

## Cerdas Digital Sehat Mental, Membangun Generasi Muda yang Bijak dan Produktif di Era Digital pada Karang Taruna Diponegoro

*Digitally Smart, Mentally Healthy, Building a Wise and Productive Young Generation in the Digital Era at Karang Taruna Diponegoro*

Elistya Rimawati <sup>1\*</sup>

Cinthia Annisa Vinahapsari <sup>2</sup>

Wawan Laksito Yuly Saptomo <sup>3</sup>

Umi Fajar Azizah <sup>4</sup>

Aulia Gustin San Adji <sup>1</sup>

Lexsa Sifa Marsudi <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Information Systems, Tiga Serangkai University, Surakarta, Central Java, Indonesia

<sup>2</sup>Information Systems Vocation, Tiga Serangkai University, Surakarta, Central Java, Indonesia

<sup>3</sup>Informatics, Tiga Serangkai University, Surakarta, Central Java, Indonesia

<sup>4</sup>Psychology, Tiga Serangkai University, Surakarta, Central Java, Indonesia

email: [elistyarimawati@gmail.com](mailto:elistyarimawati@gmail.com)

### Kata Kunci

Cerdas Digital  
Sehat Mental  
Digital Marketing  
Keamanan Data

### Keywords:

Digital Intelligence  
Mental Health  
Digital Marketing  
Data Security

**Received:** September 2025

**Accepted:** November 2025

**Published:** January 2026

### Abstrak

Program Pengabdian ini bertujuan untuk mengatasi tiga masalah utama yang dihadapi oleh anggota Karang Taruna Diponegoro: kurangnya literasi digital dan keamanan data, rendahnya kesadaran akan kesehatan mental, dan belum optimalnya pemanfaatan teknologi untuk produktivitas. Untuk menanggulangi isu-isu ini, tim pelaksana menerapkan pendekatan partisipatoris melalui serangkaian kegiatan yang rinci, mencakup: Inisiasi dan Kolaborasi, Persiapan Program Pelatihan, Pelaksanaan Pelatihan (berupa workshop), Pendampingan Intensif, serta Monitoring dan Evaluasi (monev). Tema dalam workshop dan pendampingan intensif terdiri dari 3 isu utama, Ketahanan Mental di Era Digital, Afiliasi Digital Marketing, Pengamanan Data Pribadi. Program ini telah menghasilkan beberapa luaran penting, baik dalam bentuk fisik maupun dampak sosial. Tiga buku panduan pembelajaran (Cerdas Emosi di Era Fomo, Affiliate Marketing: Sulap Media Sosial Jadi Mesin Cuan, dan Deteksi Dini, Proteksi Diri), video pembelajaran, dan X-Banner kampanye "Cerdas Digital Sehat Mental" telah dibuat dan diserahkan kepada Karang Taruna Diponegoro. Program ini diberitakan di media massa nasional, Video kegiatannya diunggah ke kanal YouTube resmi @TSUOFFICIAL. Beberapa peserta pelatihan afiliasi telah mulai mempraktikkan digital marketing dan berhasil mendapatkan penghasilan sebagai afiliator, meskipun nilainya masih kecil. Ini menunjukkan awal yang positif dalam memanfaatkan teknologi untuk tujuan ekonomi. Sebagai bagian dari keberlanjutan program, dibentuk Kelompok Pemuda Digital Desa Gatak sebagai wadah bagi anggota untuk berbagi pengetahuan dan saling mendukung. Kelompok Pemuda Digital yang telah dibentuk, memastikan dampak positifnya terus meluas di masyarakat.

### Abstract

This Community Engagement Program aims to address three main problems faced by the Diponegoro Youth Organization (Karang Taruna): a lack of digital literacy and data security, low awareness of mental health, and the suboptimal use of technology for productivity. To tackle these issues, the implementing team applied a participatory approach through a detailed series of activities, covering: Initiation and Collaboration, Training Program Preparation, Training Implementation (in the form of workshops), Intensive Mentoring, and Monitoring and Evaluation. The themes for the intensive workshops and mentoring consisted of three main issues: Mental Resilience in the Digital Era, Affiliate Digital Marketing, and Personal Data Security. This program has produced several key outputs, both tangible and social. Three guidebooks (Emotional Intelligence in the FOMO Era; Affiliate Marketing: Turn Social Media into a Money Machine; and Early Detection, Self-Protection), instructional videos, and an X-Banner for the "Digital Smart, Mental Health" campaign were created and delivered to the Diponegoro Youth Organization. The program was featured in national mass media, and its activity videos were uploaded to the official @TSUOFFICIAL YouTube channel. Several training participants have begun practicing digital marketing and have successfully earned income as affiliates, though the amounts remain modest. This demonstrates a positive start in utilizing technology for economic purposes. As part of the program's sustainability, the "Gatak Village Digital Youth Group" was formed as a forum for members to share knowledge and support one another. This established Digital Youth Group ensures that the positive impact continues to expand within the community.



© 2026 Elistya Rimawati, Cinthia Annisa Vinahapsari, Wawan Laksito Yuly Saptomo, Umi Fajar Azizah, Aulia Gustin San Adji, Lexsa Sifa Marsudi. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](http://www.institutepengabdianmu.org). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i1Suppl-1.11015>

DOI:

**How to cite:** Rimawati, E., Vinahapsari, C. A., Saptomo, W. L. Y., Azizah, U. F., Adji, A. G. S., & Marsudi, L. S. (2026). Cerdas Digital Sehat Mental, Membangun Generasi Muda yang Bijak dan Produktif di Era Digital pada Karang Taruna Diponegoro. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(Suppl1), S128-S135. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i1Suppl-1.11015>

## PENDAHULUAN

Karang Taruna Diponegoro adalah organisasi kepemudaan di desa Gatak dan sebagai wadah pengembangan diri anggotanya, Organisasi Karang Taruna berperan penting dalam membangun kesadaran sosial dan kontribusi nyata pemuda bagi kesejahteraan masyarakat. Desa Gatak, Kecamatan Delanggu, Kabupaten Klaten memiliki letak geografis yang strategis dengan aksesibilitas tinggi. Terhubung melalui Jalan Nasional Yogya-Solo dan dilengkapi Stasiun Delanggu yang melayani KRL. Letak strategis desa ini memungkinkan mobilitas warga khususnya generasi muda ke pusat-pusat kota seperti Klaten, Solo, dan Yogyakarta. Aksesibilitas ini turut mempercepat adopsi teknologi digital dan akses terhadap informasi di kalangan masyarakat. Adopsi teknologi dan keterbukaan informasi di era digital bisa sangat memudahkan kehidupan remaja, baik dalam pendidikan, sosialisasi, maupun pengembangan diri (Wulandari & Nugroho, 2021). Namun, ada juga tantangan yang perlu diwaspadai (Rimawati & Wibowo, 2023). Secara umum, teknologi digital memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan remaja dan produktivitas ekonomi, terutama jika digunakan secara aktif, sosial, dan terarah. Namun, efeknya cenderung kecil dan sangat dipengaruhi oleh konteks serta cara penggunaan (Sultan *et al.*, 2023). Dukungan literasi digital dan ekosistem yang inklusif sangat penting untuk memaksimalkan manfaatnya. Dalam konteks ekonomi, media sosial telah menjadi aspek vital dalam kewirausahaan kontemporer, memberikan manfaat dan peluang strategis bagi usaha mikro (Ghazy & Lang, 2022). Ini menunjukkan bahwa teknologi memiliki potensi besar untuk meningkatkan produktivitas ekonomi digital (Has *et al.*, 2024).

Meskipun menawarkan kemudahan, adopsi teknologi tanpa literasi digital yang memadai juga membawa tantangan dan risiko negatif (Rimawati & Wibowo, 2023)(Belanova, 2023). Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan teknostres (Singh *et al.*, 2022), yang berdampak negatif pada produktivitas akademik remaja, terutama ketika teknologi digunakan secara pasif atau untuk menunda tugas. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang pemanfaatan teknologi dan keamanan data pribadi dapat membuat individu menjadi sasaran pihak yang tidak bertanggung jawab (Humbatov, 2024). Ini berpotensi mengakibatkan kerugian materiil, rusaknya reputasi, dan gangguan emosional atau psikologi (Yao & Wang, 2022). Edukasi keamanan digital diperlukan untuk meningkatkan literasi digital (Ahyati *et al.*, 2025).

Berdasarkan observasi awal di lapangan dan wawancara dengan ketua karang taruna ada beberapa masalah yang dihadapi oleh anggota karang taruna dalam beradaptasi dengan perkembangan teknologi dan informasi. Secara garis besar permasalahan tersebut adalah sebagai berikut : Tingkat pendidikan yang beragam sehingga pemahaman akan pemanfaatan teknologi dan keamanan data pribadi masih kurang, sehingga mengakibatkan adanya pencurian data pribadi yang menimbulkan kerugian secara materiel, reputasi, dan gangguan emosional/psikologi.

Pada saat sekarang ini banyak anggota yang kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Lebih sering berinteraksi secara virtual daripada tatap muka sehingga berpotensi mengurangi keterampilan sosial. Penggunaan gadget yang terus menerus tidak menutup kemungkinan terpaparnya konten negatif. Kesulitan membedakan informasi benar dan hoaks sehingga membuat bingung dan cemas. Minimnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Masalah kesehatan mental masih dianggap tabu, banyak pemuda yang bingung mengatasi emosi. Potensi pemanfaatan teknologi untuk peningkatan ekonomi belum optimal. Beberapa penelitian dan kegiatan pengabdian terdahulu telah membahas tentang dampak psikologis, keamanan data, dan produktifitas di era digital, tetapi dilakukan secara parsial. Kegiatan pengabdian yang dilakukan penulis adalah menggabungkan aspek kesehatan mental, literasi keamanan data, dan penggunaan media sosial sebagai alat produktifitas secara ekonomi. Media sosial digunakan dalam aktifitas afiliate digital marketing.

## METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini dirancang dengan mengedepankan pendekatan partisipatoris, yang berarti keterlibatan aktif pengurus Karang Taruna Diponegoro menjadi kunci utama dalam setiap tahapan kegiatan. Proses pengabdian ini dibagi menjadi enam tahapan yang saling terkait.

Tahap Pertama: Inisiasi dan Kolaborasi

Tahap ini berfokus pada pembentukan fondasi kerja sama. Tim pengabdian akan mengadakan diskusi kelompok terarah (Forum Group Discussion atau FGD) dengan Pemerintah Desa Gatak. FGD ini bertujuan untuk menyamakan pemahaman mengenai isu-isu, potensi desa, dan pemanfaatan teknologi. Selanjutnya, FGD serupa akan diadakan dengan Karang Taruna Diponegoro sebagai mitra pengabdian. FGD ini bertujuan untuk membangun kemitraan yang kuat dan efektif, mengidentifikasi kebutuhan khusus mitra, dan menyelaraskan tujuan program pengabdian

#### Tahap Kedua: Persiapan Program Pelatihan

Tahap ini menekankan pada penyiapan dan pematangan program pelatihan. Tim pengabdian akan mengadakan sosialisasi dan diskusi kelompok terarah (FGD) yang melibatkan pengurus Karang Taruna Diponegoro dan seluruh mitra yang terlibat. Kegiatan ini bertujuan untuk menyiapkan pelaksanaan pelatihan dengan memberikan informasi lengkap tentang tujuan, materi, dan jadwal pelatihan, serta mengumpulkan umpan balik dan harapan dari calon peserta.

#### Tahap Ketiga: Pelaksanaan Pelatihan

Tahap ini adalah inti dari kegiatan pengabdian, yaitu pelaksanaan serangkaian pelatihan. Terdapat tiga jenis pelatihan yang dirancang untuk saling melengkapi:

- a. Pelatihan 1: Workshop Ketahanan Mental di Era Digital. Workshop ini bertujuan untuk membekali peserta yang sama dengan pelatihan pertama dengan kemampuan psikologis yang diperlukan untuk menghadapi tekanan, tantangan, dan kesulitan yang muncul atau diperburuk oleh lingkungan digital. Materi akan berfokus pada strategi koping, pengelolaan stres digital, dan pengembangan pola pikir yang tangguh.
- b. Pelatihan 2: Workshop Afiliasi Digital Marketing. Workshop ini bertujuan untuk memberdayakan individu agar dapat memanfaatkan teknologi media sosial secara produktif untuk meningkatkan potensi ekonomi mereka. Secara spesifik, pelatihan ini akan membekali peserta dengan pengetahuan, keterampilan, dan strategi praktis untuk memulai dan mengembangkan bisnis pemasaran afiliasi yang efektif dan berkelanjutan.
- c. Pelatihan 3: Workshop Higiene Digital. Workshop ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar kepada peserta, khususnya Pengurus Karang Taruna Diponegoro dan perwakilan pengurus remaja tingkat RW, agar dapat hidup sehat dan aman di era digital. Materi yang akan dibahas meliputi praktik terbaik dalam menjaga keamanan data pribadi, menghindari ancaman siber, dan menggunakan teknologi secara bertanggung jawab.

#### Tahap Keempat: Pendampingan Intensif

Setelah pelatihan, tim pengabdian akan memberikan pendampingan langsung secara intensif kepada peserta pelatihan affiliate marketing. Pendampingan ini akan berfokus pada aspek-aspek penting, termasuk pemilihan niche dan produk yang sesuai, optimalisasi platform media sosial yang dimiliki untuk keperluan promosi, pengembangan kemampuan membuat konten yang menarik dan efektif, serta analisis kinerja kampanye affiliate dan optimasi untuk memaksimalkan pendapatan dan keberlanjutan bisnis. Pendampingan anggota yang memerlukan konsultasi Ketahanan Mental.

#### Tahap Kelima : Monitoring dan Evaluasi (monev).

Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Data dan informasi yang terkumpul selama monev akan digunakan untuk menilai dampak pengabdian dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki atau dikembangkan lebih lanjut. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian sesuai dengan target-target yang telah ditetapkan. Evaluasi Akhir akan dihadiri oleh tim pengabdian, pengurus Karang Taruna Diponegoro, serta perangkat Desa Gatak. Partisipasi Mitra : mitra berperan dalam proses evaluasi akhir untuk memberikan umpan balik, mendengarkan hasil evaluasi, dan bersama-sama merumuskan langkah selanjutnya.

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa perangkat dan materi yang digunakan untuk melaksanakan pelatihan Cerdas Digital Sehat Mental. Untuk mendukung tercapainya tujuan pelatihan Sehat Mental digunakan buku, banner edukatif, video pembelajaran yang mana peserta dapat mengulang kembali latihan yang sudah diberikan dan juga

latihan dapat diterapkan kepada anggota Karang Taruna yang tidak ikut workshop Demikian juga untuk workshop pengamanan data pribadi. Untuk workshop afiliate marketing diberikan buku panduan dan juga Karang Taruna mendapat bantuan alat untuk membuat konten digital marketing.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Workshop Ketahanan Mental di Era Digital dan Sesi Konsultasi.*

Pelaksanaan Workshop Ketahanan mental di era digital dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2025 dengan tema Anti Fomo, Membangun Emosi Cerdas. Metode pelaksanaan dikemas secara interaktif, diawali dengan sesi pre-test, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi utama.

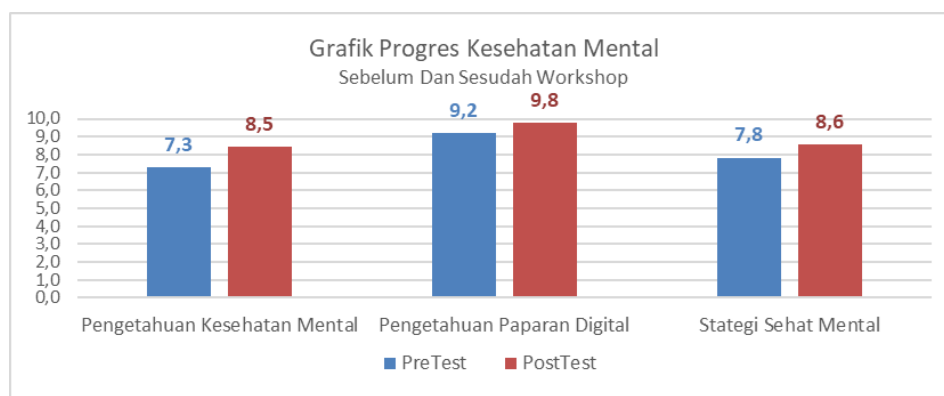


Gambar 1. Workshop Anti Fomo, Membangun Emosi Cerdas.

Materi yang disampaikan meliputi:

1. Konsep dasar kesehatan mental dan tantangan remaja di era digital
2. Pemahaman tentang FOMO dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.
3. Strategi penguatan diri melalui mindfulness, self-compassion, dan pengembangan emotional intelligence
4. Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi, diskusi, konsultasi, dan post-test

Berdasarkan hasil Analisa pretest dan post test menunjukan hasil adanya peningkatan sebagai sebagaimana ditunjukkan pada **Error! Reference source not found.**



Gambar 2. Grafik Progres Pengetahuan dan Keterampilan Kesehatan Mental.

Evaluasi workshop menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Peningkatan tertinggi terjadi pada Pengetahuan Kesehatan Mental (positif 1.2), yang menunjukkan efektivitas materi dalam pengenalan emosi, resiliensi, dan hubungan interpersonal. Sementara itu, Pengetahuan Paparan Digital yang sudah tinggi



sejak awal (9.2) meningkat menjadi 9.8, menunjukkan pemahaman peserta terhadap tantangan digital seperti FOMO dan *cyberbullying* semakin matang. Peningkatan pada Strategi Sehat Mental (+0.8) juga mencerminkan kemampuan peserta untuk mengadopsi praktik positif seperti mindfulness dan manajemen waktu penggunaan gawai sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian (Enopadria *et al.*, 2023). Berdasarkan hasil evaluasi awal (pretest), teridentifikasi bahwa 80% siswa SMAN 1 Sitiung memiliki tingkat pemahaman yang terbatas mengenai kesehatan mental remaja. Namun, setelah dilaksanakan intervensi pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan signifikan yang ditunjukkan melalui hasil posttest dimana 60% peserta telah mencapai tingkat pengetahuan yang memadai tentang materi tersebut

### **Workshop Afiliasi Digital Marketing**

Pelaksanaan Workshop Afiliasi Digital Marketing dengan tema Sulap Medsos Jadi mesin Cuan dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2025. Pelatihan ini bertujuan memberikan masukan kepada anak muda karang taruna Diponegoro bahwa Sosial media dapat dimanfaatkan lebih produktif lagi selain sebagai sarana hiburan.



**Gambar 3.** Whorkshop Afiliasi Digital Marketing.

### **Peningkatan Pengetahuan**

Pelatihan program afiliasi menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta. Pada pre-test, 17,5% peserta salah mengartikan program afiliasi, namun setelah pelatihan, 95% peserta berhasil memahami bahwa afiliasi adalah program untuk mempromosikan produk orang lain demi mendapatkan komisi. Selain itu, pemahaman tentang keuntungan afiliasi juga meningkat, di mana 100% peserta menyadari bahwa program ini dapat dijalankan tanpa modal, tanpa stok barang, dan menawarkan fleksibilitas kerja. Peningkatan terlihat pada pemahaman spesifik mengenai Shopee Affiliate Program. Sebelumnya, hanya 85% peserta yang menjawab dengan benar, namun setelah pelatihan, peserta (95%) mampu menjawab dengan benar, termasuk cara kerja tautan afiliasi dan metode promosi yang efektif di Shopee. Selain itu, selama pelaksanaan program, peserta juga belajar membuat video yang menarik dan informatif untuk memengaruhi calon pembeli.

### **Pencapaian Tujuan dan Harapan**

- **Motivasi Awal:** Di awal pelatihan (Pre-Test), tujuan utama 90 % peserta adalah "mempelajari strategi agar berhasil mendapatkan komisi sebagai afiliator."
- **Hasil Akhir:** Hasil Post-Test menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memenuhi harapan tersebut. Semua peserta menyatakan pelatihan ini sangat bermanfaat bagi mereka dan peserta akan merekomendasikannya kepada orang lain. Ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan dampak nyata sesuai harapan mereka.

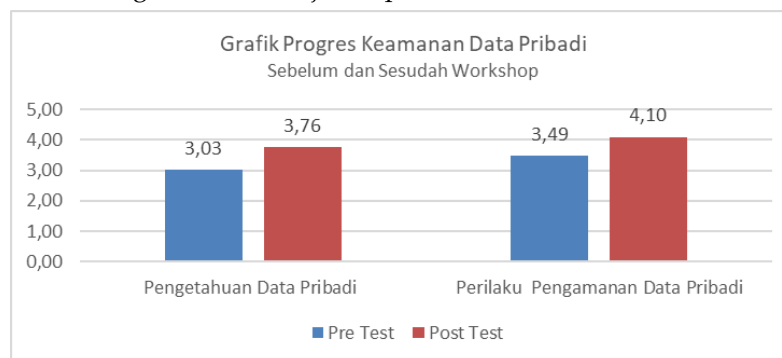
### Workshop Pengamanan Data Pribadi

Pelatihan ini berfokus pada Pengaman Data pribadi di dunia maya dengan tema Deteksi Dini Proteksi Diri : jadi pengguna internet yang cerdas, waspada dan bertanggung jawab. Pelatihan dengan model pemaparan dan praktek pemanfaatan aplikasi untuk proteksi pengamanan data pribadi.



Gambar 4. Workshop Pengamanan Data pribadi.

Berdasarkan hasil Analisa pretest dan post test menunjukan hasil adanya peningkatan pada aspek pengetahuan dan perilaku sebagai mana ditunjukkan pada Gambar 5.



Gambar 5. Grafik Progres Keamanan Data Pribadi.

Berdasarkan pre-test dan post-test workshop pengamanan data pribadi dengan skala 1-5, terlihat adanya peningkatan signifikan. Untuk Pengetahuan Data Pribadi, skor rata-rata meningkat dari 3,03 menjadi 3,76, menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep-konsep penting seperti autentikasi dua faktor (2FA) dan risiko keamanan digital.

Sementara itu, untuk Perilaku Pengamanan Data Pribadi, skor rata-rata naik dari 3,49 menjadi 4,10. Peningkatan ini mencerminkan perubahan positif dalam sikap dan niat peserta untuk menerapkan praktik keamanan data, seperti mengaktifkan 2FA dan menghindari tautan mencurigakan, serta merekomendasikan langkah-langkah ini kepada orang lain. Meskipun terjadi peningkatan, skor post-test untuk pengetahuan (3,76) menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman secara mendalam.

Peningkatan tingkat literasi digital di kalangan masyarakat diperkirakan akan berdampak signifikan terhadap pola perilaku mereka dalam menggunakan media sosial dan internet (Sejati *et al.*, 2023). Melalui pelatihan yang diberikan, diharapkan terjadi peningkatan kapasitas masyarakat dalam mengantisipasi ancaman kejahatan siber yang semakin prevalen. Pada akhirnya, program ini bertujuan untuk mendorong terciptanya budaya digital yang lebih kritis dan bijaksana dalam berinteraksi di ruang daring.

Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan pengabdian (Ahyati *et al.*, 2025). Implementasi metode seminar interaktif berhasil memberikan dampak ganda bagi peningkatan kapasitas karyawan. Di satu sisi, kegiatan ini

berhasil mentransfer pengetahuan teoretis mengenai ancaman siber dan praktik keamanan digital yang esensial. Di sisi lain, pendekatan partisipatif yang diterapkan berhasil menstimulasi peningkatan kesadaran kritis dalam proteksi data pribadi dan aset informasi perusahaan.

#### 4. Pendampingan

Pendampingan ini diperlukan untuk anggota dalam pemilihan niche dan produk yang sesuai, optimalisasi platform media sosial yang dimiliki untuk keperluan promosi, pengembangan kemampuan membuat konten yang menarik dan efektif.



Gambar 6. Pendampingan Afiliasi.

Program pengabdian ini telah berhasil memberdayakan mitra, khususnya Karang Taruna Diponegoro, dalam aspek manajemen. Peningkatan ini diwujudkan dengan dibentuknya Komunitas/Kelompok Pemuda Digital Desa Gatak. Pembentukan kelompok ini menjadi bagian dari program kegiatan pengurus Karang Taruna Diponegoro di seksi Pendidikan, Pelatihan, dan Kesejahteraan Sosial. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah bagi para anggota untuk berbagi pengetahuan dan saling mendukung dalam memanfaatkan teknologi secara produktif.

## KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat "Cerdas Digital, Sehat Mental: Membangun Generasi Muda yang Bijak dan Produktif di Era Digital pada Karang Taruna Diponegoro" telah berhasil dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif. Program ini secara efektif mengatasi tiga isu utama: rendahnya literasi digital dan keamanan data, minimnya kesadaran akan kesehatan mental, dan belum optimalnya pemanfaatan teknologi untuk produktivitas.

Melalui serangkaian workshop dan pendampingan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan para peserta. Berdasarkan data pre-test dan post-test, pemahaman tentang kesehatan mental, paparan digital, dan strategi sehat mental meningkat. Begitu juga dengan pemahaman tentang keamanan data pribadi dan perilaku yang relevan, yang menunjukkan adanya perubahan positif dalam sikap peserta. Selain itu, workshop afiliasi digital marketing berhasil membekali peserta dengan pengetahuan praktis, di mana peserta kini memahami konsep afiliasi dan merasa pelatihan ini sangat bermanfaat.

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya memberikan transfer pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dan menciptakan model pemberdayaan pemuda yang berkelanjutan berbasis IPTEKS.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah memberikan dukungan pendanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat, Ruang Lingkup Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat Tahun 2025, Universitas Tiga Serangkai atas arahan dan dukungan yang diberikan kepada tim Pengabdian Kepada Masyarakat.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tiga Serangkai yang telah memfasilitasi proses kegiatan ini. Pemerintahan Desa Gatak yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas serta kerjasama dalam seluruh rangkaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, Karang Taruna Diponegoro Desa Gatak yang telah menjadi mitra aktif dalam pelaksanaan kegiatan serta mendukung keberhasilan program ini. Ibu Rahmatika, Ibu Intan Rofiah, Bapak Ahmad Muhariya yang menjadi Narasumber dan Seluruh Dosen dan Tenaga Pendidikan serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Cerdas Digital, Sehat Mental

## REFERENSI

- Ahyati, I. U., Pratiwi, E. L., Humaidi, M., & Rozaq, A. (2025). Edukasi Keamanan Digital untuk Meningkatkan Literasi Digital Karyawan Perusahaan Daerah Sa-ijaan Mitra Lestari Kotabaru: Digital Security Education to Improve Digital Literacy Employees of the Regional Company Sa-ijaan Mitra Lestari Kotabaru. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *10*(7), 1753–1758. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i7.9826>
- Belanova, N. (2023). Risks of IT technology adoption. *E3S Web of Conferences*. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202337605014>
- Enopadria, C., Erfiana, E., & Lestari, P. A. (2023). PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 472–478. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.428>
- Ghazy, N., & Lang, G. (2022). Entrepreneurship, productivity and digitalization: Evidence from the EU. *Technology in Society*, *70*(102052). <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2022.102052>
- Has, D. F. S., Yulianti, L., & Wulandari, D. (2024). Digital Marketing dalam Meningkatkan Keunggulan Kompetitif Kerupuk Singkong Desa Petung Kabupaten Gresik: Digital Marketing in Increasing Competitive Advantage “Kerupuk Singkong Ma’yah” Petung Village Gresik District. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *9*(4), 609–620. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i4.6662>
- Humbatov, E. (2024). Fighting against violations of the right to privacy in the virtual space: ensuring the security of personal data. *Vestnik of Saint Petersburg University. Law*, *15*(3). <https://doi.org/10.21638/spbu14.2024.307>
- Rimawati, E., & Wibowo, A. (2023). Pengaruh Promosi, Teknologi dan Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Makanan Secara Online. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, *7*(2). <https://doi.org/10.29040/jie.v7i2.10271>
- Sejati, A. P., Iwa, L., Suryana, D., & Amir. (2023). Menumbuhkan Geliat Literasi Digital Pada Remaja di Kecamatan. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 47–54.
- Singh, P., Bala, H., Dey, B., & Filieri, R. (2022). Enforced remote working: The impact of digital platform-induced stress and remote working experience on technology exhaustion and subjective wellbeing. *Journal of Business Research*, *151*, 269–286. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.07.002>
- Sultan, M., Scholz, C., & Van Den Bos, W. (2023). Leaving traces behind: Using social media digital trace data to study adolescent wellbeing. *Computers in Human Behavior Reports*, *10*(100281). <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100281>
- Wulandari, A., & Nugroho, C. (2021). Literasi Digital pada Kalangan Remaja di Kulonprogo, Yogyakarta, Indonesia. *Spirit Publik*, *16*(1), 70–85.
- Yao, N.-C., & Wang, Q. (2022). Technostress from Smartphone Use and Its Impact on University Students’ Sleep Quality and Academic Performance. *The Asia-Pacific Education Researcher*, *32*, 317–326. <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00654-5>