

Literasi Kesehatan Mental Digital sebagai Strategi Preventif bagi Anak Sekolah Dasar

Nurshalihah Salsabilla

SDIT Fatahillah Sukoharjo, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 04/02/2026 Direvisi : 17/02/2026 Dipublikasikan : 26/02/2026 Kata kunci: <i>Literasi Kesehatan Mental Digital; Strategi Preventif; Anak Sekolah Dasar; Perundungan Siber; Kesejahteraan Psikologis.</i>	Era digital menuntut anak-anak usia sekolah dasar untuk beradaptasi dengan teknologi komunikasi sejak dini. Kendati demikian, penetrasi gawai yang masif tanpa diiringi pemahaman literasi kritis justru memicu berbagai kerentanan psikologis yang serius, seperti perundungan siber (<i>cyberbullying</i>), adiksi digital, gangguan rentang perhatian, hingga distorsi citra tubuh. Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk mengkaji konsep literasi kesehatan mental digital sebagai strategi preventif yang komprehensif bagi anak sekolah dasar. Hasil kajian menunjukkan bahwa upaya pencegahan tidak boleh bersifat reaktif, melainkan harus diterapkan secara proaktif melalui pendekatan kesehatan masyarakat yang mencakup tingkat primer, sekunder, dan tersier di lingkungan pendidikan. Lebih lanjut, keberhasilan model implementasi preventif ini sangat bergantung pada terwujudnya kolaborasi sinergis antara guru di sekolah, orang tua di rumah melalui program parenting digital, serta kebijakan institusional yang suportif. Melalui penanaman kesadaran emosional, manajemen waktu layar, dan etika berinternet yang sehat sejak dini, anak-anak dapat dibekali ketahanan mental yang kokoh untuk menavigasi dinamika era digital.
Penulis Korespondensi: Nurshalihah Salsabilla Email: nurshalihah123@gmail.com	

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah lanskap tumbuh kembang anak secara radikal, menyeluruh, dan tanpa batas geografis maupun demografis. Jika pada dekade-dekade sebelumnya ruang sosialisasi anak terbatas pada lingkungan fisik yang terukur dan dapat diawasi secara langsung seperti rumah, sekolah, halaman tetangga, dan lapangan bermain konvensional, kini ruang digital telah menjelma menjadi dimensi kehidupan kedua yang tidak terpisahkan dari keseharian mereka. Anak-anak usia sekolah dasar, yang secara psikologis berada dalam rentang usia sekitar 7 hingga 12 tahun, kini telah terpapar oleh berbagai perangkat canggih seperti gawai pintar (*smartphone*), komputer tablet, internet berkecepatan tinggi, serta berbagai platform media sosial dan aplikasi permainan daring pada usia yang jauh lebih dini dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Fenomena ini menciptakan sebuah realitas baru di mana anak-anak tumbuh berdampingan dengan algoritma digital, layar bercahaya, dan arus informasi tanpa henti yang masuk ke dalam pikiran mereka setiap detik.

Meskipun teknologi informasi dan komunikasi menawarkan berbagai kemudahan luar biasa, sumber edukasi yang tidak terbatas, serta akses pengetahuan global yang memperkaya

wawasan, penetrasi digital yang masif ini juga membawa berbagai risiko laten yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis anak. Di sinilah urgensi konsep literasi kesehatan mental digital muncul sebagai sebuah kebutuhan mendesak yang harus dipahami, dikembangkan, dan diintegrasikan sejak dini, khususnya sebagai strategi preventif yang sistematis di lingkungan sekolah dasar. Tanpa adanya intervensi yang terarah, ruang digital yang seharusnya menjadi sarana pengembangan diri justru berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis yang merusak struktur emosional anak yang masih dalam tahap pembentukan.

Kesejahteraan mental anak-anak usia sekolah dasar sering kali menjadi aspek yang terabaikan oleh masyarakat, orang tua, maupun dunia pendidikan formal. Hal ini disebabkan oleh adanya mitos sosial yang mengakar bahwa masa kanak-kanak adalah periode keemasan yang sepenuhnya bebas dari beban pikiran, stres, maupun kecemasan klinis. Pandangan keliru ini membuat tanda-tanda awal gangguan psikologis pada anak seperti perubahan suasana hati yang ekstrem, menarik diri dari pergaulan sosial, penurunan motivasi belajar, atau gangguan tidur, kerap kali disalahartikan sebagai kenakalan biasa, sifat anak yang sedang manja, atau sekadar fase emosional sesaat yang akan hilang dengan sendirinya. Padahal, berbagai data dan laporan dari lembaga kesehatan global secara konsisten menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental pada anak dan remaja terus mengalami eskalasi yang mengkhawatirkan dari tahun ke tahun. Ketika anak-anak yang belum matang secara emosional ini dibiarkan menjelajahi ekosistem digital tanpa panduan yang memadai, tingkat kerentanan mereka berlipat ganda secara eksponensial.

Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara perkembangan sosial dengan kesehatan mental pada anak usia sekolah. Prevalensi gangguan mental pada anak dan remaja di seluruh dunia mencapai 20% (Widiasmara et al., 2023), namun banyak kasus tidak terdeteksi karena kurangnya kesadaran tentang kesehatan mental. Tanda-tanda gangguan psikologis pada anak seperti perubahan emosi, menarik diri, dan gangguan tidur kerap disalahartikan sebagai kenakalan biasa. Iklim sekolah dan rasa keanggotaan psikologis terbukti berpengaruh terhadap kesehatan sosial-emosional siswa SD. Kecemasan pada anak dapat muncul akibat target kurikulum yang tinggi, iklim sekolah yang kurang kondusif, dan tugas yang padat, di mana anak menyimpan keemasannya sehingga tampak pada gejala fisik seperti mudah tersinggung dan marah (Astria et al., 2024).

Ekosistem digital kontemporer menghadirkan berbagai ancaman psikologis bagi anak dan remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan, paparan *cyberbullying*, dan perbandingan sosial berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi remaja (Cahya et al., 2023). *Cyberbullying* menyebabkan dampak serius termasuk depresi, harga diri rendah, kecemasan, bahkan ide bunuh diri (Kumala & Sukmawati, 2020; Oktariani et al., 2022). Fenomena FOMO melibatkan kecemasan dan dorongan kuat menggunakan media sosial, yang dapat memicu gangguan kecemasan sosial dan depresi (Narti & Yanto, 2022). Paparan konten negatif juga berkorelasi dengan perilaku self-harm pada anak usia sekolah dasar (Rifqi et al., 2024).

Permasalahan utama terletak pada kesenjangan antara kecakapan teknis dan literasi kritis. Remaja yang merupakan digital natives mampu mengoperasikan perangkat secara mandiri tanpa pendampingan (Anzari et al., 2021), namun pemahaman literasi digital yang buruk berpengaruh pada psikologis mereka, cenderung terbawa arus komentar negatif dan tidak mampu menyaring informasi (Wanda, 2024; Fauziyah et al., 2022). Mayoritas pelajar dapat menggunakan informasi tetapi cenderung tidak memeriksa fakta dari media sosial (Ferawati et al., 2021). Literasi digital tidak hanya berkaitan dengan keterampilan teknologi, tetapi juga kemampuan mengevaluasi dan menggunakan informasi secara bijak (Rifqi et al., 2024). Oleh karena itu, penguatan literasi digital kritis dan literasi kesehatan mental menjadi kebutuhan mendesak.

Kondisi tersebut menuntut adanya pergeseran paradigma dalam dunia pendidikan, di mana sekolah dasar sebagai institusi formal memegang peranan yang paling strategis dan garda terdepan dalam membendung dampak negatif gawai sekaligus membangun ketahanan mental peserta didik. Sekolah tidak boleh lagi dipahami semata-mata sebagai pabrik pencetak nilai

akademik atau tempat transfer ilmu pengetahuan kognitif belaka. Lebih dari itu, sekolah harus berfungsi sebagai ruang aman bagi anak untuk belajar mengelola emosi, membangun empati sosial, dan mendapatkan edukasi holistik mengenai kesehatan mental di era modern. Kendati demikian, integrasi kesehatan mental ke dalam kurikulum operasional sekolah dasar di Indonesia saat ini masih berjalan sangat lambat, parsial, dan kerap diposisikan sebagai kegiatan pelengkap semata. Meskipun Kurikulum Merdeka telah menyentuh isu kesehatan fisik dan mental melalui proyek penguatan profil pelajar Pancasila (Rahmadayanti & Hartoyo, 2022), pengembangan karakter dan penanaman kesejahteraan psikologis belum menjadi fokus utama pendidikan Indonesia (Khairunnisa et al., 2023). Sebagian besar penanganan yang dilakukan oleh institusi pendidikan masih bersifat reaktif yakni pihak sekolah baru bergerak setelah suatu kasus perundungan siber yang parah terjadi, setelah adanya insiden perkuliahan yang dipicu oleh gim daring, atau setelah siswa mengalami depresi berat yang mengganggu aktivitas belajar. Pendekatan yang bersifat pemadaman kebakaran seperti ini tentu sudah tidak relevan lagi dengan masifnya penetrasi digital saat ini, sehingga dibutuhkan pergeseran orientasi menuju pendekatan yang proaktif, preventif, dan berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang komprehensif tersebut, artikel ini disusun dengan tujuan utama untuk mengkaji secara mendalam konsep literasi kesehatan mental digital dan bagaimana kerangka konseptual tersebut dapat diimplementasikan secara taktis sebagai strategi preventif yang efektif bagi anak sekolah dasar. Melalui penerapan metode riset pustaka (*library research*), artikel ini akan membedah definisi teoretis dan dimensi-dimensi penting dari literasi kesehatan mental digital, mengidentifikasi secara rinci bentuk-bentuk ancaman psikologis yang mengintai anak di ruang digital, serta merumuskan model implementasi preventif yang aplikatif bagi guru, tenaga kependidikan, dan orang tua. Diharapkan, melalui pemaparan yang sistematis ini, artikel tersebut dapat memberikan sumbangsih pemikiran yang konstruktif, baik secara teoretis bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan maupun secara praktis bagi perumusan kebijakan perlindungan anak di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka atau *library research* untuk mengkaji secara mendalam konsep literasi kesehatan mental digital sebagai strategi preventif bagi anak sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena dinilai paling efektif dalam menghimpun, mengkaji, dan menyintesis berbagai teori, konsep, serta temuan empiris terdahulu yang tersebar dalam literatur ilmiah tanpa memerlukan investigasi lapangan secara langsung. Prosedur pelaksanaan riset diawali dengan pengumpulan sumber data sekunder yang bersumber dari jurnal ilmiah nasional dan internasional terakreditasi. Fokus utama penelusuran pustaka ini diarahkan pada literatur yang mengkaji hubungan antara paparan teknologi digital dengan kesejahteraan psikologis anak usia sekolah dasar.

Setelah tahap pengumpulan data selesai, tahapan selanjutnya adalah melakukan reduksi data secara selektif dan sistematis. Peneliti menyaring berbagai literatur yang terkumpul berdasarkan kesesuaian kajian dengan kata kunci spesifik yang telah ditetapkan, seperti *digital mental health literacy*, *school-age children mental health*, *preventative strategy in primary school*, dan *cyberbullying prevention*. Literatur yang dinilai tidak relevan atau kurang kredibel secara akademis kemudian disingkirkan dari daftar analisis. Proses penyaringan ini bertujuan untuk memastikan bahwa bahan pustaka yang digunakan benar-benar valid, mutakhir, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah guna mendukung validitas keseluruhan isi artikel.

Tahap akhir dari metode penelitian ini adalah analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) serta penarikan kesimpulan secara deduktif dan induktif. Data pustaka yang telah direduksi dibaca secara berulang-ulang, diklasifikasikan berdasarkan tema-tema utama, lalu dianalisis secara kritis guna melihat hubungan kausalitas antara literasi kesehatan mental digital dan perlindungan psikologis anak. Berdasarkan hasil analisis isi tersebut, peneliti kemudian menyarikan model strategi preventif yang paling ideal untuk diterapkan di lingkungan sekolah dasar. Rangkaian proses ini diakhiri dengan penyusunan kesimpulan komprehensif

yang merangkum temuan-temuan teoretis dari berbagai literatur acuan secara runtut dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Urgensi dan Konseptualisasi Literasi Kesehatan Mental Digital pada Anak Sekolah Dasar

Era digital telah merombak total struktur ekosistem tempat anak-anak tumbuh dan berkembang, mengubah cara mereka berinteraksi, belajar, memproses informasi, hingga mengekspresikan emosi. Dalam konteks psikologi perkembangan, anak usia sekolah dasar yang berada dalam rentang usia sekitar 7 hingga 12 tahun berada dalam fase transisi yang sangat krusial. Berdasarkan teori perkembangan kognitif Jean Piaget, anak-anak pada fase ini sedang berada dalam peralihan dari pemikiran pra-operasional menuju operasional konkret. Pada tahap ini, anak mengalami peralihan dari pemikiran pra-operasional menuju kemampuan berpikir logis terhadap objek-objek konkret (Fahma & Purwaningrum, 2021). Anak mulai mampu menggunakan penalaran logis menggantikan penalaran intuitif, namun hanya dalam situasi konkret (Sriastuti & Masing, 2022). Mereka dapat memecahkan masalah yang melibatkan objek fisik nyata, melakukan klasifikasi, pengurutan, dan memahami konsep konservasi (Kusuma et al., 2022; Agustyaningrum et al., 2022). Kendati demikian, kapasitas kognitif mereka masih sangat bergantung pada stimulus visual, dan mereka belum sepenuhnya memiliki kemampuan untuk melakukan analisis abstrak yang mendalam. Ketika anak-anak pada usia yang relatif dini ini diberi kebebasan penuh untuk mengakses gawai pintar, komputer tablet, dan jaringan internet tanpa adanya pendampingan, pengawasan, serta filter yang memadai, mereka dihadapkan pada paparan informasi yang jauh melampaui batas kematangan kognitif dan kestabilan emosional mereka.

Kondisi tersebut melahirkan sebuah urgensi yang sangat mendesak akan perlunya konstruksi literasi kesehatan mental digital secara sistematis di lingkungan pendidikan. Secara konseptual dan teoretis, literasi kesehatan mental digital merupakan evolusi modern dari konsep literasi kesehatan mental tradisional yang pertama kali diperkenalkan oleh Anthony Jorm dan rekan-rekannya. Literasi kesehatan mental konvensional didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan kesehatan mental yang membantu seseorang dalam mengenali, mengelola, atau mencegah timbulnya masalah psikologis (Yulianti et al., 2021). Ketika konsep ini ditarik dan disesuaikan ke dalam ranah digital yang serba cepat, literasi kesehatan mental digital didefinisikan sebagai seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran kritis yang memungkinkan seorang individu, termasuk anak-anak, untuk mengakses, memahami, mengevaluasi secara kritis, serta memanfaatkan informasi kesehatan mental dari berbagai platform digital secara bijak (Lin et al., 2025). Lebih dari itu, literasi ini juga membekali anak dengan kesadaran penuh terhadap dampak positif maupun negatif dari penggunaan teknologi terhadap kesejahteraan psikologis diri sendiri dan orang lain di sekitarnya.

Bagi anak-anak usia sekolah dasar, penerapan literasi kesehatan mental digital tentu tidak dimaksudkan untuk mengubah mereka menjadi psikolog mini atau membebani pikiran mereka dengan terminologi klinis yang rumit, abstrak, dan berat. Sebaliknya, tujuan utamanya adalah menanamkan fondasi kecerdasan emosional digital yang kokoh dan aplikatif. Kecerdasan emosional digital ini menjadi perisai pelindung yang memastikan bahwa anak-anak tidak menjadi korban dari manipulasi ekosistem daring yang dirancang untuk menarik perhatian secara terus-menerus. Tanpa adanya pemahaman yang memadai mengenai bagaimana teknologi memengaruhi suasana hati dan fungsi otak mereka, anak-anak akan sangat mudah ter hanyut dalam arus informasi maya yang sering kali menampilkan realitas palsu dan penuh tekanan psikologis.

Komponen fundamental pertama yang harus dibangun dalam literasi kesehatan mental digital pada anak sekolah dasar adalah pengembangan kesadaran diri emosional terhadap aktivitas daring. Anak-anak perlu diajarkan secara sabar oleh guru dan orang tua untuk mengenali dan memberi nama pada sinyal-sinyal fisiologis serta psikologis yang muncul di dalam tubuh mereka saat mereka sedang berinteraksi dengan gawai (Dewi, 2021). Sebagai contoh,

anak diajarkan untuk menyadari bagaimana perasaan mereka ketika mereka kalah secara terus-menerus dalam permainan daring, bagaimana sensasi fisik ketika jantung mereka berdebar lebih kencang akibat rasa cemas melihat unggahan teman sebaya, atau bagaimana rasa lelah mental yang melanda setelah berjam-jam menatap layar terang di dalam ruangan gelap. Dengan menanamkan kesadaran diri ini sejak dini, anak-anak dilatih untuk tidak menelan begitu saja emosi negatif yang muncul, melainkan mampu mengidentifikasi batas ketahanan diri mereka. Mereka mulai memahami kapan waktu yang tepat untuk menghentikan aktivitas digital sebelum stres digital tersebut berkembang menjadi kecemasan kronis atau gangguan emosional yang lebih berat.

Komponen fundamental kedua yang tidak kalah penting adalah manajemen waktu layar yang sadar, terarah, dan disetujui bersama. Di tengah budaya modern yang menuntut keterikatan konstan pada layar, anak-anak perlu dipandu memahami bahwa gawai bukanlah benda tanpa batas, karena tanpa pengawasan, anak cenderung menggunakan perangkat digital untuk hiburan alih-alih pembelajaran (Paguirigan & Paguirigan, 2022). Gawai harus dipahami secara proporsional sebagai sebuah alat atau instrumen bantu yang penggunaannya harus diselaraskan dengan kebutuhan biologis dan psikologis dasar manusia. Melalui literasi kesehatan mental digital, anak diajarkan bahwa tubuh dan pikiran mereka membutuhkan waktu istirahat yang cukup melalui pola tidur yang sehat, kebutuhan untuk melakukan aktivitas fisik dan bergerak di luar ruangan bersama teman sebaya, serta kebutuhan untuk berinteraksi sosial secara tatap muka dengan anggota keluarga di dunia nyata. Pemahaman ini membantu anak mengembangkan disiplin diri yang bersumber dari kesadaran internal, bukan sekadar kepatuhan semu karena takut pada hukuman atau larangan dari orang tua.

Komponen fundamental ketiga dalam kerangka literasi kesehatan mental digital adalah pemahaman mendasar mengenai batas privasi, keamanan diri, dan etika interaksi di ruang digital. Anak-anak usia sekolah dasar pada umumnya belum memiliki kematangan moral yang cukup untuk memahami konsep konsekuensi jangka panjang dari tindakan digital mereka. Mereka sering kali tidak menyadari adanya jejak digital yang akan terekam selamanya di internet ketika mereka membagikan foto pribadi, informasi lokasi, atau curahan hati yang terlalu mendalam di media sosial.

Melalui edukasi literasi kesehatan mental digital, anak-anak diajarkan prinsip-prinsip perlindungan diri, seperti memahami bahwa tidak semua hal di dunia maya itu benar, tidak semua orang di internet adalah teman yang baik, dan bahwa mereka memiliki hak mutlak untuk menolak segala bentuk interaksi daring yang membuat mereka merasa tidak nyaman, terancam, kebingungan, atau takut. Anak-anak juga diajarkan untuk memiliki keberanian moral guna melapor kepada orang dewasa yang mereka percaya—baik itu guru, orang tua, atau konselor sekolah—ketika mereka menghadapi situasi yang mencurigakan atau tidak menyenangkan di dunia maya.

Dengan membangun ketiga komponen utama tersebut secara terpadu di lingkungan pendidikan formal, sekolah dasar dapat memainkan peran transformatif yang sangat strategis. Literasi kesehatan mental digital bukan lagi sekadar tambahan materi pelengkap, melainkan sebuah kebutuhan esensial yang mendasari seluruh proses pembelajaran di era modern. Melalui penanaman konsep yang kuat sejak usia dini, anak-anak sekolah dasar diharapkan mampu tumbuh menjadi generasi yang tidak hanya cakap dan terampil dalam mengoperasikan teknologi mutakhir, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang kokoh, kestabilan emosi yang terjaga, serta kebijaksanaan dalam menavigasi kehidupan di era digital yang penuh dengan ketidakpastian.

2. Lanskap Ancaman Psikologis Ruang Digital dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Anak

Ruang digital di satu sisi menawarkan jendela dunia yang sangat luas dan kaya bagi anak-anak untuk mengeksplorasi ilmu pengetahuan, memperluas wawasan, serta menyalurkan kreativitas tanpa batas geografis. Namun, di sisi lain, ruang maya tersebut menyimpan berbagai ancaman psikologis laten yang sangat destruktif terhadap tumbuh kembang mental anak usia sekolah dasar. Kerentanan anak-anak ini berakar kuat dari karakteristik psikologis mereka yang

masih naif, mudah percaya pada informasi instan, memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi, serta sangat mendambakan pengakuan sosial dari kelompok sebaya. Ketika karakteristik psikologis yang masih rapuh ini dieksploitasi secara sistematis oleh ekosistem digital kontemporer, dampaknya terhadap kesehatan mental anak dapat bersifat sistematis, mendalam, dan berdampak panjang hingga masa depan mereka.

Salah satu ancaman paling destruktif yang dihadapi oleh anak sekolah dasar di ruang maya adalah perundungan siber (*cyberbullying*). Berbeda dengan perundungan tradisional yang terbatas pada lingkungan fisik tertentu, perundungan siber bersifat tanpa batas waktu dan tempat, memungkinkan pelaku menjangkau korban kapan saja, termasuk di rumah mereka (Hendry et al., 2023). Perundungan siber pada anak usia sekolah dasar sering kali bermanifestasi dalam berbagai bentuk yang menyakitkan, mulai dari komentar bernada kebencian dan penghinaan di kolom komentar platform game daring, pengucilan secara sistematis dari grup percakapan digital kelas, penyebaran foto atau informasi pribadi yang memicu rasa malu, hingga pencemaran nama baik. Karena anak-anak pada rentang usia 7 hingga 12 tahun belum memiliki mekanisme koping psikologis yang matang dan stabil, pengalaman menjadi korban perundungan siber sering kali memicu trauma mendalam, penurunan drastis pada harga diri, kecemasan sosial yang parah, peningkatan risiko depresi, hingga dalam kasus ekstrem memunculkan ide-ide destruktif untuk melukai diri sendiri.

Selain perundungan siber, ancaman serius lainnya yang tidak boleh diabaikan adalah fenomena adiksi gawai dan penurunan drastis pada rentang perhatian. Algoritma yang mendasari berbagai platform digital modern, khususnya aplikasi berbasis video pendek dan gim interaktif, dirancang secara psikologis untuk memberikan kepuasan instan melalui pelepasan dopamin yang cepat di dalam otak anak. Paparan konten berkecepatan tinggi dengan transisi visual yang sangat cepat ini secara tidak sadar melatih otak anak untuk terus-menerus mencari stimulasi instan. Akibatnya, kapasitas mereka untuk fokus, berkonsentrasi secara mendalam, dan menikmati proses pembelajaran yang lambat serta membutuhkan ketekunan di ruang kelas konvensional mengalami degradasi yang signifikan. Anak-anak yang telah mengalami adiksi gawai sering kali menunjukkan gejala putus zat psikologis yang sangat mencolok, seperti kemarahan yang meledak-ledak, kecemasan ekstrem, dan perubahan perilaku yang agresif ketika gawai mereka diambil atau dibatasi penggunaannya oleh orang tua di rumah. Secara khusus, anak-anak yang bergantung pada gawai sering menunjukkan kegelisahan, iritabilitas, dan tekanan emosional ketika dipisahkan dari perangkat mereka (Hussain & Samreen, 2024; Geng & Liu, 2025).

Ancaman psikologis ketiga yang kian mengkhawatirkan pada anak usia sekolah dasar adalah distorsi citra tubuh dan sindrom perbandingan sosial yang tidak sehat. Melalui paparan media sosial yang masif, anak-anak usia dini kini telah terpapar oleh standar kecantikan artifisial, penggunaan filter digital yang mengubah struktur wajah dan bentuk tubuh secara tidak realistis, serta pameran gaya hidup konsumtif dari para figur publik atau teman sebaya di dunia maya. Hal ini memicu fenomena perbandingan sosial ke atas yang tidak sehat, di mana anak-anak mulai merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, penampilan fisik, atau latar belakang ekonomi keluarga mereka sendiri. Ketidakpuasan tubuh ini, jika tidak diintervensi secara preventif sejak dini, dapat menjadi pemicu awal gangguan makan, kecemasan kronis, dan penurunan kesehatan mental yang masif sebelum mereka menginjak usia remaja.

3. Model Implementasi Preventif Literasi Kesehatan Mental Digital di Lingkungan Sekolah Dasar

Menghadapi kompleksitas ancaman psikologis di era digital yang kian masif dan terstruktur, pendekatan penanganan yang bersifat reaktif di mana institusi pendidikan baru bergerak setelah suatu masalah atau kasus perundungan siber benar-benar meledak dan memakan korban, sudah tidak lagi memadai dan terbukti gagal melindungi kesejahteraan mental anak. Oleh karena itu, mutlak diperlukan perumusan model implementasi preventif yang sistematis, terstruktur, dan berbasis pada komunitas sekolah, dengan menempatkan literasi kesehatan mental digital sebagai pilar utama pembangunannya. Model preventif ini dapat

diadaptasikan secara efektif ke dalam kerangka kesehatan masyarakat yang terbagi ke dalam tiga tingkatan utama pencegahan: primer, sekunder, dan tersier.

Pencegahan primer ditujukan secara menyeluruh kepada seluruh peserta didik di sekolah dasar tanpa terkecuali, dengan tujuan utama membangun ketahanan mental secara kolektif dan membekali anak-anak dengan literasi digital yang memadai sebelum mereka terpapar oleh dampak negatif yang lebih luas. Implementasi primer ini dapat diintegrasikan secara lintas mata pelajaran formal atau melalui berbagai kegiatan kokurikuler harian di sekolah. Contoh konkrit dari pencegahan primer meliputi penanaman materi pengenalan emosi dasar pada jam pelajaran seni budaya atau pendidikan agama, diadakannya sesi mendongeng (*storytelling*) interaktif yang membahas tentang etika berinternet yang sehat, serta pemberlakuan aturan kelas bebas gawai selama jam pelajaran akademik berlangsung guna menjaga konsentrasi serta merangsang interaksi sosial tatap muka antar siswa. Guru kelas memegang peranan sentral pada level ini untuk menciptakan iklim kelas yang inklusif, suportif, dan bebas dari rasa takut, di mana setiap anak merasa aman untuk berbicara secara terbuka mengenai pengalaman digital mereka tanpa khawatir dihakimi.

Pencegahan sekunder difokuskan secara khusus pada kelompok anak yang mulai menunjukkan indikasi awal kerentanan psikologis atau gejala-gejala stres akibat penggunaan gawai yang tidak terkontrol di luar pengawasan. Pada level ini, guru kelas, guru mata pelajaran, serta guru Bimbingan Konseling (BK) harus dibekali dengan pelatihan khusus mengenai deteksi dini perubahan perilaku siswa. Tanda-tanda yang perlu diwaspadai meliputi anak yang tiba-tiba menarik diri dari pergaulan kelompok, menunjukkan penurunan prestasi akademik yang drastis tanpa alasan yang jelas, terlihat kelelahan kronis di dalam kelas akibat kurang tidur karena bermain gim hingga larut malam, atau menunjukkan reaksi emosional yang tidak stabil serta mudah marah saat membicarakan aktivitas daring mereka. Intervensi pada tingkat sekunder ini dapat diwujudkan melalui penyelenggaraan sesi bimbingan kelompok kecil yang mengajarkan teknik manajemen stres sederhana, pelatihan regulasi emosi, serta penyediaan ruang aman bagi anak-anak yang rentan menjadi korban pengucilan atau perundungan di lingkungan sekolah mereka.

Pencegahan tersier merupakan langkah penanganan lanjutan yang bersifat khusus dan mendalam, ditujukan bagi anak-anak yang sudah terindikasi mengalami dampak negatif psikologis berat akibat aktivitas digital, seperti gangguan kecemasan kronis, gejala depresi ringan, atau ketergantungan gawai yang parah hingga mengganggu fungsi sosial sehari-hari. Pada tingkat ini, sekolah menyadari bahwa kapasitas internal mereka memiliki keterbatasan, sehingga mutlak diperlukan pembentukan jejaring kolaborasi sinergis antara pihak sekolah, orang tua di rumah, serta tenaga profesional kesehatan mental eksternal seperti psikolog klinis anak atau psikiater. Program parenting digital menjadi kunci pelengkap yang sangat vital agar konsistensi pembinaan literasi kesehatan mental digital tidak terputus saat anak berada di lingkungan rumah. Dengan terbangunnya sinergi yang kuat, kokoh, dan berkesinambungan antara guru, konselor, dan orang tua, sekolah dasar dapat bertransformasi secara optimal menjadi benteng pertahanan yang tangguh, memastikan bahwa kemajuan teknologi digital diiringi dengan pertumbuhan mental anak yang sehat, seimbang, dan berdaya tahan tinggi.

4. Peran Kolaboratif Guru, Orang Tua, dan Sekolah dalam Membangun Ekosistem Digital yang Sehat

Keberhasilan implementasi literasi kesehatan mental digital sebagai strategi preventif bagi anak sekolah dasar tidak dapat dicapai hanya melalui kebijakan parsial di dalam ruang kelas semata. Ekosistem digital anak bersifat lintas batas, di mana gawai dibawa dari rumah ke sekolah, dan interaksi daring terus berlanjut hingga malam hari di kamar tidur mereka. Oleh karena itu, subbab ini menegaskan bahwa perlindungan kesehatan mental anak di era digital menuntut adanya kolaborasi yang erat, terpadu, dan berkesinambungan antara tiga pilar utama: guru, orang tua, dan institusi sekolah secara keseluruhan. Kolaborasi sinergis ini menjadi kunci penentu agar pesan-pesan literasi digital tidak berhenti sebagai teori di atas kertas, melainkan benar-benar terinternalisasi menjadi kebiasaan hidup sehari-hari anak.

Pilar pertama dalam kolaborasi ini adalah peran strategis guru sebagai fasilitator dan mediator literasi digital di lingkungan sekolah formal. Guru di sekolah dasar tidak lagi cukup hanya menguasai bidang studi akademis seperti matematika atau bahasa, melainkan juga harus memiliki kepekaan terhadap dinamika psikososial peserta didik yang terpapar teknologi. Guru memegang tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan belajar yang terbuka, di mana anak-anak merasa aman untuk menceritakan pengalaman buruk yang mereka alami di dunia maya, seperti menjadi sasaran perundungan siber atau merasa tertekan oleh komentar negatif di media sosial. Selain itu, guru dapat menyisipkan edukasi mengenai etika berinternet secara kreatif ke dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler, diskusi kelompok, maupun integrasi materi pembelajaran berbasis karakter. Dengan pendekatan yang empatik, guru dapat mengubah gawai yang tadinya berpotensi menjadi alat isolasi sosial menjadi jembatan pembelajaran kolaboratif yang sehat.

Pilar kedua adalah peran orang tua sebagai pendidik utama di lingkungan keluarga. Sering kali, orang tua terjebak dalam dilema antara membiarkan anak menggunakan gawai agar tidak tertinggal zaman atau melarangnya sama sekali tanpa memberikan alternatif yang mendidik. Melalui program literasi kesehatan mental digital yang disinergikan dengan pihak sekolah, orang tua perlu diberikan pembekalan mengenai pentingnya pengawasan aktif (*active mediation*), bukan sekadar pembatasan pasif (*restrictive mediation*). Pengawasan aktif berarti orang tua secara rutin mendampingi anak saat mereka menggunakan gawai, berdiskusi mengenai konten yang mereka tonton, serta menetapkan aturan bersama yang konsisten mengenai batasan waktu layar (*screen time*), terutama menjelang jam tidur malam. Orang tua juga harus menjadi teladan (*role model*) yang baik dalam penggunaan teknologi; sangat kontradiktif jika orang tua melarang anak bermain gawai di meja makan sementara mereka sendiri terus-menerus menatap layar ponsel saat berkumpul bersama keluarga.

Pilar ketiga adalah kebijakan institusional sekolah yang holistik dan berorientasi pada pencegahan jangka panjang. Kepala sekolah dan manajemen institusi pendidikan memiliki wewenang untuk merumuskan kebijakan tata tertib sekolah yang ramah digital, seperti pemberlakuan zona bebas gawai pada jam istirahat guna merangsang interaksi sosial konvensional, pembentukan satuan tugas anti-perundungan siber, serta penyediaan layanan bimbingan konseling yang proaktif. Sekolah juga perlu secara berkala menyelenggarakan forum komunikasi atau workshop bertema parenting digital bagi para orang tua murid. Melalui forum ini, sekolah dan orang tua dapat menyamakan persepsi, berbagi informasi mengenai tren aplikasi atau gim daring terbaru yang digemari anak-anak, serta mendiskusikan solusi bersama ketika menghadapi anak yang menunjukkan gejala kecanduan gawai.

KESIMPULAN

Literasi kesehatan mental digital merupakan instrumen preventif yang sangat esensial dan mendesak untuk melindungi anak-anak usia sekolah dasar dari berbagai ancaman psikologis di era modern. Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, terungkap bahwa tingginya penetrasi teknologi tidak diiringi dengan kemampuan literasi kritis anak, sehingga mereka sangat rentan terhadap risiko perundungan siber, adiksi gawai, penurunan rentang perhatian, serta distorsi citra tubuh. Oleh karena itu, strategi preventif di sekolah dasar tidak boleh bersifat reaktif, melainkan harus dijalankan secara komprehensif melalui kerangka kesehatan masyarakat yang mencakup pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Keberhasilan implementasi model preventif ini sangat bergantung pada kolaborasi sinergis antara guru di sekolah, orang tua di rumah melalui program parenting digital, serta kebijakan institusional sekolah yang suportif. Dengan membekali anak-anak sejak dini mengenai kesadaran emosional, manajemen waktu layar, serta etika berinternet yang sehat, sekolah dasar dapat bertransformasi menjadi benteng pertahanan yang tangguh. Pada akhirnya, sinergi tripartit ini akan memastikan bahwa anak-anak mampu tumbuh menjadi generasi yang tidak hanya cakap secara teknologi, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang kokoh dalam menghadapi dinamika era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustyaningrum, N., Pradanti, P., & Yuliana, Y. (2022). Teori Perkembangan Piaget dan Vygotsky: Bagaimana Implikasinya dalam Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar? *Jurnal Absis Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 5(1), 568–582. <https://doi.org/10.30606/absis.v5i1.1440>
- Astriana, B., Jalaludin, M., & Muliati, I. (2024). Dampak Psikologis Penggunaan Gadget Berlebihan pada Anak. *Journal of Advanced Learning Media Development*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37396/jalmd.v1i1.1>
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Dewi, C. (2021). Penguatan Literasi Digital melalui Pembelajaran Social Studies Berbasis E-learning pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Teori Penelitian Dan Pengembangan*, 6(10), 1602–1608. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i10.15067>
- Fahma, M. A., & Purwaningrum, J. P. (2021). Teori Piaget dalam Pembelajaran Matematika. *Must Journal of Mathematics Education Science and Technology*, 6(1), 31. <https://doi.org/10.30651/must.v6i1.6966>
- Fauziah, R., Hardini, T. I., Sunendar, D., Yulianeta, Y., Kurniawan, K., & Halimah, H. (2022). Language As a Unifying Nation: The Existence of Digital Literacy in Countering Hoaxes. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 22(1), 98–107. <https://doi.org/10.17509/jpp.v22i1.45505>
- Geng, Z., & Liu, R. (2025). The impact of smartphone addiction and negative emotions on parent–child relationships among elementary school students. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1582741>
- Hendry, B., Hellsten, L. M., McIntyre, L. J., & Smith, B. R. R. (2023). Recommendations for cyberbullying prevention and intervention: A Western Canadian perspective from key stakeholders. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1067484>
- Hussain, A., & Samreen, S. (2024). Assessing the Impact of Smartphone Addiction and its Effects on Mental Health of Children under the Age of Five Years. *Scibase Epidemiology and Public Health*, 2(1). <https://doi.org/10.52768/epidemiology/1019>
- Khairunnisa, M. F., Salsabilla, T., & Apsari, N. C. (2023). Integrasi Kompetensi Kebahagiaan Dalam Pengembangan Sikap Spiritual dan Sosial Siswa. *Empati Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 12(1), 33–43. <https://doi.org/10.15408/empati.v12i1.29192>
- Kumala, A. P. B., & Sukmawati, A. (2020). Dampak Cyberbullying Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 55–65. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.17648>
- Kusuma, W. S., Sukmono, N. D., & Tanto, O. D. (2022). Stimulasi Perkembangan Kognitif Anak Melalui Permainan Tradisional Dakon, Vygotsky Vs Piaget Perspektif. *Raudhatul Athfal Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(2), 67–81. <https://doi.org/10.19109/ra.v6i2.14881>
- Lin, J., Herrera, M., Rubio, G., Diego, T., Turcotte, M.-È., Saher, M., Lebouché, B., & Osmanliu, E. (2025). Healthy futures online: A rights-based perspective on digital health literacy for children and youth. *Plos Digital Health*, 4(8), e0000946. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000946>
- Narti, S., & Yanto, Y. (2022). Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 2(1), 126–134. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i1.318>
- Oktariani, Mirawati, M., Syamantha, A., & Afriza, R. (2022). Pemberian Psikoedukasi Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa. *Abdikan Jurnal Pengabdian*

-
- Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi, 1(2), 189–194. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.281>
- Paguirigan, E. M., & Paguirigan, M. J. R. (2022). Parenting in the Digital Age: Implications to Physical, Social and Academic Life of Children in Various Age Groups. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 12(2), 866–880. <https://doi.org/10.23960/jpp.v12.i2.202237>
- Rahmadayanti, D., & Hartoyo, A. (2022). Potret Kurikulum Merdeka, Wujud Merdeka Belajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7174–7187. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3431>
- Rifqi, A., Fitriani, F., Muflihah, M., & Yulianti, F. (2024). Literasi Digital dan Perilaku Keberagamaan Siswa Sekolah Dasar (Fenomena Perilaku Self-Harm di Media Sosial). *Jurnal Basicedu*, 8(1), 54–60. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6821>
- Sriastuti, L., & Masing, M. (2022). Application of Jean Piaget's Cognitive Learning Theory in Early Childhood Education. *Soko Guru Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 14–22. <https://doi.org/10.55606/sokoguru.v2i1.101>
- Wanda, E. M. (2024). Pengaruh Literasi Digital Pada Generasi Z Terhadap Pergaulan Sosial Di Era Kemajuan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(12), 1035–1042. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i12.1078>
- Widiasmara, N., Ambarsari, R., & Faried, E. Z. (2023). Kesehatan Sosial-Emosional, Persepsi terhadap Iklim Sekolah, dan Psychological Sense of School Membership Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 172–182. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i2.62799>
- Yulianti, P. D., Surjaningrum, E. R., Sugiharto, D. Y. P., & Hartini, N. (2021). Mental Healthy Literacy of Teachers: a Systematic Literature Review. *Journal of Educational Health and Community Psychology*, 10(2), 339. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20512>