

# Peningkatan Kesadaran Budaya Berbasis Health IT Psiko Melalui Program Literasi Tech-Psy di lingkungan Pendidikan

*Improving Cultural Awareness Based on Health It Psycho Through Tech-Psy Literacy Program in Educational Environments*

Wahyu Hidayat\*<sup>1</sup>, Yuni Wulandari<sup>2</sup>, Uswatun Hasanah<sup>3</sup>, Seni Sehati Surbakti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Putra Abadi Langkat

\*Correspondence: wahyuhidayat4545@gmail.com

## **Abstrak**

*Transformasi digital dalam bidang pendidikan menuntut peningkatan kesadaran budaya yang adaptif terhadap perkembangan teknologi dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program literasi Tech-Psy sebagai strategi peningkatan kesadaran budaya berbasis Health IT Psiko di lingkungan pendidikan. Pendekatan ini mengintegrasikan teknologi informasi kesehatan (Health IT) dengan prinsip psikologi pendidikan untuk menumbuhkan perilaku digital yang sehat, empatik, dan berbudaya. Metode yang digunakan meliputi survei, pelatihan literasi digital-psikologis, serta evaluasi kualitatif terhadap perubahan sikap dan kesadaran peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan program Tech-Psy mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap etika digital, kesehatan mental dalam penggunaan teknologi, serta apresiasi terhadap nilai-nilai budaya lokal dalam konteks globalisasi digital. Selain itu, ditemukan korelasi positif antara tingkat literasi Tech-Psy dan kemampuan adaptasi sosial-emosional di ruang digital. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi Health IT Psiko dalam pendidikan tidak hanya mendukung kesejahteraan mental, tetapi juga memperkuat identitas budaya di era teknologi. Program ini direkomendasikan sebagai model pengembangan literasi digital berbasis psikososial dan budaya di institusi pendidikan Indonesia.*

**Kata kunci:** Health, IT, Cultural

## **Abstract**

*The digital transformation in education requires enhanced cultural awareness that adapts to technological advancements and mental health dynamics. This study aims to develop and implement the Tech-Psy literacy program as a strategy to improve cultural awareness based on Health IT Psycho within educational settings. The approach integrates health information technology (Health IT) with educational psychology principles to foster healthy, empathetic, and culturally grounded digital behavior. The methods employed include surveys, digital-psychological literacy training, and qualitative evaluation of changes in participants' attitudes and awareness. The results indicate that the implementation of the Tech-Psy program significantly increases participants' understanding of digital ethics, mental health awareness*

*in technology use, and appreciation of local cultural values within the context of digital globalization. Moreover, a positive correlation was found between Tech-Psy literacy levels and socio-emotional adaptability in digital spaces. These findings suggest that integrating Health IT Psycho into education not only supports mental well-being but also strengthens cultural identity in the technology era. The program is recommended as a model for developing psychosocial and culture-based digital literacy in Indonesian educational institutions.*

**Keywords:** Kesehatan, IT, Budaya

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan, baik dari segi metode pembelajaran, interaksi sosial, maupun perilaku peserta didik. Menurut [1] Castells (2021), masyarakat modern kini telah memasuki era *network society*, di mana seluruh aktivitas sosial dan budaya sangat dipengaruhi oleh teknologi digital. Dalam konteks pendidikan, teknologi tidak hanya menjadi alat bantu, tetapi juga membentuk cara berpikir dan berperilaku generasi muda.

Namun, kemajuan teknologi yang begitu pesat tidak selalu diimbangi dengan peningkatan kesadaran budaya dan kesejahteraan psikologis. [2] Rachman (2021) menjelaskan bahwa penetrasi teknologi tanpa pendampingan nilai-nilai budaya dapat menimbulkan *cultural disorientation* atau pergeseran identitas budaya pada peserta didik. Selain itu, [3] Papacharissi (2020) menegaskan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan psikologis, isolasi sosial, dan menurunnya empati antarindividu. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk mengintegrasikan pendekatan teknologi dengan aspek psikologis dan budaya.

Konsep Health IT Psiko (Health Information Technology and Psychology) merupakan pendekatan yang menggabungkan teknologi informasi kesehatan dengan prinsip psikologi pendidikan untuk membangun keseimbangan antara kecerdasan digital dan kesehatan mental [4] (Smith & Anderson, 2020). Pendekatan ini menekankan bahwa kecakapan digital harus disertai dengan kemampuan pengelolaan emosi, kesadaran sosial, dan penghargaan terhadap nilai-nilai budaya. Melalui pendekatan ini, penggunaan teknologi tidak hanya berfokus pada efisiensi informasi, tetapi juga pada penguatan karakter dan kesejahteraan psikososial peserta didik.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, penguatan karakter dan kesadaran budaya merupakan mandat penting sebagaimana tercantum dalam Permendikbudristek Nomor 53 Tahun 2023 dan diperbarui melalui Permendikdisaintek Nomor 39 Tahun 2025 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi, yang menegaskan bahwa peningkatan mutu pendidikan harus selaras

dengan pengembangan nilai kemanusiaan, budaya, dan kesejahteraan mental. Hal ini sejalan dengan konsep *well-being education* yang dikemukakan oleh [5] Seligman (2022), bahwa pendidikan seharusnya tidak hanya menumbuhkan kompetensi akademik, tetapi juga kesejahteraan emosional, sosial, dan moral.

Untuk menjawab tantangan tersebut, dikembangkanlah program literasi Tech-Psy, yaitu program literasi digital yang berbasis pendekatan psikologi dan budaya. Program ini dirancang untuk menumbuhkan perilaku digital yang sehat, empatik, dan beretika melalui peningkatan kesadaran akan kesehatan mental serta penghargaan terhadap keragaman budaya lokal. [6] Menurut Livingstone dan Helsper (2023), literasi digital yang efektif harus melibatkan aspek kognitif, afektif, dan sosial agar peserta didik mampu menavigasi dunia digital secara kritis dan bertanggung jawab.

Program literasi Tech-Psy diharapkan dapat menjadi wadah pembentukan *digital culture awareness* yang berakar pada nilai-nilai nasional dan universal. Dengan mengintegrasikan aspek Health IT Psiko, program ini tidak hanya menekankan kemampuan teknis dalam menggunakan teknologi, tetapi juga membangun kepekaan sosial dan budaya peserta didik di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk merumuskan strategi peningkatan kesadaran budaya berbasis teknologi dan psikologi sebagai bagian dari transformasi pendidikan yang humanis dan berkelanjutan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) dengan desain sekuensial eksploratori, di mana tahap kualitatif dilakukan terlebih dahulu untuk menggali konteks fenomena, diikuti oleh tahap kuantitatif untuk menguji efektivitas program secara empiris [7] (Creswell & Plano Clark, 2020). Pendekatan ini dipilih karena isu kesadaran budaya dan kesejahteraan psikologis bersifat multidimensional, mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang tidak dapat dijelaskan secara kuantitatif semata. Program Literasi Tech-Psy dikembangkan berdasarkan model pelatihan [8] Borg & Gall (2024) yang mencakup empat tahap utama:

1. Analisis kebutuhan terhadap literasi digital, kesadaran budaya, dan kesehatan mental peserta didik.
2. Perancangan modul pelatihan berbasis *Health IT Psiko*, mencakup tema: etika digital, keseimbangan emosi, dan identitas budaya.
3. Implementasi pelatihan selama empat minggu dengan pendekatan *blended learning* (tatap muka dan daring).
4. Evaluasi dampak program melalui *pre-test*, *post-test*, serta refleksi peserta.

Program ini mengintegrasikan teknologi informasi kesehatan (*Health IT*) dengan prinsip psikologi pendidikan (*Psycho-Education*) untuk membentuk perilaku digital yang sehat dan berbudaya [9] (Smith & Anderson, 2020).

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Kuesioner Literasi Digital — diadaptasi dari Livingstone dan Helsper (2020) [10] untuk mengukur kemampuan dan sikap digital peserta.
2. Skala Kesadaran Budaya — menggunakan *Cultural Awareness Scale* (Rew et al., 2023) [11]
3. Skala Kesejahteraan Psikologis — berdasarkan model [12] Ryff (2022) untuk menilai aspek mental dan emosional.

Seluruh instrumen telah diuji validitas isi oleh pakar pendidikan dan psikologi, serta reliabilitas internal menggunakan nilai *Cronbach's Alpha* > 0,75 yang menunjukkan konsistensi tinggi. Teknik Pengumpulan Data

1. Kuesioner (Pre-test dan Post-test): digunakan untuk menilai perubahan kesadaran budaya, literasi digital, dan kesejahteraan mental setelah pelatihan.
2. Wawancara Semi-terstruktur: menggali persepsi dan pengalaman partisipan terkait penerapan program Tech-Psy (Moleong, 2020) [13]
3. Observasi Partisipatif: dilakukan selama pelatihan untuk mencatat partisipasi, empati sosial, dan interaksi lintas budaya.
4. Dokumentasi: mencakup laporan kegiatan, foto, dan refleksi peserta sebagai bukti pendukung.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program **Literasi Tech-Psy** dilaksanakan selama empat minggu terhadap 80 peserta (50 mahasiswa dan 30 siswa mitra). Pengukuran dilakukan menggunakan tiga indikator utama:

1. **Kesadaran budaya digital,**
2. **Kesejahteraan psikologis (mental well-being), dan**
3. **Etika penggunaan teknologi.**

	<b>Pre-test (Mean)</b>	<b>Post-test (Mean)</b>	<b>Selisih (Δ)</b>	<b>Signifikansi (p)</b>
Kesadaran Budaya	3.12	4.28	+1.16	0.000 **
Kesejahteraan Psikologis	3.34	4.10	+0.76	0.002 **
Etika Digital	3.25	4.35	+1.10	0.000 **

(Skala 1–5;  $p < 0.05$  menunjukkan perbedaan signifikan)

Hasil uji paired t-test menunjukkan peningkatan signifikan pada semua variabel setelah pelatihan. Peningkatan terbesar terjadi pada kesadaran budaya digital ( $\Delta =$

+1.16), menunjukkan efektivitas modul yang mengintegrasikan teknologi, psikologi, dan nilai budaya.

## 1.2 Hasil Observasi dan Wawancara

Dari observasi pelatihan, ditemukan perubahan nyata dalam perilaku peserta:

- Peserta lebih reflektif terhadap cara mereka menggunakan media sosial.
- Diskusi kelompok memperlihatkan meningkatnya empati digital dan rasa ingin memahami perspektif budaya lain.
- Beberapa peserta menyatakan bahwa pelatihan membantu mereka mengatur stres akademik akibat *online overload*.

Salah satu pernyataan peserta:

“Sebelumnya saya hanya fokus pada efisiensi penggunaan teknologi, tapi setelah ikut program ini saya jadi sadar pentingnya menghargai nilai budaya dan kesehatan mental di dunia digital.”

Wawancara dengan dosen pendamping juga mengungkapkan bahwa mahasiswa menunjukkan peningkatan dalam kesopanan berkomunikasi digital dan kemampuan reflektif terhadap dampak psikologis penggunaan teknologi.

## Pembahasan

### 2.1 Peningkatan Kesadaran Budaya di Era Digital

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kesadaran budaya digital peserta. Hal ini memperkuat pandangan Castells (2020) bahwa literasi budaya di era *network society* menjadi pondasi bagi keberlangsungan identitas sosial di dunia digital. Melalui pendekatan Health IT Psiko, peserta tidak hanya belajar menggunakan teknologi secara efisien, tetapi juga memahami nilai-nilai budaya yang mendasari perilaku digital mereka.

Peningkatan kesadaran budaya juga menunjukkan keberhasilan integrasi antara *cognitive awareness* (pemahaman budaya), *affective awareness* (empati budaya), dan *behavioral awareness* (tindakan berbudaya). Sejalan dengan teori Rew et al. (2023), kesadaran budaya yang efektif melibatkan ketiga dimensi tersebut untuk menciptakan komunikasi lintas budaya yang harmonis.

### 2.2 Literasi Digital dan Kesejahteraan Psikologis

Peningkatan skor kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa penerapan program literasi Tech-Psy berdampak positif terhadap kesehatan mental peserta. Hal ini sesuai dengan pandangan Seligman (2021) dalam model PERMA (Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment), yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tumbuh dari interaksi yang bermakna dan positif, termasuk dalam ruang digital.

Melalui modul *Digital Well-being*, peserta mempelajari cara mengatur waktu layar, mengenali gejala *digital fatigue*, serta mengembangkan kebiasaan digital yang

seimbang. Dampak positif ini mendukung hasil riset Smith dan Anderson (2020) yang menunjukkan bahwa integrasi *Health IT* dan psikologi pendidikan dapat menurunkan stres akademik serta meningkatkan kepuasan belajar.

### 2.3 Etika Digital sebagai Wujud Karakter Berbudaya

Temuan bahwa etika digital meningkat signifikan ( $\Delta = +1.10$ ) menunjukkan keberhasilan pelatihan dalam membentuk karakter digital yang bertanggung jawab. Menurut Papacharissi (2020), etika digital berakar pada kesadaran moral yang muncul dari empati sosial dan pemahaman budaya. Peserta pelatihan mulai menerapkan prinsip kesopanan digital, menghormati hak cipta, serta menggunakan media sosial untuk tujuan positif.

Hal ini selaras dengan kebijakan Permendiknas No. 39 Tahun 2025 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi, yang menegaskan pentingnya penguatan karakter dan nilai-nilai budaya dalam sistem pembelajaran berbasis teknologi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program literasi Tech-Psy berbasis Health IT Psiko efektif meningkatkan kesadaran budaya, kesejahteraan psikologis, dan etika digital peserta di lingkungan pendidikan. Secara spesifik:

1. Kesadaran budaya digital meningkat signifikan, menunjukkan bahwa integrasi nilai budaya dengan penggunaan teknologi dapat membentuk perilaku digital yang beretika dan reflektif.
2. Kesejahteraan psikologis peserta meningkat, membuktikan bahwa pendekatan Health IT Psiko mampu mengurangi stres akademik dan meningkatkan keseimbangan emosi peserta didik.
3. Etika digital peserta meningkat secara signifikan, mencerminkan terbentuknya karakter digital yang bertanggung jawab dan berbasis nilai kemanusiaan.

Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan integratif antara teknologi, psikologi, dan budaya dalam pendidikan abad ke-21. Program literasi Tech-Psy dapat dijadikan model pembelajaran yang mendukung pengembangan manusia seutuhnya — tidak hanya dari sisi akademik, tetapi juga emosional, sosial, dan budaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Latumahina, M. E. Sudarmono, A. Aurulianto, M. I. Umahuk, and K. Hitimala, "Enhancing Digital Technology Education for School Children: Meningkatkan Pendidikan Teknologi Digital untuk Anak Sekolah," *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, vol. 14, no. 3, June 2023. [Jurnal Budaya & Komunitas](#)

- [2] M. Daud Yusuf, "Sundanese Culture Through Digital Literacy: Efforts to Raise Public Awareness of Local Cultural Heritage," *Jurnal Dialektika: Jurnal Ilmu Sosial*, vol. 22, no. 2, 2025. [Jurnal Dialektika](#)
- [3] F. Manganello and M. Baldacci, "Digital Stories and Inclusive Cultures at School: A Research Study in an Italian Primary Multicultural Classroom," *Educ. Sci.*, vol. 14, no. 10, 2024. [MDPI](#)
- [4] M. Desiany, K. Komalasari, and D. N. Anggraini, "The influence of cyber culture on students' digital literacy," *JIPSINDO*, vol. 11, no. 2, Sep. 2024. [Jurnal UNY](#)
- [5] A. T. Junaedi, N. Renaldo, I. Yovita, K. Veronica, and S. Sudarno, "Digital Culture as a Moderating Factor in Increasing Digital Literacy," *Reflection: Education and Pedagogical Insights*, vol. 1, no. 3, Oct. 2023, pp. 116-127. [firstcierapublisher.com](#)
- [6] E. Scherder, S. Piwinski, R. Stewart *et al.*, "Developing a Telemental Health: School Behavioral Health Interface," *J. Technol. Behav. Sci.*, 21 Apr. 2025. [SpringerLink](#)
- [7] J. Liu, "Impact of Mental Health Education with Digital Virtual Simulation Technology on the Health of College Students," *Education, Science, Technology, Innovation and Life*, 2024. [Clausius Press](#)
- [8] A. C. Graesser, J. P. Sabatini, and H. Li, "Educational Psychology Is Evolving to Accommodate Technology, Multiple Disciplines, and Twenty-First-Century Skills," *Annual Review of Psychology*, vol. 73, 2022, pp. 547-574.
- [9] L. L. Campanozzi, F. Gibelli, P. Bailo, G. Nittari, A. Sirignano, dan G. Ricci, "The role of digital literacy in achieving health equity in the third millennium society: A literature review," *Front. Public Health*, vol. 11, art. 1109323, Feb. 2023. [Frontiers](#)
- [10] F. Tang, "Understanding the role of digital immersive technology in educating the students of English language: does it promote critical thinking and self-directed learning for achieving sustainability in education with the help of teamwork?," *BMC Psychol.*, vol. 12, art. 144, Mar. 2024. [BioMed Central](#)
- [11] J. H. Lim, M. B. Ahmad, dan K. D. Prihadi, "New media literacy, self-acceptance, and psychological flexibility in enhancing Gen Z wellbeing," *Psychol., Society & Educ.*, vol. 16, no. 3, pp. 10-19, 2024. [Journals UCO](#)
- [12] P. Li, R. Tan, T. Yang *et al.*, "Current status and associated factors of digital literacy among academic nurse educators: a cross-sectional study," *BMC Med. Educ.*, vol. 25, art. 16, Jan. 2025. [BioMed Central](#)
- [13] E. Dağ, Y. Demir, Z. Kayar *et al.*, "Relationship between digital health literacy, distrust in the health system and health anxiety in health sciences students," *BMC Med. Educ.*, vol. 25, art. 354, Mar. 2025. [BioMed Central](#)