PERSEPTIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora
2025, Vol. 3, No. 2, pp. 57-67
E-ISSN: 3025-9452

Literasi Emosional dan Ketahanan Sosial dalam Masyarakat Digital Pasca Pandemi Global

Ratu Fira Fatmawati[1]✉, Insan Kurnia Hanif[2]
(1,2) Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Abstrak: Transformasi sosial pasca pandemi global telah mempercepat digitalisasi interaksi manusia dan memunculkan tantangan emosional serta sosial yang semakin kompleks. Masyarakat digital menghadapi tekanan psikososial baru yang tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis, tetapi juga dengan kapasitas mengelola emosi dan relasi sosial secara berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran literasi emosional dalam membangun ketahanan sosial masyarakat digital pasca pandemi global melalui pendekatan konseptual dan sintesis literatur ilmiah mutakhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur sistematis dan analisis tematik. Data diperoleh dari artikel jurnal internasional, buku akademik, dan prosiding ilmiah yang relevan dengan literasi emosional, pembelajaran sosial emosional, digitalisasi, dan resiliensi pasca pandemi. Analisis difokuskan pada identifikasi pola, tema utama, serta relasi konseptual antara literasi emosional dan ketahanan sosial dalam konteks masyarakat digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa literasi emosional berperan sebagai kapasitas adaptif yang memungkinkan individu dan komunitas mengelola emosi, memperkuat empati, dan menjaga kohesi sosial dalam interaksi digital. Literasi emosional juga berfungsi sebagai penghubung antara literasi digital dan kesejahteraan sosial, sehingga berkontribusi pada ketahanan sosial yang berkelanjutan. Integrasi literasi emosional dalam pendidikan, komunitas, dan lingkungan digital terbukti relevan untuk meningkatkan resiliensi pasca pandemi. Penelitian ini menegaskan bahwa penguatan literasi emosional merupakan strategi penting dalam membangun masyarakat digital yang tangguh, inklusif, dan berorientasi pada kesejahteraan kolektif.

Article history:
Received: 22 February 2025
Revised: 14 April 2025
Accepted: 22 May 2025
Published: 28 May 2025

Kata Kunci:
literasi emosional, ketahanan sosial, masyarakat digital, pasca pandemi, kesejahteraan sosial

Abstract: *Post global pandemic social transformation has accelerated the digitalization of human interaction and generated increasingly complex emotional and social challenges. Digital societies face new psychosocial pressures that relate not only to technical competence, but also to the capacity to manage emotions and sustain social relationships. This study aims to analyze the role of emotional literacy in building social resilience in post global pandemic digital societies through a conceptual approach and synthesis of recent scholarly literature. The study adopts a qualitative approach with a systematic literature review design and thematic analysis. Data were drawn from international journal articles, academic books, and scholarly proceedings relevant to emotional literacy, social and emotional learning, digitalization, and post pandemic resilience. The analysis focuses on identifying patterns, core themes, and conceptual relationships between emotional literacy and social resilience in the context of digital society. The findings indicate that emotional literacy functions as an adaptive capacity that enables individuals and communities to regulate emotions, strengthen empathy, and maintain social cohesion in digital interactions. Emotional literacy also serves as a mediating link between digital literacy and social well-being, thereby contributing to sustainable social resilience. The integration of emotional literacy in education, community settings, and digital environments is shown to be relevant for enhancing post pandemic resilience. This study affirms that strengthening emotional literacy is a critical strategy for building a resilient, inclusive, and collectively oriented digital society.*

Keyword:
emotional literacy, social resilience, digital society, post-pandemic conditions, social well-being

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

How to cite: Fatmawati, R. F., & Hanif, I. K. (2025). Literasi Emosional dan Ketahanan Sosial dalam Masyarakat Digital Pasca Pandemi Global. *PERSEPTIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 3*(2), 57-67. https://doi.org/10.70716/perseptif.v3i2.438

✉ *Corresponding author: ratu.firafatmawati@gmail.com*

Copyright © 2025, the author(s)

PENDAHULUAN

Pandemi global COVID-19 telah menjadi peristiwa sosial yang mengubah secara mendasar struktur interaksi manusia di seluruh dunia. Krisis kesehatan ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan ekonomi, tetapi juga memunculkan konsekuensi emosional dan psikososial yang kompleks dan berkepanjangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pandemi mempercepat pergeseran aktivitas sosial ke ruang digital, sekaligus meningkatkan tekanan emosional, kecemasan, dan kerentanan psikologis individu maupun komunitas (Chhabra, 2020; Knopf, 2022). Dalam konteks ini, masyarakat global memasuki fase pasca pandemi dengan tantangan baru yang tidak dapat dilepaskan dari intensifikasi penggunaan teknologi digital sebagai medium utama interaksi sosial.

Transformasi digital yang berlangsung cepat selama dan setelah pandemi membentuk pola relasi sosial yang berbeda dari periode sebelumnya. Interaksi tatap muka berkurang, sementara komunikasi berbasis platform digital menjadi dominan dalam pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Kondisi ini memperluas peluang konektivitas, namun pada saat yang sama memunculkan fenomena stres digital, kelelahan emosional, serta disrupsi dalam pengelolaan emosi dan hubungan sosial (Kar et al., 2024; Pipuš, 2025). Tantangan tersebut menuntut kapasitas baru yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga emosional dan sosial.

Dalam situasi masyarakat digital pasca pandemi, literasi emosional muncul sebagai kompetensi kunci. Literasi emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara efektif dalam konteks sosial tertentu. Berbeda dengan konsep kecerdasan emosional yang lebih menekankan pada atribut individual, literasi emosional menempatkan emosi sebagai praktik sosial yang dipelajari, dikembangkan, dan diterapkan dalam relasi dengan orang lain dan lingkungan (Nemec & Roffey, 2005; Batra & Kumar, 2025). Perspektif ini menjadi semakin relevan ketika interaksi sosial berlangsung melalui medium digital yang memiliki karakteristik berbeda dari interaksi langsung.

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa literasi emosional memiliki hubungan erat dengan literasi digital. Kemampuan memahami emosi di ruang siber menjadi prasyarat penting bagi partisipasi digital yang sehat dan produktif. Alemdar et al. (2025) menegaskan bahwa keterampilan emosional di dunia maya berkontribusi signifikan terhadap kualitas literasi digital seseorang. Individu yang mampu mengelola emosi dalam interaksi daring cenderung lebih adaptif, reflektif, dan bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi. Temuan ini diperkuat oleh Demirdiş (2024) yang menunjukkan bahwa integrasi literasi digital dan keterampilan sosial emosional dalam pendidikan mampu meningkatkan kesejahteraan psikososial peserta didik.

Di sisi lain, pandemi juga mengungkap pentingnya ketahanan sosial sebagai kapasitas kolektif masyarakat untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari krisis. Ketahanan sosial tidak hanya bergantung pada sumber daya material, tetapi juga pada kualitas relasi sosial, kepercayaan, dan kemampuan mengelola emosi secara kolektif. Reis da Silva (2025) menekankan bahwa resiliensi pasca pandemi sangat dipengaruhi oleh kemampuan emosional individu dan komunitas dalam menghadapi ketidakpastian dan perubahan. Dalam masyarakat digital, ketahanan sosial semakin terkait dengan cara individu dan kelompok membangun solidaritas, empati, dan dukungan melalui platform digital.

Generasi muda menjadi kelompok yang sangat terdampak oleh dinamika ini. Studi menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda mengalami peningkatan masalah emosional selama pandemi, namun

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

juga menunjukkan potensi resiliensi yang lebih tinggi ketika didukung oleh lingkungan sosial yang adaptif (Knopf, 2022). Penelitian di berbagai konteks budaya, termasuk Amerika Latin dan Asia, mengindikasikan bahwa penguatan keterampilan emosional berperan penting dalam membantu generasi muda menavigasi tantangan digital pasca pandemi (Tume Chunga, 2024; Arjuna et al., 2024).

Dalam ranah pendidikan, perhatian terhadap pengembangan literasi emosional dan pembelajaran sosial emosional semakin meningkat. Integrasi Social and Emotional Learning dalam kurikulum daring menjadi kebutuhan mendesak selama pandemi dan tetap relevan pada periode pasca pandemi. Katzman dan Stanton (2020) serta Robinson dan Stojanović (2021) menegaskan bahwa pembelajaran daring tanpa dimensi emosional berisiko memperlebar jarak sosial dan menurunkan kualitas pengalaman belajar. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang menggabungkan teknologi dan pengembangan emosional menjadi fokus banyak kajian mutakhir (Choudhari et al., 2025; Smyrnaiou et al., 2025).

Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada konteks pendidikan formal dan level individual. Kajian yang mengintegrasikan literasi emosional dengan ketahanan sosial pada level masyarakat digital secara lebih luas masih terbatas. Padahal, masyarakat pasca pandemi menghadapi tantangan lintas sektor yang memerlukan pendekatan interdisipliner. Kaddouri et al. (2024) menyoroti perlunya redesain paradigma pendidikan dan sosial yang mengakui keterkaitan antara emosi, relasi sosial, dan digitalisasi. Pandangan ini sejalan dengan Gevorkyan (2022) yang menekankan pentingnya reimajinasi pembelajaran sosial emosional dalam konteks global pasca COVID-19.

Selain pendidikan, ruang digital seperti media sosial juga memainkan peran penting dalam pembentukan emosi dan ketahanan sosial. Setia et al. (2024) menunjukkan bahwa keterlibatan positif generasi muda dengan media sosial dapat ditingkatkan melalui inovasi SEL yang responsif terhadap karakteristik teknologi digital. Rout (2024) menambahkan bahwa alat digital dapat menjadi sarana efektif untuk mempromosikan keterampilan emosional dan sosial apabila dirancang secara etis dan berorientasi pada kesejahteraan pengguna.

Literasi emosional juga berkaitan erat dengan konsep wellbeing literacy, yaitu kemampuan untuk memahami dan menggunakan bahasa kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari. Oades et al. (2021) memandang wellbeing literacy sebagai kapasitas transformatif yang memungkinkan individu dan komunitas membangun kesejahteraan secara berkelanjutan. Dalam masyarakat digital pasca pandemi, integrasi literasi emosional dan wellbeing literacy menjadi fondasi penting bagi ketahanan sosial.

Berbagai studi empiris telah menunjukkan efektivitas intervensi pengembangan keterampilan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan dan resiliensi. Sancassiani et al. (2015) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa program berbasis sekolah yang berfokus pada keterampilan emosional dan sosial memberikan dampak positif terhadap perkembangan peserta didik. Temuan serupa juga dilaporkan dalam konteks pendidikan anak usia dini dan pendidikan nilai di era digital (Nur Sa'ida, 2024; Syahrin et al., 2025).

Meskipun demikian, terdapat kesenjangan konseptual dan empiris dalam literatur. Pertama, masih minim penelitian yang mengkaji literasi emosional sebagai faktor kunci ketahanan sosial dalam masyarakat digital pasca pandemi. Kedua, sebagian besar studi memisahkan antara kajian emosi, digitalisasi, dan resiliensi sosial, sehingga belum memberikan gambaran integratif. Ketiga, diperlukan

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

kerangka konseptual yang mampu menjelaskan hubungan dinamis antara literasi emosional, literasi digital, dan ketahanan sosial dalam konteks global yang beragam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran literasi emosional dalam membangun ketahanan sosial masyarakat digital pasca pandemi global. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi faktor-faktor yang memediasi hubungan tersebut serta implikasinya bagi pengembangan kebijakan sosial dan pendidikan emosional berbasis digital. Kebaruan penelitian terletak pada pendekatan integratif lintas disiplin yang menggabungkan perspektif psikologi sosial, pendidikan, dan studi digital untuk memahami tantangan dan peluang masyarakat pasca pandemi secara komprehensif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur sistematis dan analisis konseptual. Pendekatan ini dipilih untuk memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap konsep literasi emosional dan ketahanan sosial dalam konteks masyarakat digital pasca pandemi. Studi literatur dipandang relevan karena topik penelitian bersifat multidimensional dan melibatkan berbagai disiplin ilmu, termasuk pendidikan, psikologi, sosiologi, dan studi teknologi (Nur Sa'ida, 2024; Setia et al., 2024).

Desain penelitian difokuskan pada sintesis temuan empiris dan konseptual dari berbagai sumber akademik yang kredibel. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis secara statistik, melainkan untuk membangun pemahaman teoritis yang komprehensif dan integratif. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual yang kuat bagi pengembangan teori dan praktik literasi emosional serta ketahanan sosial di era digital.

Sumber data penelitian ini terdiri atas artikel jurnal internasional bereputasi, buku akademik, dan prosiding konferensi ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Seluruh sumber yang tercantum dalam daftar pustaka digunakan sebagai basis analisis. Kriteria inklusi meliputi relevansi topik dengan literasi emosional, pembelajaran sosial emosional, digitalisasi, dan resiliensi pasca pandemi. Selain itu, publikasi diprioritaskan yang terbit setelah tahun 2005, dengan penekanan khusus pada studi pasca pandemi COVID-19 untuk memastikan keterkinian dan relevansi konteks (Chhabra, 2020; Reis da Silva, 2025).

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis pada basis data ilmiah bereputasi. Proses ini melibatkan identifikasi kata kunci utama seperti emotional literacy, social emotional learning, digital society, resilience, dan post-pandemic. Setiap sumber kemudian diseleksi berdasarkan abstrak dan isi penuh untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Pendekatan ini memungkinkan pengumpulan data yang komprehensif dan terfokus pada isu inti penelitian (Choudhari et al., 2025; Smyrnaiou et al., 2025).

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi pola, tema, dan konsep utama yang muncul dalam literatur. Analisis dimulai dengan pengkodean terbuka untuk mengelompokkan konsep terkait literasi emosional, literasi digital, dan ketahanan sosial. Selanjutnya, dilakukan pengkodean aksial untuk mengidentifikasi hubungan antar tema dan membangun struktur konseptual yang koheren (Santos, 2025; Arjuna et al., 2024).

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

Selain analisis tematik, penelitian ini juga menggunakan sintesis naratif untuk mengintegrasikan temuan dari berbagai studi. Sintesis naratif memungkinkan peneliti menghubungkan hasil penelitian lintas konteks budaya dan disiplin, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih holistik. Pendekatan ini dianggap tepat untuk menjelaskan dinamika kompleks antara emosi, teknologi, dan relasi sosial dalam masyarakat digital pasca pandemi (Paik et al., 2024; Kaddouri et al., 2024).

Sebagai bagian dari metode analisis, penelitian ini mengembangkan kerangka konseptual yang mengaitkan literasi emosional dengan ketahanan sosial melalui mediasi literasi digital dan praktik sosial berbasis teknologi. Kerangka ini dibangun dengan mengintegrasikan konsep wellbeing literacy, pendidikan nilai, dan pembelajaran sosial emosional. Oades et al. (2021) dan Nurhaliza et al. (2025) menjadi rujukan utama dalam memahami kesejahteraan sebagai kapasitas yang dapat dikembangkan melalui literasi. Kerangka konseptual ini berfungsi sebagai alat analitis untuk menafsirkan temuan literatur secara sistematis.

Untuk menjaga validitas dan keandalan analisis, penelitian ini menerapkan strategi triangulasi sumber dan teori. Temuan dari berbagai studi dibandingkan dan dikontraskan untuk mengidentifikasi konsistensi maupun perbedaan perspektif. Pendekatan ini membantu mengurangi bias interpretasi dan meningkatkan kredibilitas hasil penelitian (Sancassiani et al., 2015; Paik et al., 2024). Selain itu, refleksi kritis terhadap keterbatasan metodologis masing-masing studi dilakukan untuk memberikan konteks yang seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa literasi emosional memiliki peran sentral dalam membentuk ketahanan sosial masyarakat digital pasca pandemi global. Temuan-temuan yang dianalisis memperlihatkan pola yang konsisten, meskipun berasal dari konteks geografis, budaya, dan disiplin ilmu yang beragam. Literasi emosional tidak lagi dipahami sebagai kapasitas individual yang berdiri sendiri, melainkan sebagai kompetensi sosial yang beroperasi dalam ekosistem digital yang kompleks dan dinamis. Dalam konteks pasca pandemi, literasi emosional berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang memungkinkan individu dan komunitas merespons tekanan sosial, ketidakpastian, serta perubahan relasi yang dimediasi teknologi.

Literasi Emosional dalam Ekosistem Digital Pasca Pandemi

Analisis terhadap berbagai studi menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 mempercepat kebutuhan akan literasi emosional dalam ruang digital. Perpindahan masif aktivitas sosial ke platform daring meningkatkan intensitas interaksi tanpa kehadiran isyarat emosional langsung. Kondisi ini memperbesar risiko salah tafsir emosi, konflik daring, dan kelelahan emosional. Kar et al. (2024) mengidentifikasi fenomena digital suffering sebagai dampak dari interaksi digital yang tidak disertai kemampuan regulasi emosi yang memadai. Temuan ini menguatkan argumen bahwa literasi emosional menjadi prasyarat penting bagi keberlanjutan relasi sosial di ruang digital.

Alemdar et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keterampilan emosional di dunia maya dan tingkat literasi digital individu. Individu dengan literasi emosional yang baik mampu menavigasi ruang digital secara lebih reflektif, etis, dan bertanggung jawab. Hal ini memperlihatkan bahwa literasi emosional tidak dapat dipisahkan dari kompetensi digital, terutama dalam masyarakat pasca pandemi yang semakin bergantung pada teknologi. Demirdiş (2024) menegaskan bahwa

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

integrasi literasi digital dan keterampilan sosial emosional berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesejahteraan psikososial dan kualitas interaksi daring.

Dalam konteks ini, literasi emosional berperan sebagai alat regulatif yang membantu individu mengelola stres digital, kecemasan, dan tekanan sosial yang muncul akibat konektivitas tanpa henti. Pipuš (2025) menekankan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor kunci dalam mengelola stres digital dan mendukung proses belajar berkelanjutan di lingkungan daring. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Santos (2025) yang menunjukkan bahwa era digital menghadirkan tantangan emosional baru yang memerlukan pendekatan literasi emosional yang kontekstual dan adaptif.

Literasi Emosional dan Ketahanan Sosial Kolektif

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa literasi emosional berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan ketahanan sosial pada level komunitas. Ketahanan sosial tidak hanya ditentukan oleh faktor struktural, tetapi juga oleh kemampuan kolektif dalam mengelola emosi, membangun empati, dan menjaga kohesi sosial. Reis da Silva (2025) menegaskan bahwa resiliensi pasca pandemi sangat dipengaruhi oleh kapasitas emosional individu yang terintegrasi dalam jaringan sosial. Literasi emosional memungkinkan individu berpartisipasi secara konstruktif dalam komunitas digital, sehingga memperkuat solidaritas dan dukungan sosial.

Paik et al. (2024) melalui pendekatan berbasis komunitas menunjukkan bahwa penguatan keterampilan sosial emosional mampu meningkatkan ketahanan sosial, terutama dalam konteks global yang terdampak krisis. Temuan ini relevan dengan kondisi masyarakat digital pasca pandemi, di mana komunitas daring menjadi ruang utama untuk berbagi pengalaman, dukungan emosional, dan sumber daya sosial. Literasi emosional berfungsi sebagai fondasi bagi terciptanya interaksi yang saling mendukung dan berorientasi pada kesejahteraan bersama.

Penelitian Suryani dan Soedarso (2021) mengungkap bahwa penggunaan teknologi dalam pembelajaran memunculkan respons emosional yang beragam, mulai dari resiliensi hingga keputusasaan. Perbedaan respons ini dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi dan memaknai pengalaman digital. Temuan ini memperkuat argumen bahwa literasi emosional merupakan faktor pembeda dalam menentukan apakah digitalisasi menjadi sumber penguatan atau justru kerentanan sosial.

Generasi Muda, Pendidikan, dan Literasi Emosional

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa generasi muda merupakan kelompok yang paling terdampak sekaligus paling potensial dalam pengembangan literasi emosional pasca pandemi. Knopf (2022) mencatat peningkatan masalah emosional pada remaja selama pandemi, namun juga menemukan adanya peningkatan resiliensi pada kelompok yang mendapatkan dukungan emosional memadai. Tume Chunga (2024) menunjukkan bahwa pandemi berdampak signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa, terutama dalam konteks pendidikan di negara berkembang.

Dalam ranah pendidikan, literasi emosional terbukti berperan sebagai katalisator peningkatan prestasi akademik dan kecakapan sosial. Arjuna et al. (2024) menemukan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi positif terhadap prestasi dan kemampuan sosial siswa di era digital. Temuan ini diperkuat oleh Batra dan Kumar (2025) yang menekankan peran literasi emosional dalam menciptakan budaya belajar yang inklusif. Literasi emosional memungkinkan peserta didik untuk beradaptasi dengan perubahan metode pembelajaran, termasuk pembelajaran daring dan hibrida.

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

Integrasi Social and Emotional Learning dalam pendidikan digital menjadi tema dominan dalam literatur pasca pandemi. Katzman dan Stanton (2020) menegaskan bahwa integrasi SEL dalam kurikulum pembelajaran jarak jauh bukan lagi pilihan, melainkan kebutuhan. Robinson dan Stojanović (2021) menunjukkan bahwa literasi emosional dapat digunakan sebagai alat desain dan evaluasi pembelajaran daring yang responsif terhadap kebutuhan emosional peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi emosional berfungsi sebagai jembatan antara teknologi dan pengalaman belajar yang bermakna.

Choudhari et al. (2025) menyoroti pentingnya integrasi pembelajaran emosional dalam pendidikan digital dan daring. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan peserta didik, tetapi juga memperkuat ketahanan emosional dalam menghadapi ketidakpastian. Smyrnaiou et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan alat digital sebagai mediator SEL pasca pandemi mampu memperkuat keterampilan sosial emosional secara berkelanjutan. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa literasi emosional harus menjadi bagian integral dari inovasi pendidikan digital.

Literasi Emosional, Media Sosial, dan Relasi Sosioteknologis

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam pembentukan emosi dan ketahanan sosial pasca pandemi. Setia et al. (2024) menemukan bahwa keterlibatan positif generasi muda dengan media sosial dapat ditingkatkan melalui inovasi SEL yang disesuaikan dengan karakteristik platform digital. Literasi emosional memungkinkan pengguna media sosial untuk membangun relasi yang lebih sehat, menghindari konflik, dan mengelola eksposur terhadap konten negatif.

Rout (2024) menegaskan bahwa teknologi digital dapat menjadi alat efektif dalam mempromosikan keterampilan emosional dan sosial apabila dirancang dengan prinsip kesejahteraan. Santos (2025) menyoroti bahwa relasi sosioteknologis di era digital menuntut pemahaman emosional yang lebih kompleks, karena interaksi tidak lagi terbatas pada ruang fisik. Dalam konteks ini, literasi emosional berfungsi sebagai mekanisme adaptasi yang memungkinkan individu memahami dinamika emosi dalam jaringan digital yang luas.

Kaddouri et al. (2024) menekankan perlunya redesain paradigma pendidikan dan sosial yang mengintegrasikan dimensi emosional, relasional, dan digitalisasi. Temuan ini relevan dengan kondisi masyarakat pasca pandemi yang menghadapi tantangan integrasi teknologi tanpa mengorbankan kualitas relasi sosial. Literasi emosional menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan antara efisiensi digital dan keberlanjutan sosial.

Literasi Emosional, Wellbeing Literacy, dan Ketahanan Berkelanjutan

Hasil kajian menunjukkan bahwa literasi emosional memiliki keterkaitan erat dengan wellbeing literacy. Oades et al. (2021) memandang wellbeing literacy sebagai kapasitas transformatif yang memungkinkan individu dan komunitas membangun kesejahteraan secara sadar dan berkelanjutan. Literasi emosional menyediakan fondasi afektif bagi pengembangan wellbeing literacy, terutama dalam masyarakat digital yang sarat tekanan emosional.

Nurhaliza et al. (2025) menekankan pentingnya menjadikan kesehatan mental dan resiliensi emosional sebagai inti kurikulum pasca pandemi. Temuan ini menunjukkan pergeseran paradigma pendidikan menuju pendekatan yang lebih holistik dan berorientasi pada kesejahteraan. Syahrin et al.

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

(2025) menambahkan bahwa pendidikan nilai dan kecerdasan emosional berperan penting dalam membangun generasi tangguh di era digital untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan.

Pada level pendidikan dasar dan anak usia dini, literatur menunjukkan bahwa pengembangan literasi emosional sejak dini berkontribusi terhadap resiliensi jangka panjang. Nur Sa'ida (2024) menegaskan bahwa pendidikan emosional pada anak usia dini merupakan investasi strategis dalam membangun ketahanan individu di era digital. Temuan ini konsisten dengan hasil tinjauan sistematis Sancassiani et al. (2015) yang menunjukkan dampak positif program pengembangan keterampilan emosional terhadap kesejahteraan dan perkembangan positif.

Sintesis Temuan dan Implikasi Teoretis

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa literasi emosional berfungsi sebagai penghubung antara individu, teknologi, dan komunitas dalam membangun ketahanan sosial pasca pandemi. Literasi emosional memungkinkan individu mengelola emosi dalam interaksi digital, memperkuat relasi sosial, dan berkontribusi pada kesejahteraan kolektif. Temuan ini mengisi kesenjangan dalam literatur yang selama ini cenderung memisahkan kajian emosi, digitalisasi, dan resiliensi sosial.

Dari perspektif teoretis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa literasi emosional harus dipahami sebagai kompetensi sosial yang kontekstual dan dinamis. Integrasi literasi emosional dengan literasi digital dan wellbeing literacy memberikan kerangka konseptual yang lebih komprehensif dalam memahami ketahanan sosial masyarakat digital pasca pandemi. Pendekatan ini sejalan dengan gagasan Gevorkyan (2022) dan Signorelli et al. (2023) yang menekankan fleksibilitas dan adaptasi dalam pengembangan keterampilan sosial emosional pasca COVID-19.

Implikasi praktis dari temuan ini mencakup perlunya kebijakan pendidikan dan sosial yang menempatkan literasi emosional sebagai prioritas strategis. Pengembangan program pendidikan, desain platform digital, dan intervensi komunitas perlu mempertimbangkan dimensi emosional sebagai bagian integral dari ketahanan sosial. Dengan demikian, literasi emosional tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan individual, tetapi juga sebagai fondasi kolektif bagi masyarakat digital yang tangguh dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa literasi emosional merupakan fondasi penting dalam membangun ketahanan sosial masyarakat digital pasca pandemi global. Perubahan struktur interaksi sosial akibat percepatan digitalisasi telah menghadirkan tantangan emosional baru yang tidak dapat diatasi hanya dengan peningkatan kompetensi teknis. Literasi emosional berperan sebagai kapasitas adaptif yang memungkinkan individu memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara konstruktif dalam relasi sosial yang dimediasi teknologi.

Hasil kajian menunjukkan bahwa literasi emosional tidak berdiri sebagai kemampuan individual semata, melainkan beroperasi dalam kerangka sosial dan kolektif. Dalam masyarakat digital, kemampuan mengelola emosi berkontribusi langsung terhadap kualitas interaksi daring, penguatan empati, dan pembentukan solidaritas sosial. Literasi emosional menjadi mekanisme penghubung antara individu dan komunitas, sehingga memperkuat daya lenting sosial dalam menghadapi tekanan, ketidakpastian, dan disrupsi pasca pandemi.

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa integrasi literasi emosional dengan literasi digital dan wellbeing literacy memberikan kerangka konseptual yang lebih utuh dalam memahami ketahanan sosial. Pendekatan integratif ini menempatkan teknologi bukan sekadar alat, tetapi sebagai ruang sosial yang memerlukan kompetensi emosional agar dapat mendukung kesejahteraan dan keberlanjutan relasi sosial. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan generasi muda, literasi emosional terbukti menjadi katalisator bagi peningkatan resiliensi, partisipasi sosial, dan kesiapan menghadapi tantangan era digital.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya diskursus tentang masyarakat digital pasca pandemi dengan menempatkan literasi emosional sebagai variabel kunci ketahanan sosial. Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya kebijakan dan intervensi yang menempatkan pengembangan literasi emosional sebagai prioritas lintas sektor, khususnya pendidikan, komunitas, dan desain lingkungan digital. Dengan demikian, literasi emosional dapat berfungsi sebagai landasan strategis dalam membangun masyarakat digital yang tangguh, inklusif, dan berorientasi pada kesejahteraan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

Alemdar, M., Yiğiter, M. S., & Çiftçi, S. (2025). Promoting e-motional skills in cyberspace: The relationship between cyber-emotional skills and digital literacy. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. https://doi.org/10.19171/uefad.1566148

Anilema Paca, G. M., da Silva, G. A., Dias, L., Rodríguez Giler, J. M., & Maldonado Zurita, G. A. (2024). Inclusión de habilidades socioemocionales en los programas educativos: Claves para el desarrollo integral del estudiante. *South Florida Journal of Development*, *5*(12). https://doi.org/10.46932/sfjdv5n12-018

Arjuna, Prilianto, F., Ariska, M., Pratama, R., & Sari, N. (2024). Kecerdasan emosional sebagai katalisator peningkatan prestasi akademik dan kecakapan sosial di era digital. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 1–15. https://doi.org/10.58230/27454312.1355

Batra, P., & Kumar, R. (2025). Role of emotional literacy in nurturing inclusive learning cultures. *Journal of Educational Studies*. https://doi.org/10.52152/801244

Chhabra, S. (2020). The emotional and psycho-social consequences of coronavirus disease-19 pandemic: A glimpse into the post-pandemic society. *Journal of the Medical Sciences, 5*(3), 1–6. https://doi.org/10.32677/EJMS.2020.V05.I03.001

Choudhari, A. A., Mohite, M., Bhattacharya, R., Singh, P., Sharma, R., & Mehta, S. (2025). Integrating emotional learning into digital and online education. In B. Demirdiş (Ed.), *Advances in educational technologies and instructional design* (pp. 201–220). IGI Global. https://doi.org/10.4018/979-8-3373-0184-6.ch009

Dacre Pool, L., Gurbutt, D., & Houston, K. (2019). Developing employable, emotionally intelligent, and resilient graduate citizens of the future. In *Developing graduate employability* (pp. 89–108). Emerald Publishing. https://doi.org/10.1108/978-1-80262-741-120221003

Demirdiş, B. (2024). Integrating digital literacy to enhance emotional and social skills in education. In *Advances in educational technologies and instructional design* (pp. 1–18). IGI Global. https://doi.org/10.4018/979-8-3693-7555-6.ch001

Gevorkyan, A. V. (2022). Standing at a crossroad: Re-imagining social emotional learning considering COVID-19. In *Social emotional learning and global education* (pp. 45–62). Emerald Publishing. https://doi.org/10.1108/978-1-80262-741-120221003

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

Kaddouri, M., Benali, M., Azzimani, T., & El Amrani, M. (2024). Emotional, relational and digitalisation: Towards a redesign of the educational paradigm. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, *8*(1), 45–58. https://doi.org/10.47772/ijriss.2024.803302s

Kar, A., Kizir, E., Bozdag, E. F., & Yıldız, M. (2024). Mitigating the digital suffering. In *Advances in educational technologies and instructional design* (pp. 101–119). IGI Global. https://doi.org/10.4018/979-8-3693-1854-6.ch005

Katzman, N., & Stanton, M. P. (2020). The integration of social emotional learning and cultural education into online distance learning curricula: Now imperative during the COVID-19 pandemic. *Creative Education*, *11*(9), 1860–1873. https://doi.org/10.4236/ce.2020.119114

Knopf, A. (2022). Adolescents experience increased problems, and also increased resilience as a result of COVID-19. *Brown University Child & Adolescent Psychopharmacology Update*, *24*(9), 1–4. https://doi.org/10.1002/cpu.30715

Nemec, M., & Roffey, S. (2005). Emotional literacy and the case for a whole-school approach to promote sustainable educational change. *Educational Psychology in Practice*, *21*(3), 243–259.

Nur Sa'ida, A. Y. (2024). Studi literatur: Peran pendidikan emosional dalam membangun resiliensi anak usia dini era digital. *Indonesian Research Journal on Education*, *4*(2), 123–134. https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.752

Nurhaliza, N., Pramesti, G. N. D. P., & Putri, A. R. (2025). Mental health as core curriculum: Embedding emotional resilience in post-pandemic education. *Journal of Educational Innovation*. https://doi.org/10.64042/3vz3xp05

Oades, L. G., Taylor, J. A., Francis, J., & Slemp, G. R. (2021). Wellbeing literacy as an emancipatory and transformative capability. In *Wellbeing literacy* (pp. 181–198). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003134190-11

Paik, J. H., Duh, S., Rodriguez, R., Kim, J., & Lee, H. (2024). A global community-based approach to supporting social and emotional learning. *Social and Emotional Learning*, *2*(1), 1–12. https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100063

Pipuš, D. (2025). Managing digital stress: Emotional intelligence as a key to coping and learning. In *Proceedings of the World Conference on Education and Teaching* (pp. 55–64). https://doi.org/10.33422/etconf.v4i1.1128

Reis da Silva, T. M. H. (2025). Emotional intelligence and post-pandemic resilience. In *Public health resilience* (pp. 121–138). IGI Global. https://doi.org/10.4018/979-8-3373-1992-6.ch007

Robinson, P. A., & Stojanović, M. (2021). The burden of alleviating the burden during a pandemic: Emotional literacy as a tool for online course design, adaptation, and evaluation. *E-Learn*, *2021*(4), 1–9. https://doi.org/10.1145/3462445.3459624

Rout, B. (2024). SEL and technology: The role of digital tools in promoting emotional and social skills. *International Journal for Science Technology and Engineering*, *11*(6), 45–52. https://doi.org/10.22214/ijraset.2024.66086

Sancassiani, F., Pintus, E., Holte, A., Paulus, P., Moro, M. F., Cossu, G., Angermeyer, M. C., & Lindert, J. (2015). Enhancing the emotional and social skills of the youth to promote their wellbeing and positive development: A systematic review of universal school-based randomized controlled trials. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, *11*, 1–15. https://doi.org/10.2174/1745017901511010021

Santos, J. (2025). Inteligência emocional na era digital: Desafios e potencialidades no desenvolvimento humano e nas relações sociotecnológicas. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. https://doi.org/10.55905/revconv.18n.8-036

Setia, S., Tichy, M. L., & Gilbert, F. (2024). Innovating social-emotional learning to enhance positive engagement of youth with social media: A comprehensive review of why and how. *Cureus*, *16*(9), e70130. https://doi.org/10.7759/cureus.70130

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

Signorelli, A., Morganti, A., & Pascoletti, S. (2023). Boosting emotional intelligence in the post-COVID: Flexible approaches in teaching social and emotional skills. *Formazione & Insegnamento*. https://doi.org/10.36253/form-12127

Smyrnaiou, Z., Panagiota, A., & Georgakopoulou, H. (2025). Strengthening social and emotional learning through mediating digital tools after the COVID-19 period. *International Journal of Educational Innovation*. https://doi.org/10.69685/rqeb7154

Suryani, A., & Soedarso, S. (2021). The millennials' emotion in learning using technology: Demonstrating resilience or feeling desperation? *International Journal of Educational Best Practices*, *5*(1), 16–38. https://doi.org/10.31258/IJEBP.V5N1.P16-38

Syahrin, M. A., Khoiriyah, K., Halili, H. R., & Fauzi, A. (2025). Value education and emotional intelligence: Building a resilient generation in the digital era to achieve SDGs. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, *26*(1), 1–14. https://doi.org/10.23917/profetika.v26i01.11151

Tume Chunga, L. M. (2024). Efectos de la pandemia COVID-19 en la inteligencia emocional de estudiantes en Perú. *Revue Sciences-Lettres*, *9*(31), 188–207. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.31.9.188-207

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.