



**Implikasi Literasi Digital terhadap Kesejahteraan Digital pada Digital Native:
Tinjauan Literatur Sistematis**

Sima Farihesti¹

Universitas Negeri Jakarta

sima.farihesti@mhs.unj.ac.id

Lussy Dwiutami Wahyuni²

Universitas Negeri Jakarta

lussysf@unj.ac.id

Zarina Akbar³

Universitas Negeri Jakarta

zarina_akbar@unj.ac.id

Abstract

The rapid advancement of digital technologies has positioned digital natives as the population group most intensively engaged with the digital environment, making digital wellbeing an increasingly significant issue in contemporary society. Digital literacy has been recognized as a crucial factor that enables individuals to maximize the benefits of technology while mitigating its potential risks. This study aims to synthesize empirical evidence regarding the role of digital literacy in fostering digital wellbeing among digital natives and to identify the psychological mechanisms and contextual factors underlying this relationship. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted following the PRISMA guidelines and utilizing the Watase UAE platform. Based on predefined inclusion and exclusion criteria, 20 articles published between 2015 and 2026 were selected and analyzed thematically. The findings indicate that the relationship between digital literacy and digital wellbeing is not direct; rather, it is mediated by self-regulation, resilience, digital learning, critical thinking, and social support, which collectively promote more adaptive patterns of technology use. Furthermore, this relationship is influenced by contextual factors, including family, school, organizational settings, access to technology, and socioeconomic conditions. These findings suggest that digital wellbeing emerges from the dynamic interaction between digital competencies, psychological mechanisms, and environmental factors. Therefore, enhancing digital wellbeing among digital natives requires a holistic approach that extends beyond technical skills and incorporates the development of psychological capacities and supportive digital ecosystems.

Keywords: *digital literacy, digital wellbeing, digital natives, systematic literature review*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan *digital native* sebagai kelompok yang paling intens berinteraksi dengan lingkungan digital sehingga isu kesejahteraan digital semakin penting untuk dibahas. Literasi digital dipandang sebagai salah satu faktor penting yang memungkinkan individu memperoleh manfaat teknologi sekaligus meminimalkan berbagai risiko yang ditimbulkan. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis bukti empiris mengenai peran literasi digital dalam membentuk kesejahteraan digital pada digital native serta mengidentifikasi mekanisme psikologis dan faktor kontekstual yang memengaruhi hubungan tersebut. Penelitian menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA dan memanfaatkan platform Watase UAE. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 20 artikel yang dipublikasikan pada tahun 2015–2026 dan dianalisis secara tematik. Hasil sintesis menunjukkan bahwa pengaruh literasi digital terhadap kesejahteraan digital tidak berlangsung secara langsung, tetapi dimediasi oleh regulasi diri, resiliensi, pembelajaran digital, kemampuan berpikir kritis, dan dukungan sosial yang mendorong penggunaan teknologi secara lebih adaptif. Selain itu, hubungan tersebut dipengaruhi oleh faktor keluarga, sekolah, organisasi, akses teknologi, serta kondisi sosial ekonomi. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan digital merupakan hasil interaksi antara kompetensi digital, mekanisme psikologis, dan faktor lingkungan.

Kata kunci: Literasi Digital, Kesejahteraan Digital, *Digital native*, Tinjauan literatur sistematis.

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang pesat di era modern telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sosial, psikologis, dan perilaku individu. Di Indonesia Generasi Z adalah generasi yang lahir dan tumbuh bersamaan dengan perkembangan internet, perangkat digital, serta media sosial. Prensky (2001) menyebut generasi yang sejak lahir telah akrab dengan teknologi digital sebagai *digital native*, yakni individu yang terbiasa menerima informasi secara cepat, mengandalkan internet dalam berbagai aktivitas sehari-hari, serta memiliki preferensi terhadap komunikasi dan interaksi yang dimediasi oleh teknologi. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang harus beradaptasi dengan perkembangan teknologi (*digital immigrants*), Generasi Z menjadikan ruang digital sebagai bagian integral dari kehidupan mereka sehingga batas antara dunia daring dan luring menjadi semakin kabur. Kondisi tersebut menyebabkan internet dan media sosial tidak lagi sekadar dipandang sebagai alat komunikasi, melainkan telah menjadi ruang untuk membangun identitas diri, menjalin relasi sosial, memperoleh informasi, mengekspresikan emosi, hingga mencari dukungan sosial dan psikologis (Bennett dkk., 2008)

Berdasarkan laporan Global Web Index (GWI) dalam *We Are Social* (2024), kelompok usia 16–24 tahun menghabiskan rata-rata 180 menit per hari untuk menggunakan media sosial pada perempuan dan 164 menit per hari pada laki-laki. Hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa kelompok usia 13–27 tahun memiliki tingkat penetrasi internet mencapai 87,02%, sekaligus menjadi kelompok pengguna internet terbesar di Indonesia (APJII, 2024). Tingginya keterhubungan dengan teknologi menunjukkan bahwa kehidupan Generasi Z semakin terintegrasi dengan ruang digital, di mana media sosial berfungsi sebagai sarana komunikasi, hiburan, pembelajaran, pengembangan diri, serta pembentukan identitas dan relasi sosial. Paparan yang tinggi terhadap media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, stres psikologis, gejala depresi, serta menurunnya kepuasan hidup dan kualitas kesejahteraan secara keseluruhan (Vannucci dkk., 2017).

Penggunaan platform digital dalam waktu yang lama dipengaruhi oleh desain algoritma. Algoritma berfungsi untuk merekomendasikan konten sesuai minat dan preferensi pengguna (Wang dkk., 2021). Semakin relevan konten yang ditampilkan, semakin besar pula kecenderungan pengguna untuk terus berinteraksi, sehingga dalam jangka panjang berpotensi mendorong penggunaan berlebihan hingga mengarah pada kecanduan. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 2025 menunjukkan bahwa sekitar 19,3% remaja mengalami kecanduan internet, dengan durasi layar meningkat dari sekitar 7 jam menjadi lebih dari 11 jam per hari sejak pandemi. Kondisi ini tidak hanya mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan kualitas tidur, dan membatasi interaksi sosial langsung tetapi juga berkaitan dengan munculnya masalah kesehatan mental (Mohan & Ravindran, 2020). Studi lain menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, stres, serta perasaan terisolasi akibat tekanan perbandingan sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung .

Isu terkait kesejahteraan digital menjadi penting ditengah tingginya penetrasi *digital native* pada ruang digital. (Vanden Abeele, 2021) mendefinisikan kesejahteraan digital sebagai pengalaman subjektif individu dalam mencapai keseimbangan optimal antara manfaat dan kerugian dari konektivitas seluler, yang mencakup aspek afektif dan kognitif individu. Dalam konteks penggunaan media sosial, konsep ini juga berkaitan erat dengan fenomena kecanduan perilaku, sebagaimana dijelaskan oleh (Roffarello & De Russis, 2019) yang menyatakan bahwa kesejahteraan digital berakar pada kemampuan kontrol diri dalam penggunaan perangkat digital yang diasumsikan dalam pembatasan screen time dalam mengurangi konektivitas dan kecanduan. Sejalan dengan itu, (Gomes dkk., 2023) mengoperasionalkan kesejahteraan digital sebagai dampak penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental, fisik, dan emosional individu, yang kemudian menjadi dasar dalam pengembangan instrumen pengukuran kesejahteraan digital. Dengan demikian, kesejahteraan digital dapat dipahami sebagai bentuk kesejahteraan subjektif dalam konteks interaksi individu dengan lingkungan digital, yang mencerminkan bagaimana penggunaan teknologi memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

Permasalahan tersebut semakin kompleks ketika individu tidak memiliki literasi digital yang memadai. Literasi digital merujuk pada kemampuan individu untuk mengakses, memahami, mengevaluasi, dan mengkritisi informasi dalam lingkungan digital. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia melakukan adaptasi sesuai dengan karakteristik sosial dan budaya masyarakat Indonesia melalui Laporan Status Literasi Digital Nasional, sehingga menghasilkan empat pilar utama literasi digital, yakni *digital skills*, *digital ethics*, *digital safety*, dan *digital culture* (Ameliah dkk., 2022). (Livingstone dkk., 2023) menjelaskan bahwa literasi digital dapat berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi berbagai risiko digital. Sebaliknya, rendahnya literasi digital dapat memperbesar dampak negatif penggunaan teknologi, terutama ketika individu tidak mampu memilah informasi, memahami konteks komunikasi digital, atau mengenali konten yang berpotensi merugikan. Dalam hal ini, literasi digital memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola pengalaman digital secara lebih sehat, sehingga dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan.

(Li dkk., 2026) menunjukkan bahwa literasi digital yang baik dapat meningkatkan ketahanan mental dan mendukung kesejahteraan digital, khususnya dalam menghadapi stres, tekanan sosial digital, dan risiko kecanduan digital. Lebih lanjut, risiko digital seperti penyebaran hoaks, misinformasi, dan penipuan daring menunjukkan bahwa kemampuan teknis dalam menggunakan teknologi saja tidak cukup. Individu perlu memiliki kompetensi kognitif untuk memverifikasi, menafsirkan, dan mengevaluasi informasi secara kritis. (Lewandowsky, 2017) menunjukkan bahwa kerentanan terhadap misinformasi berkaitan dengan kemampuan individu dalam memproses dan menilai informasi. Oleh karena itu, literasi digital dalam penelitian ini diposisikan sebagai kompetensi kognitif yang berperan penting dalam membentuk perilaku digital yang lebih bijak, kritis, dan sehat.

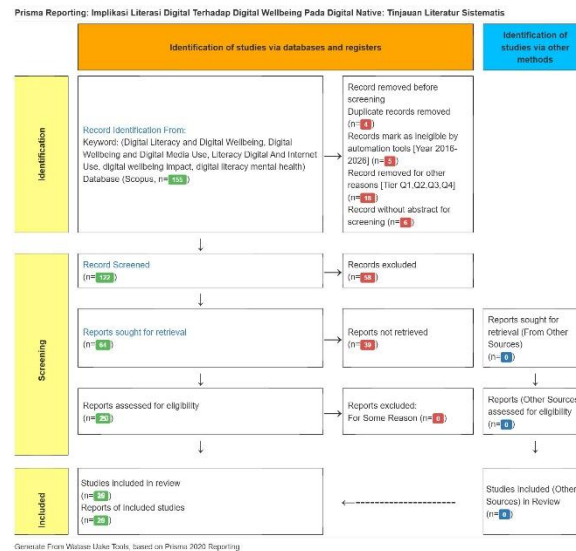
Secara teoretis, hubungan antara literasi digital dan kesejahteraan digital dapat dijelaskan melalui *Self-Regulation Theory* dan *Self-Determination Theory*. *Self-Regulation Theory* menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan lebih mampu mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dalam mencapai tujuan tertentu (Baumeister et al., 2007). Dalam konteks digital, kemampuan tersebut tercermin dalam pengelolaan penggunaan media sosial secara adaptif, kemampuan mengevaluasi informasi secara kritis, serta kemampuan mengendalikan impuls untuk terus terhubung dengan teknologi. Dengan demikian, literasi digital tidak hanya berfungsi sebagai seperangkat keterampilan teknis, tetapi juga sebagai sumber daya kognitif yang mendukung regulasi diri sehingga individu dapat meminimalkan risiko digital dan mempertahankan kesejahteraan digital. Di sisi lain, *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000) menjelaskan bahwa kesejahteraan individu akan meningkat ketika kebutuhan psikologis dasar berupa otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan (*relatedness*) dapat terpenuhi. Individu yang memiliki literasi digital yang baik cenderung lebih kompeten dalam memanfaatkan teknologi, memiliki kontrol yang lebih besar terhadap aktivitas digitalnya, serta mampu membangun interaksi sosial yang sehat di ruang digital.

Meskipun literasi digital memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan digital, penelitian mengenai pengaruhnya masih terbatas, khususnya pada digital native dan Gen Z yang memiliki tingkat keterpaparan tinggi terhadap media sosial. Temuan (Hietajarvi dkk., 2026) menunjukkan bahwa pengelolaan media digital yang baik berperan penting dalam mendukung kesejahteraan fisik dan mental, sehingga kesejahteraan digital tidak hanya berkaitan dengan kesehatan psikologis tetapi juga kesehatan fisik yang terdampak oleh penggunaan media digital berlebihan. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan hubungan langsung antara literasi digital dan kesejahteraan, sementara mekanisme psikologis dan faktor kontekstual yang mendasari hubungan tersebut masih belum banyak disintesis secara komprehensif. Padahal, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh literasi digital terhadap *digital wellbeing* tidak bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti regulasi diri, resiliensi, pembelajaran digital, dukungan sosial, lingkungan keluarga, pendidikan, serta kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mensintesis berbagai temuan empiris guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran literasi digital, mekanisme psikologis yang terlibat, serta faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi *digital wellbeing* pada digital native.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menganalisis pengaruh literasi digital terhadap kesejahteraan digital pada *digital native*. Dalam melaksanakan proses SLR, penelitian ini mengadopsi sistem Watase UAKE, yang dikembangkan sejak 2018, menawarkan berbagai fitur yang mendukung penelitian literatur secara sistematis, termasuk pencarian literatur berdasarkan alur PRISMA, meta-analisis sederhana, klasifikasi artikel, dan visualisasi data (Wahyudi dkk., 2018). Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel ilmiah yang dipublikasikan pada rentang tahun 2016–2026 dan diindeks dalam basis data Scopus. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "*Digital Literacy and Digital Wellbeing*", "*Digital Media Use*", dan "*Digital Literacy and Internet Use*". Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian empiris yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terindeks Scopus; (2) artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 2016–2026; (3) artikel yang membahas literasi digital, kesejahteraan digital, atau hubungan keduanya; (4) artikel yang menggunakan partisipan remaja, dewasa muda, atau kelompok *digital native*; serta (5) artikel yang tersedia dalam bahasa Inggris dan dapat diakses secara penuh (*full text*). Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel konferensi, editorial, buku, bab buku, dan tinjauan pustaka non-sistematis; (2) artikel duplikat; (3) artikel yang tidak memiliki relevansi dengan topik penelitian; serta (4) artikel yang tidak menyediakan informasi metodologis dan hasil penelitian secara memadai. Artikel yang memenuhi kriteria tersebut kemudian diproses menggunakan fitur pencarian literatur sistematis yang tersedia pada Watase UAKE untuk memastikan proses seleksi artikel dilakukan secara sistematis, transparan, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Berikut langkah-langkah dalam menyusun SLR, yaitu :



Gambar 1. Langkah -Langkah SLR
Sumber : Hasil PRISMA di Watase UAKE

Proses seleksi artikel mengikuti alur PRISMA, dimulai dari tahap identifikasi yang mengarah pada penemuan 155 artikel yang memenuhi kata kunci pencarian. Selanjutnya, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, menghasilkan 122 artikel yang lebih relevan. Pada tahap evaluasi teks lengkap, 64 artikel dipertimbangkan lebih lanjut, dan setelah penilaian kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, 20 artikel memenuhi syarat untuk dianalisis dalam penelitian ini. Watase UAKE memfasilitasi penyaringan dan klasifikasi artikel dengan algoritma yang memetakan keterkaitan artikel terhadap topik penelitian secara otomatis. Dengan demikian, penelitian ini mengandalkan platform Watase UAKE dalam proses SLR untuk memastikan keterkaitan yang kuat antara literasi digital dan kesejahteraan digital yang menjadi fokus kajian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah kumpulan hasil dari analisis artikel yang didapat peneliti dari berbagai sumber. Hasil analisis dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel

No.	Judul Penelitian	Nama Penulis	Tahun Terbit	Jurnal	Temuan dan Hasil
1.	Excessive internet use by young Europeans: psychological vulnerability	Ellen Johanna Helsper, David Smahel	2019	Information , Communica tion & Society	Temuan ini menunjukan anak dengan kerentan psikologis tinggi dan keterlibatan digital tinggi mengalami hasil negatif yang

	and digital literacy?				paling besar, sementara anak yang tidak rentan dengan literasi digital tinggi cenderung lebih sedikit terdampak, dan keterlibatan digital pada anak yang rentan dapat meningkatkan hasil negatif.
2.	"Devilish Smartphones" and the "Stone-Cold" Internet: Implications of the Technology Addiction Trope in College Student Digital Literacy Narratives	Jenae Cohn	2016	Computers and Composition	Temuan ini menunjukan Kecanduan teknologi pada mahasiswa menyebabkan mereka memiliki pandangan terpisah antara kehidupan virtual dan kehidupan nyata, dengan perasaan kecanduan yang timbul akibat interaksi sosial di dunia maya
3.	Examining the growth in willingness to pay for digital wellbeing services on social media: A comparative analysis	Areej Babiker, Sameha Alshakhsi, Cornelia Sindermann, Christian Montag, Raian Ali	2024	Heliyon	Temuan ini menunjukkan minat yang berkembang terhadap layanan kesejahteraan digital. Hal ini menekankan perlunya platform media sosial untuk mengevaluasi model bisnis alternatif dan meningkatkan kepercayaan konsumen.
4.	Cross-sectional and	Lauri Hietajärvi	2026	Mental Health and	Temuan ini menunjukan

	longitudinal associations between parental mental wellbeing and adolescents' physical activity, sedentary digital media use, and BMI	, Erika Maksniemi, Jari Lahti, Kirsti Lonka, Heli Viljakainen, Elina Engberg		Physical Activity	kesejahteraan mental orang tua yang lebih baik berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik remaja yang lebih tinggi dan penggunaan media digital yang lebih rendah, dengan pengaruh yang tetap terlihat hingga usia 14 tahun.
5.	The socio-demographic divide in Internet usage moderated by digital literacy support	Ramón Tirado-Morueta, José I. Aguaded-Gómez, Ángel Hernando-Gómez	2018	Technology in Society	Temuan ini menunjukkan DLS (digital literacy support) dapat mengurangi hambatan penggunaan internet yang disebabkan oleh usia dan sumber daya sosio-ekonomi.
6.	Empowering responsible digital citizens: insights from Maltese Personal, Social and Career Development (PSCD) teachers on the impact of technology on students' wellbeing and curriculum relevance	Rebecca Marie Fenech, Lucianne Zammit	2025	Pastoral Care in Education	Temuan ini menunjukkan guru menghadapi tantangan dalam mengatasi ketergantungan siswa pada konten digital yang dapat mengurangi pemikiran kritis dan meningkatkan kerentanannya terhadap informasi salah, serta memerlukan pelatihan profesional berkelanjutan dan sumber daya

					pendidikan yang disesuaikan.
7.	Internet literacy and digital natives' civic engagement: Internet skill literacy or Internet information literacy?	Eun-mee Kim, Soeun Yang	2015	Journal of Youth Studies	Temuan ini menunjukkan Literasi informasi internet lebih berhubungan dengan keterlibatan sosial dan politik remaja dibandingkan dengan literasi keterampilan internet.
8.	Managing Social Media Use in an "Always-On" Society: Exploring Digital Wellbeing Strategies That People Use to Disconnect	Minh Hao Nguyen	2021	Mass Communication And Society	Temuan ini menunjukkan <i>Disconnection</i> dari media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan, namun ketergantungan dapat mengurangi rasa keterhubungan sosial
9.	Untangling Digital Safety, Literacy, and Wellbeing in School Activities for 10 to 13 Year Old Students	Michael Cowling, Kwong Nui Sim, Joanne Orlando, Jafar Hamra	2025	Education and Information Technologies	Temuan ini menunjukkan keterlibatan online siswa usia 10-13 tahun dipengaruhi oleh literasi digital, komunikasi digital, kesejahteraan digital, dan kebiasaan digital. COVID-19 menyoroti pentingnya kesehatan, namun

					masih diperlukan lebih banyak penelitian tentang keamanan digital secara menyeluruh dan jangka panjang.
10.	The relationship between children's digital literacy and parents' mental health: evidence from China	Yun Ye	2025	BMC Public Health	Temuan ini menunjukkan Literasi digital anak meningkatkan kesehatan mental orang tua, terutama ibu, melalui jalur pendapatan rumah tangga dan dukungan emosional
11.	The relationship between digital media use during pregnancy, maternal psychological wellbeing, and maternal fetal attachment	Melissa Smith, Annaleise S. Mitchell, Michelle L. Townsend, Jane S. Herbert	2020	Plos One	Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun wanita hamil menggunakan media digital untuk mencari informasi dan dukungan emosional, penggunaan ini terkait dengan peningkatan perasaan negatif dan kritik diri, serta kualitas hidup sosial yang lebih rendah, namun tidak ada hubungan antara penggunaan media digital dan keterikatan ibu-fetus.
12.	Mapping internet literacy skills of digital natives: A developing	Saira Hanif Soroya, Abdus Sattar Ahmad,	2021	Plos One	Temuan ini menunjukkan laporan kompetensi <i>digital native</i> terhadap literasi digital yang

	country perspective	Shakil Ahmad, Muhammad Shahid Soroya			menunjukkan pengetahuan yang sangat baik dalam membedakan aktivitas dan informasi legal serta ilegal di internet serta rekomendasi modul untuk pelatihan literasi digital .
13.	The Digital Media-use Effects (d-MUsE) Model: A comprehensive framework for exploring studying functional and dysfunctional effects on adolescent wellbeing	Magnus Liebherr, Anke Heyder, Julia Brailovskia, Tom Malte Burkardt, Coralie Latrouite , Christian Montag, Stephanie Antons	2025	Journal of Behavioral Addictions	Temuan ini menunjukkan penggunaan media digital yang fungsional berhubungan dengan hasil positif pada kesehatan mental, fisik, dan sosial, sedangkan penggunaan yang disfungsi terkait dengan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial.
14.	Impact of Perceived Skillset and Organizational Traits on Digital Wellbeing of Teachers: Mediating Role of Resilience	Fang Yu, Farhan Mirza, Naveed Iqbal Chaudhary, Rida Arshad, Yingyu Wu	2022	Frontiers in Psychology	Temuan ini menunjukkan bahwa keterampilan digital yang dimiliki guru memiliki dampak positif dan signifikan terhadap kesejahteraan digital, sementara sifat organisasi tidak berpengaruh signifikan.
15.	Professionals' digital competences and user profiles in social agencies	Sonia Byrne, Guacimara Rodríguez, Míriam	2024	Frontiers in Psychology	Temuan ini menunjukkan bahwa pengguna digital yang lebih terampil memiliki pengaruh positif pada praktik

	and their impact on professional practice, family autonomy and wellbeing	Álvarez, Nauzet Gutiérrez - Rodríguez, María José Rodrigo, Sonia Padilla, Juan Carlos Martín			profesional, kesejahteraan keluarga, dan otonomi keluarga.
16.	The relationship between digital literacy and mental health resilience among college students—based on the mediating role of digital learning	Xueting Li, Junting Su, Jiaxin Mao, Lin Chen, He Gao, Yongchong Wang, Kuilai Wang, Lei Chen, Hanyu Huang, Qingyu Zhang, Yunxin Ji, Zhenzhen Zhu, Chaolang Fu	2026	Frontiers in Psychology	Temuan ini menunjukkan Literasi digital secara langsung memengaruhi ketahanan mental mahasiswa melalui keterlibatan dan kemampuan belajar digital sebagai mediator.
17.	Investigating links between Internet literacy, Internet use, and Internet addiction among Chinese youth and	Qiaolei Jiang, Zonghai Chen, Zizhong Zhang, Can Zuo	2023	Frontiers in Psychology	Temuan ini menunjukkan penggunaan internet yang untuk hiburan meningkatkan risiko kecanduan, sedangkan penggunaan untuk pendidikan

	adolescents in the digital age				mengurangi risiko kecanduan.
18.	The impact of digital village development on farmers' subjective wellbeing in rural China: the role of core capabilities and income inequality	Wenqing Chen, Mei Zhang, Zenghui Huo, Ying Yang	2025	Frontiers in Psychology	Temuan ini menunjukkan Infrastruktur digital, digitalisasi ekonomi, dan kehidupan harian berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan petani, tetapi ketimpangan pendapatan memperburuk hasil keseluruhan.
19.	The Struggle for Human Attention: Between the Abuse of Social Media and Digital Wellbeing	Santiago Giraldo-Luque, Pedro Nicolás Aldana Afanador, Cristina Fernández-Rovira	2020	Healthcare	Temuan ini menunjukkan Penggunaan media sosial berlebihan berhubungan dengan masalah psikologis, sosial, dan fisik, yang memengaruhi kesejahteraan digital.
20.	Youth Health and Wellbeing: Integration of Digital Media Technologies in Youth Work Practices in the Non-governmental Organisation Sector	Thulani Andrew Chauke, Doris Kakuru	2025	SAGE Journal	Temuan ini menunjukkan penggunaan media sosial dan aplikasi digital oleh pekerja muda meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, namun ada hambatan terkait aksesibilitas dan literasi digital.

Hasil sintesis terhadap 20 artikel menunjukkan bahwa literasi digital berperan sebagai fondasi utama dalam membentuk kesejahteraan digital pada *digital native*. Namun, hubungan tersebut tidak berlangsung secara langsung, melainkan melalui berbagai mekanisme psikologis dan sosial yang mendorong individu menggunakan teknologi secara lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan

bahwa literasi digital bukan sekadar kemampuan teknis menggunakan perangkat digital, tetapi merupakan sumber daya yang memungkinkan individu mengelola pengalaman digitalnya secara sehat dan bertanggung jawab.

Salah satu mekanisme penting yang ditemukan dalam berbagai penelitian adalah regulasi diri. (Helsper dkk., 2024),(Jiang dkk., 2023), serta (Nguyen, 2021) menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara lebih baik cenderung terhindar dari dampak negatif seperti kecanduan internet dan ketergantungan terhadap media sosial. Sebaliknya, penggunaan digital yang berlebihan sebagaimana ditemukan oleh (Cohn, 2016) , Smith dkk. (2020), dan (Giraldo-luque dkk., 2020) berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis, kritik terhadap diri sendiri, serta menurunnya kualitas hubungan sosial. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dampak teknologi terhadap kesejahteraan tidak ditentukan oleh intensitas penggunaan semata, melainkan oleh kemampuan individu dalam meregulasi perilaku digitalnya.

Selain regulasi diri, resiliensi menjadi mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana literasi digital berkontribusi terhadap kesejahteraan(Li dkk., 2026) menunjukkan bahwa literasi digital meningkatkan ketahanan mental mahasiswa melalui keterlibatan dalam pembelajaran digital, sedangkan (Fang Yu dkk., 2022) menemukan bahwa resiliensi memediasi hubungan antara keterampilan digital dan kesejahteraan digital pada guru. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kompetensi digital dapat memperkuat kapasitas individu dalam menghadapi tekanan dan perubahan yang terjadi di lingkungan digital. Dengan demikian, literasi digital berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kemampuan adaptasi individu terhadap berbagai tantangan di era digital.

Pembelajaran digital juga menjadi jalur penting yang menghubungkan literasi digital dengan kesejahteraan digital. Li dkk. (2026) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam pembelajaran digital berperan dalam meningkatkan resiliensi mental, sedangkan (Soroya dkk., 2021) menegaskan pentingnya pengembangan kompetensi digital melalui pelatihan yang terstruktur. Temuan ini menunjukkan bahwa proses belajar yang efektif memungkinkan individu memperoleh kemampuan untuk memanfaatkan teknologi secara produktif, sehingga penggunaan teknologi tidak hanya berorientasi pada hiburan, tetapi juga mendukung perkembangan diri dan kesejahteraan psikologis.

Komponen berpikir kritis juga muncul sebagai aspek penting dalam hubungan antara literasi digital dan kesejahteraan digital. (Kim dan Yang, 2015) menunjukkan bahwa literasi informasi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap keterlibatan sosial dibandingkan keterampilan teknis internet semata. Hal ini diperkuat oleh (Fenech dkk., 2025) yang menemukan bahwa rendahnya kemampuan berpikir kritis dapat meningkatkan kerentanan terhadap misinformasi dan ketergantungan pada konten digital. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengevaluasi informasi secara kritis merupakan bagian penting dari literasi digital yang memungkinkan individu

memperoleh manfaat dari teknologi sekaligus meminimalkan risiko yang ditimbulkan.

Dukungan sosial juga menjadi salah satu mekanisme yang memperkuat pengaruh literasi digital terhadap kesejahteraan. (Ye, 2025) menunjukkan bahwa literasi digital anak memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental orang tua melalui peningkatan dukungan emosional, sedangkan (Byrne dkk., 2024) menemukan bahwa kompetensi digital yang lebih baik berkontribusi terhadap kesejahteraan dan otonomi keluarga. Pada kelompok dengan kondisi kesehatan tertentu, Lepore dkk. (2019) menunjukkan bahwa kemampuan digital yang baik memungkinkan individu memperoleh manfaat psikologis yang lebih besar dari kelompok dukungan berbasis internet melalui fasilitasi ekspresi emosional dan penguatan interaksi antarpasien secara daring.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa literasi digital tidak hanya menghasilkan manfaat pada tingkat individu, tetapi juga memperkuat kualitas hubungan sosial yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan. Berbagai mekanisme tersebut kemudian mendorong terbentuknya penggunaan teknologi yang lebih adaptif. Model d-MUSE dari (Liebher dkk., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang bersifat fungsional berkaitan dengan kesehatan mental, fisik, dan sosial yang lebih baik, sedangkan penggunaan yang disfungsional berhubungan dengan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial. Dengan demikian, manfaat teknologi tidak bersifat universal, tetapi bergantung pada bagaimana individu memanfaatkan teknologi tersebut. Temuan ini menjelaskan mengapa beberapa penelitian menunjukkan dampak positif teknologi terhadap kesejahteraan, sedangkan penelitian lainnya menemukan konsekuensi negatif. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang adaptif merupakan mekanisme penting yang menjembatani hubungan antara literasi digital dan kesejahteraan digital.

Selain dipengaruhi oleh faktor individu, hubungan antara literasi digital dan kesejahteraan digital juga dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual. Pada tingkat keluarga, (Hietajarvi dkk., 2026) menunjukkan bahwa kesejahteraan mental orang tua berhubungan dengan penggunaan media digital yang lebih sehat pada remaja. Dalam konteks sekolah, Fenech dkk., (2025) serta (Cowling dkk., 2025) menekankan pentingnya pendidikan literasi digital dan keamanan digital dalam mendukung kesejahteraan siswa. Pada tingkat organisasi, (Fang Yu dkk., 2022) dan (Byrne dkk., 2024) menunjukkan bahwa kompetensi digital berkontribusi terhadap kesejahteraan profesional dan keluarga. Sementara itu, (Tirado-moruea dkk., 2018), (Chen dkk., 2025) dan (Chauke dan Kakuru, 2025) menunjukkan bahwa akses terhadap teknologi dan kondisi sosial ekonomi dapat memperkuat maupun membatasi manfaat yang diperoleh dari literasi digital.

Secara keseluruhan, hasil sintesis ini menunjukkan bahwa kesejahteraan digital merupakan hasil interaksi antara kompetensi digital, mekanisme psikologis, serta faktor lingkungan. Literasi digital meningkatkan regulasi diri, resiliensi, pembelajaran digital, kemampuan berpikir kritis, dan dukungan sosial yang pada akhirnya mendorong penggunaan teknologi secara lebih adaptif.

Namun, proses tersebut dipengaruhi oleh kondisi keluarga, sekolah, organisasi, akses teknologi, serta kondisi sosial ekonomi. Dengan demikian, peningkatan kesejahteraan digital pada *digital native* tidak cukup dilakukan melalui pengembangan keterampilan teknis semata, tetapi juga memerlukan penguatan kapasitas psikologis dan penciptaan ekosistem digital yang sehat.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 20 artikel, dapat disimpulkan bahwa literasi digital memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan digital pada *digital native*. Namun, pengaruh tersebut tidak bersifat langsung, melainkan bekerja melalui berbagai mekanisme psikologis dan sosial, yaitu regulasi diri, resiliensi, pembelajaran digital, kemampuan berpikir kritis, dan dukungan sosial. Mekanisme tersebut memungkinkan individu mengembangkan pola penggunaan teknologi yang lebih adaptif sehingga mampu memperoleh manfaat teknologi sekaligus meminimalkan berbagai risiko digital, seperti kecanduan internet, paparan misinformasi, serta dampak psikologis akibat penggunaan teknologi yang berlebihan.

Hasil temuan juga menunjukkan bahwa hubungan antara literasi digital dan kesejahteraan digital dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual, seperti lingkungan keluarga, sekolah, organisasi, akses terhadap teknologi, dan kondisi sosial ekonomi. Dengan demikian, kesejahteraan digital tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis dalam menggunakan teknologi, tetapi merupakan hasil interaksi antara kompetensi digital, mekanisme psikologis, dan lingkungan sosial. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai kesejahteraan digital dengan menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan digital pada *digital native* memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan tidak hanya berfokus pada penguasaan teknologi semata.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan dan menguji model konseptual yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara literasi digital dan kesejahteraan digital dengan mempertimbangkan peran regulasi diri, resiliensi, pembelajaran digital, kemampuan berpikir kritis, dan dukungan sosial sebagai mekanisme psikologis, serta faktor keluarga, sekolah, organisasi, akses teknologi, dan kondisi sosial ekonomi sebagai faktor kontekstual. Selain itu, penggunaan desain longitudinal dan eksperimental serta cakupan populasi dan konteks budaya yang lebih beragam diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan tersebut. Dari sisi praktis, institusi pendidikan, keluarga, organisasi, dan pembuat kebijakan perlu mengembangkan program literasi digital yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga pada penguatan kapasitas psikologis, kemampuan berpikir kritis, regulasi diri, keamanan digital, dan dukungan sosial guna menciptakan ekosistem digital yang sehat dan mendukung terwujudnya *digital wellbeing* secara berkelanjutan pada *digital native*.

BIBLIOGRAPHY

- Ameliah dkk. (2022). *Status Literasi Digital di Indonesia 2022*. Kominfo RI.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of. *Association for Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Bennett, Maton, & Kervin. (2008). The 'digital natives' debate: A critical review of the evidence. *British Journal of Educational Technology*, 39(5), 775–786. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2007.00793.x>
- Byrne dkk. (2024). Professionals ' digital competences and user profiles in social agencies and their impact on professional practice , family autonomy and wellbeing. *Frontiers in Psychology*, (15), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1363444>
- Chauke dan Kakuru. (2025). Youth Health and Wellbeing: Integration of Digital Media Technologies in Youth Work Practices in the Non-governmental Organisation Sector. *Sage Journal*, 1–15. <https://doi.org/10.1177/21582440251378173>
- Chen dkk. (2025). New Perspective on Digital Well-Being by Distinguishing Digital Competency From Dependency: Network Approach Corresponding Author : *Journal of Medical Internet Research*, 27, 1–22. <https://doi.org/10.2196/70483>
- Cohn. (2016). " Devilish Smartphones " and the " Stone-Cold " Internet: Implications of the Technology Addiction Trope in College Student Digital Literacy Narratives. *Computers and Composition*, 42, 80–94. <https://doi.org/10.1016/j.compcom.2016.08.008>
- Cowling dkk. (2025). Activities for 10 to 13 Year Old Students. *Education and Information Technologies*, 30, 941–958.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The " What " and " Why " of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. 11(4), 227–268.
- Fang Yu dkk. (2022). Impact of Perceived Skillset and Organizational Traits on Digital Wellbeing of Teachers: Mediating Role of Resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923386>
- Fenech dkk. (2025). Pastoral Care in Education Empowering responsible digital citizens: Insights from Maltese Personal , Social and Career Development (PSCD) teachers on the impact of technology on students ' wellbeing and curriculum relevance Empowering responsible digit. *Pastoral Care in Education*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/02643944.2025.2500367>
- Giraldo-luque dkk. (2020). The Struggle for Human Attention: Between the Abuse of Social Media and Digital Wellbeing. *Healthcare*, 8(497), 1–15.
- Gomes dkk. (2023). Design and validation of the digital well-being scale. *Journal of Theories and Research in Education*, 18(1), 239–251.

- Helsper dkk. (2024). Parental mediation of children ' s online risks: The role of parental risk perception , digital skills and risk experiences. *Sage Journal*, 27(11), 5986–6005. <https://doi.org/10.1177/14614448241261945>
- Hietajarvi dkk. (2026). Cross-sectional and longitudinal associations between parental mental wellbeing and adolescents ' physical activity , sedentary digital media use , and body mass index. *Mental Health and Physical Activity*, 30. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2025.100749>
- Jiang dkk. (2023). Investigating links between Internet literacy , Internet use , and Internet addiction among Chinese youth and adolescents in the digital age. *Frontiers in Psychology*, 14, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1233303>
- Kim dan Yang. (2015). Internet literacy and digital natives ' civic engagement: Internet skill literacy or Internet information literacy? Internet literacy and digital natives ' civic engagement: *Journal of Youth Studies*, 4. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1083961>
- Lewandowsky, E. dan C. (2017). Beyond Misinformation: Understanding and Coping with the "Post-Truth" Era. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 6(4), 353–369. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2017.07.008>
- Li dkk. (2026). The relationship between digital literacy and mental health resilience among college students—Based on the mediating role of digital learning. *Frontiers in Psychology*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1755407>
- Liebher dkk. (2025). The Digital Media-use Effects (d-MUsE) Model: A comprehensive framework for exploring / studying functional and dysfunctional effects on adolescent wellbeing. *Journal of Behavioral Addiction*, 14(1), 100-113 DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00007>
- Livingstone dkk. (2023). The outcomes of gaining digital skills for young people ' s lives and wellbeing: A systematic evidence review. *New Media & Society*, 25(5). <https://doi.org/10.1177/14614448211043189>
- Mohan, A., & Ravindran, S. K. (2020). *Loneliness and Problematic Internet Use Among Young Adults*. 10(2), 19–30. <https://doi.org/10.4018/IJCBPL.2020040102>
- Nguyen. (2021). Managing Social Media Use in an " Always-On " Society: Exploring Digital Wellbeing Strategies That People Use to Disconnect Managing Social Media Use in an " Always-On " Society: Exploring Digital Wellbeing Strategies That People Use to Disconnect. *Mass Communication and Society*, 24(6), 795–817. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1979045>
- Prensky, B. M. (2001). *Digital Natives , Digital Immigrants*. 1–6.
- Roffarello, & De Russis. (2019). The race towards digital wellbeing: Issues and opportunities. *Conference on Human Factors in Computing Systems*. <https://doi.org/10.1145/3290605.3300616>

- Soroya dkk. (2021). Mapping internet literacy skills of digital natives: A developing country perspective. *Plos One*, 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249495>
- Tirado-morueta dkk. (2018). Technology in Society The socio-demographic divide in Internet usage moderated by digital literacy support. *Technology in Society*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2018.06.001>
- Üztemur dkk. (2025). Social media burnout and social anxiety as antecedents of discontinuous usage in the stressor- strain-outcome framework. *Scientific Report*, 15, 1–14.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Vannucci dkk. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Wang dkk. (2021). User-based Collaborative Filtering Algorithm Design and Implementation User-based Collaborative Filtering Algorithm Design and Implementation. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1757/1/012168>
- Ye. (2025). The relationship between children ' s digital literacy and parents ' mental health: Evidence from China. *BMC Public Health*, 25, 8.