

## Peran Literasi Digital dalam Meningkatkan Kesadaran Keamanan Seksual dan Ketahanan Mental di Era Disrupsi Informasi

### *The Role of Digital Literacy in Enhancing Sexual Safety Awareness and Mental Resilience in the Era of Information Disruption*

Restu Pangestuti\*, Alifa Risda Fadilasari, Dyah Pradnya Paramita, Sundari Mulyaningsih, Fatimah

Prodi D3 Kebidanan,  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta

\*Corresponding author: restupangestuti@almaata.ac.id

#### ABSTRAK

##### Kata Kunci:

kesehatan mental remaja, literasi digital, keamanan seksual daring, psikoedukasi

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental dan berbagai risiko dalam pemanfaatan ruang digital. Hasil identifikasi awal di SMA Negeri 2 Banguntapan menunjukkan bahwa sebagian remaja belum memiliki pemahaman yang memadai terkait pengelolaan kesehatan mental, penggunaan media digital yang aman, serta risiko kekerasan dan eksploitasi seksual di ruang daring. Masih ditemukan perilaku penggunaan media sosial yang kurang bijak, seperti oversharing informasi pribadi dan rendahnya kewaspadaan terhadap interaksi digital berisiko. Rendahnya literasi digital dalam konteks ini dapat meningkatkan kerentanan terhadap eksploitasi digital, penyalahgunaan informasi, dan perilaku berisiko. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terkait kesehatan mental, literasi digital, dan keamanan seksual melalui pendekatan psikoedukasi interaktif. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif melalui ceramah interaktif dan refleksi bersama. Sebanyak 115 peserta (79,9%) mengisi instrumen evaluasi secara lengkap. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 89 (pre-test) menjadi 94 (post-test). Evaluasi kualitatif juga menunjukkan peningkatan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, menggunakan media digital secara bijak, dan melindungi diri dari risiko seksual daring. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan mental, literasi digital, dan keamanan seksual efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta memperkuat ketahanan mental remaja. Program pendampingan berkelanjutan diperlukan untuk mendukung perubahan perilaku jangka panjang.

#### ABSTRACT

##### Keywords:

adolescent mental health, digital literacy, online sexual safety, psychoeducation

Adolescents are a vulnerable population to mental health problems and various risks associated with digital environments. Preliminary findings at SMA Negeri 2 Banguntapan revealed that many students lack adequate understanding of mental health management, safe digital media use, and the risks of violence and sexual exploitation in online spaces. Risky behaviors were identified, including oversharing personal information and low awareness of potentially harmful digital interactions. Limited digital literacy in this context may increase susceptibility to digital exploitation, misuse of information, and other risk behaviors. This community service program aimed to enhance adolescents' knowledge and awareness of mental health, digital literacy, and sexual safety through an interactive psychoeducational approach. The method employed was an educative-participatory approach using interactive lectures and guided

reflection. A total of 115 participants (79.9%) completed the evaluation instruments. The results demonstrated an increase in the mean knowledge score from 89 (pre-test) to 94 (post-test). Qualitative evaluation further indicated improved awareness among participants regarding the importance of maintaining mental health, practicing responsible digital media use, and protecting themselves from online sexual risks. These findings suggest that an integrated approach combining mental health education, digital literacy, and sexual safety is effective in improving knowledge and strengthening adolescents' mental resilience. However, sustained mentoring programs are necessary to support long-term behavioral change.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, khususnya dalam cara berinteraksi, memperoleh informasi, dan membentuk identitas diri. Media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keseharian remaja, dengan berbagai manfaat seperti memperluas jaringan sosial dan akses informasi. Namun demikian, penggunaan media digital yang tidak bijak juga berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, terutama terkait kesehatan mental dan keamanan seksual di ruang daring (Keles *et al.*, 2020). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Secara global, sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pihak sekolah di SMA N 2 Banguntapan, ditemukan bahwa 3 dari 10 remaja belum memiliki pemahaman yang memadai terkait kesehatan mental, seperti cara mengenali stres dan mengelola emosi. Selain itu, penggunaan media sosial yang intens belum diimbangi dengan literasi digital yang baik, sehingga masih terdapat perilaku berisiko seperti membagikan informasi pribadi secara berlebihan, kurangnya kewaspadaan terhadap interaksi dengan orang asing di dunia maya, serta minimnya pemahaman mengenai keamanan seksual di ruang digital, termasuk risiko cyber grooming dan sexting. Permasalahan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya akses terhadap teknologi digital dengan kemampuan remaja dalam

memanfaatkannya secara aman dan sehat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan sikap remaja dalam menjaga kesehatan mental serta melindungi diri dari berbagai risiko di ruang digital.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sebagian besar gangguan mental pada remaja tidak terdeteksi dan tidak tertangani secara optimal, sehingga berdampak pada kualitas hidup, prestasi akademik, serta hubungan sosial (WHO, 2019). Dalam konteks digital, paparan *cyberbullying*, tekanan sosial, serta konsumsi konten negatif semakin memperburuk kondisi psikologis remaja (Odgers & Jensen, 2020).

Selain itu, rendahnya literasi digital juga meningkatkan risiko remaja terhadap berbagai bentuk ancaman di ruang daring, termasuk kekerasan berbasis gender online (KBGO), *cyber grooming*, serta penyalahgunaan konten seksual. Kurangnya pemahaman mengenai konsep *consent* (persetujuan), etika digital, dan jejak digital membuat remaja lebih rentan terhadap eksploitasi dan pelanggaran privasi. Praktik seperti *sexting* dan paparan pornografi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan perilaku remaja (Livingstone & Smith, 2014).

Literasi digital menjadi salah satu kompetensi penting yang harus dimiliki remaja dalam menghadapi tantangan tersebut. Menurut UNESCO, literasi digital mencakup kemampuan mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi secara kritis dan etis dalam lingkungan digital (UNESCO,

2022). Literasi digital yang baik dapat membantu remaja dalam menyaring informasi, menghindari risiko di ruang daring, serta membangun interaksi yang sehat.

Di sisi lain, penguatan kesehatan mental melalui psikoedukasi juga penting untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi, mengatasi stres, dan membangun ketahanan mental (*resilience*). Integrasi antara edukasi kesehatan mental, literasi digital, dan keamanan seksual di ruang daring menjadi pendekatan yang strategis dalam upaya promotif dan preventif pada remaja (Lin & Guo, 2024)

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terkait kesehatan mental, literasi digital, serta keamanan seksual di ruang daring. Kegiatan ini dilakukan melalui pendekatan psikoedukasi interaktif yang mencakup pemahaman kesehatan mental, strategi regulasi emosi, kebiasaan hidup sehat, serta edukasi etika dan keamanan digital. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan kontribusi dalam membentuk remaja yang lebih sehat secara mental, cerdas dalam bermedia digital, dan mampu melindungi diri dari berbagai risiko di ruang daring.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi interaktif yang ditujukan kepada remaja sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental, literasi digital, dan keamanan seksual di ruang daring. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 2 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta pada tanggal 24 April 2026, dengan melibatkan 144 remaja berusia 16-18 tahun. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif-partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran melalui

penyampaian materi, diskusi, dan refleksi bersama.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah atau mitra untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta terkait isu kesehatan mental dan penggunaan media digital. Berdasarkan hasil koordinasi tersebut, tim pengabdian menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan kesehatan mental remaja, faktor risiko gangguan mental, strategi regulasi emosi, pentingnya kebiasaan hidup sehat, literasi digital, etika bermedia sosial, keamanan seksual di ruang daring, serta langkah pencegahan terhadap risiko seperti *cyber grooming*, *sexting*, dan kekerasan berbasis gender online.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok dan analisis studi kasus. Penyampaian materi kesehatan mental difokuskan pada pemahaman tentang tanda-tanda gangguan psikologis pada remaja, pentingnya regulasi emosi, serta strategi membangun ketahanan mental melalui *self-management*, komunikasi sehat, dan kebiasaan hidup positif. Selanjutnya, pada sesi literasi digital, peserta diberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara bijak, kemampuan memilah informasi yang valid, serta dampak media digital terhadap kondisi psikologis. Pada sesi keamanan seksual di ruang daring, peserta diberikan pemahaman mengenai konsep persetujuan digital (*digital consent*), risiko jejak digital, bahaya *sexting*, *cyber grooming*, serta cara melindungi diri dari pelecehan seksual daring.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pemberian pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui sesi umpan balik secara lisan untuk mengetahui respons peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi

efektivitas kegiatan dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Dari total 144 peserta, sebanyak 115 peserta mengisi instrumen evaluasi secara lengkap, sehingga data dari 115 responden digunakan dalam analisis peningkatan pengetahuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Banguntapan dengan melibatkan 144 peserta remaja. Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, dan simulasi kasus yang berfokus pada kesehatan mental, literasi digital, dan keamanan seksual di ruang

daring. Secara umum, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi, pertanyaan yang diajukan, serta partisipasi dalam analisis studi kasus terkait tekanan media sosial, *cyberbullying*, dan keamanan digital.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Dari total 144 peserta, sebanyak 115 peserta (79,9%) mengisi instrumen evaluasi secara lengkap sehingga data tersebut digunakan dalam analisis.

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

| Indikator Evaluasi | Jumlah Responden | Nilai Rata-rata |
|--------------------|------------------|-----------------|
| <i>Pre-test</i>    | 115              | 89              |
| <i>Post-test</i>   | 115              | 94              |
| Peningkatan Nilai  | -                | +5              |

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 5 poin setelah peserta mengikuti kegiatan psikoedukasi. Meskipun peningkatan yang diperoleh tidak terlalu besar, hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memiliki pengetahuan dasar yang cukup baik sebelum kegiatan berlangsung. Intervensi yang diberikan berfungsi memperkuat pemahaman peserta serta meluruskan miskonsepsi terkait kesehatan mental, penggunaan media digital, dan keamanan seksual di ruang daring. Peningkatan hasil ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, pendekatan edukatif-partisipatif yang digunakan dalam kegiatan memungkinkan peserta terlibat secara aktif melalui diskusi dan analisis studi kasus, sehingga tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga mengolahnya secara kognitif. Keterlibatan aktif ini terbukti dapat meningkatkan retensi pengetahuan dan pemahaman konsep secara lebih mendalam (Jensen *et al.*, 2019). Kedua, penggunaan materi yang kontekstual

dengan kehidupan sehari-hari remaja, seperti tekanan media sosial, *cyberbullying*, dan interaksi daring, membantu peserta mengaitkan informasi dengan pengalaman pribadi, sehingga mempermudah proses internalisasi pengetahuan (Livingstone & Smith, 2014).

Ketiga, metode simulasi kasus dan refleksi bersama mendorong terbentuknya kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi situasi berisiko di ruang digital (Lin & Guo, 2024). Proses ini berperan penting dalam meningkatkan literasi digital remaja, yang tidak hanya mencakup kemampuan teknis, tetapi juga aspek etika, keamanan, dan pengambilan keputusan. Selain itu, suasana pembelajaran yang interaktif dan suportif memungkinkan peserta lebih terbuka dalam mendiskusikan isu sensitif, sehingga meningkatkan pemahaman yang lebih komprehensif (Twenge & Campbell, 2019).

Temuan ini mendukung hasil penelitian Best *et al.* (2014) yang

menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis literasi digital dan kesehatan mental mampu meningkatkan kapasitas reflektif remaja dalam menghadapi tantangan psikososial (Best *et al.*, 2014). Sejalan dengan itu, pendekatan psikoedukasi juga dilaporkan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental

serta mengurangi stigma pada remaja. Dengan demikian, intervensi edukatif dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga memperkuat kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang lebih aman dan adaptif dalam penggunaan media digital.



Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Foto Bersama Pemateri dan Peserta Penyuluhan

Pada materi kesehatan mental, ditemukan bahwa sebagian peserta masih memiliki persepsi bahwa stres dan kecemasan pada remaja merupakan kondisi yang normal dan tidak memerlukan perhatian khusus. Setelah kegiatan berlangsung, peserta mulai memahami bahwa gangguan kesehatan mental perlu dikenali sejak dini agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Hasil ini sejalan dengan laporan WHO yang menyatakan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental, namun sebagian besar tidak teridentifikasi dan tidak mendapatkan intervensi yang memadai (WHO, 2019). Temuan ini juga didukung oleh laporan UNICEF (2021) yang menegaskan pentingnya promosi kesehatan mental pada remaja sebagai strategi pencegahan jangka panjang (UNICEF, 2021). Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berperan sebagai upaya promotif-preventif yang dapat menjembatani kesenjangan antara kebutuhan dan akses layanan kesehatan mental. Secara konseptual, psikoedukasi tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan mental, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan stigma dan peningkatan kemampuan *help-seeking* pada remaja (Twenge & Campbell, 2019). Temuan ini juga diperkuat oleh studi pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu

meningkatkan pengetahuan secara signifikan melalui pendekatan ceramah dan demonstrasi yang interaktif (Erniawati *et al.*, 2023; Kusumastuti *et al.*, 2026). Dengan demikian, intervensi ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam memperkuat ketahanan mental (*mental resilience*) apabila dilakukan secara berkelanjutan.

Pada aspek literasi digital, temuan menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan regulasi diri dan literasi kritis remaja. Fenomena ini dapat dianalisis melalui perspektif teori *uses and gratifications*, di mana remaja menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan sosial dan identitas diri, namun tanpa disertai kemampuan kontrol diri yang memadai, penggunaan tersebut justru berpotensi menimbulkan dampak negatif psikologis. Pengalaman peserta terkait tekanan sosial, perbandingan diri, dan kecemasan digital mengindikasikan adanya *social comparison process* yang tidak adaptif, yang telah terbukti berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan depresi (Jensen *et al.*, 2019; Keles *et al.*, 2020; Twenge & Campbell, 2019). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa faktor perilaku dan lingkungan turut memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola informasi dan mengambil keputusan sehat, yang berkaitan dengan literasi dan *self-efficacy* (Erniawati *et al.*, 2023; Kusumastuti *et al.*, 2026).

Intervensi edukatif dalam kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran kritis peserta terhadap pola penggunaan media digital. Peningkatan ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mencerminkan perubahan pada aspek evaluatif, di mana peserta mulai mampu mengidentifikasi risiko serta mengembangkan strategi penggunaan media yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa literasi digital yang efektif tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga mencakup dimensi kognitif, sosial, dan emosional. Efektivitas pendekatan edukasi berbasis praktik dan demonstrasi juga telah dibuktikan dalam konteks kesehatan, di mana keterlibatan aktif peserta mampu meningkatkan pemahaman dan retensi informasi secara lebih optimal (Grenier *et al.*, 2021). Dengan demikian, intervensi yang diberikan berperan dalam memperkuat kemampuan *self-regulation* remaja dalam menghadapi tekanan digital.

Pada aspek keamanan seksual di ruang daring, temuan menunjukkan bahwa sebelum intervensi terdapat keterbatasan pemahaman terkait konsep *digital consent*, jejak digital, serta risiko eksploitasi seksual daring. Kondisi ini mengindikasikan adanya kerentanan struktural pada remaja dalam menghadapi dinamika interaksi digital. Setelah intervensi, peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa edukasi yang terintegrasi mampu meningkatkan kapasitas proteksi diri remaja. Secara teoritis, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui model perlindungan diri (*self-protection framework*), di mana pengetahuan risiko yang diikuti dengan kesadaran dan keterampilan praktis akan meningkatkan kemampuan individu dalam menghindari situasi berbahaya. Studi lain juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan praktik langsung dapat meningkatkan kesiapan individu dalam menghadapi risiko kesehatan dan sosial (Kusumastuti *et al.*,

2026; Maharani, 2021; Mahmudah *et al.*, 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Livingstone dan Smith (2014) yang menegaskan bahwa rendahnya literasi digital meningkatkan kerentanan remaja terhadap eksploitasi seksual daring dan perilaku digital berisiko (Livingstone & Smith, 2014). Selain itu, pembahasan mengenai *cyberbullying* dan kekerasan berbasis *gender online* dalam kegiatan ini memperkuat relevansi intervensi, mengingat dampak psikososial yang signifikan dari fenomena tersebut, termasuk depresi, isolasi sosial, dan peningkatan risiko ide bunuh diri (Kowalski *et al.*, 2014). Fenomena *digital self-harm* yang diidentifikasi oleh Hinduja dan Patchin (2019) juga menunjukkan bahwa ruang digital dapat menjadi medium ekspresi distress psikologis yang kompleks dan seringkali tersembunyi (Hinduja & Patchin, 2019).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan integratif yang menggabungkan kesehatan mental, literasi digital, dan keamanan seksual memberikan dampak yang lebih komprehensif dibandingkan intervensi yang bersifat parsial. Namun demikian, peningkatan skor yang relatif moderat mengindikasikan bahwa intervensi satu kali belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa perubahan perilaku kesehatan memerlukan penguatan berkelanjutan melalui lingkungan yang mendukung, edukasi berulang, serta keterlibatan sosial (Wu *et al.*, 2025). Oleh karena itu, diperlukan strategi tindak lanjut berupa program berkelanjutan, penguatan peran sekolah, serta keterlibatan orang tua untuk memastikan internalisasi pengetahuan menjadi praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Selain peningkatan pengetahuan secara kuantitatif, hasil evaluasi kualitatif menunjukkan bahwa peserta merasa materi yang disampaikan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Mereka menyatakan

memperoleh wawasan baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, membatasi penggunaan media sosial secara sehat, serta lebih waspada terhadap ancaman keamanan seksual di ruang digital. Menurut UNESCO, literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga mencakup keterampilan berpikir kritis, etika digital, perlindungan diri, serta kemampuan mengambil keputusan secara bertanggung jawab dalam ruang daring (UNESCO, 2018, 2022).

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil positif, terdapat beberapa keterbatasan. Tingkat respons evaluasi sebesar 79,9% menunjukkan bahwa belum seluruh peserta berpartisipasi dalam pengisian instrumen evaluasi. Selain itu, pengukuran yang dilakukan masih terbatas pada peningkatan pengetahuan jangka pendek dan belum dapat menggambarkan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Hal ini sesuai dengan temuan Odgers dan Jensen (2020) yang menekankan pentingnya evaluasi longitudinal dalam intervensi kesehatan mental berbasis digital (Jensen *et al.*, 2019; Odgers & Jensen, 2020).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan mental, literasi digital, dan keamanan seksual di ruang daring merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membangun ketahanan mental remaja di era disrupsi informasi.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Banguntapan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental, literasi digital, dan keamanan seksual di ruang daring. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan skor rata-rata evaluasi peserta dari 89 pada pre-test menjadi 94 pada post-test pada 115 responden yang mengisi instrumen secara lengkap.

Kegiatan psikoedukasi ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental, menggunakan media digital secara bijak, serta memahami langkah-langkah perlindungan diri terhadap berbagai risiko keamanan seksual di ruang daring. Selain itu, pendekatan edukatif-partisipatif melalui diskusi dan simulasi kasus terbukti efektif dalam mendorong keterlibatan aktif peserta dan memperkuat internalisasi materi.

Integrasi edukasi kesehatan mental, literasi digital, dan keamanan seksual menjadi pendekatan yang relevan dalam membangun ketahanan mental remaja di tengah meningkatnya kompleksitas interaksi digital. Namun demikian, diperlukan program pendampingan yang berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga profesional agar perubahan pengetahuan dapat berkembang menjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan. Kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara periodik dengan evaluasi jangka panjang guna mengukur efektivitas intervensi secara lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.chldyouth.2014.03.001>
- Erniawati, Ariani, Ermawati, & Susilawati. (2023). Pemberdayaan Ibu Hamil tentang Senam Hamil melalui Pelayanan Home Care di Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera*, 2(2), 111–119. <https://doi.org/10.59059/jpmis.v2i2.293>
- Grenier, L. N., Atkinson, S. A., Mottola, M. F., Wahoush, O., Thabane, L., Xie, F.,

- Vickers-Manzin, J., Moore, C., Hutton, E. K., & Murray-Davis, B. (2021). Be Healthy in Pregnancy: Exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviours. *Maternal and Child Nutrition*, 17(1). <https://doi.org/10.1111/mcn.13068>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting Adolescent Suicide to the Severity of Bullying and Cyberbullying. *Journal of School Violence*, 18(3), 333–346. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>
- Jensen, M., George, M. J., Russell, M. R., & Odgers, C. L. (2019). Young Adolescents' Digital Technology Use and Mental Health Symptoms: Little Evidence of Longitudinal or Daily Linkages. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1416–1433. <https://doi.org/10.1177/2167702619859336>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Number 1, pp. 79–93). Routledge. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kusumastuti, Az Zahroh, F., & Hikmah, Y. N. (2026). Education And Demonstration Of Exercises For Pregnant Women In Ori Village, Kuwarasan Subdistrict, Kebumen Regency. *Pengabdian Dan Bakti*, 7(1), 44–51. <https://doi.org/10.26753/empati.v7i1.40>
- Lin, J., & Guo, W. (2024). The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. In *Behavioral Sciences* (Vol. 14, Number 4). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 55, Number 6, pp. 635–654). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197>
- Maharani, S. (2021). Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 126. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.171>
- Mahmudah, S., Salsabia, S., & Karuniawati, B. (2025). Integrating Maternity Gymnastics and Effleurage Massage into Midwifery Care: A Complementary Strategy for Maternal Comfort and Efficient Labor. *Original Article Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 11(2), 221–227. <https://doi.org/10.33755/jkk.v11i2>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 61, Number 3, pp. 336–348). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>

- UNESCO. (2018). *A Global framework of reference on digital literacy skills for indicators* 4.4.2. <http://www.uis.unesco.org>
- UNESCO. (2022). *UNESCO International Literacy Prizes 2021 Inclusive distance and digital literacy learning Trend analysis of nominated applications*. <http://www.unesco.org/open-access/terms->
- UNICEF. (2021). *State of the world's children 2021: on my mind promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
- WHO. (2019). *Recommendations on digital interventions for health system strengthening*. World Health Organization.
- Wu, M., Wang, W., He, H., Bao, L., & Lv, P. (2025). Mediating Effects of Health Literacy, Self-Efficacy, and Social Support on the Relationship Between Disease Knowledge and Patient Participation Behavior Among Chronic Ill Patients: A Cross-Sectional Study Based on the Capability-Opportunity-Motivation and Behavior (COM-B) Model. *Patient Preference and Adherence* , 19, 1337–1350. <https://doi.org/10.2147/PPA.S513375>