E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 1818-1832
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

Hubungan Literasi Digital dengan Kesehatan Mental Remaja

Qurratun Ayun[1], Heny Astutik[2], Nurul Pujiastuti[3], Nur Eva Aristina[4]
[1,2,3,4]Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang
E-Mail: lilikwindari818@gmail.com

ABSTRAK

Literasi digital merupakan kemampuan untuk mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi melalui teknologi digital secara tepat dan bertanggung jawab. Pada remaja, tingginya penggunaan media digital dapat memberikan manfaat sekaligus menghadirkan risiko psikologis, antara lain information overload, perbandingan sosial, paparan misinformasi, cyberbullying, dan penggunaan media sosial yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan literasi digital dengan kesehatan mental remaja di Kelurahan Sukun, Kota Malang. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Responden berjumlah 162 remaja usia 17–20 tahun yang dipilih dengan proportionate random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Indeks Literasi Digital dan Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17), kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank. Hasil menunjukkan bahwa 84,6% responden memiliki literasi digital tinggi dan 72,2% tidak berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Uji Spearman Rank menunjukkan hubungan yang signifikan antara literasi digital dan kesehatan mental dengan p = 0,001. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi digital, semakin rendah risiko masalah kesehatan mental. Namun, kekuatan hubungan dilaporkan lemah sehingga literasi digital bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental remaja. Penguatan literasi digital perlu disertai dukungan keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat.

Kata kunci: literasi digital; kesehatan mental; remaja; media digital; Spearman Rank

ABSTRACT

Digital literacy refers to the ability to access, understand, evaluate, and use information through digital technology appropriately and responsibly. Among adolescents, intensive digital media use may provide benefits while also creating psychological risks, including

information overload, social comparison, misinformation, cyberbullying, and unhealthy social media use. This study aimed to analyze the relationship between digital literacy and adolescent mental health in Sukun Urban Village, Malang City. A quantitative correlational-analytic design with a cross-sectional approach was employed. The respondents were 162 adolescents aged 17–20 years selected through proportionate random sampling. Data were collected using the Digital Literacy Index questionnaire and the Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17), and analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that 84.6% of respondents had high digital literacy and 72.2% were not at risk of mental health problems. The Spearman Rank test indicated a significant relationship between digital literacy and mental health (p = 0.001). Higher digital literacy was associated with a lower risk of mental health problems. Nevertheless, the reported relationship was weak, indicating that digital literacy is not the only factor determining adolescent mental health. Continuous digital literacy education should therefore be accompanied by support from families, schools, health professionals, and communities.

Keywords: digital literacy; mental health; adolescents; digital media; Spearman Rank

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi internet telah mengubah cara remaja memperoleh informasi, berkomunikasi, belajar, dan membangun identitas diri. Media sosial dan berbagai platform digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Kemudahan akses tersebut memberikan peluang besar bagi pengembangan pengetahuan dan keterampilan, tetapi pada saat yang sama menimbulkan tantangan baru bagi kesehatan psikologis. Remaja dapat menghadapi paparan informasi yang berlebihan, perbandingan sosial, informasi kesehatan yang tidak valid, cyberbullying, serta penggunaan media sosial secara berlebihan.

Literasi digital menjadi salah satu kompetensi penting dalam menghadapi kondisi tersebut. Literasi digital tidak hanya berarti mampu mengoperasikan perangkat, tetapi juga mencakup kemampuan mencari, menyeleksi, memahami, menganalisis, memverifikasi, mengevaluasi, mendistribusikan, memproduksi, berpartisipasi, dan berkolaborasi dalam ruang digital. Empat pilar yang digunakan dalam kajian penelitian ini meliputi kecakapan digital, budaya digital, etika digital, dan keamanan digital. Kemampuan tersebut memungkinkan remaja menggunakan teknologi secara lebih kritis, aman, dan bertanggung jawab.

Dalam penelitian terdahulu yang digunakan dalam skripsi, tingginya penggunaan media digital dan adiksi digital dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis pada remaja. Sebaliknya, literasi digital yang baik dapat membantu remaja menyeleksi informasi, mengenali misinformasi, menjaga privasi, dan mengelola penggunaan media digital secara lebih sehat. Dengan demikian, literasi digital dipandang memiliki potensi sebagai salah satu faktor protektif terhadap risiko masalah kesehatan mental.

Konteks Kota Malang menjadi penting karena penelitian dalam skripsi menunjukkan tingginya pemanfaatan teknologi digital di wilayah tersebut. Data yang dirujuk dalam skripsi mencatat bahwa Jawa Timur memiliki penetrasi internet sebesar 81,79%, sedangkan Kota Malang memiliki capaian Indeks Masyarakat Digital yang tinggi. Pada sisi lain, masalah kesehatan mental remaja juga menjadi perhatian. I-NAMHS yang dirujuk dalam skripsi melaporkan bahwa 34,9% remaja usia 10–17 tahun mengalami sedikitnya satu masalah kesehatan mental.

Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis. Dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, pola asuh, kondisi sosial ekonomi, tekanan akademik, lingkungan sosial, kemampuan regulasi emosi, dan pengalaman cyberbullying dapat berperan terhadap kondisi mental remaja.

Penelitian mengenai hubungan literasi digital dengan kesehatan mental remaja di Kelurahan Sukun masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat literasi digital, kondisi kesehatan mental, serta hubungan kedua variabel tersebut pada remaja usia 17–20 tahun di Kelurahan Sukun, Kota Malang.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan literasi digital dengan kesehatan mental remaja. Secara khusus, penelitian bertujuan: (1) mengidentifikasi tingkat literasi digital remaja; (2) mengidentifikasi kondisi kesehatan mental remaja; dan (3) menganalisis hubungan antara literasi digital dengan kesehatan mental remaja.

Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran penelitian menempatkan remaja sebagai kelompok yang hidup dalam era kontemporer dengan intensitas interaksi digital yang tinggi. Paparan media digital berhubungan dengan perilaku online yang dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif,

dan persepsi kontrol perilaku sebagaimana dijelaskan dalam Theory of Planned Behavior. Literasi digital dipandang sebagai kemampuan yang membantu remaja mengendalikan penggunaan teknologi, memilih informasi, menjaga keamanan diri, serta berinteraksi secara etis.

Pada sisi lain, kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, kesehatan dan lingkungan, faktor digital, serta faktor biologis. Karena itu, hubungan literasi digital dan kesehatan mental tidak dipahami sebagai hubungan tunggal yang berdiri sendiri. Literasi digital merupakan salah satu faktor yang mungkin berperan dalam menurunkan risiko masalah kesehatan mental, sementara faktor protektif dan faktor risiko lainnya tetap dapat memengaruhi kondisi remaja.

Hipotesis

Hipotesis alternatif penelitian adalah terdapat hubungan antara literasi digital dengan kesehatan mental remaja.

Kebaruan dan Relevansi Penelitian

Kebaruan penelitian terletak pada konteks lokasi penelitian, yaitu remaja usia 17–20 tahun di Kelurahan Sukun, Kota Malang, dengan pemilihan sampel secara proportionate random sampling. Pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih kontekstual mengenai hubungan literasi digital dan kesehatan mental pada komunitas remaja di wilayah perkotaan.

Relevansi penelitian juga terlihat dari kebutuhan untuk mengintegrasikan literasi digital dengan upaya promotif dan preventif kesehatan remaja. Dalam lingkup pelayanan kebidanan, penguatan literasi digital dan deteksi dini masalah kesehatan mental dapat menjadi bagian dari edukasi kesehatan reproduksi remaja. Dengan pendekatan yang komprehensif, remaja diharapkan tidak hanya mampu menggunakan teknologi, tetapi juga mampu mengelola dampaknya terhadap kehidupan psikologis dan sosial.

Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian diharapkan memperkuat kajian mengenai hubungan literasi digital dan kesehatan mental remaja. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan edukasi bagi remaja, pertimbangan bagi institusi pendidikan, masukan bagi tenaga kesehatan, dan data pendukung bagi pemerintah daerah dalam merancang program literasi digital serta pencegahan masalah kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk menggambarkan tingkat literasi digital dan kondisi kesehatan mental remaja serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh remaja yang tercatat di wilayah Kelurahan Sukun, yaitu 270 remaja usia 17–20 tahun. Besar sampel dihitung menggunakan koreksi populasi terbatas (Finite Population Correction/FPC) dan menghasilkan 159 sebagai perhitungan awal. Distribusi sampel dilakukan berdasarkan proporsi sembilan RW dengan teknik proportionate random sampling. Dalam pelaksanaan penelitian, data yang dianalisis berjumlah 162 responden.

Kriteria inklusi meliputi remaja usia 17–20 tahun yang mampu membaca dan berkomunikasi dengan baik, mampu memahami bahasa Indonesia, memiliki smartphone dan akses internet aktif, serta berada dalam kondisi sehat sesuai kriteria penelitian.

Variabel Penelitian

Variabel independen adalah literasi digital, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan mental remaja. Literasi digital diukur menggunakan Indeks Literasi Digital dengan delapan indikator, yaitu functional skill and beyond, creativity, collaboration, communication, ability to find and select information, critical thinking and evaluation, cultural and social understanding, serta e-safety.

Instrumen Penelitian

Instrumen literasi digital terdiri atas 20 pernyataan dengan rentang skor 20–120. Kategori literasi digital dibedakan menjadi rendah (20–53), sedang (54–86), dan tinggi (87–120). Kesehatan mental diukur menggunakan Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17), yang terdiri atas 17 item dengan tiga subskala, yaitu internalizing, attention, dan externalizing. Skor total <15 dikategorikan tidak berisiko masalah kesehatan mental, sedangkan skor ≥ 15 dikategorikan berisiko.

Pengumpulan Data

Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner terstruktur. Pengumpulan data dilakukan secara luring dengan dukungan Google Form yang diakses melalui tautan atau QR Code. Responden terlebih dahulu memperoleh penjelasan penelitian dan memberikan informed consent. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi data.

Etika Penelitian

Penelitian menerapkan prinsip kebebasan berpartisipasi, informed consent, confidentiality, dan justice. Penelitian telah memperoleh ethical clearance pada 10 Juni 2026 dengan nomor DP.04.03/F.XIII.31/0475/2026.

METODE PENELITIAN (LANJUTAN)

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh dari Google Form diunduh dalam format Microsoft Excel, kemudian dilakukan editing, coding, scoring, data entry, dan tabulating. Data selanjutnya dimasukkan ke dalam IBM SPSS Statistics versi 27. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden, tingkat literasi digital, serta kesehatan mental.

Sebelum analisis hubungan dilakukan, uji normalitas digunakan untuk melihat distribusi data. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,001 pada variabel literasi digital dan kesehatan mental. Karena kedua variabel tidak berdistribusi normal, analisis hubungan dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha = 0{,}05$.

Tabel 1. Operasionalisasi Variabel

Variabel	Instrumen	Skala	Kategori
Literasi digital	Indeks Literasi Digital, 20 item, 8 indikator	Ordinal	Rendah 20–53; Sedang 54–86; Tinggi 87–120
Kesehatan mental	PSC-17, 17 item; internalizing,	Ordinal	Tidak berisiko <15; Berisiko ≥15

	attention, externalizing		

Alur Analisis

Analisis penelitian dilakukan secara bertahap. Pertama, karakteristik responden dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin dan pendidikan. Kedua, skor literasi digital dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Ketiga, skor PSC-17 dikategorikan menjadi tidak berisiko dan berisiko. Keempat, distribusi kedua variabel dibandingkan melalui tabulasi silang. Kelima, hubungan kedua variabel diuji menggunakan Spearman Rank.

Pemilihan uji Spearman Rank sesuai dengan karakteristik data ordinal dan hasil uji normalitas. Keputusan statistik didasarkan pada nilai p. Jika $p < 0{,}05$ maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sebaliknya, jika $p \geq 0{,}05$ maka hipotesis nol diterima.

Keterbatasan Metodologis

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner self-report sehingga jawaban responden bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan persepsi masing-masing responden. Selain itu, penelitian hanya memasukkan literasi digital sebagai variabel independen sehingga belum mengakomodasi faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti dukungan keluarga, hubungan teman sebaya, pola asuh, tekanan akademik, kondisi sosial ekonomi, dan pengalaman cyberbullying.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 162 remaja usia 17–20 tahun di Kelurahan Sukun. Karakteristik responden yang disajikan meliputi jenis kelamin dan pendidikan. Sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu 124 orang (76,5%), sedangkan laki-laki berjumlah 38 orang (23,5%). Berdasarkan pendidikan, responden terbanyak merupakan lulusan atau sedang menempuh jenjang SMA sebanyak 80 orang (49,4%), diikuti perguruan tinggi 75 orang (46,3%) dan SMP 7 orang (4,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik	F	%
Laki-laki	38	23,5
Perempuan	124	76,5

SMP	7	4,3
SMA	80	49,4
Kuliah/Perguruan Tinggi	75	46,3
Total	162	100

Tingkat Literasi Digital

Sebagian besar responden memiliki tingkat literasi digital tinggi. Sebanyak 137 remaja (84,6%) berada pada kategori tinggi, 24 remaja (14,8%) berada pada kategori sedang, dan hanya 1 remaja (0,6%) berada pada kategori rendah.

Tabel 3. Distribusi Literasi Digital

Kategori	f	%
Rendah	1	0,6
Sedang	24	14,8
Tinggi	137	84,6
Total	162	100

Kesehatan Mental

Hasil pengukuran PSC-17 menunjukkan bahwa 117 responden (72,2%) tidak berisiko mengalami masalah kesehatan mental, sedangkan 45 responden (27,8%) termasuk kategori berisiko. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mayoritas responden berada pada kategori tidak berisiko, tetapi proporsi remaja yang berisiko tetap cukup penting untuk mendapatkan perhatian.

Tabel 4. Distribusi Kesehatan Mental

Kategori	f	%
Tidak berisiko	117	72,2
Berisiko	45	27,8
Total	162	100

Tabulasi Silang Literasi Digital dan Kesehatan Mental

Literasi Digital	Tidak berisiko f (%)	Berisiko f (%)	Total
Rendah	1 (100)	0 (0)	1 (100)
Sedang	15 (62,5)	9 (37,5)	24 (100)
Tinggi	101 (73,7)	36 (26,3)	137 (100)

Total	117 (72,2)	45 (27,8)	162 (100)

Pada kelompok dengan literasi digital sedang, 62,5% tidak berisiko mengalami masalah kesehatan mental, sedangkan 37,5% berisiko. Pada kelompok literasi digital tinggi, 73,7% tidak berisiko dan 26,3% berisiko. Kategori literasi digital rendah hanya terdiri dari satu responden sehingga tidak dapat digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai pola hubungan pada kategori tersebut.

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Kesimpulan
Literasi Digital	0,001	Tidak normal
Kesehatan Mental	0,001	Tidak normal

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,001 pada kedua variabel. Karena p <0,05, data tidak berdistribusi normal. Oleh sebab itu, pengujian hubungan dilakukan menggunakan uji Spearman Rank.

Hasil Uji Spearman Rank

Kategori kesehatan mental	N	Mean skor literasi	SD	p
Tidak berisiko	117	101,65	16,028	0,001
Berisiko	45	93,84	13,115	0,001

Responden yang tidak berisiko mengalami masalah kesehatan mental memiliki rata-rata skor literasi digital 101,65, sedangkan responden yang berisiko memiliki rata-rata 93,84. Uji Spearman Rank menghasilkan p = 0,001, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara literasi digital dengan kesehatan mental remaja. Skripsi melaporkan koefisien korelasi sebesar 0,263 dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan dalam kategori lemah.

Ringkasan Hasil Utama

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan tiga temuan utama: mayoritas remaja memiliki literasi digital tinggi, mayoritas tidak berisiko mengalami masalah kesehatan mental, dan terdapat hubungan signifikan antara literasi digital dengan kesehatan mental. Arah hubungan menunjukkan bahwa peningkatan literasi digital berkaitan dengan penurunan risiko masalah kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Tingkat Literasi Digital Remaja

Tingkat literasi digital yang tinggi pada 84,6% responden menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Kelurahan Sukun telah memiliki kemampuan yang baik dalam menggunakan teknologi digital. Literasi digital dalam penelitian ini tidak sekadar berkaitan dengan kemampuan teknis menggunakan perangkat, tetapi mencakup kemampuan mencari, memilih, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi secara bertanggung jawab.

Indikator The Ability to Find and Select Information memperoleh skor tertinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa remaja relatif mampu mencari dan menyeleksi informasi melalui media digital. Kondisi ini dapat berkaitan dengan tingginya penggunaan internet untuk kegiatan belajar maupun aktivitas sehari-hari. Remaja sebagai kelompok yang tumbuh bersama perkembangan teknologi juga relatif mudah beradaptasi dengan berbagai platform digital.

Namun, indikator Collaboration memperoleh skor terendah. Artinya, meskipun tingkat literasi digital secara keseluruhan tinggi, kemampuan untuk berkolaborasi, berdiskusi, dan bekerja sama secara efektif di ruang digital masih perlu diperkuat. Media digital tampaknya lebih banyak dimanfaatkan untuk memperoleh informasi dan berkomunikasi daripada untuk aktivitas kolaboratif.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep literasi digital yang menempatkan kemampuan berpikir kritis, evaluasi informasi, etika, keamanan, komunikasi, dan kolaborasi sebagai bagian penting dari kecakapan digital. Penelitian yang dirujuk dalam skripsi juga menunjukkan bahwa literasi digital berhubungan dengan peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental dan kemampuan memanfaatkan informasi digital secara tepat.

Tingginya literasi digital tidak berarti seluruh remaja telah sepenuhnya aman dari risiko ruang digital. Risiko misinformasi, pelanggaran privasi, cyberbullying, perbandingan sosial, dan ketergantungan media sosial tetap dapat terjadi. Karena itu, program literasi digital perlu diarahkan bukan hanya pada kemampuan mengakses teknologi, tetapi juga pada kemampuan mengendalikan penggunaan, menjaga keamanan, memahami etika, dan mengembangkan interaksi digital yang sehat.

Kesehatan Mental Remaja

Sebanyak 72,2% responden tidak berisiko mengalami masalah kesehatan mental berdasarkan PSC-17, sedangkan 27,8% berada dalam kategori berisiko. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi mayoritas responden relatif baik, tetapi hampir sepertiga responden tetap memerlukan perhatian dan upaya preventif.

PSC-17 dalam penelitian digunakan untuk mengidentifikasi masalah emosional, perhatian, dan perilaku. Masa remaja merupakan periode transisi yang melibatkan perubahan emosi, pencarian identitas, penyesuaian sosial, dan peningkatan tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, kondisi kesehatan mental remaja perlu dipandang secara menyeluruh dengan mempertimbangkan lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah, media digital, kondisi sosial ekonomi, dan kemampuan regulasi emosi.

Hubungan Literasi Digital dengan Kesehatan Mental

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan $p = 0,001$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara literasi digital dengan kesehatan mental remaja. Responden yang tidak berisiko memiliki rata-rata skor literasi digital lebih tinggi daripada responden yang berisiko, masing-masing 101,65 dan 93,84. Skripsi melaporkan koefisien korelasi 0,263 dengan arah negatif dan kekuatan hubungan lemah. Dengan demikian, semakin tinggi literasi digital, semakin rendah risiko masalah kesehatan mental, tetapi hubungan tersebut tidak kuat.

Secara teoritis, literasi digital dapat berperan sebagai faktor protektif karena remaja yang memiliki kemampuan digital lebih baik cenderung lebih mampu menilai kredibilitas informasi, mengenali misinformasi, menjaga data pribadi, menghindari konten negatif, dan menggunakan media digital secara bertanggung jawab. Kemampuan tersebut dapat mengurangi sebagian tekanan psikologis yang muncul dari lingkungan digital.

Temuan penelitian juga dapat dijelaskan melalui Theory of Planned Behavior. Sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku memengaruhi niat dan perilaku seseorang. Remaja dengan literasi digital yang baik dapat memiliki sikap lebih positif terhadap penggunaan media digital secara sehat, memahami norma interaksi digital, serta memiliki kontrol yang lebih baik dalam menentukan cara dan durasi penggunaan media digital.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dirujuk dalam skripsi, antara lain kajian Mega et al. (2024) mengenai literasi digital dan kesehatan mental remaja,

Rahmadania dan Laksono (2023) mengenai literasi digital dan kesadaran kesehatan mental, serta Tolga Tek (2025) mengenai literasi digital dan kesejahteraan mental pada atlet muda universitas. Kajian-kajian tersebut mendukung gagasan bahwa kemampuan digital yang baik dapat berhubungan dengan pemanfaatan teknologi yang lebih sehat.

Literasi Digital Bukan Satu-satunya Penentu

Tabulasi silang memperlihatkan bahwa 36 remaja dengan literasi digital tinggi tetap berada dalam kategori berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa literasi digital tidak sepenuhnya menghilangkan risiko. Kesehatan mental merupakan kondisi multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor keluarga, teman sebaya, tekanan akademik, pola asuh, kondisi sosial, pengalaman cyberbullying, kemampuan mengelola stres, serta faktor biologis.

Kategori literasi digital rendah hanya terdiri dari satu responden dan responden tersebut tidak berisiko. Kondisi ini tidak dapat diartikan bahwa literasi digital rendah berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik karena ukuran kelompok sangat kecil. Temuan tersebut justru menunjukkan pentingnya melihat distribusi data secara keseluruhan dan tidak menarik kesimpulan dari satu kategori yang jumlah respondennya sangat terbatas.

Kekuatan hubungan yang lemah juga memperkuat perlunya pendekatan komprehensif. Penguatan literasi digital perlu berjalan bersama dukungan keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Dalam pelayanan kebidanan, bidan dapat berkontribusi melalui edukasi kesehatan reproduksi remaja, promosi penggunaan media digital yang sehat, deteksi dini masalah kesehatan mental, konseling, serta rujukan apabila ditemukan remaja yang berisiko.

IMPLIKASI, KETERBATASAN, DAN KESIMPULAN

Implikasi Praktis

Hasil penelitian memiliki implikasi bagi remaja, keluarga, institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan pemerintah daerah. Bagi remaja, literasi digital perlu diarahkan pada kemampuan menyaring informasi, menjaga privasi, mengenali konten yang berisiko, membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan, serta mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Bagi sekolah, pendidikan literasi digital dapat diintegrasikan dengan pendidikan kesehatan mental dan keterampilan sosial.

Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk memperkuat edukasi dan skrining kesehatan mental remaja. Integrasi literasi digital dengan pelayanan kesehatan remaja dapat membantu remaja memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi kondisi internal, tetapi juga oleh cara berinteraksi dengan lingkungan digital. Kolaborasi dengan keluarga dan sekolah penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian menggunakan kuesioner self-report sehingga hasil sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan persepsi responden. Penelitian juga hanya meneliti literasi digital sebagai variabel independen. Faktor lain seperti dukungan keluarga, hubungan teman sebaya, pola asuh, tekanan akademik, kondisi sosial ekonomi, dan cyberbullying belum dianalisis secara langsung. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat memasukkan variabel-variabel tersebut dan menggunakan desain yang memungkinkan pengamatan lebih mendalam.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja usia 17–20 tahun di Kelurahan Sukun memiliki literasi digital tinggi, yaitu 84,6%. Sebagian besar remaja tidak berisiko mengalami masalah kesehatan mental, yaitu 72,2%. Uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara literasi digital dengan kesehatan mental remaja dengan $p = 0{,}001$. Arah hubungan menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi digital, semakin rendah risiko masalah kesehatan mental, dengan kekuatan hubungan yang dilaporkan lemah.

Saran

Remaja perlu terus meningkatkan kemampuan literasi digital secara kritis, etis, aman, dan bertanggung jawab. Tenaga kesehatan dan fasilitas pelayanan kesehatan dapat mengintegrasikan edukasi literasi digital dan kesehatan mental dalam pelayanan remaja serta melakukan deteksi dini secara berkala. Institusi pendidikan perlu memperkuat pembelajaran literasi digital dan kesehatan mental. Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kesehatan mental agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Halim, M. K. (2025). Kalahkan Kota Besar Lain, Malang Jadi Jawara Indeks Masyarakat Digital 2025. Disway Malang.

Ally, J., Melo, L. De, & Fernandes, S. F. (2021). Adolescents' perceptions about the use of social networks and their influence on mental health.

Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2022). Risk and Protective Factors in Cyberbullying: the Role of Family, Social Support and Emotion Regulation. International Journal of Bullying Prevention, 4(2), 160–173.

Asari, A., Kurniawan, T., Ansor, S., Bagus, A., Rahma, N., & Malang, U. N. (2021). Kompetensi Literasi Digital Bagi Guru dan Pelajar.

Astuti, Y. P., Subhiyakto, E. R., Umaroh, L., & Utomo, D. W. (2023). Pelatihan Editing Video dan Youtube sebagai bagian dari Literasi Digital bagi Siswa SMA Mardisiswa Semarang. Abdimasku, 6(1).

Daepawala, N. R., & Kadrianti, E. (2024). Hubungan Antara Adiksi Digital Dengan Potensi Gangguan Mental Pada Remaja.

Fachrunisa, R. A., Saptandari, E. W. (2023). Multiple Stress Management Intervention untuk Meningkatkan Koping Stres pada Mahasiswa.

Fazar, R. A. (2021). Peluncuran Program Literasi Digital. Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Komunikasi dan Digital.

Fendha, A., Shina, I., Hardi, N. F., & Sari, F. P. (2025). Dari Internet Menuju Intervensi: Literasi Digital Sebagai Tameng Kesehatan Mental Pemuda Pedesaan.

Fuady, I., Prasanti, D., & Indriani, S. S. (2021). Penerapan Theory of Planned Behavior: Faktor yang Mempengaruhi Niat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Hurlock, E. (2015). Psikologi Perkembangan Edisi 5.

Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., Manik, Y. M., et al. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia.

Komdigi. (2009). Instrumen Penelitian Indeks Literasi Digital.

Komdigi. (2025). IMDI 2025 Naik ke 44,53, Indonesia Makin Cakap Digital. Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia.

Mega, N., Saputra, A., Ramli, M., Sobri, A. Y., & Madihie, A. (2024). Digital Literacy as an Indicator of Adolescent Mental Health and Implementation for the Role of School Counselor: A Systematic Literature Review.

Mulyati, S., Nuryatin, A., Pratiwi, R. T., et al. (2024). Penguatan Pemahaman Literasi Digital Pada Remaja Sebagai Generasi Milenial Era Society 5.0. ABDIMASKU, 7(1).

Nurkhurairokh, A., Nur, M., Abdullah, A., Retsa, M., & Mujayapura, R. (2024). Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital: Sebuah Tinjauan Literatur.

Pertiwi, A. R. C. E., Sihotang, H., et al. (2023). Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital. Psikoedukasi, 21(2), 180–195.

Rahmadania, F. W., & Laksono, K. (2023). Dampak Literasi Digital Instagram @mudahbergaul tentang Kesehatan Mental terhadap Kesadaran Masyarakat. 2(4), 287–296.

Saputra, D., Sayuti, K. H., & Manisa, V. A. (2022). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. 1(2), 86–94.

Sri, Y., Sitepu, U., Ayu, M., Diyan, P., & Purnamawati, D. (2023). Gambaran Deteksi Dini Masalah Psikososial Anak Menggunakan Pediatric Checklist Symptom-17 (PSC-17).

Tolga Tek, A. Ö. (2025). Digital literacy, phubbing, and mental well-being in the digital age: a study on young university athletes.

Umar, N., Mukhlis, I. R., Budiman, Y. U., & Thomas, A. (2024). Literasi Digital: Wawasan Cerdas dalam Perkembangan Dunia Digital.

Wardani, A., Hayati, K., Suprayitno, D., et al. (2023). Gen Z dan Empat Pilar Literasi Digital. 4(4), 3995–4002.

WHO. (2020). Adolescent Mental Health.

Widyasari, D. C. (2021). The Prevalence of Psychological Distress among Adolescents: An Initial Study of Adolescents' Mental Health in Malang, Indonesia.

Yanti, N., Mulyati, Y., Sunendar, D., & Damaianti, V. (2021). Tingkat Literasi Digital Mahasiswa Indonesia. 7(1), 59–71.

Yassir, M., Maulana, R., Marhaban, S., et al. (2025). Improving Digital Literacy and Adolescent Mental Health. 4(2), 21–27.