

Implementasi Literasi Digital dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa Menengah Atas di Era Disruptif

Vienda Safiya Zahra ^{*1}
Elita Salsa Putri ²
Ichsan Fauzi Rachman ³

^{1,2,3} Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya
*e-mail: vsafiyazahra@gmail.com¹, salsaputri65311@gmail.com², ichanfauzirachman@unsil.ac.id³

Abstrak

Pesatnya perkembangan teknologi digital membawa tantangan dan peluang bagi pendidikan, khususnya siswa menengah atas. Literasi digital kini menjadi keterampilan esensial yang mendukung pembelajaran sekaligus berperan dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menganalisis bagaimana literasi digital membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial di era disruptif, menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Temuan menunjukkan bahwa siswa dengan literasi digital yang baik lebih mampu mengelola informasi, berpikir kritis, dan menggunakan teknologi secara bijak, sehingga dapat mengurangi stres. Selain itu, mereka lebih mudah mengakses dukungan emosional dan komunitas daring yang positif. Namun, rintangan seperti ketidakmerataan akses teknologi dan minimnya pelatihan bagi guru masih menjadi penghalang. Dengan demikian, kerja sama antara sekolah, orang tua, dan pemerintah sangat penting agar pendidikan menjadi lebih inklusif dan responsif terhadap kemajuan digital.

Kata kunci: Era disruptif, Kesehatan mental, Literasi digital

Abstract

The rapid development of digital technology brings challenges and opportunities for education, especially for high school students. Digital literacy is now an essential skill that supports learning while also playing a role in maintaining mental health. This study analyzes how digital literacy helps students deal with academic and social pressures in the era of disruption, using a literature study method with a descriptive qualitative approach. The findings show that students with good digital literacy are better able to manage information, think critically, and use technology wisely, thereby reducing stress. In addition, they have easier access to emotional support and positive online communities. However, obstacles such as unequal access to technology and minimal training for teachers are still obstacles. Thus, collaboration between schools, parents, and the government is essential for education to be more inclusive and responsive to digital advances.

Keywords: Disruptive era, Digital literacy, Mental health

PENDAHULUAN

Dampak yang ditimbulkan dari digitalisasi hampir menyentuh semua aspek kehidupan manusia termasuk pendidikan. Di tingkat pendidikan menengah atas, siswa dituntut untuk aktif dalam mencari, menerima, serta mengolah informasi yang tersedia dalam berbagai media digital. Maka, keterampilan yang relevan di dalam mendukung proses belajar serta membantu siswa beradaptasi dengan kemajuan teknologi di era industri 4.0 dan *society* 5.0 adalah literasi digital. Seiring dengan meningkatnya gejala globalisasi digital, kemampuan literasi kini menjadi tuntutan yang harus dimiliki setiap individu untuk dapat menilai dan memanfaatkan informasi yang diberikan oleh teknologi modern dalam berbagai platform secara kritis dan bertanggung jawab.

Berkaitan dengan pendapat Zuhri et al. (2024) "Literasi digital kita tengah rendah bukan sekadar isu pengguna sediaan *gadgets* dan komputer, tapi *issue* yang lebih besar pada dewasa menggunakan *gadgets* dan komputer secara kritis, mengelola, berkomunikasi tentang keamanan informasi berada dalam pendidikan". Namun, untuk mendidik masyarakat mengenai teknologi, cakupannya tidak sebatas menanamkan budaya menggunakan teknologi, terlebih bagi negara dunia ketiga seperti Indonesia. Terlalu banyak tantangan baik dalam pemerataan teknologi, kota

dan desa, maupun pembekalan guru dari segi pelatihan dan penguasaan teknologi, hal ini disebabkan belum optimalnya pengembangan kurikulum yang benar-benar mengakomodasi kebutuhan literasi digital secara menyeluruh. Alhasil, proses pembelajaran literasi digital yang ada belum merata dan belum sepenuhnya dapat memenuhi kebutuhan siswa di era serba digital ini.

Pada penelitian Adien Inayah et al. (2024) Sejalan dengan kemajuan teknologi yang cepat, keterampilan ini memainkan peranan krusial dalam berbagai dimensi kehidupan, mencakup pendidikan, karier, dan hubungan sosial. Literasi digital tidak semata-mata terbatas pada keahlian teknis dalam mengoperasikan perangkat digital, tetapi juga mencakup pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana informasi dibuat, didistribusikan, serta cara membedakan antara fakta dan disinformasi. Kemampuan ini berkontribusi besar dalam mencegah penyebaran informasi yang keliru sekaligus memperkuat keterampilan komunikasi yang efektif dalam ekosistem digital (Veronika et al., 2022).

Literasi digital adalah kemampuan seseorang dalam memahami, menggunakan, mengevaluasi, serta mengelola informasi yang diperoleh dari berbagai sumber digital. Dalam dunia yang semakin ter digitalisasi, literasi digital memainkan peran yang sangat penting dalam kesejahteraan mental siswa menengah atas. Kemampuan mereka dalam mengelola informasi digital serta berinteraksi di dunia maya memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi psikologis mereka. Salah satu aspek positif dari literasi digital adalah akses yang lebih mudah terhadap berbagai sumber yang dapat membantu siswa memahami dan menjaga kesehatan mental mereka, dengan teknologi yang semakin maju (Zuhri et al., 2024).

Literasi digital memiliki peran yang sangat besar dalam kesehatan mental siswa menengah atas. Dengan keterampilan yang baik dalam memahami dan memanfaatkan teknologi, siswa dapat mengakses berbagai informasi yang membantu mereka mengelola tekanan akademik dan sosial. Kehadiran platform edukatif dan komunitas daring memberi mereka kesempatan untuk memperoleh wawasan serta dukungan emosional, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Affarel et al. (2024) menjelaskan bahwa literasi digital memungkinkan mereka untuk menemukan sumber belajar yang lebih menarik dan interaktif, sehingga mereka dapat menjalani proses pendidikan dengan lebih efisien dan nyaman. Pada penelitian (Janitra et al., 2021) menjelaskan penggunaan teknologi yang kurang bijak juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Paparan yang berlebihan terhadap media sosial sering kali menyebabkan mereka membandingkan diri dengan orang lain dan mengalami tekanan sosial yang tidak sehat. Selain itu, *cyberbullying* menjadi ancaman yang serius, yang dapat membuat mereka merasa terisolasi dan kehilangan rasa percaya diri. Ketergantungan terhadap perangkat digital juga berdampak pada pola tidur dan interaksi sosial mereka, sehingga dapat menyebabkan kesepian dan peningkatan tingkat stres. Ditambah lagi, jika mereka tidak memiliki kemampuan untuk memilah informasi yang akurat, mereka berisiko terpapar berita palsu atau konten yang dapat memperburuk kondisi emosional mereka. Pada penelitian Rahma et al. (2024) mengemukakan bahwa era disruptif adalah fenomena global yang menghadirkan transformasi signifikan dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan.

Disrupsi sendiri mengacu pada pergeseran fundamental yang terjadi akibat adanya inovasi baru yang menggantikan sistem lama dan mengubah pola interaksi manusia. Perubahan ini berdampak pada berbagai bidang, seperti cara manusia bekerja, berkomunikasi, serta memperoleh dan mengelola informasi. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi semakin

mempercepat dinamika perubahan ini, membuat dunia semakin terkoneksi dan menuntut individu untuk beradaptasi dengan perkembangan baru. Generasi muda, terutama siswa sekolah menengah atas berada di garis depan perubahan ini. Mereka bukan hanya menjadi kelompok yang paling terdampak oleh pergeseran teknologi, tetapi juga memiliki potensi besar untuk menjadi penggerak utama dalam mengatasi tantangan dan memanfaatkan kesempatan yang hadir dalam era disruptif.

Dengan pemahaman yang baik mengenai literasi digital serta kemampuan dalam mengelola teknologi secara bijak, mereka dapat memainkan peran penting dalam menciptakan masa depan yang lebih inovatif dan produktif. Era disruptif membawa peluang besar bagi siswa menengah atas untuk berkembang melalui akses informasi yang luas, kerja sama lintas batas, serta inovasi yang tidak terbatas. Dalam menghadapi perubahan yang cepat ini, literasi digital menjadi salah satu keterampilan paling krusial yang harus dikuasai siswa. Dengan literasi digital yang baik, mereka dapat mengakses, menganalisis, serta mengevaluasi informasi secara kritis dan bertanggung jawab. Literasi digital juga bukan sekadar kemampuan teknis dalam menggunakan perangkat digital, tetapi mencakup pemahaman mengenai etika dalam dunia digital, keamanan data pribadi, serta kemampuan beradaptasi dengan perkembangan teknologi yang begitu pesat.

Namun, era disruptif tidak hanya menghadirkan peluang, tetapi juga tantangan yang harus diatasi. Salah satu hambatan utama adalah kesenjangan akses terhadap teknologi, yang membuat sebagian siswa tertinggal akibat rendahnya literasi digital. Selain itu, sistem pendidikan masih belum sepenuhnya siap menghadapi perubahan ini, sehingga siswa yang tidak mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi berisiko mengalami kesenjangan digital yang semakin besar. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kolaborasi dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat, guna menciptakan sistem pendidikan yang lebih inklusif, adaptif, dan responsif terhadap perubahan zaman. Era disruptif juga menuntut perubahan paradigma dalam metode pembelajaran di sekolah menengah atas. Pembelajaran tidak lagi terbatas pada ruang kelas tradisional, melainkan semakin banyak dilakukan melalui platform digital yang memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri, fleksibel, dan sesuai dengan konteks yang mereka hadapi.

Peran guru dalam proses pembelajaran pun bergeser, dari sekadar penyampai informasi menjadi fasilitator yang mendukung siswa dalam mengasah keterampilan berpikir kritis, kreatif, dan kolaboratif. Siswa diharapkan tidak lagi menjadi peserta pasif dalam sistem pendidikan, melainkan individu yang aktif dalam mengambil inisiatif, bertanggung jawab terhadap proses belajar mereka, serta mampu memanfaatkan berbagai peluang yang tersedia dalam era digital. Dengan demikian, era disruptif membuka jalan bagi transformasi pendidikan yang menyeluruh, khususnya bagi siswa menengah atas. Transformasi ini bukan hanya bertujuan untuk membekali mereka dengan keterampilan yang dibutuhkan di masa depan, tetapi juga untuk menciptakan generasi muda yang tangguh, inovatif, serta mampu bersaing secara global. Kajian mengenai era disruptif ini sangat relevan dalam memahami dinamika pendidikan modern, peran literasi digital, serta berbagai strategi yang dapat diterapkan untuk mengoptimalkan potensi siswa dalam menghadapi dunia yang terus berubah. Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa beradaptasi, memanfaatkan akses informasi yang luas, serta berperan aktif dalam inovasi pendidikan.

METODE

Menurut Serianti et al. (2024) pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi literatur adalah suatu metode penelitian yang didasarkan pada eksplorasi dan pemahaman mendalam dari

suatu fenomena berdasarkan berbagai sumber tulisan. Metode ini tidak menekankan pada eksperimen atau observasi langsung, melainkan hanya mengupas analisis dari data yang didapatkan dari berbagai publikasi akademik, jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan artikel yang relevan dengan isu yang ingin dikupas. Berdasarkan pemikiran di atas, dalam penelitian ini peneliti dapat mengerti lebih lanjut isu yang ingin dikaji, baik konsep, teori, maupun trennya. Dalam konteks penelitian berbasis studi literatur, peneliti mengumpulkan informasi dari sumber-sumber tersebut, memilah data relevan untuk studi, kemudian menyusun analisis terperinci yang sistematis guna memperoleh pemahaman mendalam.

Pendekatan ini sangat berkaitan dalam penelitian terkait literasi digital di era disruptif kepada siswa menengah atas karena memungkinkan peneliti melakukan penelusuran tentang bagaimana perubahan dunia teknologi memengaruhi dan memperdayakan proses pembelajaran, perkembangbiakan keterampilan digital para siswa, dan tantangan-tantangan spesifik yang hadir sebagai akibat dari pertumbuhan teknologi yang pesat. Era disruptif ditandai oleh perubahan teknologi yang cepat dan sering tidak terduga yang mempengaruhi hampir setiap aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Literasi digital menjadi semakin penting karena siswa tidak hanya perlu memahami cara menggunakan teknologi tetapi juga harus mampu memilah informasi dengan kritis, memahami aspek keamanan digital, serta memanfaatkan teknologi secara produktif. Studi literatur dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk menggali berbagai pendekatan yang telah diterapkan di berbagai sekolah, mengevaluasi efektivitasnya, serta merumuskan strategi terbaik untuk meningkatkan literasi digital siswa.

Selain itu, pendekatan kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk tidak hanya menyajikan data dalam bentuk deskriptif tetapi juga menganalisis pola dan hubungan yang muncul dalam penelitian sebelumnya. Dengan mempelajari berbagai penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyusun sintesis yang memberikan wawasan baru serta menyarankan rekomendasi yang dapat diterapkan dalam kebijakan pendidikan dan program pembelajaran. Hasil dari penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat akademik tetapi juga dapat menjadi dasar bagi para pendidik dan pembuat kebijakan dalam meningkatkan kualitas pendidikan berbasis digital. Pendekatan ini juga memberikan fleksibilitas dalam menginterpretasikan data, memungkinkan analisis yang lebih mendalam terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kendala dalam penerapan literasi digital.

Sebagai contoh, peneliti dapat menelaah bagaimana penggunaan media sosial dalam proses pembelajaran mempengaruhi kemampuan berpikir kritis siswa, atau bagaimana pendekatan *gamifikasi* dapat meningkatkan minat siswa dalam memahami konsep literasi digital. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model pembelajaran yang lebih adaptif dan inovatif sesuai dengan tuntutan zaman. Secara keseluruhan, pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi literatur merupakan metode yang efektif dalam memahami dan menganalisis implementasi literasi digital bagi siswa menengah atas di era disruptif. Dengan memanfaatkan berbagai sumber informasi yang telah ada, penelitian ini dapat menawarkan pemahaman yang lebih luas serta mendalam tentang tantangan serta solusi dalam meningkatkan keterampilan digital siswa agar mereka lebih siap menghadapi perubahan teknologi yang terus berkembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Literasi digital menjadi aspek krusial dalam dunia pendidikan, khususnya bagi siswa sekolah menengah atas yang semakin terpapar teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini mencakup berbagai keterampilan seperti mencari dan memilah informasi secara kritis, memahami keamanan digital, serta memanfaatkan teknologi untuk mendukung proses pembelajaran dan komunikasi. Dengan literasi digital yang baik, siswa dapat lebih mandiri dalam mengakses sumber pembelajaran, beradaptasi dengan perkembangan teknologi, serta meningkatkan efektivitas belajar mereka. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa literasi digital berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik siswa.

Kemampuan berpikir kritis yang diasah melalui pencarian informasi secara mandiri memungkinkan siswa untuk lebih dalam memahami materi yang dipelajari, menyusun argumen yang lebih logis, serta mengembangkan cara berpikir analitis yang tajam. Selain itu, keterampilan komunikasi digital juga memainkan peran penting, terutama dalam lingkungan pembelajaran daring, di mana siswa dituntut untuk menyampaikan ide dengan jelas dan berpartisipasi aktif dalam diskusi virtual. Namun, meskipun manfaatnya besar, terdapat berbagai tantangan yang dihadapi dalam pengembangan literasi digital di kalangan siswa sekolah menengah atas. Salah satu kendala utama adalah disparitas akses terhadap teknologi dan internet. Tidak semua institusi pendidikan memiliki fasilitas yang cukup, seperti komputer dan akses internet yang konsisten, sehingga banyak siswa yang masih kesulitan untuk memanfaatkan teknologi secara maksimal.

Selain itu, minimnya pelatihan untuk guru dalam menerapkan literasi digital di dalam kelas juga menjadi hambatan, karena banyak pendidik yang masih belum sepenuhnya memahami bagaimana mengintegrasikan teknologi secara efektif dalam metode pembelajaran mereka. Di sisi lain, peran orang tua juga berpengaruh dalam membentuk literasi digital siswa. Dalam era digital yang penuh dengan informasi beragam, siswa harus dibimbing agar dapat memilah informasi yang kredibel dan menghindari konten yang tidak valid atau menyesatkan. Kesadaran orang tua terhadap pentingnya literasi digital dapat membantu siswa untuk lebih bijak dalam menggunakan teknologi, terutama dalam aktivitas seperti penggunaan media sosial dan pencarian informasi akademik. Konteks pembelajaran spesifik penerapan teknologi sebagai sarana pembelajaran berbasis *mobile learning* telah terbukti meningkatkan keterampilan digital siswa (Oktavia, 2021).

Melalui berbagai aplikasi edukasi dan platform pembelajaran interaktif, siswa dapat mengakses materi dengan cara yang lebih dinamis dan menarik. Namun, masih ada tantangan dalam pengembangan metode ini, seperti kurangnya integrasi multimedia dalam kurikulum dan minimnya pelatihan bagi guru dalam memanfaatkan teknologi dalam mengajar. Secara keseluruhan, literasi digital adalah keterampilan yang semakin penting bagi siswa sekolah menengah atas di era disruptif. Dengan peningkatan akses teknologi, strategi pendidikan yang lebih adaptif, serta dukungan dari orang tua dan pendidik, siswa dapat mengembangkan literasi digital mereka secara lebih optimal, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan dunia pendidikan dan dunia kerja di masa depan.

Literasi digital adalah kemampuan seseorang dalam memahami, menggunakan, dan mengevaluasi informasi yang tersedia di dunia digital. Dalam era teknologi yang terus berkembang, literasi digital menjadi aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam pendidikan, pekerjaan, dan interaksi sosial. Faktor internal berkaitan dengan karakteristik individu yang memengaruhi kemampuan siswa dalam memahami dan menggunakan teknologi digital. Penelitian Rini et al. (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa ingin tahu seseorang, semakin besar kemampuannya dalam mengeksplorasi dan memahami informasi digital. Motivasi untuk belajar dan berkembang juga berperan penting dalam meningkatkan literasi digital.

Semakin tinggi rasa ingin tahu dan motivasi belajar siswa, semakin besar kemampuannya dalam mengeksplorasi dan memahami informasi digital. Siswa yang aktif mencari informasi dan memiliki semangat belajar yang tinggi cenderung lebih mahir dalam menggunakan teknologi digital untuk keperluan akademik. Literasi digital tidak hanya tentang mengakses informasi, tetapi juga tentang bagaimana siswa dapat memilah dan menilai keakuratan serta kredibilitas informasi yang ditemukan secara *online*. Kemampuan berpikir kritis membantu siswa menghindari informasi yang menyesatkan atau hoaks. Kemampuan siswa dalam menggunakan perangkat digital, seperti komputer, *smartphone*, dan aplikasi berbasis internet, sangat berpengaruh terhadap tingkat literasi digital mereka. Semakin tinggi keterampilan teknologi siswa, semakin mudah mereka beradaptasi dengan perkembangan digital.

Faktor eksternal, lingkungan sekitar juga memiliki peran besar dalam membentuk literasi digital siswa. Lingkungan akademik dan keluarga berperan penting dalam meningkatkan literasi digital siswa. Guru yang aktif menggunakan teknologi dalam pembelajaran serta orang tua yang mendukung penggunaan teknologi secara positif dapat membantu siswa mengembangkan literasi

digital yang lebih baik. Faktor seperti kondisi finansial individu dan tingkat akses terhadap teknologi digital juga berpengaruh terhadap literasi digital. Siswa dengan akses lebih baik terhadap perangkat digital dan internet cenderung memiliki literasi digital yang lebih tinggi. Semakin sering siswa menggunakan perangkat digital untuk mengerjakan tugas, mencari referensi, dan berkomunikasi dengan guru serta teman sebaya, semakin tinggi pula literasi digital mereka. Penggunaan media sosial, platform pembelajaran daring, dan aplikasi berbasis teknologi dapat meningkatkan literasi digital siswa.

Selain faktor Internal dan Eksternal, kebijakan pendidikan dan regulasi pemerintah juga berperan dalam meningkatkan literasi digital siswa. Pendidikan formal memiliki peran besar dalam membentuk literasi digital siswa. Kurikulum yang mengintegrasikan literasi digital dalam pembelajaran dapat membantu siswa memahami konsep teknologi dan informasi digital sejak dini. Program pelatihan dan *workshop* mengenai literasi digital dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknologi digital. Sekolah yang menyediakan pelatihan bagi siswa dan guru dalam penggunaan teknologi dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran berbasis digital. Kebijakan pemerintah dalam mengatur akses internet, perlindungan data pribadi, dan keamanan digital juga berpengaruh terhadap literasi digital siswa. Regulasi yang baik dapat membantu siswa memahami hak dan kewajiban mereka dalam dunia digital.

Literasi digital menjadi kian krusial dalam era digital saat ini, di mana kemampuan untuk mengakses, mengevaluasi, dan menggunakan informasi digital secara bijak sangat diperlukan dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan mengetahui faktor yang berpengaruh literasi digital, individu dan institusi pendidikan dapat menyusun rencana yang lebih efisien untuk meningkatkan kompetensi digital siswa menengah atas.

1. Strategi Peningkatan Literasi Digital Siswa Menengah Atas

Literasi digital merupakan keterampilan yang semakin penting bagi siswa menengah atas dalam menghadapi perkembangan teknologi. Kemampuan ini tidak hanya membantu mereka dalam proses pembelajaran, tetapi juga dalam kegiatan sehari-hari. Meliputi komunikasi, pencarian informasi, dan memahami dunia digital dengan lebih cerdas. Berikut adalah beberapa strategi utama yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan literasi digital siswa tingkat menengah atas:

a. Memberikan Pelatihan dan *Workshop* Digital

Pelatihan dan *workshop* mengenai literasi digital dapat membantu siswa memahami cara menggunakan teknologi dengan lebih efektif. Sekolah dapat mengadakan sesi pelatihan tentang cara mencari informasi yang valid, memahami keamanan digital, serta menggunakan perangkat lunak yang mendukung pembelajaran. Dengan adanya pelatihan ini, siswa dapat lebih percaya diri dalam memanfaatkan teknologi.

b. Meningkatkan Kesadaran tentang Keamanan Digital

Keamanan digital adalah aspek penting dalam literasi digital. Siswa perlu memahami bagaimana melindungi data pribadi mereka, mengenali ancaman digital seperti *cyberbullying* dan phishing, serta menggunakan internet dengan bijak. Sekolah dapat mengadakan seminar atau diskusi tentang keamanan digital untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap risiko yang ada di dunia maya (Pambudi & Windasari, 2022).

c. Mendorong Pemanfaatan Media Digital sebagai Sarana Belajar

Media digital seperti *e-books*, video edukatif, dan simulasi interaktif dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih baik. Guru bisa menggunakan teknologi untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan interaktif, sehingga siswa menjadi lebih termotivasi untuk belajar.

d. Melibatkan Orang Tua dan Lingkungan Sosial

Dukungan yang diberikan oleh orang tua dan lingkungan sosial memiliki dampak besar terhadap literasi digital siswa. Orang tua dapat mendukung dengan memberikan akses ke perangkat digital

dan koneksi internet yang aman serta membimbing anak dalam penggunaan teknologi secara bijak. Selain itu, komunitas sekolah juga dapat berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan literasi digital. Meningkatkan literasi digital siswa menengah atas membutuhkan pendekatan yang menyeluruh, mulai dari pendidikan formal hingga dukungan lingkungan. Dengan strategi yang tepat, siswa dapat mengembangkan keterampilan digital yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di era teknologi.

2. Peran Teknologi dalam Pendidikan Siswa Menengah Atas

Teknologi telah menjadi bagian penting dalam dunia pendidikan, terutama bagi siswa menengah atas yang sedang mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi atau memasuki dunia kerja. Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran memberikan berbagai manfaat, mulai dari kemudahan akses informasi hingga metode pengajaran yang lebih partisipasi. Berikut adalah sejumlah fungsi utama teknologi dalam pendidikan siswa menengah atas:

a. Mempermudah Akses Informasi dan Sumber Belajar

Salah satu manfaat terbesar dari teknologi dalam pendidikan adalah kemampuannya untuk menyediakan akses informasi yang luas dan cepat. Dengan adanya internet, siswa dapat mencari referensi dari berbagai sumber seperti jurnal akademik, *e-books*, video edukatif, dan platform pembelajaran daring. Hal ini memungkinkan mereka untuk mendapatkan wawasan yang lebih luas dibandingkan hanya mengandalkan buku teks (Lailan, 2024).

b. Meningkatkan Interaksi dan Kolaborasi dalam Pembelajaran

Penelitian Mutakim (2023) menunjukkan teknologi memfasilitasi siswa agar dapat berkomunikasi dengan pengajar dan teman sebaya melalui berbagai platform digital. Pemanfaatan Sistem Manajemen Pembelajaran (LMS) seperti *Google Classroom* dan *Microsoft Teams* memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi, berbagi materi, dan mengerjakan tugas secara kolaboratif. Dengan adanya teknologi ini, komunikasi antara siswa dan guru menjadi lebih efektif, bahkan di luar jam sekolah.

c. Meningkatkan Kualitas Pembelajaran dengan Metode Interaktif

Teknologi memungkinkan penggunaan metode pembelajaran yang lebih interaktif, seperti simulasi digital, *augmented reality* (AR), dan *virtual reality* (VR). Metode ini membantu pelajar mengerti ide-ide yang rumit dengan metode yang lebih menarik dan mudah dimengerti. Contohnya, dalam pelajaran sains, siswa dapat menggunakan simulasi laboratorium virtual untuk melakukan eksperimen tanpa harus berada di laboratorium fisik.

d. Meningkatkan Efisiensi dan Efektivitas Pembelajaran

Penggunaan teknologi dalam pendidikan dapat meningkatkan efisiensi pembelajaran. Misalnya, dengan adanya aplikasi pembelajaran berbasis kecerdasan buatan (AI), siswa dapat memperoleh rekomendasi materi yang sesuai dengan tingkat pemahaman mereka. Di samping itu, teknologi juga memfasilitasi penilaian hasil pembelajaran dengan cara yang lebih objektif dan cepat, sehingga pengajar dapat memberikan umpan balik yang lebih tepat.

e. Mengembangkan Keterampilan Digital yang Dibutuhkan di Masa Depan

Dalam era pekerjaan yang semakin digital, kemampuan teknologi menjadi sangat krusial. Dengan membiasakan diri menggunakan teknologi dalam proses belajar, siswa menengah atas dapat mengembangkan keterampilan digital yang akan berguna dalam karier mereka di masa depan. Mereka belajar bagaimana menggunakan perangkat lunak, memahami keamanan digital, serta mengelola informasi secara efektif.

Teknologi memiliki peranan yang sangat krusial dalam meningkatkan mutu pendidikan bagi siswa di tingkat menengah atas. Melalui penggunaan yang benar, teknologi dapat membantu siswa mengakses informasi dengan lebih mudah, meningkatkan interaksi dalam pembelajaran,

serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan di waktu yang akan datang. Akan tetapi, tantangan dalam penerapan teknologi juga harus di perhatikan agar keuntungannya bisa dirasakan secara optimal.

3. Tantangan dalam Penerapan Teknologi dalam Pendidikan Siswa Menengah Atas

Penggunaan teknologi dalam dunia pendidikan memiliki banyak manfaat, tetapi juga menghadapi berbagai kendala yang harus diatasi agar penerapannya efektif. Berikut adalah beberapa tantangan utama yang sering dihadapi oleh siswa menengah atas dalam proses pembelajaran berbasis teknologi:

a. Kesenjangan dalam Akses dan Infrastruktur

Tidak semua institusi pendidikan dilengkapi dengan fasilitas teknologi yang cukup. Masih banyak sekolah yang kekurangan perangkat komputer, akses internet yang stabil, atau ruang belajar yang mendukung pembelajaran berbasis digital. Hambatan ini membuat penerapan teknologi menjadi sulit, terutama di daerah yang belum memiliki infrastruktur teknologi yang baik.

b. Minimnya Keterampilan Digital di Kalangan Guru dan Siswa

Meskipun teknologi terus berkembang, tidak semua pendidik dan siswa memiliki keterampilan yang cukup untuk memanfaatkannya dengan optimal. Kurangnya pelatihan bagi guru dalam menggunakan teknologi sebagai alat pembelajaran menyebabkan pemanfaatannya menjadi kurang efektif. Begitu pula dengan siswa yang sering kali hanya menggunakan teknologi untuk hiburan, bukan sebagai sarana belajar (Eirlangga et al., 2024)

c. Sikap Skeptis terhadap Perubahan

Sebagian pendidik dan siswa masih merasa nyaman dengan pendekatan pembelajaran konvensional dan kurang terbuka terhadap inovasi berbasis teknologi. Hal ini membuat adopsi teknologi menjadi terhambat, terutama jika tidak ada edukasi yang cukup mengenai manfaat penggunaan teknologi dalam proses belajar mengajar (Khotimah, 2019).

d. Keamanan dan Privasi Data

Teknologi membawa risiko terkait keamanan data dan privasi pengguna. Siswa dan guru harus memahami bagaimana melindungi informasi pribadi mereka serta menghindari ancaman digital seperti peretasan dan penyalahgunaan data. Edukasi mengenai keamanan digital sangat diperlukan agar teknologi dapat digunakan dengan aman dan bijak (Subroto et al., 2023).

e. Biaya Implementasi yang Tinggi

Penerapan teknologi dalam pendidikan membutuhkan biaya yang besar pengadaan peralatan keras seperti PC dan tablet, langganan *software*, serta pelatihan bagi tenaga pengajar. sering kali membutuhkan anggaran yang tidak sedikit. Sekolah dengan keterbatasan dana menghadapi tantangan besar dalam mengintegrasikan teknologi secara menyeluruh.

f. Ketersediaan Konten Pembelajaran yang Sesuai

Meskipun teknologi terus berkembang, tidak semua materi pembelajaran telah tersedia dalam format digital yang interaktif dan sesuai dengan kurikulum. Guru dan lembaga pendidikan perlu beradaptasi dengan tren teknologi dan mengembangkan bahan ajar digital yang dapat mendukung siswa dalam memahami materi dengan lebih efisien.

Penerapan teknologi dalam pendidikan siswa menengah atas memiliki banyak manfaat, tetapi tantangan-tantangan yang ada harus segera diatasi agar proses pembelajaran berbasis digital dapat berjalan optimal. Diperlukan kerja sama antara sekolah, pemerintah, dan masyarakat untuk memastikan bahwa akses terhadap teknologi merata, keterampilan digital meningkat, serta keamanan dan relevansi materi pembelajaran tetap terjaga.

Penerapan literasi digital telah memberikan kontribusi positif bagi kesehatan mental siswa menengah atas di era disrupsi. Siswa yang memiliki pemahaman digital yang baik lebih mampu mengelola informasi, berpikir kritis, dan menggunakan teknologi secara bijak, sehingga dapat mengurangi tekanan akademik maupun sosial yang mereka hadapi. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk menyaring informasi yang kredibel, menghindari hoaks, serta memanfaatkan teknologi sebagai alat untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, literasi digital membuka akses yang lebih luas terhadap sumber daya kesehatan mental, seperti komunitas daring yang mendukung, layanan konseling berbasis digital, dan aplikasi yang membantu siswa mengelola stres serta emosi mereka. Dengan teknologi yang ada, mereka dapat lebih mudah mencari bantuan emosional dan terhubung dengan individu yang memiliki pengalaman serupa.

Namun, manfaat ini sangat bergantung pada kemampuan siswa dalam memilah informasi yang relevan dan kredibel agar mereka tidak terpengaruh oleh konten yang menyesatkan. Meskipun literasi digital membawa banyak manfaat, ada sejumlah tantangan yang perlu diatasi dalam implementasinya. Salah satu hambatan utama adalah ketidaksamaan dalam akses teknologi, di mana tidak semua siswa memiliki perangkat digital atau koneksi internet yang handal, sehingga terjadi ketimpangan dalam pemanfaatan teknologi untuk mendukung kesehatan mental mereka. Selain itu, keterbatasan pelatihan untuk guru dalam menggabungkan literasi digital ke dalam pembelajaran yang konsisten, juga menjadi kendala, karena tidak semua pendidik memiliki keterampilan yang memadai untuk membimbing siswa dalam penggunaan teknologi secara efektif dan aman. Oleh karena itu, upaya yang lebih terstruktur dan kolaboratif diperlukan untuk memastikan literasi digital dapat diimplementasikan secara optimal bagi kesejahteraan mental siswa (Aluwi et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan literasi digital memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental siswa menengah atas di era disrupsi. Kemampuan mereka dalam memahami, memilah, dan memanfaatkan informasi digital secara cerdas membantu mengurangi tekanan akademik dan sosial yang semakin kompleks. Penguasaan literasi digital tidak hanya berdampak positif pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap berbagai ancaman digital, seperti penyebaran informasi yang keliru, perundungan daring, dan tekanan sosial akibat penggunaan media digital. Penelitian ini mengungkap bahwa siswa yang memiliki kemampuan literasi digital yang tinggi lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul dari interaksi digital. Mereka lebih terampil dalam menilai kredibilitas informasi, menghindari dampak negatif dari lingkungan digital, serta memanfaatkan teknologi untuk mendukung kesejahteraan mental mereka. Kendati demikian, masih terdapat berbagai kendala dalam menggabungkan literasi digital dalam dunia pendidikan, termasuk keterbatasan akses terhadap teknologi, kurangnya pelatihan bagi pendidik, serta minimnya peran orang tua dalam mengarahkan anak mereka dalam pemanfaatan teknologi secara bijak. Sebagai bagian dari kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, penelitian ini menyoroti urgensi penguatan literasi digital dalam pendidikan sebagai strategi pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental. Dengan pendekatan yang lebih sistematis dan berbasis bukti, literasi digital dapat mendukung pengembangan ketahanan mental siswa, memperkuat kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan zaman, serta menurunkan risiko tekanan sosial dan akademik di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Adien Inayah, Aflah Husnaini Matondang, Diana Pauziah Ritonga, Friska Widia, & Novita Sari Nasution. (2024). Meningkatkan Literasi Digital Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(3), 247–258. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i3.2039>
- Affarel, M. W., Mulyana, A., & Amalia, M. (2024). Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental.

- Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.53337/jhki.v4i1.106>
- Aluwi, F. E., Rachel, K., Raisha, M., Firmansyah, A., Novianty, F., Psikologi, U., Kristen, K., Wacana, J., Tanjung, D., Raya, N., & Barat, J. (2023). Penerapan modul literasi dasar kesehatan mental remaja dengan penelitian tindakan berbasis partisipasi. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 171–177. <http://sendimas2023.ukrida.ac.id/pubs/31/penerapan-modul-literasi-dasar-kesehatan-mental-remaja-dengan-penelitian-tindakan-berbasis-partisipasi>
- Eirlangga, Y. S., Syaputra, A. E., & Manurung, K. H. (2024). *Peluang dan Tantangan Transformasi Pendidikan Melalui Teknologi*. 1(1), 1–8.
- Janitra, P. A., Prihandini, P., & Aristi, N. (2021). Janitra, P. A. Prihandini, P. Aristi, N. (2021). Pemanfaatan Media Digital Dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Remaja Di Era Pandemi. *Buletin Udayana Mengabdi*. 10.24843/bum.2021.v20.i01.p04. 1412-0925. *Buletin Udayana Mengabdi*, 20(1), 18.
- Khotimah, H. dkk. (2019). Pendidikan Berbasis Teknologi (Permasalahan Dan Tantangan). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang*, 357–368.
- Lailan, A. (2024). Peran Teknologi Pendidikan Dalam Pembelajaran. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(7), 3257–3262. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i7.3115>
- Mutakim, A. (2023). Peran Teknologi Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia Di Era Digital. *Online Scholarship Competition (OSC)*, 3(3), 165–170.
- Oktavia, R. (2021). Tingkat Literasi Digital Siswa Ditinjau Dari Penggunaan Teknologi Informasi Sebagai Mobile Learning Dalam Pembelajaran Biologi Pada Siswa Mengengah Atas (Sma) Kecamatan Kuala Nagan Raya. *Bionatural*, VII(2), 26–34.
- Pambudi, M. A., & Windasari. (2022). Strategi Guru dalam Meningkatkan Literasi Digital pada Siswa. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 10(3), 636–646.
- Rahma, M. M., Lauda, R. S., & ... (2024). Peran Literasi Digital Dalam Mewujudkan Desa Cerdas Dan Sgds 2030 Pada Era Disruptif. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah ...*, 1(5), 186–197. <http://jurnalisticomah.org/index.php/merdeka/article/view/1307%0Ahttps://jurnalisticomah.org/index.php/merdeka/article/download/1307/1088>
- Rini, R., Suryadinata, N., & Efendi, U. (2022). Literasi digital mahasiswa dan faktor-faktor yang berpengaruh. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 10(2), 171–179. <https://doi.org/10.21831/jamp.v10i2.48774>
- Serianti, P., Ria, D., Tb, Y., & Albar, R. (2024). *Peningkatan Literasi Digital Siswa SMA melalui Pelatihan Pemanfaatan Teknologi Informasi di Era Revolusi Industri 4 . 0 Enhancing Digital Literacy of High School Students through Information Technology Training in the 4 . 0 Industrial Revolution Era*. 6(1), 45–50.
- Subroto, D. E., Supriandi, Wirawan, R., & Rukmana, A. Y. (2023). Implementasi Teknologi dalam Pembelajaran di Era Digital: Tantangan dan Peluang bagi Dunia Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan West Science*, 1(07), 473–480. <https://doi.org/10.58812/jpdws.v1i07.542>
- Veronika, R., Ginting, B., Arindani, D., Mega, C., Lubis, W., & Shella, A. P. (2022). Literasi digital sebagai wujud pemberdayaan masyarakat di era globalisasi. *Jurnal Pasopati*, 3(2), 118–122. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati/article/view/10869>
- Zuhri, S., Suwindia, I. G., & Winangun, I. M. A. (2024). *Literasi digital dan kecakapan abad ke-21 : analisis komprehensif dari literatur terkini*. 5(2), 149–155.