


# Edukasi Seputar Digital dan Mental Health bagi Gen Alpha di MI Bustanul Ulum Sumobito

<sup>1)</sup>Wina Nurhayati, <sup>2)</sup>Nurul Ashari\*, <sup>3)</sup>Syakira Chevalia Eugene Mayda, <sup>4)</sup>Septa Mevia Hayu Purwati, <sup>5)</sup>Anzilni Salma Sabila, <sup>6)</sup>Alvi Nur Faizah, <sup>7)</sup>Muhammad Hafizh Nur Hakim, <sup>8)</sup>Sujono, <sup>9)</sup>Diyanto, <sup>10)</sup>Agus Rizal

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10)</sup> Universitas Darul Ulum Jombang

Email: [ashaa01267@gmail.com](mailto:ashaa01267@gmail.com)\*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p><b>Kata Kunci:</b> Edukasi kesehatan mental Gen Alpha Era digital Permainan tradisional Rumah Belajar</p>	<p>Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di MI Bustanul Ulum Mlaras, Sumobito, Jombang bertujuan untuk menciptakan lingkungan digital yang aman dan sehat bagi Generasi Alpha serta meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital. Edukasi ini melibatkan 70 peserta dari siswa-siswi MI Bustanul Ulum Mlaras yang rentang usianya masuk dalam kategori Generasi Alpha. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu metode <i>Service Learning</i>. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan tentang kesehatan mental, penggunaan <i>gadget</i> yang benar. Di mana sebagian besar peserta merasa lebih mampu menggunakan <i>gadget</i> sesuai kebutuhan serta memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang lebih positif. Umpan balik dari peserta sangat positif, dengan sebagian besar menyatakan kepuasan terhadap materi dan metode pengajaran yang diterapkan. Dengan pengetahuan baru yang diperoleh, diharapkan Generasi Alpha di Mi Bustanul Ulum lebih bijak dalam menggunakan teknologi serta lebih sadar terhadap masalah kesehatan mental. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang bagi kualitas pendidikan di lingkungan peserta.</p>
<p><b>Keywords:</b> Mental Health Education Gen Alpha Digital Era Tradisional game tutoring</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p>Community service activities carried out at MI Bustanul Ulum Mlaras, Sumobito, Jombang aim to create a safe and healthy digital environment for Generation Alpha and increase awareness and understanding of the importance of maintaining mental health in the digital era. This education involved 70 participants from MI Bustanul Ulum Mlaras students whose age range falls into the Generation Alpha category. The method used in this service is the <i>Service Learning</i> method. The evaluation results showed a significant increase in knowledge about mental health and the correct use of <i>gadgets</i>, where 85% of participants felt more able to use <i>gadgets</i> according to their needs and utilize their time with more positive activities. Feedback from participants was very positive, with 87% expressing satisfaction with the materials and teaching methods applied. With the new knowledge gained, it is hoped that Generation Alpha at MI Bustanul Ulum will be wiser in using technology and more aware of mental health issues. This activity not only provides direct benefits to participants but also has the potential to have a long-term impact on the quality of education in the participants' environment.</p> <p style="text-align: right;">This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.</p> 

## I. PENDAHULUAN

Berdasarkan data Rencana Pembangunan Jangka Menengah Desa (RPKMD) Desa Mlaras tahun 2011-2015, Masyarakat Desa Mlaras paling dominan pendidikan sampai tingkat SD. Dari data yang diperoleh jumlah penduduk Desa Mlaras adalah 3.407 jiwa yang mana anak-anak yang masih di jenjang SD/MI sejumlah 945 anak. Problem Kesehatan mental yang disebabkan ketergantungan dengan *gadget* serta *game online* di lingkungan sekolah ditemukan di MI Bustanul Ulum Desa Mlaras Sumobito Jombang. Salah satu tema yang menjadi sangat signifikan dan relevan dengan beberapa hasil kajian untuk diedukasi kepada siswa

siswi adalah terkait dengan pendidikan kesehatan mental anak karena kurangnya pengetahuan masyarakat termasuk para Generasi Alpha mengenai penggunaan media digital dengan baik dan benar.

Generasi Alpha lahir ditengah-tengah era digital yang didominasi oleh kemajuan teknologi (Apandi et al. 2025). Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Mark McCrindle dalam Business Insider (Putri and Zega 2024). Generasi ini sangat akrab dengan teknologi digital. Mereka tumbuh di lingkungan yang didominasi oleh internet dan perangkat digital. Menurut Atika (2019), generasi Alpha ini dipercaya dapat tumbuh dan berkembang menjadi generasi yang lebih pintar dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya (Yuliandari 2020). Namun, perkembangan teknologi yang pesat juga membawa tantangan bagi generasi ini. Mereka lebih bergantung pada teknologi dalam kehidupan sehari-hari sehingga berpotensi memiliki kecenderungan individualistik, kurang bersosialisasi secara langsung, dan menginginkan hasil instan dalam berbagai aspek kehidupan. Psikolog Pinkan Margaretha menyoroti pentingnya menjaga kesehatan mental mereka karena sejak dini telah terpapar banyak informasi yang dapat memicu kecemasan. Buku *Generation Alpha* karya Mark McCrindle dan Ashley Fell juga menekankan perlunya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental generasi ini. Karena lahir di era digital, generasi Alpha menghadapi tantangan berupa ketergantungan pada teknologi, kurangnya interaksi sosial, dan perubahan gaya hidup yang cepat. Oleh sebab itu, diperlukan strategi yang tepat agar orang tua dan pendidik dapat membimbing mereka dengan baik serta memastikan kesejahteraan mental mereka di tengah kemajuan teknologi (Kartikasari, Sumayni, and Susanti 2023).

Paparan media digital yang tidak sehat bisa membawa pengaruh negatif pada anak. Berdasarkan penelitian oleh Haryanto, pada tahun 2020 pengguna gadget di Indonesia mencapai 338,2 juta jiwa, dimana 79,5% diantaranya berasal dari kategori anak-anak (Amri and Rusman 2023). Khadijah (2016) menjelaskan anak merupakan individu yang masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan serta memiliki karakter yang khas dan memiliki ciri yang berbeda satu sama lain, sehingga tahap ini menjadi krusial bagi perkembangannya (Daulay, Mardianto, and Nasution 2023). Hasil penelitian lain menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan teknologi (variabel independen) dengan perkembangan sosial, kognitif, dan emosional Generasi Alpha (Apandi et al. 2025). Sehingga bisa dikatakan bahwa anak-anak rentan akan gangguan Kesehatan mental.

Istilah "kesehatan mental" berasal dari bahasa Inggris *mental hygiene*. Kata "mental" memiliki akar dari bahasa Latin *mens, mentis*, yang merujuk pada jiwa, roh, semangat, dan kesadaran. Sementara itu, "*hygiene*" berasal dari bahasa Yunani *hygiene*, yang bermakna ilmu tentang kesehatan (Ardiansyah et al. 2023). Menurut WHO, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu dapat mengenali potensinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (Ardiansyah et al. 2023). Secara sederhana kesehatan mental adalah kesejahteraan individu dalam aspek emosional, intelektual, dan fisik yang matang, memungkinkan mereka menyesuaikan diri dengan lingkungannya, bertanggung jawab, serta mengikuti norma sosial dan budaya yang berlaku.

Banyaknya kasus yang sedang terjadi akhir-akhir ini seperti kasus cemas, isolasi diri, depresi, hingga bunuh diri (Apandi et al. 2025), menandakan bahwa kesehatan mental membawa pengaruh pada segala aspek kehidupan. Sayangnya, sedikit masyarakat yang sadar akan hal tersebut. Masyarakat minim akan pengetahuan serta kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental pada setiap individu. Untuk itu, perlu diadakan edukasi pada anak-anak guna menjaga kesehatan mental sejak dini. Edukasi kesehatan berperan dalam memberdayakan individu untuk membuat keputusan yang tepat terkait kesehatannya, menerapkan tindakan pencegahan, serta meningkatkan kualitas hidup. merupakan proses terstruktur yang bertujuan meningkatkan pemahaman, keterampilan, sikap, dan perilaku individu maupun masyarakat dalam menjaga kesehatan yang optimal (Ferdian et al. 2024). Edukasi kesehatan mental berperan penting dalam meningkatkan pemahaman tentang berbagai tantangan psikologis yang kompleks.

Era digital mengacu pada masa di mana teknologi digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan Communication Technology Timeline yang dikutip oleh Dan Brown, perkembangan media elektronik dimulai pada tahun 1880-an berbasis analog. Teknologi komunikasi mengalami transformasi ke sistem digital dengan hadirnya e-book, internet, surat kabar digital, e-library, dan e-commerce. Perubahan ini dikenal sebagai revolusi digital yang dimulai pada awal 1990-an, memungkinkan penyebaran informasi menjadi lebih cepat dan akurat. Namun, perlu diperhatikan bahwa ketergantungan

yang berlebihan akan media digital juga dapat mengurangi interaksi sosial langsung dan mempengaruhi kualitas hubungan antar manusia (Apandi et al. 2025).

Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas bermain yang berasal dari budaya Indonesia dan biasanya dimainkan oleh anak-anak. Bermain permainan tradisional bisa menjadi alternatif pilihan untuk mengisi waktu luang agar anak tidak selalu bermain *gadget*. Selain melestarikan budaya Indonesia, permainan tradisional juga memiliki banyak manfaat. Yudiwinata dan Handoyo mengungkapkan bahwa permainan tradisional lebih mengembangkan kemampuan kerjasama, sportifitas, kemampuan membangun strategi, serta ketangkasan (lari, loncat, keseimbangan) dan karakternya (Yudiwinata and Handoyo 2014). Permainan tradisional bersifat komunal, melibatkan banyak pemain, sebagaimana terlihat dalam berbagai permainan rakyat yang memiliki banyak peserta. Selain memberikan kegembiraan, permainan tradisional juga berfungsi untuk mengembangkan keterampilan sosial dan interaksi antar pemain. Permainan tradisional juga mampu memberikan identitas nasional yang mencerminkan nilai kerja sama dan gotong royong, yang dapat dipelajari dan diterapkan. Dengan kemampuan sosial yang berkembang, semangat kebersamaan dan gotong royong dapat semakin terwujud dalam kehidupan (Wijayanti 2018).

Selain permainan tradisional bimbingan belajar bisa menjadi salah satu kegiatan positif yang bisa dilakukan oleh Generasi Alpha. Bimbingan belajar mampu menyediakan lingkungan belajar secara kondusif guna mengejar ketertinggalan dalam pendidikan, meningkatkan prestasi mengembangkan keterampilan serta menumbuhkan minat belajar anak (Anak-anak, Kutasaga, and Bharat 2024). Kurangnya kemauan dan ketertarikan belajar pada anak dikarenakan penggunaan *gadget* yang tidak teratur dan kurangnya pengontrolan orang tua dalam membatasi penggunaan *gadget* pada anak khususnya di Desa Mlaras, Sumobito, Jombang.

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital, lebih bijak dalam menggunakan teknologi, mengurangi dampak negatif dari media sosial, serta membangun lingkungan digital yang lebih sehat dan suportif. Selain itu, peserta diharapkan mampu membatasi penggunaan *gadget* yang berlebih serta mengalihkan pada kegiatan yang lebih positif dengan bermain permainan tradisional dan belajar bersama. Kami berharap kebiasaan ini akan tetap ada walaupun masa pengabdian telah usia.

Berdasarkan uraian di atas, kami tertarik untuk membahas kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Edukasi Seputar Digital dan Mental Health bagi Gen Alpha di MI Bustanul Ulum Sumobito”.

## II. MASALAH

Problem Generasi Alpha yang memiliki ketergantungan dengan *gadget* serta game online di lingkungan sekolah ditemukan di MI Bustanul Ulum Desa Mlaras Sumobito Jombang. Ketergantungan anak terhadap *gadget* dan game online di lingkungan sekolah menjadi salah satu masalah yang semakin mengkhawatirkan di era digital saat ini. Pesatnya perkembangan di era digital terbilang cukup berpengaruh pada kesehatan mental generasi. Data Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI) yang menyatakan remaja dengan usia di bawah 15 tahun mengalami berbagai penyakit mental seperti depresi, namun hanya 9% yang sadar akan hal itu (Murnitasari et al. 2024). Banyak anak MI Bustanul Ulum yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar *gadget*. Fenomena ini tidak hanya mengganggu proses belajar mengajar, tetapi juga berdampak negatif pada perkembangan sosial dan emosional anak. Di dalam kelas, perhatian mereka sering kali teralihkan oleh bayang-bayang game online dan aplikasi lain, sehingga menghambat konsentrasi dan keterlibatan mereka dalam pelajaran. Generasi Alpha yang terjebak dalam dunia game online cenderung mengalami penurunan kemampuan komunikasi, karena interaksi sosial yang seharusnya terjalin dengan teman sebaya lebih sering digantikan oleh interaksi virtual. Hal ini dapat memicu isolasi sosial, di mana anak merasa lebih nyaman berinteraksi dengan karakter virtual dibandingkan dengan teman di sekitar mereka. Tidak jarang, perilaku ini juga menyebabkan masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, kurangnya aktivitas fisik, dan bahkan ketergantungan akan *gadget*.



Gambar 1. Lokasi PkM

### III. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini adalah Service Learning (SL). Service learning adalah pendekatan pendidikan yang melibatkan mahasiswa dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat sebagai bagian dari pembelajaran (Rusli et al. 2024). Proses pelaksanaannya tampak pada tahapan berikut (Dyah Pramanik et al. 2021) :

1. Investigasi peserta : Investigasi bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan peserta. Ini merupakan langkah penting dalam merancang program kegiatan yang efektif dan responsif. Proses ini melibatkan beberapa tahapan yang harus dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa hasilnya dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di madrasah tersebut. Investigasi yang dilakukan di MI Bustanul Ulum Mlaras berupa observasi pada siswa, wawancara kepada guru serta beberapa siswa kelas V dan VI.
2. Persiapan merancang kegiatan berdasarkan kebutuhan : Persiapan merancang kegiatan di MI Bustanul Ulum Mlaras berdasarkan kondisi dan kebutuhan peserta memerlukan pendekatan yang sistematis dan kolaboratif. Dengan mempertimbangkan karakteristik dari peserta serta standar pendidikan yang berlaku, kegiatan yang dirancang dapat lebih relevan dan efektif dalam memenuhi kebutuhan siswa.
3. Tindakan melaksanakan kegiatan pelayanan : tahapan ini merupakan langkah meningkatkan kualitas dan memenuhi kebutuhan siswa. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga mencakup pengembangan sosial dan emosional siswa. Pelaksanaan pelayanan ini kami sampaikan melalui edukasi sederhana mengenai digitalisasi dan kesehatan mental. Kami pun mengajak peserta untuk mengenal permainan tradisional 'cublak-cublak suweng' sebagai upaya pelestarian permainan tradisional serta memberi contoh kegiatan alternatif pengganti *gadget*.
4. Refleksi Mengevaluasi pengalaman untuk memperkuat pembelajaran : Refleksi dilakukan untuk mengevaluasi pengalaman. Pada tahap ini kami menggunakan metode *Focus Group Discussion (FGD)* mengenai pemahaman dan pendalaman materi.



Gambar 2. edukasi digitalisasi

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertempat di MI Bustanul Ulum Mlaras. Kegiatan ini dihadiri oleh 70 murid kelas V –VI, dengan rentang usia 10 –12 tahun. Narasumber berasal dari peserta KKM Universitas Darul Ulum Jombang yang berasal dari Fakultas Psikologi. Materi edukasi disampaikan menggunakan media slide presentasi. Kami mengambil tema “ Be Diligent in the Digital Era” yang dalam bahasa Indonesia artinya “ Jadilah Rajin di era digital”. Isi dari presentasi itu meliputi pengertian, bentuk-bentuk digital, bahaya serta pemanfaatan digital yang relevan dengan Generasi Alpha.

Berdasarkan survey dan wawancara pada siswa mengenai durasi mereka mengoperasikan *gadget*, bisa disimpulkan bahwa sebagian besar dari mereka sering menggunakan waktu senggangnya di rumah dengan bermain *gadget*. Sebagian dari mereka akan lupa waktu dan lebih memilih bermalas-malasan dengan *gadget*nya daripada melakukan aktivitas lain. Hal ini relevan dengan data penelitian yang dilakukan oleh Zaini dan Soenarto(2019) yang menunjukkan bahwa pada tahun 2020 pengguna *gadget* di Indonesia mencapai 338,2 juta jiwa(Haryanto, 2020), dimana 79,5% diantaranya berasal dari kategori anak-anak ( Amri and Rusman 2023). Itu salah satu alasan kami mengapa memilih tema di atas.

Materi pada pengabdian masyarakat ini meliputi penjelasan tentang digital, bentuk-bentuk digitalisasi, bahaya serta pemanfaatan digital yang relevan dengan Generasi Alpha. Perubahan zaman yang berupa digitalisasi tidak selamanya buruk selama individu mampu memanfaatkannya dengan baik. Dengan penjelasan dan pemberian contoh-contoh nyata tentang aktivitas digital seperti bermain game, dampak pemakaian digital dengan durasi lama pada anak, dan cara menjaga kesehatan mental anak, peserta diharapkan mampu membangun pengetahuan dan kesadaran akan bahaya aktivitas digital di kalangan anak.

Núñez-Gómez(2020) menjelaskan sejak usia dini, generasi Alpha sudah memiliki kebiasaan menggunakan teknologi digital, termasuk *gadget*, yang menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka, terutama di era digital seperti ini generasi Alpha yang semakin terhubung dengan teknologi(Ramadhani et al. 2024). Tidak bisa dipungkiri bahwa digital akan berdampak nyata bagi Generasi Alpha yang lahir bersamaan dengan perkembangan Digital dewasa ini. Kemajuan teknologi digital harus dibarengi dengan sumber daya manusia yang cukup. Menurut Reflianto dan Syamsuar (2018), Membekali setiap individu dengan kapabilitas yang tepat guna di dunia digital, menjadi kunci untuk berperan serta dalam kehidupan pada masa sekarang dan masa depan. Atau jika tidak, paparan negatif dari digital akan menyerang individu terutama Generasi Alpha.

Edukasi yang kami lakukan bertujuan untuk menambah wawasan serta keterampilan anak tentang praktek digital yang sehat. Dalam artian penggunaan *gadget* bisa memberi dampak yang baik bisa juga memberi dampak buruk tergantung bagaimana individu itu menggunakan.

Pada edukasi yang kami lakukan kami mengenalkan permainan tradisional yang dilakukan secara berkelompok. Permainan itu adalah ‘cublek-cublek suweng’. Di antara nilai-nilai yang bisa anak dapatkan melalui permainan cublak-cublak suweng yaitu tentang pengembangan kemampuan sosial, pengembangan karakter, akting, dan kemampuan berpikir kritis. di antara banyak permainan tradisional yang ada, cublek-cublek suweng bisa menjadi salah satu alternatif bagi anak untuk mengurangi intensitas bermain *gadget* tanpa tujuan.



Gambar 3. Permainan cublak-cublak suweng



Gambar 3. Foto bersama setelah edukasi

Tabel 1. Perbandingan sebelum dan sesudah sosialisasi kesehatan mental anak di era digital

No	Sebelum	Sesudah
1	Menghabiskan banyak waktu bermain game atau media sosial tanpa batasan dan sulit fokus saat belajar atau melakukan aktivitas lain karena kecanduan layar.	Menggunakan teknologi untuk hal positif seperti belajar, kreativitas, atau komunikasi yang sehat.
2	Tidak menyadari bahaya cyberbullying, hoaks, dan konten negatif dan mudah terpengaruh oleh tren media sosial yang tidak sehat.	Mengetahui cara menghindari cyberbullying dan tidak mudah percaya pada informasi yang tidak jelas sumbernya serta bisa membedakan antara realitas dan kehidupan media sosial.
3	Lebih suka berkomunikasi melalui gadget daripada berbicara langsung serta sulit membangun hubungan yang sehat dengan teman dan keluarga.	Menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain dan berkomunikasi langsung dengan teman serta keluarga.

Berdasarkan wawancara sebelum edukasi ini, sebagian besar siswa menghabiskan waktu berjam-jam bermain game atau *scrolling* media sosial tanpa batasan, sehingga mereka sulit fokus saat belajar atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, mereka kurang menyadari dampak negatif dari dunia digital, seperti *cyberbullying*, hoaks, dan konten berbahaya yang dapat mempengaruhi pola pikir serta

perilaku mereka. Sebagian besar siswa juga mengalami kesulitan dalam mengelola emosi akibat interaksi digital, seperti mudah marah atau sedih saat menerima komentar negatif di media sosial. Rasa cemas dan rendah diri sering muncul karena mereka terus-menerus membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang tampak sempurna di dunia maya. Akibatnya, interaksi sosial di dunia nyata menjadi berkurang, karena mereka lebih nyaman berkomunikasi melalui layar daripada berbicara langsung dengan teman atau keluarga.

Setelah adanya edukasi terjadi perubahan positif dalam perilaku anak-anak di era digital. Mereka mulai lebih bijak dalam menggunakan *gadget* dan media sosial dengan menerapkan batasan waktu serta memanfaatkan teknologi untuk hal yang lebih bermanfaat, seperti belajar atau menyalurkan kreativitas. Kesadaran akan keamanan digital juga meningkat. Mereka lebih berhati-hati dalam menghadapi *cyberbullying*, tidak mudah terpengaruh oleh berita *hoaks*, dan mampu membedakan realitas dengan kehidupan media sosial yang sering kali tidak sepenuhnya mencerminkan kenyataan. Selain itu, siswa menjadi lebih mampu mengelola emosinya saat berinteraksi di dunia digital. Mereka tidak lagi mudah terpancing oleh komentar negatif dan lebih percaya diri tanpa perlu membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Yang paling penting, anak-anak mulai memahami pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk berinteraksi langsung dengan teman serta keluarga, sehingga hubungan sosial mereka menjadi lebih sehat. Dengan demikian, edukasi kesehatan mental di era digital membantu anak-anak untuk tetap sehat secara emosional, berpikir kritis dalam menghadapi dunia maya, dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang antara online dan offline.

Sebagai tambahan alternatif pengganti *gadget* yang lain dan merupakan kegiatan bermanfaat adalah belajar. Belajar dapat menjadi alternatif yang menarik dan bermanfaat bagi anak-anak untuk mengisi waktu luang mereka. Menggantikan kebiasaan bermain *gadget* yang berlebihan. Alih-alih terpaku pada layar *gadget*, mahasiswa KKM Universitas Darul Ulum Jombang mengajak anak-anak di Desa Mlaras untuk mengikuti kegiatan bimbingan belajar (Bimbel) yang dijadwalkan mulai jam 16.00 hingga 19.00. Bimbel ini diadakan setiap hari hingga jadwal KKM selesai. Dengan tutor yang berbeda setiap harinya, setiap tutor juga memiliki cara yang berbeda pula dalam memberikan pelajaran kepada anak-anak sehingga anak-anak tidak merasa bosan. Selain belajar dengan buku, kami mengarahkan anak untuk belajar melalui kegiatan lain yang lebih interaktif. Atau belajar sambil bermain, misalnya dengan permainan yang mengasah otak. Bimbel Mahasiswa KKM Universitas Darul 'Ulum memberikan lingkungan belajar yang terstruktur, di mana anak-anak dapat fokus pada pelajaran, berinteraksi dengan teman sebaya, dan mendapatkan bimbingan dari tutor yang asyik dan menyenangkan. Dengan adanya Bimbel ini anak-anak juga terbantu dalam mengatasi kesulitan belajar, meningkatkan motivasi, dan mempersiapkan diri untuk ujian atau kompetisi. Melalui bimbel ini, anak-anak dapat menemukan bakat dan minat mereka, serta mengembangkan keterampilan yang akan berguna di masa depan. Mengganti waktu bermain gawai dengan belajar dapat membantu anak-anak membangun kebiasaan positif yang akan bermanfaat bagi perkembangan mereka. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan literasi digital serta penggunaan digital dengan baik dan benar.



Gambar 4. Bimbingan belajar di basecamp KKM

## V. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang digitalisasi dan kesehatan mental yang dilaksanakan di MI Bustanul Ulum, Mlaras, Sumobito, Jombang berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu untuk menciptakan lingkungan digital

yang aman dan sehat bagi Generasi Alpha serta meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital. Melalui metode service learning, peserta mendapatkan pengetahuan yang komprehensif mengenai definisi, bentuk-bentuk digital, dampak, dan langkah-langkah menjaga kesehatan mental di era digital. Antusiasme peserta selama diskusi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta. Komitmen mereka untuk menerapkan ilmu yang diperoleh di lingkungan sekitar juga menjadi indikator keberhasilan kegiatan ini. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukasi dan diskusi interaktif dalam menyampaikan edukasi yang relevan dan mudah dipahami oleh peserta. Selain meningkatkan pemahaman, kegiatan ini juga berhasil mendorong peserta untuk berkomitmen sebagai agen perubahan di lingkungan mereka, yang tercermin dari feedback kualitatif, seperti peningkatan kesadaran akan pentingnya berhenti bermain *gadget* saat waktunya usai. Diskusi interaktif memberikan dampak yang signifikan, tidak hanya pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga dalam membangun rasa percaya diri peserta untuk mengetahui dan menggali pengetahuan berdigital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amri, Yusrizal, and Abdul Aziz Rusman. 2023. "Upaya Mengatasi Penyalahgunaan Gadget Dalam Proses Belajar Mengajar." *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4(1): 132–43. doi:10.31538/munaddhomah.v4i1.368.
- Anak-anak, Sosial, Desa Kutasaga, and Kab Pakpak Bharat. 2024. "Optimalisasi Rumah Belajar Untuk Meningkatkan Kemampuan." 1(2).
- Apandi, Sopiyan, Ayu Talenta Lumbantoruan, Medina Fikanti, Kartika Nazawa, and Sri Utami. 2025. "Pengaruh Teknologi Digital Terhadap Kebiasaan Dan Pola Perkembangan Generasi Alpha." 07(02): 9471–80.
- Ardiansyah, Sandy, Yunike, Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprpto, Eli Saripah, Indra Febriani, et al. 2023. *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Daulay, Lily Sardiani, Mardianto Mardianto, and Muhammad Irwan Padli Nasution. 2023. "Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak Di Era Digital." *Jurnal Raudhah* 11(1): 25–37. doi:10.30829/raudhah.v11i1.2767.
- Dyah Pramanik, Purwanti, Mochamad Achmadi, Deivy Z Nasution, Pengelolaan Perhotelan, Sekolah Tinggi, and Pariwisata Trisakti. 2021. "Jurnal Pengabdian Masyarakat (Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan) Media Belajar Inovatif Bagi Siswa SDN 05 Pesanggrahan Jakarta: PkM Dengan Konsep Service Learning." *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan* 1(1): 46–56. <https://doi.org/10.59818/jpm>.
- Ferdian, Dani, Rohman Hikmat, Arida Bitanajsha Zuqriefa, Tisa Layalia Hanifah Ma'ruf, Mikha Noviana, Saidina Malik Ibrahim Harahap, Himawan Sutanto, and Meyta Roida R Hutapea. 2024. "Pengaruh Edukasi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental." *MAHESA : Malahayati Health Student Journal* 4(5): 2058–67. doi:10.33024/mahesa.v4i5.14585.
- Kartikasari, Tanti, Wiwiek Sumayni, and Debie Susanti. 2023. "Membangun Kesehatan Mental Anak Usia Dini Dengan Pengasuhan Positif." *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6(11): 8521–26. doi:10.54371/jiip.v6i11.2640.
- Murnitasari, Ayu Mustika, Khanesia Putri Malika, Latifah Akhlaqiyah W.P, Phasa Amalia, Adinda Rachmadyna, Ibnu Elyasin, and Lharasati Dewi. 2024. "Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Di Era Digital Di Panti Baitul Walad Samarinda." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 4(1): 183–91. doi:10.52436/1.jpmi.2089.
- Putri, Febe Andiyani, and Refni Fajar Wati Zega. 2024. "Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Alpha Melalui Permainan Engklek." *Teologi Injili dan Pendidikan Agama* 2(2): 156–67.
- Ramadhani, Ade Vilya, Tesselonika Ambarita, Febri Annisa Sella, Dhea Nanda Lazuardi, Ridha Uli Utami Margolang, Della Nanda Sidabalok, Devi Triana Purba, and Frinawaty Lestarina Barus. 2024. "Urgensi Minat Membaca Gen Alpha Di Tengah Maraknya Penggunaan Smartphone." *Jurnal Teknologi Pendidikan* 1(4): 9. doi:10.47134/jtp.v1i4.496.
- Rusli, tiffani shahnaz, Yosep Bosri, Dahlia Amelia, Dewi Rahayu, Bambang Setiaji, Suhadarliyah, Syarfina, et al. 2024. 6 Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI (026/DIA/2021) *Pengantar Metodologi Pengabdian Masyarakat*.  
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatig.ue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1.
- Wijayanti, Rina. 2018. "Permainan Tradisional Sebagai Media Pengembangan Kemampuan Sosial Anak." *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1): 51–56. doi:10.17509/cd.v5i1.10496.
- Yudiwinata, Hikmah Prisia, and Pambudi Handoyo. 2014. "Permainan Tradisional Dalam Budaya Dan Perkembangan Anak." *Paradigma* 02: 1–5.
- Yulindari, Ria norfika. 2020. "Pola Pendidikan Dan Pengasuhan Generasi Alpha." *Inventa* 4(2): 108–16. doi:10.36456/inventa.4.2.a2438.