



Resiliensi Remaja di Era Digital Melalui Integrasi Program Kesehatan Jiwa dan Fisik di Smkn 1 Lebak Wangi Serang Banten

Adolescent Resilience in the Digital Era through the Integration of Mental and Physical Health Programs at SMKN 1 Lebak Wangi, Serang, Banten

H. Agung Budiyanto¹, Dedih Nuryatna², Delly Arfa Syukrowardi³, Dadang Rochman⁴,
Dwi Agung Riyanto⁵,

¹⁻⁴ Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Faletahan, Indonesia

⁵ Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Faletahan, Indonesia

*Penulis Korespondensi: agungbudiyanto40@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 29, Juli 2026;

Revisi: 30, Agustus 2026;

Diterima: 01, September 2026;

Terbit: 08, September 2026;

Keywords: *Adolescents; digital literacy; mental health; physical activity; resilience.*

Abstract: *Adolescents face increasingly complex mental, physical, and social health challenges in the digital era. Uncontrolled digital media use, academic pressure, and limited emotional regulation skills may affect adaptive capacity and resilience. Objective: This community service program aimed to strengthen adolescent resilience through an integrated approach combining mental health education, digital literacy, and physical activity at SMKN 1 Lebak Wangi, Serang, Banten. Methods: An educational and participatory approach based on digital well-being and resilience strengthening was implemented over six weeks involving 100 third-grade students. The program included the Digital Smart and Strong workshop and the Fit Mind & Body Challenge, covering digital literacy, emotional regulation, stress management, suggestive affirmation, relaxation, and structured physical activities. Evaluation used a one-group pre-test-post-test design with an adolescent resilience scale. Data were analyzed descriptively by comparing resilience scores before and after the program. Results: The mean total resilience score increased from 62.4 to 78.9, with improvements in emotional regulation, self-efficacy, and optimism. The greatest improvement occurred in emotional regulation. Conclusion: An integrated school-based approach may serve as a promotive and preventive strategy to strengthen adolescent resilience while promoting balance among mental health, physical health, and healthy digital behavior.*

Abstrak

Remaja menghadapi tantangan kesehatan mental, fisik, dan sosial yang semakin kompleks di era digital. Penggunaan media digital yang tidak terkendali, tekanan akademik, dan keterbatasan keterampilan regulasi emosi dapat memengaruhi kemampuan adaptasi dan resiliensi remaja. Tujuan: Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat resiliensi remaja melalui pendekatan terintegrasi yang menggabungkan edukasi kesehatan jiwa, literasi digital, dan aktivitas fisik di SMKN 1 Lebak Wangi, Serang, Banten. Metode: Pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis kesejahteraan digital dan penguatan resiliensi dilaksanakan selama enam minggu dengan melibatkan 100 siswa kelas XII. Program mencakup lokakarya Digital Smart and Strong dan Fit Mind & Body Challenge yang meliputi literasi digital, regulasi emosi, manajemen stres, afirmasi sugestif, relaksasi, serta aktivitas fisik terstruktur. Evaluasi menggunakan desain one-group pre-test-post-test dengan skala resiliensi remaja. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor resiliensi sebelum dan sesudah program. Hasil: Rata-rata skor total resiliensi meningkat dari 62,4 menjadi 78,9, disertai peningkatan regulasi emosi, efikasi diri, dan optimisme. Peningkatan terbesar terjadi pada regulasi emosi. Kesimpulan: Pendekatan berbasis sekolah yang terintegrasi dapat menjadi strategi promotif dan preventif untuk memperkuat resiliensi remaja sekaligus mendorong keseimbangan kesehatan mental, kesehatan fisik, dan perilaku digital yang sehat.

Kata kunci: *Adolesen; aktivitas fisik; kesehatan mental; literasi digital; resiliensi.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara dinamis. Pada fase ini, individu mulai membangun identitas, mengembangkan kemandirian, memperluas relasi sosial, serta menghadapi tuntutan akademik dan lingkungan yang semakin kompleks. Kondisi tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang membutuhkan dukungan kesehatan secara menyeluruh, tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga kesehatan jiwa dan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tekanan. Secara global, sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, sehingga penguatan upaya promotif, preventif, dan deteksi dini pada kelompok usia ini menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan remaja (World Health Organization [WHO], 2024).

Permasalahan kesehatan jiwa remaja juga menjadi perhatian penting di Indonesia. Hasil Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, setara dengan sekitar 15,5 juta remaja. Sementara itu, 5,5% remaja mengalami gangguan mental dalam periode yang sama, atau sekitar 2,45 juta remaja. Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling banyak ditemukan pada kelompok remaja tersebut (Wahdi et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan kesehatan jiwa pada remaja tidak hanya berkaitan dengan gangguan mental yang telah terdiagnosis, tetapi juga mencakup berbagai masalah psikologis yang berpotensi memengaruhi proses belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan sehari-hari. Oleh karena itu, penguatan kemampuan remaja dalam mengenali dan mengelola tekanan perlu dilakukan sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif.

Tantangan kesehatan remaja semakin kompleks seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial dan berbagai platform digital memberikan manfaat dalam komunikasi, pembelajaran, akses informasi, serta pengembangan jejaring sosial. Namun, penggunaan yang tidak terkelola dapat menimbulkan risiko terhadap kesejahteraan psikologis. WHO melaporkan peningkatan penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja, dari 7% pada tahun 2018 menjadi 11% pada tahun 2022. Penggunaan media sosial yang bermasalah ditandai antara lain oleh kesulitan mengendalikan penggunaan, mengabaikan aktivitas lain, serta munculnya konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2024b). Temuan tersebut menunjukkan bahwa tantangan kesehatan remaja di era digital

tidak semata-mata berkaitan dengan keberadaan teknologi, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengelola perilaku, emosi, informasi, dan interaksi sosial di lingkungan digital.

Hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja juga perlu dipahami secara proporsional. Hasil umbrella review menunjukkan bahwa hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain karakteristik individu, pola penggunaan, jenis konten, serta karakteristik dan desain platform digital (Beyens et al., 2024). Dengan demikian, penggunaan media sosial tidak dapat dipandang sebagai faktor yang secara otomatis menimbulkan masalah kesehatan mental pada seluruh remaja. Perhatian lebih tepat diarahkan pada pola penggunaan yang bermasalah serta kemampuan remaja dalam mengelola pengalaman digitalnya secara sehat. Pendekatan tersebut menjadi dasar penting bagi pengembangan literasi digital yang tidak hanya berorientasi pada keterampilan menggunakan teknologi, tetapi juga pada kemampuan menjaga kesejahteraan dan keamanan diri dalam ruang digital.

Kesehatan fisik juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari upaya membangun kesejahteraan remaja. Perubahan pola aktivitas akibat meningkatnya penggunaan perangkat digital dapat mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik apabila tidak diimbangi dengan kebiasaan hidup aktif. WHO merekomendasikan anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan rata-rata sedikitnya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat setiap hari sepanjang minggu. Aktivitas fisik yang memadai memberikan manfaat bagi kebugaran, kesehatan fisik, serta berbagai aspek kesehatan dan perkembangan anak dan remaja (WHO, 2024c). Oleh karena itu, pendekatan kesehatan remaja di era digital perlu mempertimbangkan keseimbangan antara aktivitas digital, aktivitas belajar, aktivitas sosial, istirahat, dan aktivitas fisik.

Dalam konteks tersebut, resiliensi merupakan salah satu kapasitas penting yang perlu dikembangkan pada remaja. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu atau sistem untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi tantangan yang berpotensi mengganggu fungsi dan perkembangan. Resiliensi tidak semata-mata merupakan karakteristik yang bersifat tetap, tetapi dapat berkembang melalui interaksi antara faktor individu dan lingkungan pendukung (Masten, 2018). Pada lingkungan sekolah, penguatan resiliensi dapat diarahkan pada kemampuan mengenali dan mengelola emosi, menghadapi tekanan akademik, membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mengembangkan strategi koping yang adaptif. Dengan demikian, resiliensi dapat menjadi salah satu kapasitas protektif yang membantu remaja menghadapi tuntutan

perkembangan sekaligus perubahan lingkungan sosial pada era digital.

Sekolah memiliki posisi strategis dalam upaya penguatan kesehatan remaja karena merupakan lingkungan tempat siswa menjalani proses pembelajaran dan interaksi sosial secara intensif. Pendekatan berbasis sekolah memungkinkan edukasi kesehatan dan pengembangan keterampilan adaptif diberikan secara terstruktur kepada kelompok remaja. Hal ini juga relevan dengan temuan I-NAMHS bahwa ketika remaja atau keluarga mengakses dukungan untuk masalah emosional dan perilaku, staf sekolah termasuk pihak yang cukup sering menjadi sumber bantuan. Oleh karena itu, penguatan kapasitas sekolah dalam mendukung kesehatan jiwa, kesehatan fisik, dan perilaku digital yang sehat memiliki potensi penting dalam mendukung kesejahteraan remaja.

Kebutuhan tersebut sejalan dengan hasil identifikasi awal pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMKN 1 Lebak Wangi, Serang, Banten. Kegiatan melibatkan 100 siswa kelas III sebagai peserta utama. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa 58% siswa berada pada kategori resiliensi sedang, 27% berada pada kategori rendah, dan 15% berada pada kategori tinggi. Aspek yang relatif lemah meliputi kontrol emosi, kemampuan mengelola stres akademik, dan kepercayaan diri dalam situasi evaluatif seperti presentasi dan ujian. Selain itu, lebih dari 60% siswa melaporkan penggunaan gawai lebih dari empat jam per hari di luar kebutuhan akademik, dan sebagian siswa menyampaikan mengalami kecemasan setelah mengakses media sosial, terutama ketika membandingkan diri dengan teman sebaya.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai kesehatan jiwa, tetapi juga mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dan kebiasaan hidup sehat. Program pengabdian ini dirancang melalui konsep “Sekolah Tangguh Digital” dengan mengintegrasikan edukasi literasi digital, pelatihan regulasi emosi dan manajemen stres, afirmasi sugesti secara berkelompok, serta aktivitas fisik terstruktur. Pendekatan berbasis sekolah dan intervensi yang bersifat multikomponen relevan dalam penguatan resiliensi remaja, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil systematic review dan meta-analysis mengenai intervensi resiliensi berbasis sekolah (Llistosella et al., 2023).

Pelaksanaan program dilakukan secara bertahap selama enam minggu dengan melibatkan siswa sebagai peserta aktif. Pendekatan tersebut diwujudkan melalui workshop “Digital Smart and Strong” dan program “Fit Mind & Body Challenge”, yang mencakup literasi digital, manajemen penggunaan gawai, pengenalan risiko cyberbullying, regulasi emosi, relaksasi, serta aktivitas fisik terstruktur. Penguatan literasi digital dalam program ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang

menekankan pentingnya edukasi literasi digital, penggunaan media sosial secara bertanggung jawab, keamanan daring, dan kemampuan berpikir kritis pada remaja (WHO, 2024). Aktivitas fisik juga menjadi bagian penting dalam pendekatan integratif karena bukti dari umbrella review menunjukkan adanya manfaat intervensi aktivitas fisik terhadap berbagai luaran psikososial pada anak dan remaja, meskipun kekuatan bukti berbeda menurut jenis luaran dan karakteristik populasi (Purgato et al., 2024). Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk melihat perubahan tingkat resiliensi peserta setelah mengikuti program. Rangkaian program dan metode evaluasi tersebut sesuai dengan pelaksanaan kegiatan yang tercantum dalam laporan pengabdian.

Integrasi kesehatan jiwa, kesehatan fisik, dan literasi digital dalam kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pendekatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan remaja pada lingkungan sekolah yang semakin terdigitalisasi. Pendekatan tersebut menempatkan remaja bukan hanya sebagai penerima informasi kesehatan, tetapi sebagai individu yang perlu memiliki kemampuan untuk mengenali tekanan, mengelola emosi, mengambil keputusan yang lebih sehat dalam penggunaan teknologi, dan mempertahankan aktivitas fisik sebagai bagian dari keseimbangan hidup.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi remaja melalui integrasi edukasi kesehatan jiwa, aktivitas fisik, dan literasi digital sehat di SMKN 1 Lebak Wangi, Serang, Banten. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan promotif dan preventif berbasis sekolah yang aplikatif dalam mendukung kesehatan jiwa, kesehatan fisik, dan kemampuan adaptasi remaja dalam menghadapi tantangan era digital.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMKN 1 Lebak Wangi, Kabupaten Serang, Banten. Sasaran utama kegiatan adalah 100 siswa kelas III. Pemilihan siswa kelas akhir didasarkan pada pertimbangan adanya tuntutan akademik dan persiapan menghadapi evaluasi akhir, sekaligus kebutuhan penguatan kemampuan adaptasi terhadap tekanan psikososial. Guru dilibatkan sebagai pendamping dan penguat lingkungan sekolah.

Kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif berbasis digital well-being dan penguatan resiliensi. Program dilaksanakan selama enam minggu melalui dua kegiatan utama, yaitu workshop “Digital Smart and Strong” dan “Fit Mind & Body Challenge”.

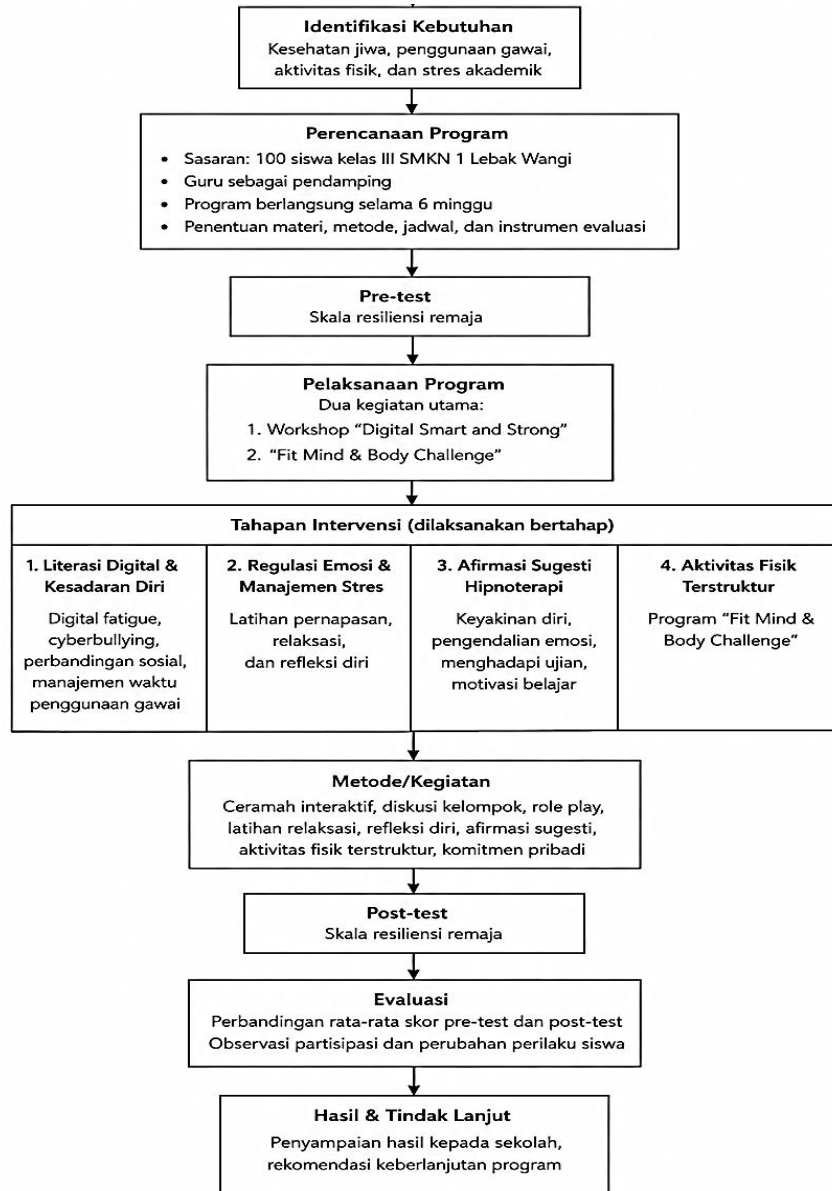
Intervensi dilaksanakan secara bertahap meliputi:

- a. Literasi digital dan kesadaran diri, meliputi digital fatigue, cyberbullying, perbandingan sosial, serta manajemen waktu penggunaan gawai.
- b. Regulasi emosi dan manajemen stres, melalui latihan pernapasan, relaksasi, dan refleksi diri.
- c. Afirmasi sugesti hipnoterapi, dengan fokus pada keyakinan diri, pengendalian emosi, kemampuan menghadapi ujian, dan motivasi belajar.
- d. Aktivitas fisik terstruktur melalui program Fit Mind & Body Challenge.

Tahapan tersebut dilakukan secara bertahap sehingga siswa memperoleh kesempatan untuk memahami, mempraktikkan, dan menginternalisasi materi yang diberikan.

Metode pembelajaran yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, role play, latihan relaksasi, refleksi diri, afirmasi sugesti, dan aktivitas fisik terstruktur. Siswa juga diarahkan untuk merefleksikan kebiasaan penggunaan media sosial dan membuat komitmen pribadi untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital, sosial, dan fisik.

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan skala resiliensi remaja yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMK. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor sebelum dan sesudah program. Observasi terhadap partisipasi dan perubahan perilaku siswa juga digunakan sebagai data pendukung. Berisi deskripsi tentang proses perencanaan aksi bersama komunitas (pengorganisasian komunitas).



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama enam minggu di SMKN 1 Lebak Wangi, Kabupaten Serang, Banten, dengan melibatkan 100 siswa kelas III sebagai peserta utama. Program dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang mengintegrasikan literasi digital, penguatan kesehatan jiwa, regulasi emosi, manajemen stres, aktivitas fisik, serta afirmasi sugesti. Rangkaian kegiatan dikemas melalui workshop "Digital Smart and Strong" dan program "Fit Mind & Body Challenge".

Pada tahap awal, siswa diberikan edukasi mengenai tantangan kesehatan pada era digital, termasuk digital fatigue, risiko cyberbullying, perbandingan sosial, serta pentingnya mengelola waktu penggunaan gawai. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan regulasi emosi dan manajemen stres melalui latihan pernapasan, relaksasi, dan refleksi diri. Pada tahap berikutnya, peserta mengikuti afirmasi sugesti secara berkelompok dengan fokus pada penguatan keyakinan diri, pengendalian emosi, kemampuan menghadapi ujian, dan motivasi belajar.

Komponen kesehatan fisik diberikan melalui aktivitas fisik terstruktur sebagai bagian dari Fit Mind & Body Challenge. Seluruh rangkaian kegiatan dilakukan secara bertahap agar siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan dan merefleksikan materi yang diberikan.

Evaluasi program dilakukan menggunakan desain one-group pre-test–post-test. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi untuk melihat perubahan tingkat resiliensi siswa. Berdasarkan hasil analisis yang tercantum dalam laporan kegiatan, terjadi peningkatan rata-rata skor pada seluruh dimensi resiliensi setelah program dilaksanakan.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Berdasarkan Dimensi Resiliensi

Dimensi Resiliensi	N	Pre-test	Post-test	Selisih
Resiliensi total	100	62,4	78,9	+16,5
Regulasi emosi	100	60,1	79,3	+19,2
Efikasi diri	100	63,5	80,4	+16,9
Optimisme	100	61,2	77,8	+16,6

Berdasarkan Tabel 1, skor rata-rata resiliensi total meningkat sebesar 16,5 poin, dari 62,4 pada pengukuran awal menjadi 78,9 setelah program. Peningkatan juga terlihat pada seluruh dimensi yang diukur. Dimensi regulasi emosi menunjukkan perubahan terbesar, yaitu sebesar 19,2 poin, diikuti efikasi diri sebesar 16,9 poin dan optimisme sebesar 16,6 poin.

Peningkatan pada aspek regulasi emosi menjadi temuan yang penting karena kemampuan mengenali dan mengelola respons emosional merupakan salah satu komponen yang mendukung kemampuan adaptasi remaja terhadap tekanan. Dalam perspektif resiliensi, kemampuan beradaptasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghadapi masalah, tetapi juga dengan kapasitas individu untuk mengelola respons terhadap kondisi yang menekan dan mempertahankan fungsi adaptif (Masten, 2018). Kondisi awal peserta juga menunjukkan bahwa kontrol emosi dan kemampuan mengelola stres akademik merupakan aspek yang relatif lemah. Dengan demikian, perubahan pada dimensi regulasi emosi menunjukkan adanya kesesuaian antara kebutuhan awal peserta dengan komponen intervensi yang diberikan, khususnya latihan regulasi emosi,

pernapasan, relaksasi, dan refleksi diri.

Temuan ini juga sejalan dengan kajian mengenai intervensi resiliensi berbasis sekolah yang menunjukkan bahwa program yang diberikan secara terstruktur dan menggunakan pendekatan multikomponen dapat mendukung peningkatan resiliensi remaja (Llistosella et al., 2023). Dalam konteks kegiatan ini, penguatan regulasi emosi tidak diberikan sebagai materi yang berdiri sendiri, tetapi menjadi bagian dari program yang mengintegrasikan kesehatan jiwa, literasi digital, dan aktivitas fisik. Pendekatan tersebut sesuai dengan tujuan pengabdian, yaitu meningkatkan resiliensi remaja melalui penguatan kemampuan pengelolaan diri dan penerapan kebiasaan hidup yang lebih sehat dalam menghadapi tantangan era digital.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat mendukung penguatan resiliensi siswa. Khomsah et al. (2018) menemukan adanya perubahan resiliensi siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan desain one-group pre-test–post-test. Penelitian Ariyani (2012) juga menunjukkan peningkatan skor resiliensi siswa setelah penerapan model bimbingan kelompok berbasis pendekatan sistem. Temuan tersebut memperkuat bahwa lingkungan sekolah dapat menjadi ruang yang strategis untuk mengembangkan kemampuan adaptif dan resiliensi siswa.

3.3 Integrasi Kesehatan Jiwa, Literasi Digital, dan Aktivitas Fisik

Program “Sekolah Tangguh Digital” dirancang dengan pendekatan integratif yang menggabungkan kesehatan jiwa, literasi digital, dan aktivitas fisik. Pendekatan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa tantangan yang dihadapi remaja pada era digital tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga dengan pola interaksi di ruang digital dan keseimbangan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Komponen literasi digital dalam program diarahkan pada kemampuan siswa untuk menggunakan teknologi secara lebih sadar dan bertanggung jawab. Materi yang diberikan mencakup digital fatigue, cyberbullying, perbandingan sosial, serta pengelolaan waktu penggunaan gawai. Komponen ini menjadi penting karena penggunaan media digital merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, sehingga upaya penguatan resiliensi perlu mempertimbangkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dan pengalaman negatif yang muncul dalam lingkungan digital.

Komponen kesehatan jiwa diberikan melalui regulasi emosi, manajemen stres, latihan pernapasan, relaksasi, refleksi diri, dan afirmasi sugesti. Berbeda dengan literasi digital yang berfokus pada pengelolaan interaksi dengan lingkungan digital, komponen ini diarahkan pada penguatan kapasitas internal siswa dalam mengenali dan merespons tekanan secara lebih adaptif. Dengan demikian, kesehatan jiwa menjadi dasar bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial.

Sementara itu, aktivitas fisik melalui “Fit Mind & Body Challenge” melengkapi pendekatan tersebut dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mempertahankan aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup seimbang. Aktivitas fisik tidak ditempatkan sebagai intervensi yang berdiri sendiri, tetapi sebagai bagian dari upaya membangun keseimbangan antara aktivitas digital, aktivitas akademik, interaksi sosial, dan kesehatan fisik.

Integrasi ketiga komponen tersebut menunjukkan bahwa penguatan resiliensi dalam kegiatan ini ditempatkan dalam kerangka keseimbangan kesehatan jiwa, kesehatan fisik, dan perilaku digital. Pendekatan tersebut sesuai dengan karakteristik kehidupan remaja saat ini, ketika tekanan psikososial dapat berlangsung bersamaan dengan tuntutan akademik, penggunaan teknologi, dan perubahan pola aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, “Sekolah Tangguh Digital” tidak hanya memberikan edukasi kesehatan, tetapi juga mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain perubahan skor resiliensi, selama pelaksanaan kegiatan juga terlihat adanya respons positif dari peserta. Pada sesi regulasi emosi dan manajemen stres, siswa mulai mampu mengidentifikasi pemicu stres dan mengungkapkan strategi yang dapat digunakan untuk mengelola tekanan. Siswa juga menunjukkan keterbukaan dalam menyampaikan pengalaman dan perasaan selama proses diskusi dan refleksi. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa pendekatan partisipatif dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih terbuka dalam membahas isu kesehatan jiwa.

Keterlibatan aktif peserta menjadi bagian penting dalam pelaksanaan program karena kegiatan tidak hanya diarahkan pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi, melakukan refleksi, dan mempraktikkan keterampilan pengelolaan diri. Dengan pendekatan tersebut, siswa ditempatkan sebagai peserta aktif dalam proses pembelajaran kesehatan, bukan hanya sebagai penerima informasi.

Keterlibatan guru sebagai pendamping juga menjadi bagian dari pelaksanaan kegiatan. Dukungan guru membantu menciptakan lingkungan kegiatan yang kondusif dan memberikan penguatan terhadap pesan kesehatan yang disampaikan selama program. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat berbasis sekolah, keterlibatan mitra menjadi penting karena keberlanjutan upaya promotif dan preventif tidak hanya bergantung pada kegiatan intervensi, tetapi juga pada dukungan lingkungan sekolah setelah kegiatan selesai.

Namun demikian, temuan mengenai respons dan perubahan perilaku peserta perlu dipandang sebagai data pendukung, karena pengamatan dilakukan selama pelaksanaan kegiatan dan belum menggunakan instrumen khusus untuk mengukur perubahan perilaku secara longitudinal. Oleh karena itu, temuan tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa perubahan perilaku akan bertahan dalam jangka panjang.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan integratif berbasis sekolah dapat menjadi salah satu alternatif dalam upaya promotif dan preventif untuk mendukung resiliensi remaja. Integrasi kesehatan jiwa, literasi digital, dan aktivitas fisik memungkinkan program disesuaikan dengan tantangan yang dihadapi remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Program “Sekolah Tangguh Digital” tidak hanya memberikan informasi mengenai kesehatan, tetapi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan keterampilan pengelolaan diri. Literasi digital membantu siswa memahami penggunaan teknologi secara lebih bertanggung jawab, sedangkan regulasi emosi dan manajemen stres diarahkan pada penguatan kemampuan menghadapi tekanan. Aktivitas fisik melengkapi pendekatan tersebut dengan mendorong keseimbangan antara aktivitas digital, akademik, sosial, dan fisik.

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, pendekatan tersebut memiliki nilai aplikatif karena dapat dilaksanakan dalam lingkungan sekolah dengan melibatkan siswa dan guru sebagai bagian dari proses. Model kegiatan semacam ini berpotensi dikembangkan menjadi kegiatan pendampingan kesehatan remaja yang dilakukan secara berkala, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik dan perkembangan lingkungan digital.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada skor resiliensi peserta setelah mengikuti program. Temuan ini memberikan gambaran bahwa pendekatan multikomponen yang mengintegrasikan literasi digital, regulasi emosi, manajemen stres, afirmasi sugesti, dan aktivitas fisik dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam mendukung penguatan resiliensi remaja di lingkungan sekolah. Karena seluruh komponen diberikan secara terpadu, hasil kegiatan dapat

dipahami sebagai gambaran kontribusi keseluruhan program dalam mendukung perkembangan kemampuan adaptif peserta.

Keberlanjutan program dapat diarahkan melalui pendampingan dan evaluasi berkala dengan melibatkan guru serta lingkungan sekolah. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mempertahankan kebiasaan positif yang telah diperkenalkan selama kegiatan sekaligus memberikan ruang bagi penguatan literasi digital, kesehatan jiwa, dan aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan ini adalah foto-foto kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMKN 1 Lebak Wangi

4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat “Sekolah Tangguh Digital” melalui integrasi edukasi kesehatan jiwa, literasi digital, dan aktivitas fisik telah dilaksanakan secara partisipatif pada 100 siswa kelas III SMKN 1 Lebak Wangi, Kabupaten Serang, Banten. Program dilaksanakan selama enam minggu melalui kegiatan Digital Smart and Strong dan Fit Mind & Body Challenge, yang mencakup literasi digital, regulasi emosi, manajemen stres, afirmasi sugesti, relaksasi, serta aktivitas fisik.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata resiliensi peserta setelah mengikuti program, baik pada skor resiliensi total maupun pada dimensi regulasi emosi, efikasi diri, dan optimisme. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif yang mengintegrasikan kesehatan jiwa, kesehatan fisik, dan literasi digital dapat menjadi salah satu pendekatan promotif dan preventif dalam mendukung penguatan resiliensi remaja di lingkungan sekolah.

Program juga memberikan pengalaman praktis kepada siswa dalam mengenali tekanan, mengelola emosi, menggunakan media digital secara lebih sehat, serta mempertahankan aktivitas fisik sebagai bagian dari keseimbangan kehidupan sehari-hari. Keberlanjutan program melalui pendampingan dan evaluasi berkala dengan melibatkan guru dan lingkungan sekolah diharapkan dapat memperkuat serta mempertahankan kebiasaan positif yang telah dikembangkan selama kegiatan.

PENGAKUAN

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Faletahan, khususnya Unit Pengabdian kepada Dosen (UPK), yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMKN 1 Lebak Wangi, Kabupaten Serang, Banten, yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan selama kegiatan berlangsung. Terima kasih kepada para guru yang telah berperan sebagai pendamping dan membantu menciptakan lingkungan yang kondusif selama pelaksanaan program. Penghargaan juga disampaikan kepada seluruh siswa kelas III SMKN 1 Lebak Wangi yang telah berpartisipasi aktif dalam rangkaian kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ariyani, A. M. C. (2012). Model bimbingan kelompok berdasarkan pendekatan sistem untuk meningkatkan resiliensi siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/jubk.v1i1.76>
- Beyens, I., Keijsers, L., Coyne, S. M., Kresling, A., Delsing, M., & Valkenburg, P. M. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>
- Khomsah, N. R., Mugiarto, H., & Kurniawan, K. (2018). Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap resiliensi siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2).
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, A., Franch Martinez, B., Pérez-Ventana, C., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1211113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>

- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Purgato, M., Cadorin, C., Prina, E., Cabral Ferreira, M., Del Piccolo, L., Gerber, M., Jordans, M. J. D., Ostuzzi, G., Richards, J., Rudi, D., Vitali, F., Cortese, S., Schena, F., & Barbui, C. (2024). Umbrella systematic review and meta-analysis: Physical activity as an effective therapeutic strategy for improving psychosocial outcomes in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 63(2), 172–183. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.04.017>
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). The prevalence of adolescent mental disorders in Indonesia: An analysis of Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3), S70. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- Wang, P., Wang, Z., & Qiu, S. (2024). Universal, school-based transdiagnostic interventions to promote mental health and emotional wellbeing: A systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18, 47. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00735-x>
- World Health Organization. (2024a). *Mental health of children and young people: Service guidance*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024b). *Teens, screens and mental health*. WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2024c). *Physical activity*. World Health Organization.