

Pemanfaatan Google Sebagai Media Literasi Digital Untuk Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa

Mohamad Riza Rashin Ramadhan^{1*}, Ervan Arya Riswandi², Ichsan Fauzi Rachman³

Program Studi Akuntansi, Universitas Siliwangi, Indonesia

*Corresponding author: rashinriza@gmail.com

Abstract: *The rapid advancement of digital technology has transformed how university students' access and manage information, including mental health resources now readily available through Google. This study aims to examine the role of Google as a digital literacy platform in supporting students' mental health, specifically focusing on their ability to independently search for, verify, and manage mental health information. Using a quantitative survey method, the research involved students from various faculties selected through purposive sampling. The research instrument was a questionnaire based on the Tular Nalar (2020) digital literacy competency indicators, which consist of three levels: Basic, Responsive, and Resilient. The findings reveal that most students actively utilize Google and have a solid basic understanding of its features for searching for mental health information. However, there are gaps in advanced skills, particularly in information verification, content management, and ethical information sharing. These results highlight the need to strengthen digital literacy, emphasizing not only technical skills but also critical and ethical considerations. This study introduces an innovative approach by integrating Google usage with locally relevant digital literacy competency measurements and provides strategic recommendations for developing adaptive digital literacy curricula to address mental health challenges in the digital era.*

Keywords: *Google, digital literacy, mental health, college students*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital yang pesat telah mengubah cara individu, terutama mahasiswa, menemukan dan menangani informasi. Sebagai mesin pencari utama, Google telah muncul sebagai sumber daya utama bagi para pelajar untuk dengan cepat dan mudah mengumpulkan berbagai macam informasi, termasuk informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup dan tingkat produktivitas mahasiswa. Menurut Fajrussalam et al (2022), kesehatan mental menggabungkan dua istilah dari bidang keilmuan yang meneliti kesejahteraan mental, dengan fokus pada manusia sebagai subjek utama dan isu-isu yang berkaitan dengannya, yang biasa disebut sebagai kesehatan mental. WHO mendefinisikan kesehatan mental (Lestarina, 2021) sebagai suatu keadaan di mana individu sadar akan kemampuannya, dapat mengelola stresor kehidupan secara normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi secara positif terhadap lingkungannya, menyoroti peran penting kesehatan mental sebagai dasar dari kesejahteraan pribadi. Sementara itu, kesehatan mental mahasiswa, sebagaimana didefinisikan Nurochim (2020), mengacu pada keadaan yang bebas dari gangguan mental, di mana individu tidak mengalami rasa sakit yang berhubungan dengan stres dan dapat berfungsi sesuai dengan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya. Hal ini termasuk kemampuan untuk menjaga ketertiban di lingkungannya dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang positif. Klasifikasi orang yang sehat secara mental didasarkan pada tidak adanya atau adanya gangguan mental, neurosis, atau penyakit mental, yang mungkin termasuk kebutuhan akan psikoterapi, seperti yang dicatat oleh Talitha (Supini et al., 2024).

Literasi digital adalah keterampilan penting yang dibutuhkan siswa untuk menggunakan teknologi secara efektif dan bertanggung jawab. Menurut Qadrani dalam

(Daulay et al., 2023), istilah “literasi” berasal dari kata Latin “literatus”, yang berarti “kaya” dalam memahami huruf atau terbiasa dengan huruf. Istilah “digital”, berdasarkan (Syafnidawaty, 2020) berasal dari kata Yunani “digitus” yang berarti “jari”. Oleh karena itu, literasi digital dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengakses, memahami, dan memanfaatkan informasi dari berbagai sumber digital. (referensi Ahmad) mencatat bahwa literasi digital mencakup keterampilan yang berkaitan dengan mengumpulkan, mengevaluasi, dan menggunakan informasi secara kritis. Untuk mempersiapkan diri menghadapi Revolusi Industri Keempat, siswa harus mengembangkan literasi digital sebagai keterampilan mendasar (Dinata, 2021). Kim dalam (Syabaruddin & Imamudin, 2022) mengatakan bahwa terdapat kesenjangan yang mencolok antara standar ideal literasi digital dan keterampilan aktual yang dimiliki oleh mahasiswa, terutama di bidang verifikasi informasi dan pengelolaan konten digital yang berkaitan dengan kesehatan mental. Sejumlah besar mahasiswa terus rentan terhadap informasi yang tidak akurat atau menyesatkan, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Alat ukur yang tepat sangat penting untuk menilai seberapa mudah pengguna dapat menavigasi media digital. Berbagai organisasi, baik di dalam masyarakat maupun lembaga pemerintah, telah mengusulkan perspektif yang berbeda tentang kompetensi literasi digital, yang semuanya bertujuan untuk memajukan pendidikan digital di Indonesia (SAS et al., 2023). Namun, Terdapat kesenjangan yang mencolok antara standar ideal literasi digital dan kemampuan aktual mahasiswa, terutama terkait verifikasi informasi dan pengelolaan konten digital yang berkaitan dengan kesehatan mental. Banyak mahasiswa yang masih rentan terhadap informasi yang tidak akurat atau menyesatkan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran Google sebagai platform literasi digital dalam mendukung kesehatan mental siswa, dengan menggunakan indikator kompetensi Tular Nalar. Penelitian ini berfokus pada identifikasi sejauh mana siswa dapat secara efektif menggunakan Google untuk mencari, memverifikasi, dan mengelola informasi kesehatan mental, serta dampak dari kemampuan ini terhadap kapasitas mereka untuk menjaga kesehatan mental secara mandiri. Aspek inovatif dari penelitian ini terletak pada pengintegrasian penggunaan Google sebagai alat pencarian informasi dengan pengukuran literasi digital berbasis kompetensi lokal. Pendekatan ini memberikan kerangka kerja yang lebih relevan dan dapat diterapkan untuk kebutuhan siswa Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga memberikan rekomendasi strategis untuk mengembangkan kurikulum literasi digital yang lebih adaptif dan responsif terhadap tantangan kesehatan mental di era digital. Oleh karena itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah akademis dan menjadi referensi praktis bagi institusi pendidikan, penyedia konten digital, dan pembuat kebijakan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan mental generasi muda melalui penggunaan teknologi yang cerdas dan bertanggung jawab.

Tabel 1 Menjelaskan empat faktor utama yang menentukan kompetensi dan kemahiran literasi digital, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian, merancang kurikulum, menciptakan konten pendidikan, modul menulis, dan mengelola publikasi, di antara inisiatif penceritaan dan pengajaran digital lainnya.

Berbagai inisiatif telah dibuat untuk mengatasi kesenjangan literasi digital, salah satunya adalah program Tular Nalar yang dikembangkan oleh Mafindo, Maarif Institute, dan Love Frankie (Referensi Cakap). Program ini menetapkan indikator kompetensi literasi digital dalam tiga tingkatan: Tahu (kemampuan dasar), Tanggap (kemampuan menengah), dan Tangguh (kemampuan lanjutan). Tuju

annya adalah untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menavigasi tantangan informasi di era digital. Pendekatan ini sangat relevan untuk mahasiswa, yang merupakan pengguna aktif teknologi digital.

Tabel 1. Kompetensi Literasi Digital

Japelidi (2018)	Tular Nalar (2020)	Badan Siber dan Sandi Negara (2020)	Kementrian Komunikasi dan Informatika, Siberkreasi & Deloitte (2020)
10 Kompetensi	8 Kompetensi	5 Kompetensi	4 Area Kompetensi
1. Akses	1. Mengakses	1. Kelola Data	1. <i>Digital Skill</i>
2. Paham	2. Mengelola	Informasi	2. <i>Digital Culture</i>
3. Seleksi	Informasi	2. Komunikasi dan	3. <i>Digital Ethics</i>
4. Distribusi	3. Mendesain Pesan	Kolaborasi	4. <i>Digital Safety</i>
5. Produksi	4. Memproses	3. Kreasi Konten	
6. Analisis	Informasi	4. Keamanan	
7. Verifikasi	5. Berbagi Pesan	Digital	
8. Evaluasi	6. Membangun	5. Partisipasi dan	
9. Partisipasi	Ketangguhan diri	Aksi	
10. kolaborasi	7. Perlindungan Data		
	8. Kolaborasi		

Sumber: diolah dari Kurnia dkk., (2018); Kurnia & Wijayanto, (2020); Monggilo, Kurnia & Banyumurti (2020); Kementerian Komunikasi dan Informatika , Siberkreasi & Deloitte (2020); Astuti, Mulyati & Lumakto (2020) dalam (Monggilo et al., 2021)

Tabel 2. Kompetensi Literasi Digital Tular Nalar (2020) yang sudah dikembangkan

Tular Nalar (2020)
3 Jenjang
1. Tahu
2. Tanggap
3. Tangguh

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan survei untuk mengeksplorasi bagaimana Google berperan sebagai platform literasi digital dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian diawali dengan pengembangan kuesioner yang dirancang untuk menilai kompetensi literasi digital berdasarkan kerangka kerja Tular Nalar (2020), yang mencakup tiga tingkatan: Mengenal, Merespon, dan Tangguh, seperti yang diuraikan dalam Tabel 3. Tujuan dari kuesioner ini adalah untuk mengukur kemampuan siswa dalam mencari, memverifikasi, dan mengelola informasi kesehatan mental menggunakan Google.

Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa dari berbagai fakultas, dengan sampel yang dipilih melalui purposive sampling untuk memastikan representasi yang beragam dari berbagai tingkat dan latar belakang. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan platform survei selama periode tertentu. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dan kuantitatif untuk mengevaluasi distribusi kemampuan literasi digital mahasiswa. Selain itu, analisis inferensial dilakukan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat literasi digital dan keterampilan dalam mengelola informasi kesehatan mental. Pedoman khusus untuk pengumpulan dan analisis data mengikuti standar validitas dan reliabilitas instrumen yang telah divalidasi sebelumnya.

Untuk mencapai hasil yang diinginkan, penting untuk mengidentifikasi responden potensial yang dapat berkontribusi secara positif terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, mahasiswa dipilih sebagai responden. Menurut (referensi nuly), pilihan ini efektif karena remaja secara aktif mencari identitas dan informasi selama tahap perkembangan ini. Pada usia ini, mereka juga umumnya mampu menyerap informasi dan

materi yang disajikan kepada mereka. Selain itu, remaja juga sudah mulai bertanggung jawab atas keputusannya dan memiliki hak untuk menentukan pilihan di dalam keluarganya, termasuk keputusan tentang konsumsi media.

Tabel 3. Kompetensi Literasi Digital Tular Nalar (2020) yang sudah dikembangkan dan parameter yang dinilai selama penelitian

Kompetensi Literasi Digital Tular Nalar (2020) yang sudah dikembangkan	Parameter yang dinilai selama penelitian
Tahu	Tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai potensi Google sebagai sumber informasi kesehatan mental. Frekuensi aktual pemanfaatan Google dalam pencarian informasi kesehatan mental. Kecakapan mahasiswa dalam memanfaatkan fitur-fitur pencarian Google secara efektif. Keyakinan mahasiswa dalam menilai keakuratan informasi kesehatan mental yang ditemukan melalui Google.
Tanggap	Kebiasaan mahasiswa dalam melakukan verifikasi terhadap sumber dan referensi informasi kesehatan mental. Intensitas mahasiswa dalam membandingkan informasi dari berbagai sumber sebelum mempercayai suatu informasi kesehatan mental. Kewaspadaan mahasiswa terhadap potensi informasi kesehatan mental yang meragukan atau tidak valid di Google. Kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mengidentifikasi informasi kesehatan mental yang tidak akurat atau menyesatkan di Google.
Tangguh	Kebiasaan mahasiswa dalam mendistribusikan atau membagikan informasi kesehatan mental yang diperoleh dari Google kepada orang lain. Tingkat keyakinan mahasiswa terhadap validitas informasi kesehatan mental yang dibagikan kepada orang lain. Strategi dan metode yang digunakan mahasiswa dalam mengorganisasi serta mengelola informasi kesehatan mental yang diperoleh dari Google. Dampak penggunaan Google terhadap efektivitas mahasiswa dalam mengelola dan menjaga kesehatan mental secara pribadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Studi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan Google sebagai sumber utama mereka untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental. Berdasarkan indikator kompetensi literasi digital Tular Nalar, kemampuan siswa dikategorikan menjadi tiga tingkatan: Tahu, Merespon, dan Tangguh. Pada level Tahu, mayoritas mahasiswa memahami fungsi dasar Google dan dapat melakukan pencarian informasi secara umum. Namun, pada level Responsive dan Resilient, mahasiswa menunjukkan kemampuan yang bervariasi dalam memverifikasi keakuratan informasi dan mengelola konten digital.

Kompetensi Tahu

Kompetensi tahu mencakup Tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai potensi Google sebagai sumber informasi kesehatan mental, frekuensi aktual pemanfaatan Google dalam

pencarian informasi kesehatan mental, kecakapan mahasiswa dalam memanfaatkan fitur-fitur pencarian Google secara efektif, dan keyakinan mahasiswa dalam menilai keakuratan informasi kesehatan mental yang ditemukan melalui Google. Pada kompetensi ini diukur melalui empat parameter pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil pengujian parameter kompetensi tahu

Parameter yang dinilai selama penelitian	JAWABAN						
	Pilihan		Skala Likert				
	Ya	Tidak	1	2	3	4	5
Apakah Anda mengetahui bahwa Google dapat digunakan untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental	49	2					
Seberapa sering Anda Menggunakan Google			5	7	25	10	4
Apakah Anda tahu cara menggunakan fitur pencarian Google (misal: penggunaan kata kunci atau filter) untuk mendapatkan informasi kesehatan mental yang relevan?	42	9					
Seberapa percaya diri Anda dalam menilai keakuratan informasi kesehatan mental yang ditemukan melalui Google?			2	4	32	11	2

Kompetensi Tanggap

Kompetensi tanggap mencakup kebiasaan mahasiswa dalam melakukan verifikasi terhadap sumber dan referensi informasi kesehatan mental, intensitas mahasiswa dalam membandingkan informasi dari berbagai sumber sebelum mempercayai suatu informasi kesehatan mental, kewaspadaan mahasiswa terhadap potensi informasi kesehatan mental yang meragukan atau tidak valid di Google, kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mengidentifikasi informasi kesehatan mental yang tidak akurat atau menyesatkan di Google. Pada kompetensi ini diukur melalui empat parameter pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil pengujian kompetensi tanggap

Parameter yang dinilai selama penelitian	JAWABAN						
	Pilihan		Skala Likert				
	Ya	Tidak	1	2	3	4	5
Ketika menemukan informasi tentang kesehatan mental di Google, apakah Anda selalu memeriksa sumber atau referensi informasi tersebut?	42	9					
Seberapa sering Anda membandingkan informasi dari beberapa sumber di Google sebelum mempercayai informasi kesehatan mental yang Anda temukan?			4	3	12	18	14
Apakah Anda pernah ragu atau curiga terhadap informasi kesehatan mental yang Anda temukan di Google?	46	5					
Seberapa mudah bagi Anda untuk mengenali informasi kesehatan mental yang tidak akurat atau menyesatkan di Google?			1	7	25	15	3

Kompetensi Tangguh

Kompetensi tangguh mencakup kebiasaan mahasiswa dalam mendistribusikan atau membagikan informasi kesehatan mental yang diperoleh dari Google kepada orang lain, tingkat keyakinan mahasiswa terhadap validitas informasi kesehatan mental yang dibagikan kepada orang lain, strategi dan metode yang digunakan mahasiswa dalam mengorganisasi serta mengelola informasi kesehatan mental yang diperoleh dari Google, dampak penggunaan

Google terhadap efektivitas mahasiswa dalam mengelola dan menjaga kesehatan mental secara pribadi. Pada kompetensi ini diukur melalui empat parameter pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil pengujian kompetensi tanggap

Parameter yang dinilai selama penelitian	JAWABAN						
	Pilihan		Skala Likert				
	Ya	Tidak	1	2	3	4	5
Apakah Anda pernah membagikan informasi kesehatan mental yang Anda peroleh dari Google kepada orang lain (teman, keluarga, atau komunitas)?	35	16					
Seberapa yakin Anda bahwa informasi kesehatan mental yang Anda bagikan melalui Google sudah melalui proses verifikasi yang baik?			4	12	21	12	2
Apakah Anda menggunakan metode tertentu (misal: membuat catatan, menyimpan link, atau menggunakan aplikasi) untuk mengorganisasi informasi kesehatan mental yang Anda dapatkan dari Google?	21	30					
Seberapa besar pengaruh penggunaan Google dalam membantu Anda mengelola dan menjaga kesehatan mental secara pribadi?			3	7	22	14	5

Pembahasan

Hasil dari pengujian ini menyoroti kesenjangan antara keterampilan literasi digital dasar dan keterampilan tingkat lanjut di antara para siswa. Meskipun penggunaan Google sebagai platform literasi digital telah menjadi praktik yang umum, para siswa masih kesulitan dalam menilai validitas informasi secara kritis dan mengelola konten digital secara efektif. Masalah ini mencerminkan tantangan yang lebih luas yang dihadapi oleh banyak pengguna internet di era informasi saat ini, di mana arus data yang luar biasa menuntut keterampilan evaluasi yang kuat. Para siswa menunjukkan keakraban dengan teknologi dan fungsi pencarian informasi dasar di tingkat Know. Namun, keterampilan mereka di tingkat Responsif dan Tangguh, yang melibatkan pemikiran kritis dan manajemen informasi, membutuhkan pengembangan lebih lanjut. Hal ini menggarisbawahi pentingnya pendidikan literasi digital yang tidak hanya mengajarkan cara mencari informasi, tetapi juga menekankan cara memverifikasi dan mengelola informasi tersebut secara etis dan bertanggung jawab.

Kompetensi Tahu

Dalam penilaian kompetensi ini, hasilnya menunjukkan bahwa 96% peserta mengetahui bahwa Google dapat digunakan untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental. Hal ini menunjukkan tingkat pemanfaatan teknologi dan pengetahuan digital yang tinggi di antara para peserta. Sebagian besar responden menggunakan Google dengan frekuensi sedang hingga tinggi, menjadikannya sebagai sumber utama mereka untuk mencari informasi tentang kesehatan mental. Ketergantungan ini menunjukkan tingkat kepercayaan dan kebutuhan yang tinggi terhadap platform ini. Selain itu, sekitar 82% responden percaya bahwa mereka dapat menggunakan fitur pencarian Google secara efektif, meskipun 18% belum sepenuhnya memanfaatkan fitur-fitur tersebut. Sementara itu, kepercayaan responden dalam menilai keakuratan informasi berada pada tingkat menengah. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan literasi informasi digital di kalangan mahasiswa.

Kompetensi Tanggap

Hasil tes mengenai ketanggapan menunjukkan bahwa 82% responden secara teratur memverifikasi sumber informasi kesehatan mental yang mereka temui. Tingkat kesadaran akan berita palsu dan informasi yang salah cukup tinggi; namun, 18% individu masih terpapar dengan informasi yang belum terverifikasi. Responden umumnya lebih suka membandingkan informasi dari berbagai sumber sebelum menerimanya sebagai sesuatu yang benar. Ini adalah kebiasaan positif yang perlu dipertahankan, karena dapat membantu mengurangi risiko disesatkan oleh informasi palsu. Selain itu, 90% responden melaporkan bahwa mereka merasa tidak yakin dengan keakuratan informasi yang diperoleh dari Google, yang mengindikasikan tingkat pemikiran kritis yang patut dipuji dan harus didorong. Sebagian besar orang merasa relatif mudah untuk mengidentifikasi informasi palsu, sebuah keterampilan yang semakin penting di dunia yangibanjiri dengan informasi yang salah. Namun demikian, sejumlah kecil orang masih kesulitan dengan tugas ini.

Kompetensi Tangguh

Tabel 6 menunjukkan bahwa 69% responden melaporkan telah membagikan informasi kesehatan mental yang mereka temukan di Google kepada orang lain. Namun, ada rasa kehati-hatian saat membagikan informasi ini, kemungkinan karena kesadaran akan risiko yang terkait dengan penyebaran konten yang tidak terverifikasi. Hanya 41% responden yang meluangkan waktu untuk mengatur informasi yang mereka terima, yang mengindikasikan bahwa masih banyak yang tidak memiliki kebiasaan menyimpan atau mengelola informasi secara teratur. Tingkat kepercayaan responden terhadap informasi yang mereka bagikan masih moderat. Meskipun ada apresiasi terhadap pentingnya berhati-hati dalam membagikan informasi, keraguan yang masih ada menyoroti perlunya edukasi yang lebih komprehensif tentang masalah ini. Secara keseluruhan, Google dipandang sebagai alat yang berharga untuk mengelola kesehatan mental, dan platform digital-terutama Google-telah menjadi penting dalam upaya individu untuk menjaga kesehatan mental mereka secara mandiri.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa Google telah menjadi platform bagi para pelajar untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental, yang mencerminkan tuntutan dan tantangan di era digital. Tingginya tingkat penggunaan Google mengindikasikan bahwa mahasiswa pada umumnya memiliki akses yang baik dan pengetahuan dasar tentang teknologi untuk mendukung kebutuhan kesehatan mental mereka. Namun, temuan ini juga menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan literasi digital dasar dan kemampuan yang lebih tinggi, terutama terkait verifikasi, pengelolaan, dan distribusi informasi yang etis dan bertanggung jawab.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya meningkatkan literasi digital siswa. Peningkatan ini seharusnya tidak hanya mencakup kemampuan teknis untuk mencari informasi, tetapi juga mencakup aspek kritis, reflektif, dan etis dalam mengelola informasi kesehatan mental. Siswa membutuhkan dukungan tambahan untuk mengembangkan kebiasaan seperti memverifikasi sumber, membandingkan informasi dari berbagai referensi, dan mengelola serta berbagi informasi dengan bijak. Hal ini sangat penting untuk meminimalkan risiko yang terkait dengan paparan atau penyebaran informasi yang tidak akurat, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental individu dan masyarakat.

Inovasi utama dari penelitian ini adalah penerapan indikator kompetensi Tular Nalar (2020) yang disesuaikan dengan konteks lokal. Hal ini memastikan bahwa temuan-temuan penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan kurikulum literasi digital yang lebih adaptif dan responsif terhadap tantangan kesehatan mental di era digital. Kedepannya, hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam berbagai program pendidikan, pelatihan,

dan pengembangan modul literasi digital di lingkungan kampus dan masyarakat luas. Terdapat peluang yang signifikan untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut melalui kolaborasi lintas disiplin ilmu, yang dapat meningkatkan pendekatan literasi digital. Selain itu, penggabungan teknologi baru, seperti kecerdasan buatan, dapat membantu proses verifikasi dan manajemen informasi. Diharapkan dengan terus memperkuat literasi digital, pelajar dan generasi muda Indonesia akan menjadi pengguna teknologi yang cerdas, kritis, dan bertanggung jawab. Hal ini akan membantu mereka untuk menjaga kesehatan mental mereka secara mandiri dan berkontribusi secara positif kepada masyarakat.

REFERENSI

- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1), 25–37. <https://doi.org/10.30829/raudhah.v11i1.2767>
- Dinata, K. B. (2021). Analysis of Students' Digital Literacy Ability. *Edukasi: Journal of Education*, 19(1), 105–119. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v19i1>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>
- Monggilo, Z. M. Z., Kurnia, N., Wirawanda, Y., Desi, Y. P., Sukmawati, A. I., Anwar, C. R., Wenerda, I., & Astuti, S. I. (2021). *Modul Cakap Bermedia Digital*.
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 184. <https://doi.org/10.29210/141400>
- SAS, A., Andi Muh Akbar Saputra, & Farman, I. (2023). Analisis Kemampuan Literasi Digital Siswa Dalam Pembelajaran Hybrid di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pekommas*, 8(2), 181–190. <https://doi.org/10.56873/jpkm.v8i2.5111>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Syabaruddin, A., & Imamudin, I. (2022). Implementasi Literasi Digital Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Eduscience*, 9(3), 942–950. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i3.3447>
- Syafnidawaty. (2020). *Digital*. Universitas Raharja. <https://raharja.ac.id/2020/05/14/digital/>