



## **DARI INTERNET MENUJU INTERVENSI: LITERASI DIGITAL SEBAGAI TAMENG KESEHATAN MENTAL PEMUDA PEDESAAN**

**<sup>1\*</sup>Arya Fendha Ibnu Shina, <sup>2</sup>Nur Fitriyani Hardi, <sup>3</sup>Ferra Puspito Sari**

<sup>123</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, Indonesia

\* [arya.shina@uin-suka.ac.id](mailto:arya.shina@uin-suka.ac.id)

Received: 4 Februari 2025

Revised: 5 April 2025

Accepted: 28 Juni 2025

### **Abstract**

*The high rate of internet penetration among young people poses a challenge for many stakeholders, given the potential for unhealthy internet-related behaviors, including internet addiction and smartphone addiction. Excessive internet use has a negative impact on the mental health of young people. Digital literacy is a necessary competency for internet users in this digital era. Young people are the backbone of the nation. One youth organization that contributes to national development at the village level is Karang Taruna. Karang Taruna Birawa in Dusun Sawangan is one such youth organization that has made significant contributions to both the local community and the Sawangan Village government. The aim of this study is to analyze the role of digital literacy in minimizing the negative impact of internet and smartphone addiction on the mental health of the youth in Birawa Sawangan. The findings indicate that digital literacy has the potential to act as a moderating variable that weakens the influence of internet addiction on mental health. Although digital literacy still has a significantly positive effect on mental health, it does not weaken the influence of smartphone addiction on mental health. Therefore, targeted interventions are needed to address smartphone addiction.*

**Keywords:** *smartphone addiction, internet addiction, digital literacy, young generation.*

### **Abstrak**

Tingginya penetrasi internet pada generasi muda menjadi tantangan bagi sejumlah pihak mengingat adanya potensi perilaku berinternet yang tidak sehat diantaranya adalah adiksi internet dan adiksi *smartphone*. Penggunaan internet yang berlebih berdampak negatif terhadap kesehatan mental generasi muda. Literasi digital merupakan kompetensi wajib bagi pengguna internet pada era digital ini. Generasi muda merupakan tulang punggung bangsa. Salah satu organisasi kepemudaan yang memberikan kontribusi



pada pembangunan nasional dengan kriptanya di tingkat desa adalah karang taruna. Karang taruna Birawa Dusun Sawangan merupakan salah satu organisasi kepemudaan yang memberikan banyak kontribusi terhadap masyarakat dan pemerintah Desa Sawangan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis bagaimana peran literasi digital dalam meminimalisir dampak negatif tingkat adiksi internet dan adiksi *smartphone* pada kesehatan mental pemuda Birawa Sawangan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa literasi digital berpotensi menjadi *variable* yang memperlemah pengaruh adiksi internet terhadap kesehatan mental. Walaupun literasi digital tetap memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental, literasi digital tidak memperlemah pengaruh adiksi *smartphone* terhadap kesehatan mental. Sehingga dibutuhkan intervensi untuk menangani adiksi *smartphone*.

**Kata Kunci:** adiksi *smartphone*, adiksi internet, literasi digital, generasi muda.

## Pendahuluan

Dewasa ini internet telah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Bahkan dengan adanya pandemi, berbagai aspek kehidupan manusia semakin ditunjang oleh internet. Setiap saat manusia dapat mengakses berbagai informasi dan berinteraksi satu sama lain tanpa batas ruang. Dengan banyaknya manfaat yang ditawarkan oleh internet, jumlah pengguna internet di Indonesia pun semakin bertambah. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,5% pada tahun 2024. Artinya sebanyak 79,5% penduduk Indonesia telah aktif berinternet (APJII, 2024b). Berdasarkan usia, mayoritas orang yang berselancar di internet adalah Gen Z sebanyak 34,4%. Disusul oleh generasi milenial sebanyak 30,62% (APJII, 2024a).

Bagai dua sisi mata uang, terdapat dampak positif dan negative dari semakin maraknya penggunaan internet. Tingginya penetrasi internet pada generasi muda menjadi tantangan bagi sejumlah pihak mengingat adanya potensi perilaku berinternet yang tidak sehat salah satunya adalah penggunaan internet secara berlebihan. Penggunaan internet yang berlebihan disebut juga sebagai gangguan kecanduan internet atau Adiksi Internet *Disorder* (IAD). IAD ini bersifat patologis, ditandai dengan tidak mampunya individu mengontrol waktu dalam menggunakan internet karena merasa bahwa dunia digital lebih menarik daripada kehidupan dunia nyata sehingga pada akhirnya individu tersebut mengalami gangguan pada kehidupan sosialnya

(Basri, 2014). Individu yang mengalami kecanduan internet cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di dunia digital dibandingkan berinteraksi langsung dengan keluarga dan teman. Kebiasaan ini akan mengarahkan individu pada lingkaran social yang lebih kecil dan tingkat kesepian serta tingkat stress yang lebih tinggi pula (Kraut et al., 1998) (Tang et al., 2014). Selain adiksi internet, generasi muda juga diindikasikan mengalami adiksi *smartphone*. *Adiksi smartphone* atau disebut juga kecanduan *smartphone* merupakan suatu hasrat atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* dengan tidak dapat mengontrol waktu penggunaannya (Annisa & Yuliani, 2022). Ketergantungan terhadap *smartphone* dapat menyebabkan masalah social yaitu penarikan diri yang mengakibatkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Kwon et al., 2013).

Fenomena kecanduan internet dan *smartphone* menjadi perhatian khusus bagi anak muda mengingat tingginya intensitas mereka dalam menggunakan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah survei yang dilakukan di 34 provinsi di Indonesia pada Mei hingga Juli 2020 memberikan hasil bahwa 19,3% remaja dan 14,4% orang dewasa telah kecanduan internet. Sebanyak 2.933 remaja mengalami peningkatan durasi online yang drastis, yaitu semula 7,27 jam/ hari menjadi 11,6 jam/ hari, atau meningkat sebesar 59,7%. Sebagian waktu yang mereka habiskan adalah untuk bermain game online dan media sosial. Individu yang mengalami kecanduan internet mengalami penurunan konektivitas fungsional otak antara korteks prefrontal lateral dan parietal lateral yang mengakibatkan individu sulit untuk fokus dan konsentrasi, sulit membuat keputusan, prestasi menurun, pengendalian diri buruk, kognisi social negative serta penurunan kapasitas proses memori (Siste, 2020). Hal senada juga diungkapkan oleh (Hakim & RAj, 2017) bahwa terdapat efek samping cukup besar yang diakibatkan oleh kecanduan internet diantaranya adalah penurunan fisik dan kesehatan mental, kecemasan, depresi dan penurunan kinerja.

Masalah kesehatan mental yang dapat terjadi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan antara lain kecemasan, stress, depresi dan kesepian (Hilal Bashir & Shabir Ahmad Bhat, 2017). Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seorang individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya sehingga dapat menyadari

potensi diri, berkemampuan mengatasi tekanan hidup, mampu bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Savitrie, 2022). Anak muda yang mengalami kecanduan internet memiliki resiko masalah kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak kecanduan (Veisani et al., 2020). Di samping itu, tingkat keparahan kecanduan internet berhubungan hasil kesetanan mental yang buruk, termasuk gejala kecemasan dan depresi (Guo & et al, 2020); (Xue et al., 2023).

Literasi digital memainkan peranan penting dalam menjaga kesehatan mental generasi muda di era digital. Literasi digital didefinisikan sebagai pengetahuan dan kecakapan untuk menggunakan media digital, alat-alat komunikasi atau jaringan dalam menemukan, mengevaluasi, menggunakan, membuat informasi dan memanfaatkan secara bijak dalam rangka membina komunikasi dan interaksi dalam kehidupan sehari-hari (Kemdikbud, 2017). Dengan literasi digital, individu dapat menangkal berbagai pengaruh buruk yang ditimbulkan oleh ekosistem internet yang tidak sehat seperti ujaran kebencian, cyber bullying, provokasi, berita kekerasan, penyebaran hoaks hingga pelecehan seksual online. (Pamela, 2021) mengatakan bahwa saat menggunakan social media, masyarakat perlu menerapkan literasi digital agar terhindar dari gangguan mental dan dampak negatif internet. Di sisi lain penelitian yang dilakukan oleh (Prasetya, 2022) mengungkapkan bahwa literasi digital keluarga memiliki peran yang penting dalam upaya mengurangi dampak kecanduan gawai. Dengan kemampuan literasi digital yang tinggi, generasi muda akan memiliki pemahaman mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara bertanggung jawab dan berbagai resiko cyberbullying. Dengan demikian generasi muda dapat terhindar dari perilaku negative di media sosial yang berdampak buruk pada kesehatan mental mereka (Yonaevy et al., 2024). Di samping itu, dengan kemampuan literasi digital pengguna internet dapat mengenali tanda-tanda gangguan mental pada diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui langkah-langkah yang tepat untuk mendapatkan bantuan (Isni, 2022).

Kesehatan mental adalah komponen krusial dalam perkembangan anak muda. Hal ini disebabkan karena kesehatan mental mempengaruhi berbagai aspek kehidupan

seperti hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan emosional (Sarfika et al., 2023). Gangguan mental pada remaja dapat menghambat proses pembangunan nasional, karena hanya generasi muda yang sehat jasmani dan rohani yang dapat menjawab berbagai tantangan jaman (Moerdijat, 2024). Di samping itu, gangguan mental yang tidak ditangani dapat berdampak negatif pada kemampuan generasi muda dalam berkontribusi efektif pada masyarakat (Asril et al., 2023). Dengan demikian kesehatan mental pemuda adalah salah satu modal dasar yang perlu diupayakan (Savitrie, 2022).

Kontribusi generasi muda dalam pembangunan nasional di tingkat desa dapat dilaksanakan dalam wadah organisasi kepemudaan yang hidup di desa yaitu karang taruna. Karang taruna berfungsi untuk mendukung kepentingan nasional, memberdayakan potensi, serta mengembangkan kepemimpinan, kewirausahaan, dan kepeloporan (UU No. 40 Tahun 2009). Selain bermanfaat dalam memberikan sumbangan pada pembangunan negara, karang taruna berfungsi sebagai wadah pengembangan sikap sosial pemuda (Angkasawati, 2018). Salah satu karang taruna yang produktif melaksanakan berbagai kegiatan yang dapat menunjang pembangunan negara adalah karang taruna Birawa di Dusun Sawangan, Desa Sawangan, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang. Birawa merupakan kependekan dari Bina Remaja Sawangan.

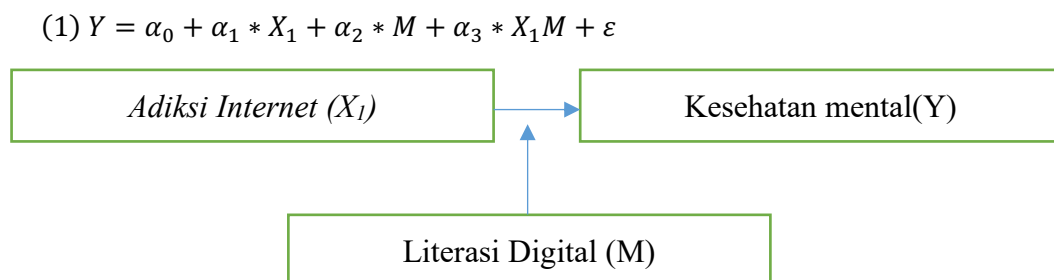
Peneliti memiliki hipotesis bahwa kemampuan literasi digital dapat mengurangi dampak buruk kecanduan internet dan *smartphone* pada kesehatan mental pemuda karang taruna Birawa. Penelitian yang mengkaji bagaimana kecanduan internet, kecanduan *smartphone*, serta peran literasi digital berpengaruh terhadap kesehatan mental pemuda Karang Taruna di desa masih jarang ditemukan. Kebanyakan studi fokus pada anak muda di perkotaan atau populasi umum tanpa mempertimbangkan konteks unik yang dihadapi pemuda di desa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi prevalensi kecanduan internet dan *smartphone*, peran literasi digital dalam mengurangi dampak buruk kecanduan internet dan *smartphone*, serta faktor-faktor kontekstual yang mempengaruhi hubungan antara penggunaan internet dan *smartphone* serta kesehatan mental pemuda karang taruna

Birawa. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rekomendasi bagi sekolah, lembaga pendidikan nonformal, serta pemerintah desa dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental pemuda. Konselor remaja dapat berkolaborasi dengan berbagai pihak untuk membangun sistem pendampingan yang berkelanjutan bagi pemuda Karang Taruna, sehingga mereka dapat berkembang menjadi individu yang sehat mental dan produktif.

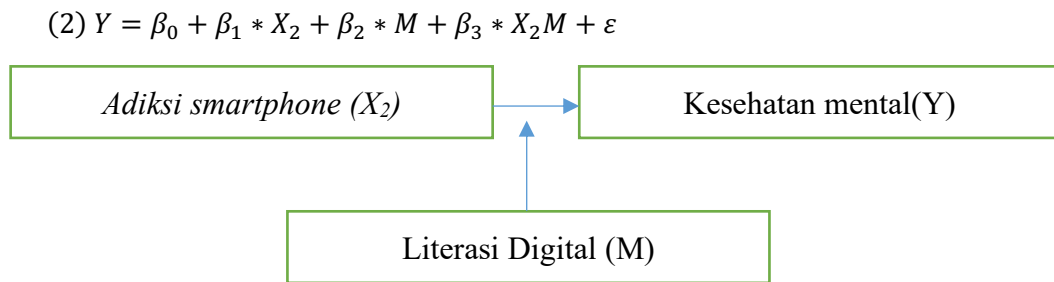
## Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Sawangan, Desa Sawangan, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang. Dusun Sawangan memiliki organisasi kepemudaan yang bernama karang taruna Birawa (Bina Remaja Sawangan). Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 52 pemuda yang aktif dalam kepengurusan karang taruna Birawa Dusun Sawangan. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu melibatkan semua unsur populasi,

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dan *Moderate Regrression Analysis* (MRA). Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan keadaan pemuda Birawa secara demografi. MRA digunakan untuk melihat bagaimana literasi digital memoderasi pengaruh adiksi internet dan adiksi *smartphone* terhadap kesehatan mental. Dalam penelitian ini nantinya akan dilihat apakah variabel literasi digital dapat memoderasi (hipotesis: mengurangi) pengaruh *adiksi internet* dan *adiksi smartphone* terhadap kesehatan mental remaja. Dengan demikian, model regresi yang terbentuk adalah pada persamaan (1) dan (2) sebagai berikut:



Gambar 1 *Dinamika Hubungan Adiksi Internet, Literasi Digital dan Kesehatan Mental*

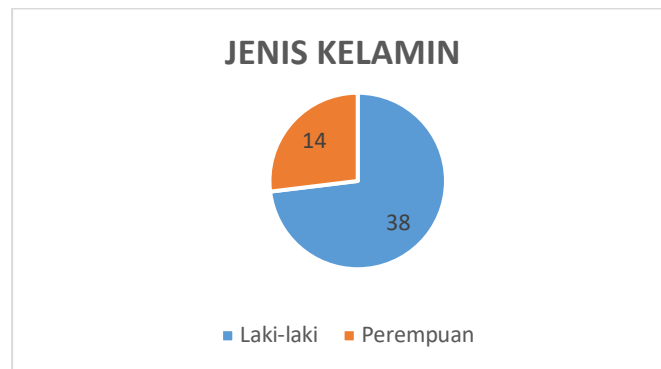


Gambar 2 *Dinamika Hubungan Adiksi Smartphone, Literasi Digital dan Kesehatan Mental*

penelitian. Skala *internet addiction* dikembangkan berdasarkan teori Young (1999) yang terdiri dari 8 (delapan) kriteria individu yang mengalami kecanduan internet; skala *smartphone addiction* dikembangkan berdasarkan teori Kwon et al., (2013) yang terdiri dari 6 (enam) aspek; skala Literasi Digital diadopsi dari instrumen *Digital Competence Assesment* yang terdiri dari 3 (tiga) aspek; sedangkan skala Kesehatan Mental dikembangkan dari teori Keyes (2002) yang terdiri dari 3 (tiga) aspek.

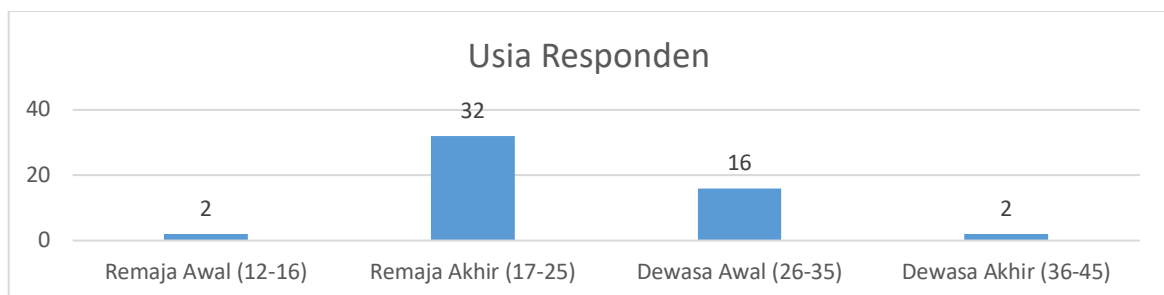
## Hasil dan Pembahasan

Anggota aktif Karang Taruna Birawa Dusun Sawangan sebanyak 52 orang yang terdiri dari 14 perempuan dan 38 laki-laki. Jumlah anggota perempuan memang relative kecil karena secara demografi pemuda perempuan di Dusun Sawangan memang lebih sedikit dibandingkan laki-laki. Walaupun sedikit, keterlibatan anggota perempuan dalam Birawa sangat banyak berkontribusi dalam kepengurusan, utamanya dalam urusan administrative. Saat ini jabatan ketua umum, sekretaris, dan bendahara diduduki oleh perempuan. Keterlibatan anggota perempuan dalam organisasi Karang Taruna Birawa juga turut mendukung tercapainya salah satu tujuan SDGs Desa yaitu terciptanya kondisi yang menempatkan semua warga desa dalam posisi yang adil, tanpa diskriminasi terhadap perempuan dalam segala aspek kehidupan (Kementerian PPN, 2015).

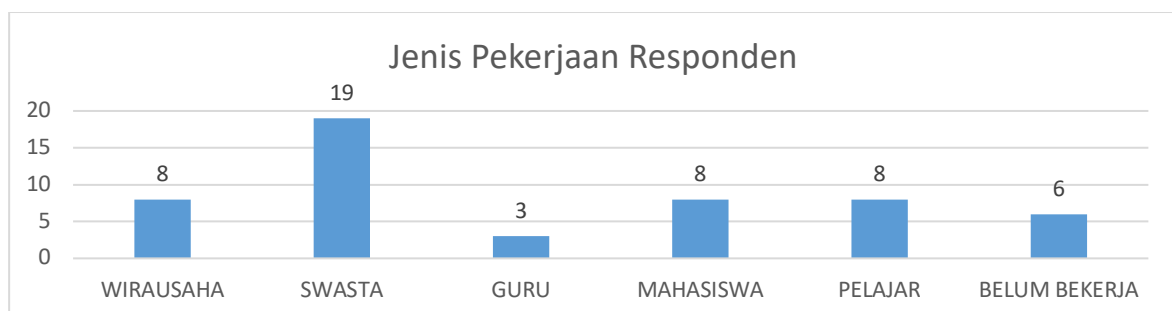


Gambar 3 Diagram Lingkaran Klasifikasi berdasarkan Jenis Kelamin

Sebagian besar anggota aktif karang taruna Bima Sena berada dalam rentang usia 17 s.d. 25 tahun dalam klasifikasi remaja akhir (gambar 4). Di sisi lain APJII menyampaikan bahwa penetrasi internet tertinggi adalah dari kalangan remaja, sementara untuk rentang usia 19 s.d. 34 tahun memiliki penetrasi internet sebesar 98,64% (Pahlevi, 2022). Di samping itu profesi yang digeluti pemuda Birawa cukup beragam (gambar 5).

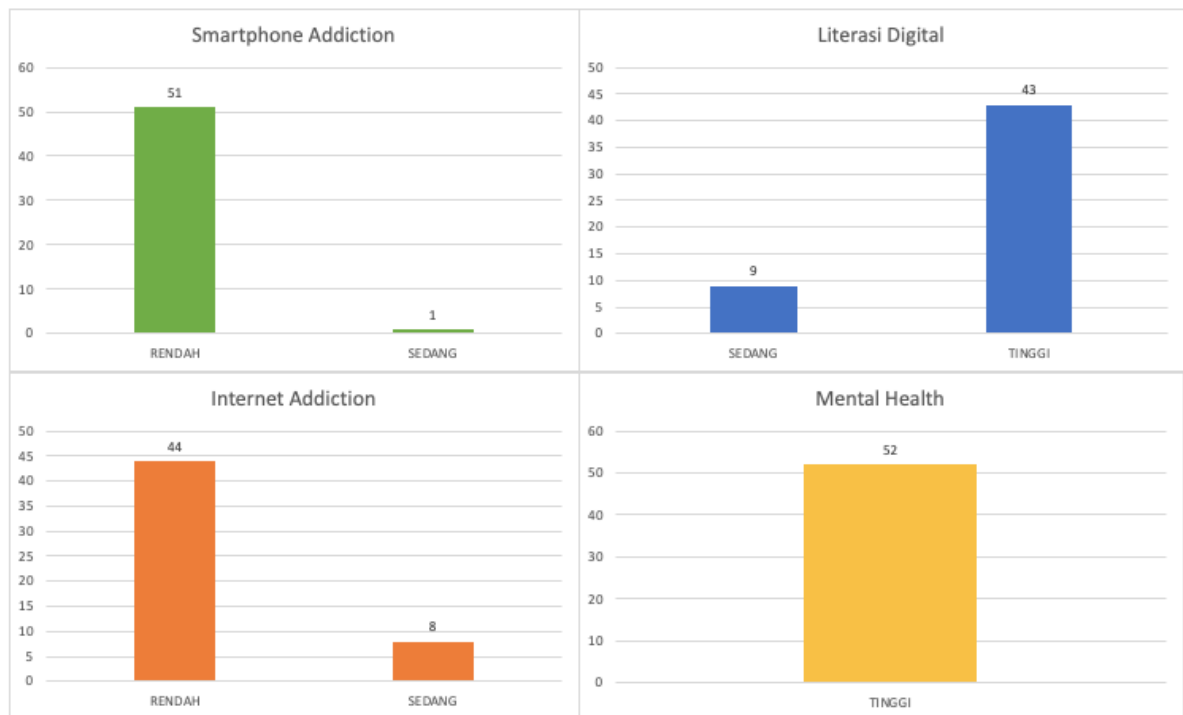


Gambar 4 Klasifikasi Usia Responden



Gambar 5 Jenis Pekerjaan Responden





Gambar 6 Kondisi Psikologis Responden

Berdasarkan hasil pengolahan data secara deskriptif (gambar 6) didapatkan hasil bahwa dari 52 responden, sebanyak 51 orang (98%) memiliki kecanduan *smartphone* yang rendah, menunjukkan bahwa sebagian besar pemuda Karang Taruna Birawa mampu mengontrol penggunaan *smartphone* mereka dengan baik. Selain itu, 44 orang (85%) memiliki kecanduan internet yang rendah, yang mengindikasikan bahwa mereka tidak mengalami penggunaan internet yang berlebihan atau mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Faktor lingkungan memainkan peran penting terhadap rendahnya tingkat kecanduan internet dan *smartphone*. Faktor lingkungan tersebut berupa keterlibatan dalam aktivitas sosial seperti penghijauan, bakti sosial, gotong royong, kesenian Jathilan Krido Birowo, dan UMKM Pemuda Desa. Disamping itu akses internet yang tidak seintensif di perkotaan karena mayoritas masyarakat masih menggunakan paket data juga berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kecanduan.

Sebanyak 43 orang (83%) memiliki literasi digital yang tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas pemuda Karang Taruna Birawa memiliki pemahaman

yang baik tentang penggunaan teknologi digital, termasuk dalam menyaring informasi, menggunakan media sosial secara bijak, serta memahami risiko keamanan digital. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi digital yang tinggi berperan dalam mengurangi risiko kecanduan internet dan membantu pemuda menggunakan teknologi dengan lebih sehat. Dengan pemahaman yang baik tentang dunia digital, mereka lebih mampu mengelola waktu online dan menghindari dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan.

Seluruh responden dalam penelitian ini (52 orang atau 100%) memiliki kesehatan mental yang tinggi, yang menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik di kalangan pemuda Karang Taruna desa. Hasil ini menunjukkan bahwa pemuda di desa tersebut memiliki mekanisme *coping* yang baik dalam menghadapi tekanan atau tantangan dalam kehidupan mereka. Faktor-faktor seperti keterlibatan dalam komunitas, interaksi sosial yang kuat, serta rendahnya kecanduan *smartphone* dan internet berkontribusi terhadap tingginya kesehatan mental mereka.

Selanjutnya analisis regresi akan digunakan untuk mengetahui bagaimana pola interaksi hubungan adiksi internet dan kesehatan mental remaja Birawa. Literasi digital dan *adiksi Internet* berpengaruh signifikan terhadap *kesehatan mental* anggota karang taruna Birawa (persamaan 3). Meskipun banyak responden yang memiliki kecanduan internet pada tingkat rendah, hasil ini menunjukkan bahwa pemuda dengan pemahaman literasi digital yang baik dapat mengurangi dampak negatif dari kecanduan internet terhadap kesehatan mental mereka. Ini menunjukkan bahwa literasi digital berperan penting dalam membentuk cara pemuda menggunakan internet, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan mental mereka.

Literasi digital merupakan variabel yang berpotensi menjadi moderator (*homologizer moderator*) atau variabel yang melemahkan pengaruh negative *adiksi internet* terhadap *kesehatan mental* anggota karang taruna Birawa (persamaan 4). Ini berarti bahwa meskipun kecanduan internet dapat berisiko memengaruhi kesehatan mental, individu dengan literasi digital yang lebih tinggi lebih mampu mengelola penggunaan internet mereka dengan cara yang positif, sehingga meminimalkan efek buruknya terhadap kesehatan mental.

Table 1 *Analisis Regresi Persamaan 3*

<i>Mental Health = <math>\beta_0 + \beta_1 * Digital Literacy + \beta_2 * Internet Addiction + \varepsilon</math> (3)</i>		
<i>R<sup>2</sup></i>	0,495	
<i>F Test</i>	Sig.=0,000	
	<b>B</b>	<b>sig.</b>
<i>Constant</i>	60,619	0,000
<i>Literasi_Digital</i>	0,403*	0,000
<i>Adiksi_Internet</i>	-0,574*	0,000
<i>Durbin Watson</i>	1,541	
<i>VIF</i>	<i>Literasi_Digital</i>	1,006
	<i>Adiksi_Internet</i>	1,006
<i>Deviation from Linearity</i>	<i>Kesehatan_Mental*Literasi_Digital</i>	0,232
	<i>Kesehatan_Mental *Adiksi_Internet</i>	0,051
<i>Kolmogorov Smirnof Glejser</i>		0,197
	<i>Literasi_Digital</i>	0,681
	<i>Adiksi_Internet</i>	0,532

Table 2 *Analisis Regresi Persamaan 4*

<i>Mental Health = <math>\beta_0 + \beta_1 * Digital Literacy + \beta_2 * Internet Addiction + \beta_3 * Internet Addiction * Digital Literacy + \varepsilon</math> (4)</i>		
<i>R<sup>2</sup></i>	0,495	
<i>F Test</i>	Sig.=0,000	
	<b>B</b>	<b>sig.</b>
<i>Constant</i>	60,053	
<i>Literasi_Digital</i>	0,413	0,216
<i>Adiksi_Internet</i>	-0,553	0,448
<i>Literasi_Digital*Adiksi_Internet</i>	0	0,977
<i>Durbin Watson</i>	1,541	
<i>VIF</i>	<i>Literasi_Digital</i>	17,257
	<i>Adiksi_Internet</i>	47,182
	<i>Literasi_Digital *Adiksi_Internet</i>	67,687
<i>Deviation from Linearity</i>	<i>Kesehatan_Mental*Literasi_Digital</i>	0,232
	<i>Kesehatan_Mental * Adiksi_Internet</i>	0,051

	Mental_Health*Literasi Digital* Adiksi Internet	0,438
Glejser	Literasi_Digital	0,736
	Adiksi_Internet	0,877
	Literasi_Digital* Adiksi_Internet	0,805

Pola hubungan antara adiksi *smartphone* dan kesehatan mental disajikan pada tabel 3 (persamaan 5). Berdasarkan hasil analisis regresi, didapatkan kesimpulan bahwa literasi digital dan *smartphone addiction* berpengaruh signifikan terhadap *kesehatan mental* anggota karang taruna Birawa. Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman yang baik tentang literasi digital dapat membantu individu dalam menggunakan teknolog dengan cara yang lebih sehat. Kecanduan *smartphone*, meskipun rendah pada sebagian besar responden, tetap memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan psikologis mereka.

Table 3 Analisis Regresi Persamaan 5

<i>Mental Health</i> = $\alpha_0 + \alpha_1 * \text{Digital Literacy} + \alpha_2 * \text{Smartphone Addiction} + \varepsilon$ (5)		
<i>R</i> <sup>2</sup>	0,369	
<i>F</i> Test	Sig.= 0,000	
<b>Variabel</b>	<b>B</b>	<b>sig.</b>
Constant	58,142	
Literasi Digital	0,393*	0,000
Adiksi Smartphone	-0,626*	0,002
<i>Durbin Watson</i>	2,269	
<i>VIF</i>	1,019	
<i>Deviation Linearity</i>	Kesehatan_Mental* Adiksi Smartphone	0,577
	Kesehatan_Mental * Literasi Digital	0,343
<i>Kolmogorov Smirnof</i>	0,177	
Glejser	Adiksi Smartphone	0,515
	Literasi Digital	0,819

Table 4 Analisis Regresi Persamaan 6

$\text{Mental Health} = \alpha_0 + \alpha_1 * \text{Digital Literacy} + \alpha_2 * \text{Smartphone Addiction} + \alpha_3 * \text{Smartphone Addiction} * \text{Digital Literacy} + \varepsilon$ (6)		
R <sup>2</sup>	0,355	
F Test	Sig.=0,000	
	<b>B</b>	<b>sig.</b>
Constant	8,987	
Literasi Digital	1,321*	0,049
Adiksi Smartphone	1,456	0,318
Literasi Digital* Adiksi Smartphone	-0,037	0,167
Durbin Watson	2,094	
VIF	Literasi_Digital	43,685
	Adiksi_Smarphone	74,562
	Literasi_Digital*Adiksi_Smatrphone	134,283
	Kesehatan_Mental*	
Deviation from Linearity	Adiksi_Smartphone	0,405
	Kesehatan_Mental* Literasi_Digital	0,232
	Kesehatan_Mental*Adiksi_Smartphone	
	* Literasi Digital	0,830
Kolmogorov Smirnof	0,200	
Glejser	Adiksi_Smartphone	0,873
	Literasi Digital	0,872
	Adiksi_Smartphone *	
	Literasi_Digital	0,952

Literasi digital merupakan *predictor moderation* yaitu sebagai variable independent dalam hubungan adiksi *smartphone* dan kesehatan mental anggota karang taruna Birawa (persamaan 6). Dengan demikian literasi digital tidak mengurangi (memoderasi) pengaruh adiksi *smartphone* kepada kesehatan mental remaja. Temuan ini menarik karena literasi digital dapat berperan dalam mempengaruhi arah dan kekuatan pengaruh antara adiksi internet dan kesehatan mental namun hanya sebagai variable *independent* yang berpengaruh secara langsung kepada kesehatan mental dalam pola hubungan adiksi *smarphone* dan kesehatan

mental. Dengan kata lain, literasi digital tidak mengurangi kekuatan pengaruh adiksi *smartphone*.

Literasi digital menekankan kemampuan teknis atau pemahaman (pengetahuan) tentang penggunaan teknologi (Khamcharoen & Polnigongit, 2019). Namun adiksi *smartphone* mencakup komponen emosional (Liu et al., 2022), perilaku *compulsive*, dan kontrol *impuls* (Benedetto et al., 2024). Oleh sebab itu, intervensi yang efektif harus juga menyentuh aspek motivasi, emosi, regulasi diri, dan kebiasaan. Beberapa intervensi yang secara signifikan dapat mengurangi tingkat adiksi *smartphone* adalah terapi berbasis olah raga (Li et al., 2023), terapi pendidikan kesehatan mental berbasis *mindfulness* (Wang & Chen, 2023), konseling kelompok (Lu et al., 2025).

## Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas anggota Karang Taruna Birawa memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dan internet yang rendah, literasi digital yang tinggi, serta tingkat kesehatan mental yang baik. Faktor lingkungan seperti keterlibatan dalam aktivitas sosial turut berkontribusi terhadap rendahnya kecanduan digital. Hasil analisis data menunjukkan bahwa literasi digital dan adiksi internet maupun adiksi *smartphone* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Namun, literasi digital hanya menjadi moderator dalam hubungan antara adiksi internet dan kesehatan mental, bukan pada hubungan adiksi *smartphone* dan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* mencakup aspek yang lebih kompleks, termasuk emosi, perilaku kompulsif, dan kontrol impuls, yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan atau ditangani hanya dengan meningkatkan literasi digital. Oleh karena itu, intervensi yang efektif perlu menyentuh dimensi emosional dan regulasi diri, seperti terapi olahraga, konseling kelompok, atau pendidikan kesehatan mental berbasis *mindfulness*.

## Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada UIN Sunan Kalijaga yang telah mendanai penelitian ini melalui dana BOPTN UIN Sunan Kalijaga Tahun 2023.

## Daftar Pustaka

- Angkasawati. (2018). Partisipasi Pemuda Dalam Karang Taruna Desa (Studi di Desa Ngubalan Kecamatan Kalidawir Kabupaten Tulungagung). *Jurnal Publiciana*, 11(1), 14–34.
- Annisa, A., & Yuliani, W. (2022). *Literature Review: Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Prestasi Belajar pada Remaja di Indonesia*. 3(2), 1911.
- APJII. (2024a). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- APJII. (2024b). *Survey APJII*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Asril, Ningsih, K. W., Fitri, R. P., & Muhamadiah. (2023). Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Helath Community Service*, 1(1), 32–36. <https://doi.org/10.47709/hcs.v1i1.3238>
- Basri, A. S. H. (2014). Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas. *Jurnal Dakwah*, XV(2), 407–432.
- Benedetto, L., Rollo, S., Anna, C., & Rosa, G. D. (2024). Emotional and Behavioural Factors Predisposing to Internet Addiction: The Smartphone Distraction among Italian High School Students. *International Journal of Environment Reasearch and Public Health*, 21(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph21040386>
- Guo, W., & et al. (2020). Associations of Internet Addiction Severity With Psychopathology, Serious Mental Illness, and Suicidality: Large-Sample Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8).
- Hakim, S. N., & RAj, A. A. (2017). Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital. *Jurnal Unissula*, 281.
- Hilal Bashir, & Shabir Ahmad Bhat. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3). <https://doi.org/10.25215/0403.134>
- Isni, K. (2022). Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital: Adolescent Empowering to Increase Mental Health Literacy Interest in the Digital Era. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(6), 759–766. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.2395>
- Kemdikbud. (2017). *Materi Pendukung Literasi Digital*.
- Kementerian PPN, B. (2015). *Mencapai Kesetaraan Gender dan Memberdayakan Kaum Perempuan*. <https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-5/>
- Khamcharoen, P., & Polnigongit, W. (2019). Digital Literacy: Evolution, Definition, and Skills Synthesis. *Journal of Applied Informatics and Technology*, 1(2). <https://doi.org/10.14456/jait.2018.6>

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Li, Z., Xia, X., Sun, Q., & Li, Y. (2023). Exercise intervention to reduce mobile phone addiction in adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *National Library of Medicine*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1294116>
- Liu, J., Xu, Z., Zhu, L., Xu, R., & Jiang, Z. (2022). Mobile phone addiction is associated with impaired cognitive reappraisal and expressive suppression of negative emotion. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.988314>
- Lu, P., Qiu, J., Huang, S., & Wang, X. (2025). Interventions for Digital Addiction: Umbrella Review of Meta-Analyses. *JMIR Publications*, 27.
- Moerdijat, L. (2024). *Kesehatan Mental Generasi Muda Penting dalam Proses Pembangunan Bangsa*. MPR RI. <https://mpr.go.id/berita/Kesehatan-Mental-Generasi-Muda-Penting-dalam-Proses-Pembangunan-Bangsa>
- Pahlevi, R. (2022, June 10). *Penetrasi Internet di Kalangan Remaja Tertinggi di Indonesia*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia>
- Pamela, D. A. (2021). *Internet Pengaruhi Kesehatan Mental, Masyarakat Perlu Literasi Digital*. iNews.Id.
- Prasetya, D. (2022). Peran Literasi Digital Keluarga dalam Upaya Mengurangi Kecanduan Gawai pada Anak. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(2), 70–82.
- Sarfika, R., Saifudin, I. M. M. Y., & Oktavianto, E. (2023). Self-concept among Indonesian adolescents in coastal areas: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(3), 262–270.
- Savitrie, E. (2022). *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Siste, K. (2020). Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet. *CNN Indonesia*.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744–747. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.12.010>
- Veisani, Y., Jalilian, Z., & Mohamadian, F. (2020). Relationship between internet addiction and mental health in adolescents. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 303. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_362\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_362_20)
- Wang, H., & Chen, X. (2023). Intervention Effect of Mindfulness-Based Mental Health Education Therapy on Adolescents Mobile Phone Addiction and Cognitive Tendency. *Iranian Journal of Public Health*, 52(12), 2563–2571. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i12.14317>



- Xue, Y., Xue, B., Zheng, X., Lei, S., Liang, P., Xiao, S., & Dong, F. (2023). Associations between internet addiction and psychological problems among adolescents: Description and possible explanations. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1097331>
- Yonaevy, U., Syarifah, & Praningrum, R. (2024). *Program Literasi Digital untuk Pencegahan Cyberbullying dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja*.