

Peran Literasi Digital Terhadap Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Oleh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah

Siti Nur Fatimah¹; Moch. Fikriansyah Wicaksono^{2*}

¹Program Studi Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
faatik08@gmail.com

²Program Studi Ilmu Perpustakaan, Universitas Brawijaya
fikriansyah@ub.ac.id

* Corresponding Author

Diterima: 11 Maret 2025; Direvisi: 11 April 2025; Diterbitkan: 1 Juli 2025

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia mendorong individu untuk memanfaatkannya dalam kehidupan sehari-hari. Secara statistik, pengguna media sosial di Indonesia mencapai 60,4%, dengan mayoritas berusia 18 tahun ke atas. Media sosial menjadi salah satu sumber utama dalam pemenuhan kebutuhan informasi, termasuk informasi tentang kesehatan mental. Mahasiswa, sebagai kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental, cenderung lebih aktif mencari informasi terkait melalui media sosial. Dalam mengakses informasi di media digital, diperlukan kemampuan literasi digital untuk mencari, mengolah, dan menyusun pengetahuan dari berbagai sumber agar informasi yang diperoleh valid dan relevan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran literasi digital dalam pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental mahasiswa FUAD serta mengidentifikasi kendala yang mereka hadapi saat mengakses informasi di media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara terstruktur terhadap empat mahasiswa FUAD sebagai narasumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi digital berperan dalam membentuk pemahaman mahasiswa mengenai batasan individu yang memiliki mental sehat. Selain itu, mahasiswa FUAD memerlukan validasi dari ahli psikologi, baik dalam mengakses informasi maupun sebagai pendukung dalam kehidupan mereka. Kendala utama yang dihadapi dalam berliterasi digital di media sosial adalah banyaknya informasi berlebih serta keberadaan konten yang mengandung toxic positivity.

Kata Kunci: mahasiswa; media sosial; kesehatan mental; literasi digital

The Role of Digital Literacy in the Mental Health Information Needs of Social Media Users by Students of the Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah

Abstract

The development of information and communication technology in Indonesia encourages individuals to use it in their daily lives. Statistically, social media users in Indonesia reach 60.4%, with the majority aged 18 years and above. Social media is one of the main sources in meeting information needs, including information about mental health. Students, as a group that is vulnerable to experiencing mental health problems, tend to be more active in seeking related information through social media. In accessing information on digital media, digital literacy skills are needed to search, process, and compile knowledge from various sources so that the information obtained is valid and relevant. This study aims to analyze the role of digital literacy in meeting the mental health information needs of FUAD students and identify the obstacles they face when accessing information on social media. This study uses a qualitative method with observation techniques and structured interviews with four FUAD students as resource persons. The results of the study show that digital literacy plays a role in shaping students' understanding of the limits of individuals who have a healthy mentality. In addition, FUAD students need validation from psychologists, both in accessing information and as a support in their lives. The main obstacles faced in digital literacy on social media are the amount of excess information and the existence of content that contains toxic positivity.

Keywords: digital literacy, mental health, collegian, social media

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang mendukung semakin luasnya jaringan internet dan konvergensi media memudahkan penggunaannya untuk memperoleh berbagai informasi melalui beragam media online. Menurut Paul et.al (2020) kini teknologi meliputi setiap aspek kehidupan, masyarakat tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan menggunakan teknologi baru, tetapi juga belajar cara berinteraksi satu sama lain. Sehingga perilaku dalam pemenuhan kebutuhan informasi dengan memanfaatkan teknologi semakin banyak dilakukan.

Menurut data statistik dari *We Are Social Indonesia 2023*, masyarakat Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial. Setidaknya ada sekitar 167 juta jiwa atau 60,4% penduduk Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial, serta pengguna media sosial paling banyak pada usia lebih dari 18 tahun dengan jumlah 79,5% dari total populasi penduduk berusia lebih dari 18 tahun, rata-rata waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial 3 jam 18 menit. WhatsApp, TikTok, Instagram, Twitter atau X, dan Youtube sebagai media sosial yang sering digunakan dalam mengakses informasi yang diinginkan.

Media sosial didefinisikan oleh Carr (2015) sebagai sarana komunikasi yang menggunakan jaringan internet. Hal ini memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi dengan satu sama lain secara tepat waktu maupun tertunda, interaksi tersebut dapat dilakukan dengan khalayak luas maupun tidak. Berdasarkan pengertian di atas dapat digaris bawahi bahwa media sosial mempunyai ciri khas tertentu dalam kaitannya setiap manusia melakukan hubungan sosial di zaman perkembangan teknologi komunikasi.

Media Sosial digunakan sebagai alat bantu dalam menyampaikan informasi dari seseorang kepada seseorang atau kelompok orang, untuk mencapai tujuan individu maupun tujuan kelompok. Ginting dan Nasionalita (2021) berpendapat bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, maka media sosial akan semakin besar porsinya dalam memenuhi kebutuhan informasi khalayaknya. Intensitas waktu penggunaan, informasi apa yang disampaikan dan diperoleh, serta efek atau kesan yang ditimbulkan oleh informasi tersebut merupakan faktor yang berperan dalam terpenuhi atau tidaknya kebutuhan informasi pengguna.

Informasi merupakan hal terpenting dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Informasi digunakan oleh mahasiswa untuk berbagai kepentingan seperti untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah, menambah wawasan untuk membantu dalam belajar, untuk menyelesaikan masa studi, maupun berbagai kegiatan aktivitas lainnya. Menurut Ishak (2021) kebutuhan informasi setiap mahasiswa berbeda dengan kebutuhan mahasiswa lainnya, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kepentingan, tingkat pengetahuan, lingkungan dan tuntutan berbeda. Akibat dari berbagai macam tugas dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa, mahasiswa juga membutuhkan informasi terkait dengan pengelolaan stres, salah satunya yaitu dengan informasi tentang kesehatan mental.

Kebutuhan informasi pada mahasiswa terkait kesehatan mental dimana mahasiswa sebagai individu yang rentan terkena masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental pada mahasiswa menurut Mayangsari et.al (2020) dapat disebabkan oleh masalah akademis terutama disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan studi, misalnya akibat salah memilih jurusan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, cara dosen mengajar, tugas perkuliahan, masalah-masalah dalam pengerjaan skripsi, dan kekhawatiran terhadap karir dan masa depan. Selain itu dapat disebabkan oleh permasalahan non-akademis terutama berasal dari tekanan sosial yang dialami mahasiswa sehari-hari seperti permasalahan yang terkait dengan keluarga, misalnya karena tinggal terpisah dari keluarga, kondisi keuangan keluarga, riwayat pola pengasuhan asuh dari orang tua, perbedaan prinsip dengan orang tua. Dibandingkan dengan populasi umum, rata-rata mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, cemas, risiko dan pikiran untuk bunuh diri, psikosis, penggunaan obat-obatan psikiatri dan gangguan kejiwaan lainnya.

Pemenuhan informasi terkait masalah kesehatan mental yang sering dirasakan oleh mahasiswa dalam pemenuhan kebutuhan informasinya dapat dilakukan di media digital khususnya media sosial. Menurut Ishak (2021) kebutuhan informasi timbul ketika pengetahuan yang dimiliki tidak mencukupi kebutuhan, sehingga mendorong individu untuk menemukan informasi untuk memenuhi kebutuhan informasi dari berbagai sumber informasi. Mahasiswa sebagai individu yang memanfaatkan media sosial dalam menjalani kehidupan sehari-hari, media sosial berperan penting baik dalam pemenuhan informasi yang dibutuhkan. Peluang positif yang timbul antara media sosial terhadap kebutuhan informasi kesehatan mental dalam Naslund (2016) bahwa media sosial memberikan berbagai kesempatan dan pembelajaran dari pengalaman antar individu hingga terjalin hubungan sosial, menyediakan informasi hingga dapat menambah wawasan terkait strategi dalam menjalani tantangan hidup dan perawatan kesehatan yang diperlukan. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk lebih berhati-hati dalam memilih dan memilah informasi mana yang akurat dan terpercaya. Kecakapan literasi digital pengguna media sosial menjadi hal yang sangat penting.

Menurut Limilia (2019) literasi digital diartikan sebagai suatu keterampilan yang dimiliki individu dalam menggunakan media digital secara efektif serta dapat mengetahui sumber referensi informasi yang valid dan relevan. Untuk menyusun pengetahuan menurut Potter (2018) individu memerlukan peralatan dan materi-materi mentah. Peralatan tersebut adalah keterampilan yang dimiliki, sedangkan materi mentahnya adalah informasi yang didapat dari media digital dan dari dunia nyata. Oleh karena itu, kemampuan literasi digital sangat diperlukan dalam mencari, mengolah, dan menyusun pengetahuan yang didapatkan dari berbagai media online.

Perubahan zaman yang semakin dinamis dan perkembangan teknologi yang semakin cepat hanya dapat diikuti dengan penguasaan literasi digital. Oleh karena itu, urgensi pembekalan kemampuan literasi digital pada mahasiswa digunakan sebagai bekal dalam menjelajah di media digital dalam memperoleh informasi yang valid dan

relevan. Berdasarkan penelitian yang dilansir oleh Kapoor (2020), mahasiswa memiliki keahlian dalam mengakses media digital saat ini. Namun, mereka belum sepenuhnya mengimbangi kemampuan tersebut dengan penggunaan media digital untuk memperoleh informasi guna mengembangkan potensi dan kapasitas diri.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi serta meningkatnya jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia dari tahun ke tahun. Penggunaan media sosial seperti sebilah pisau yang memiliki sisi tumpul dan sisi tajam, dalam artian media sosial dapat berdampak positif dan negatif. Mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial dan dianggap memiliki resiko besar terkena masalah kesehatan mental, oleh karena itu dibutuhkan pengetahuan mengenai informasi kesehatan mental. Dengan adanya media sosial mahasiswa lebih mudah dalam mencari informasi yang dibutuhkan secara cepat dan mudah. Dalam hal ini kemampuan literasi digital semakin dibutuhkan seiring dengan meningkatnya jumlah pengguna media sosial.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan sebelumnya, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana peran literasi digital terhadap kebutuhan informasi kesehatan mental pengguna media sosial oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dan apa saja kendala yang dihadapi dalam literasi digital oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah saat mengakses informasi tentang kesehatan mental di media sosial. Dengan demikian, penelitian ini mengambil tujuan untuk mengetahui peran literasi digital terhadap kebutuhan informasi kesehatan mental pengguna media sosial oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dan kendala yang dihadapi dalam literasi digital oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah saat mengakses informasi tentang kesehatan mental di media sosial

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *field research* atau penelitian lapangan yang berarti peneliti langsung terjun ke lapangan untuk mencari dan menggali data yang diperlukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif kualitatif menurut Moleong (2016) adalah hasil data penelitiannya berupa narasi kata, gambar, dan bukan angka. Data-data tersebut diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dokumentasi, catatan, serta dokumen lainnya. Dengan pendekatan ini, peneliti berusaha untuk dapat lebih memahami dan mengungkapkan hal-hal yang timbul karena adanya pengaruh dari fenomena yang sedang terjadi di masyarakat.

Penentuan narasumber berdasarkan dengan teknik *snowball sampling*, yaitu peneliti meminta informasi kepada narasumber untuk mendapatkan narasumber berikutnya yang sesuai dengan kriteria permasalahan. Adapun kriteria narasumber dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif FUAD yang pernah mencari informasi tentang kesehatan mental di media sosial. Berdasarkan kriteria tersebut didapatkan 4 narasumber penelitian, yaitu narasumber E dari jurusan IPII angkatan 2020, narasumber A dari jurusan PI angkatan

2020, narasumber V dari jurusan SA angkatan 2022, dan narasumber P dari jurusan AFI angkatan 2022.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu 3 minggu, yakni 13 November 2023 hingga 3 Desember 2023. Wawancara dilakukan secara langsung dengan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap, agar mendapatkan data yang diinginkan. Sedangkan observasi dilakukan dengan mendatangi langsung para narasumber untuk mengetahui secara langsung proses atau cara mereka mencari informasi tentang kesehatan mental di media sosial. Teknik analisis data yang dilakukan sesuai dengan teori Miles dan Huberman (1992) yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Literasi Digital Terhadap Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Oleh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Literasi digital diartikan sebagai kemampuan dasar yang dimiliki individu dalam dunia digital seperti internet. Individu harus memiliki kemampuan untuk menganalisis, mengolah, menyaring, dan menggali informasi valid yang ada di internet. Hal ini selaras dengan Gilster (2020), menurutnya literasi digital merupakan kemampuan dalam memahami dan menggunakan informasi yang bersumber dari sumber digital. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan membaca, tetapi juga membutuhkan suatu proses berpikir kritis hingga dapat mengevaluasi informasi yang telah ditemukan melalui media digital.

Pengertian kesehatan mental adalah keadaan individu mampu produktif saat ini tanpa terganggu oleh keadaan masa lalu atau masa depan dan melakukan sesuatu sesuai norma yang berlaku di lingkungan sekitar. Notoesoedirdjo & Latipun (2005) kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan individu yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang, hingga dapat bertanggung jawab, dapat menemukan penyesuaian diri, serta mulai ikut serta dalam memelihara norma sosial dan aturan yang sesuai dengan budaya.

Penelitian ini memaparkan peran literasi digital dalam memenuhi kebutuhan informasi tentang kesehatan mental pada mahasiswa FUAD di media sosial, menurut Paul Glistler (2020) terdapat 4 kompetensi yang dimiliki oleh individu sehingga dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah mampu melakukan literasi digital meliputi:

1. Pencarian di Internet (*Internet Searching*)

Pemenuhan informasi di dunia digital mengharuskan penggunanya untuk mengetahui tempat untuk memenuhi kebutuhan informasinya dan cara menggunakan mesin pencari agar dapat memudahkan melakukan kegiatan tersebut. Temuan dalam penelitian ini, pencarian dan akses informasi di media sosial dalam memenuhi kebutuhan informasi tentang kesehatan mental di media sosial menggunakan jenis media sosial Instagram, YouTube, Twitter atau X, dan

TikTok. Hal ini selaras dengan data yang disampaikan oleh *We Are Social Indonesia* 2023, bahwa TikTok, Instagram, Twitter atau X, dan Youtube sebagai media sosial yang sering digunakan dalam mencari informasi yang dibutuhkan, khususnya di kalangan mahasiswa.

2. Aspek Pandu Arah (*Hypertextual Navigation*)

Cara yang digunakan dalam memilih sumber informasi yang valid dan terpercaya dilihat dari akun-akun yang telah memiliki tanda centang biru atau verifikasi, serta memiliki banyak jumlah pengikut, *like*, dan *share*. Serta dilihat dari latar belakang pemilik akun, akun tersebut harus dibawah oleh profesional atau orang yang paham tentang psikologi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sumartias et.al (2015) cara yang dalam mencari sumber informasi yang valid dengan melihat asal informasi disampaikan, kemudian periksa pemberi atau penulis informasi, dan periksa bahwa informasi yang disampaikan menyertakan sumber referensi yang valid.

3. Evaluasi konten Informasi (*Content Evaluation*)

Evaluasi dan memeriksa kebenaran dari informasi yang telah didapatkan dengan cara *recheck* informasi hingga mendapatkan kebenaran dari informasi, selain itu juga dengan membandingkan informasi dengan informasi lain atau *comparative reading*. Serta dengan cara mencari pendapat profesional atau orang-orang yang paham dan memiliki latar belakang di bidang psikologi. Hal ini sesuai dengan paparan A'yuni (2015) bahwa dalam mengevaluasi informasi yang telah didapatkan dari internet individu dapat melakukan *crosscheck* atau memeriksa ulang terhadap informasi yang diperoleh, menggunakan semua jenis media untuk membuktikan kebenaran informasi, melakukan diskusi sesuai informasi yang didapatkan kepada orang paham dengan tersebut.

4. Penyusunan Pengetahuan (*Knowledge Assembly*)

Kompetensi yang terakhir dari literasi digital yaitu penyusunan pengetahuan baru, dalam hal ini pengolahan pengetahuan dan pemanfaatan informasi hingga dapat digunakan sebagai pengetahuan tentang kesehatan mental. Menurut Gilster (2015) selain berpikir kritis, kompetensi yang dibutuhkan dalam literasi digital yakni mempelajari bagaimana menyusun pengetahuan, serta membangun sekumpulan informasi yang dapat diandalkan dari beberapa sumber yang berbeda untuk bisa dimanfaatkan dalam mengatasi kendala yang dihadapi. Informasi yang didapatkan melalui media sosial memiliki manfaat untuk memberikan gambaran sebagai pengetahuan dasar sebelum memutuskan untuk berkonsultasi kepada tenaga profesional. Pemanfaatan literasi digital dalam memenuhi kebutuhan informasi tentang kesehatan mental untuk mendukung pemahaman individu pada

aspek batasan mental yang, menurut Dradjat (2019) karakteristik individu yang mentalnya sehat memiliki ciri-ciri:

a. Terhindar dari gejala-gejala dari gangguan jiwa dan penyakit jiwa.

Mengolah informasi yang didapatkan hingga membentuk pengetahuan baru tentang gejala dari penyakit dan gangguan jiwa dilakukan dengan menarik kesimpulan dari berbagai informasi yang telah dievaluasi, hingga membentuk pengetahuan baru tentang informasi yang diinginkan tentang gejala-gejala dari penyakit dan gangguan jiwa yang dirasakan. Hal ini dikemukakan juga oleh Fakhriyani (2019) bahwa pengolahan informasi yang baik akan memberikan pemahaman bagi individu mengenai mental yang sehat dan terhindar dari gangguan maupun penyakit mental.

b. Mampu menyesuaikan diri.

Memanfaatkan pengetahuan dalam menyesuaikan diri dari masalah yang dihadapinya digunakan sebagai kacamata dalam menghadapi masalah dan situasi yang sedang dihadapi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Yusuf (2019) bila pengetahuan dan cara pandang individu merupakan hal yang penting dalam menghadapi masalah dan situasi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik ialah individu yang dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dengan wajar, tanpa merugikan orang lain atau lingkungan sekitar dan norma yang berlaku.

Selain berpegang pada pengetahuan, hal lain juga dibutuhkan yaitu peran orang-orang di sekitar. Pengetahuan tentang kesehatan mental dan peran orang lain sebagai hal yang penting dalam menghadapi masalah dan situasi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan masalah yang sedang dihadapi. Menurut King (2014) validasi emosi dari orang lain tidak hanya membuat individu merasa didukung, tetapi juga merasa dipahami dan diterima seada-adanya, sehingga individu belajar untuk menerima dirinya sendiri, tidak hanya pada emosi positif, tetapi termasuk berbagai emosi negatif yang mungkin dirasakan.

c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal.

Pemanfaatan pengetahuan tentang kesehatan mental untuk memaksimalkan potensi dan keterampilan yang dimiliki digunakan untuk lebih berhati-hati dan berpikir kritis dalam memutuskan sesuatu dan terus berupaya menambah pengetahuan yang dapat digunakan untuk menyelesaikan hal-hal yang bersifat negatif. Hal ini selaras seperti yang dikemukakan oleh Yusuf (2019) bahwa dalam pemanfaatan pengetahuan tentang kesehatan mental untuk memaksimalkan potensi dan keterampilan yang dimiliki individu cenderung mengasah pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dan perlu untuk terus dikembangkan

d. Mampu mencapai hubungan kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Lebih berhati-hati dalam perkataan maupun perbuatan dalam menjalani kehidupan sehari-hari sebagai cara dalam menghargai diri sendiri maupun orang lain. Cara lain yang digunakan dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain yaitu tidak egois dan menghargai orang lain, serta memahami hubungan timbal balik, sebab akibat dari segala hal yang dilakukan, dan berusaha mencapai kebahagiaan bersama. Menurut Yusuf (2019) individu yang menghargai orang lain dan tidak mencari keuntungan pribadi, serta selalu mengorientasikan segala perbuatannya untuk mencapai kebahagiaan bersama merupakan ciri orang yang mentalnya sehat.

Kendala dalam Literasi Digital

Manfaat penting dari adanya literasi digital dalam infografis berjudul *Top 10 Benefits of Digital Literacy: Why You Should Care About Technology* oleh Brian Wright (2018) menerangkan bahwa terdapat 10 manfaat penting dari adanya literasi digital yaitu menghemat waktu, belajar lebih cepat, menghemat uang, membuat lebih aman, senantiasa memperoleh informasi terbaru, selalu terhubung, membuat keputusan yang lebih baik, lebih produktif dalam bekerja, membuat lebih bahagia, dan dapat mempengaruhi dunia. Meskipun demikian mahasiswa FUAD mengalami kendala yang dihadapi dalam literasi digital saat mengakses informasi tentang kesehatan mental yaitu ledakan informasi atau jumlah informasi yang berlebihan dan *toxic positivity*.

Istilah ledakan informasi digunakan untuk menggambarkan peningkatan jumlah informasi yang saat ini tersedia, yang diakibatkan oleh semakin kembangannya teknologi informasi dan komunikasi. Jumlah informasi tentang kesehatan mental yang berlebihan, serta banyak orang yang bukan dalam bidangnya ikut dalam memberikan informasi yang belum tentu valid, oleh karena itu menurut narasumber kendala yang dihadapi dalam mencari informasi tentang kesehatan mental bukan pada akses menuju informasinya, tapi pada cara mengolah informasi yang telah mereka dapatkan hingga membentuk informasi yang valid dan benar. Hal tersebut selaras dengan Ginting dan Nasionalita (2021) yang menyatakan ledakan informasi adalah peningkatan pesat dalam jumlah informasi atau data yang dipublikasikan dan efek dari kelimpahan data. Dengan bertambahnya jumlah data yang tersedia, masalah pengelolaan informasi menjadi lebih sulit, yang dapat menyebabkan kelebihan informasi.

Jumlah informasi yang berlebihan, serta banyak orang yang bukan dalam bidangnya ikut dalam memberikan informasi yang belum tentu valid, bahkan dalam beberapa kasus informasi tersebut masuk dalam informasi yang *toxic positivity*. *Toxic positivity* terjadi ketika individu terus menuntut dirinya sendiri maupun orang lain untuk selalu berpikir dan bersikap positif, hingga menolak emosi negatif. *Toxic positivity* dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental bila individu cenderung melihat segala sesuatu hal dengan positif, dan tidak dibarengi dengan menghindari emosi negatif. Menurut King (2014) informasi *toxic positivity* dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental bila individu cenderung melihat segala sesuatu hal dengan positif, dan tidak dibarengi dengan

menghindari emosi negatif. Perilaku *toxic positivity* terjadi ketika individu terus menuntut dirinya sendiri maupun orang lain untuk selalu berpikir dan bersikap positif, hingga mengabaikan emosi negatif.

KESIMPULAN

Peran literasi digital terhadap kebutuhan informasi kesehatan mental pengguna media sosial oleh mahasiswa FUAD yakni menciptakan pengetahuan tentang kesehatan mental, sehingga mahasiswa FUAD dapat memahami dan memanfaatkan pengetahuan tentang batasan individu yang memiliki mental sehat. Pengolahan informasi yang didapatkan hingga membentuk pengetahuan tentang gejala dari penyakit dan gangguan jiwa dilakukan dengan menarik kesimpulan dari berbagai informasi yang telah di evaluasi, hingga dapat dimanfaatkan sebagai pengetahuan tentang gejala dari penyakit dan gangguan jiwa. Pemanfaatan pengetahuan tentang batasan dari kesehatan mental dimanfaatkan sebagai kacamata dalam menghadapi masalah dan situasi yang dihadapi, lebih berpikir kritis dalam bertindak atau memutuskan sesuatu, dan lebih menghargai dan hati-hati ketika menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Selain dari pengetahuan yang sudah didapatkan, mahasiswa FUAD juga membutuhkan validasi dari orang yang ahli dibidang psikologi, karena validasi digunakan untuk memperoleh informasi yang valid dan terpercaya, serta validasi membuat mahasiswa FUAD merasa dipahami dan didukung bukan hanya pada emosi positif namun juga dalam emosi negatif. Kendala yang dihadapi oleh mahasiswa FUAD dalam literasi digital saat mengakses informasi tentang kesehatan mental di media sosial yaitu jumlah informasi yang berlebih atau dikenal dengan ledakan informasi yang disebabkan oleh banyak orang bukan pada bidang psikologi ikut memberikan informasi yang belum tentu valid. Akibat dari ledakan informasi di media sosial dapat menyebabkan perilaku *toxic positivity* yang membuat sebuah doktrin negatif bagi mahasiswa FUAD jika tidak dapat mengolah informasi dengan baik.

Literasi digital harus terus dikembangkan dalam dunia pendidikan, dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin maju dan sulit dibendung, bila tanpa dibarengi dengan kemampuan literasi digital, individu akan merasakan fenomena baru seperti ketinggalan informasi dan *misinformasi*. Serta hendaknya literasi digital digunakan dengan baik oleh masyarakat khususnya oleh para mahasiswa, karena mahasiswa sebagai pelopor kemajuan bangsa, pemanfaatan literasi digital dapat dimanfaatkan dengan lebih kritis dalam penerimaan informasi dari internet khususnya media sosial.

Penelitian ini sebatas deskripsi dari peran literasi digital terhadap kebutuhan informasi kesehatan mental pengguna media sosial oleh mahasiswa, akan lebih baik jika kedepannya untuk para peneliti yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini melakukan penelitian yang lebih dalam terkait literasi digital dan kesehatan mental ataupun hubungan dengan variabel yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yuni, Q. Q. (2015). Literasi Digital Remaja Di Kota Surabaya. *Jurnal Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Airlangga Surabaya*, 4(2), 1-15. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-ln53e61a7e60full.pdf>
- Aziz, Roikhan Mochamad. et.al. (2020). "Peningkatan Kemampuan Literasi Digital Bagi Siswa Kelas 4 & 5 SDN Tanjakan 3, Kabupaten Tangerang." *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1). doi: 10.30653/002.202051.267.
- Balya, T. et.al. (2018). Literasi Media Digital Pada Penggunaan Gadget (Studi Deskriptif Penggunaan Gadget Pada Siswa SMK Broadcasting Bina Creative Medan Yang Berdampak Pada Pergeseran Nilai Kearifan Lokal). *JURNAL SIMBOLIKA Research and Learning in Communication Study*, 4(2), 173-187. <https://doi.org/10.31289/SIMBOLLIKA.V4I2.1898>
- Bashir, Hilal, & Shabir Ahmad Bhat. (2017). "Effects of Social Media on Mental Health: A Review." *International Journal of Indian Psychology*, 4(3). <https://doi.org/10.25215/0403.1344>.
- Carr, C. T. & Hayes, R. A. (2015). "Social Media: Defining, Developing, and Divining." *Atlantic Journal of Communication*, 23, 46-65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>.
- Dyah, Wafdane, & Prima Jati. (2021). "Literasi Digital Ibu Generasi Milenial Terhadap Isu Kesehatan Anak Dan Keluarga." *Jurnal Komunikasi Global*, 10(1):1-23. doi: 10.24815/jkg.v10i1.20091.
- Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fatahya, & Fitri Ariyanti Abidin. (2022). "Literasi Kesehatan Mental Dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial." *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(2). <https://doi.org/10.15294/HIGEIA.V6I2.49871>.
- Gilster, Paul. (1997). *Digital Literacy*. Meridien: Jul99.
- Ginting, C. B., & Nasionalita, K. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Online Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi (survei Pada Followers Akun Instagram @medantalk). *EProceedings of Management*, 8(5). <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/management/article/view/16646/16353>
- King, L.A. (2014). *The Science of Psychology: An Appreciative View*. New York, NY :McGraw-Hill Education.
- Lestari, Christina Arsi & Dwijayanti, Risqi Inayah. (2020). "Kecakapan Literasi Media Di Kalangan Generasi Milenial." *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1):48. doi: 10.31315/jik.v18i1.2781.
- Liansari, Vevy. & Ermawati Z Nuroh. (2018). "Realitas Penerapan Literasi Digital bagi Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo." *Proceedings of The ICECRS*, 1(3). <https://doi.org/10.21070/picecrs.v1i3.1397>

- Limilia, Putri. & Aristi, Nindi. (2019). "Literasi Media Dan Digital Di Indonesia: Sebuah Tinjauan Sistematis." *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 8(2):205. doi: <https://doi.org/10.33508/jk.v8i2.2199>.
- Mayangsari, A., et.al. (2020). Health Literacy and Mental Health Status: Correlational Study of Undergraduate Students. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(2), 104-112. <https://doi.org/10.24036/RAPUN.V11I2.109108>
- Miles, Mathew B., & A. Michael Huberman. (1992). *Analisis data kualitatif*, Terj. Tjejep Rohidi. Jakarta: UI Press.
- Moleong, L.J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rosdakarya.
- Mukhtar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: GP Press Group.
- Nasionalita, Kharisma. & Catur Nugroho. (2020). "Indeks Literasi Digital Generasi Milenial di Kabupaten Bandung." *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1), 32. <https://doi.org/10.31315/jik.v18i1.3075>
- Naslund, J. A., et.al. (2016). "The Future of Mental Health Care: Peer-to-Peer Support and Social Media." *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2). <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- Nasrullah, R. (2016). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media: Bandung
- Notosoedirdjo & Latipun. (2005). *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*. Jakarta: EGC.
- Revilia, Donna & Irwansyah. (2020). "Social Media Literacy: Millennial's Perspective of Security and Privacy Awareness." *Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Opini Publik*, 24(1). doi: 10.33299/jpkop.24.1.2375.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulianta, F. (2020). *Literasi Digital, Riset dan Perkembangannya dalam Perspektif Social Studies*. Bandung: Feri Sulianta.
- Ulum, B. Et.al. (2019). "Pemanfaatan Google Apps di era literasi digital pada siswa Sekolah Dasar." *Lentera Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(2), 22-31.
- UNESCO. Literacy: what you need to know. <https://www.unesco.org/en/literacy/need-know>.
- Wardhani, D. et.al. (2019). "Digital Literacy: A Survey Level Digital Literacy Competence among University Students in Jakarta." *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 4(4), 1131-1138. <https://doi.org/10.22161/IJELS.4434>.
- We are Social. We Are Social Digital 2023: Indonesia. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/>.
- Yusuf, S. (2019). *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya.