
Skill Naik Mental Kuat : Bekal Generasi Muda Di Era Digital

Haykal Amarfazira¹, Safitri Wulandari², Theresia Febrisilla BR Tarigan³

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

Safitriwulan131203@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan (skill) dan ketahanan mental generasi muda sebagai bekal menghadapi tantangan era digital di SMAN 6 Tangerang Selatan. Perkembangan teknologi digital yang pesat menuntut generasi muda tidak hanya memiliki kemampuan teknis, tetapi juga kesiapan mental, seperti kepercayaan diri, kemampuan adaptasi, berpikir kritis, dan pengendalian diri. Namun, tingginya paparan teknologi dan media digital sering kali tidak diimbangi dengan penguatan mental dan pengembangan soft skill yang memadai. Oleh karena itu, kegiatan PKM ini dirancang sebagai upaya edukatif untuk memperkuat skill dan mental siswa secara terintegrasi. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif dengan desain deskriptif kualitatif yang didukung data kuantitatif sederhana. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi interaktif, diskusi, simulasi pengembangan diri, serta refleksi peserta. Data diperoleh melalui observasi, kuesioner pre-test dan post-test, serta dokumentasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya pengembangan skill dan mental yang kuat dalam menghadapi era digital. Peserta menunjukkan sikap yang lebih percaya diri, adaptif, dan memiliki kesadaran akan pentingnya kesiapan mental dalam proses belajar dan kehidupan sosial. Dengan demikian, kegiatan PKM ini memberikan kontribusi positif dalam penguatan kapasitas generasi muda agar mampu bersaing dan bertahan di era digital secara sehat dan produktif.

Kata Kunci: pengabdian kepada masyarakat, skill generasi muda, mental kuat, era digital, siswa SMA

ABSTRACT

This Community Service (PKM) activity aims to strengthen skills and mental resilience of young generations as preparation for facing challenges in the digital era at SMAN 6 South Tangerang. Rapid digital development requires young people not only to possess technical skills but also strong mental readiness, including self-confidence, adaptability, critical thinking, and emotional control. However, high exposure to digital technology is often not balanced with adequate mental and soft skill development. Therefore, this PKM activity was designed as an educational effort to strengthen students' skills and mental resilience. The method used was a participatory-educational approach with a qualitative descriptive design supported by simple quantitative data. Activities were conducted through interactive material delivery, discussions, self-development simulations, and participant reflections. Data were collected through observation, pre-test and post-test questionnaires, and documentation. The results indicate an improvement in students' understanding of the importance of skill development and mental strength in the digital era. Participants demonstrated increased confidence, adaptability, and awareness of mental preparedness in academic and social life. Thus, this PKM activity contributes positively to strengthening youth capacity in facing digital era challenges productively.

Keywords: *community service, youth skills, mental resilience, digital era, high school students*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan mendasar dalam dunia pendidikan dan kehidupan sosial generasi muda. Menurut Helsper dan van Deursen (2017), keterampilan digital merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki individu agar mampu berpartisipasi secara efektif dalam masyarakat berbasis pengetahuan. Dalam konteks pendidikan menengah, penguasaan keterampilan digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir kritis, berkomunikasi, dan memanfaatkan informasi secara bertanggung jawab.

Sejalan dengan hal tersebut, Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD, 2019) menegaskan bahwa generasi muda di era digital dituntut untuk memiliki kombinasi antara keterampilan teknis, soft skill, dan karakter yang kuat agar mampu beradaptasi dengan perubahan yang cepat. Namun, tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan akademik dan sosial bagi remaja. American Psychological Association (2020) menyatakan bahwa remaja dan generasi Z merupakan kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, dan tekanan psikologis akibat ekspektasi akademik, penggunaan media digital yang intensif, serta perbandingan sosial di media sosial.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2021) menekankan pentingnya penguatan pendidikan karakter di era digital sebagai upaya menyeimbangkan penguasaan keterampilan dengan pembentukan mental dan kepribadian peserta didik. Ketahanan mental menjadi faktor penting agar siswa mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta tetap produktif dan berperilaku positif dalam lingkungan digital.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki kesiapan mental dan keterampilan yang seimbang. Banyak siswa yang secara teknis mampu menggunakan teknologi, tetapi kurang memiliki kepercayaan diri, mudah terpengaruh tekanan sosial, serta mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan stres. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan potensi diri siswa apabila tidak ditangani secara tepat.

SMAN 6 Tangerang Selatan sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam menyiapkan generasi muda yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki skill dan mental yang kuat. Berdasarkan observasi awal, sebagian siswa masih memerlukan penguatan dalam hal pengembangan diri, kepercayaan diri, serta kesiapan mental menghadapi tantangan era digital. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang sebagai upaya edukatif untuk memberikan penguatan skill dan mental kepada siswa secara terarah dan berkelanjutan.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan upaya edukatif yang terarah dan berkelanjutan untuk memperkuat skill dan mental generasi muda. Apabila tidak diimbangi dengan pembinaan yang tepat, tantangan era digital dapat berdampak pada menurunnya kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan yang mampu memberikan pemahaman, pendampingan, serta penguatan kapasitas diri siswa agar mampu menghadapi era digital secara sehat dan produktif.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini diselenggarakan sebagai bentuk kontribusi akademik dalam menjawab permasalahan tersebut. Kegiatan ini difokuskan pada penguatan skill dan mental generasi muda sebagai bekal menghadapi era digital di

SMAN 6 Tangerang Selatan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengembangan keterampilan dan kesiapan mental, sehingga dapat menjadi generasi yang adaptif, percaya diri, dan berdaya saing di tengah perkembangan digital yang terus berlangsung.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif yang menempatkan peserta sebagai subjek utama dalam proses kegiatan. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta didik dalam setiap tahapan kegiatan, sehingga proses pengabdian tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga pada pembentukan sikap, kesadaran, dan keterampilan peserta. Pendekatan partisipatif-edukatif dipilih karena dinilai mampu menciptakan proses pembelajaran yang kontekstual dan bermakna, khususnya dalam kegiatan penguatan skill dan mental generasi muda di era digital.

Secara metodologis, kegiatan PKM ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang didukung oleh data kuantitatif sederhana. Metode deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis proses pelaksanaan kegiatan, respons peserta, serta perubahan pemahaman dan sikap siswa setelah mengikuti kegiatan PKM. Sementara itu, data kuantitatif sederhana digunakan sebagai data pendukung untuk melihat kecenderungan peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan. Kombinasi kedua jenis data ini digunakan agar hasil kegiatan dapat digambarkan secara lebih komprehensif dan objektif.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di SMAN 6 Tangerang Selatan dengan melibatkan siswa sebagai sasaran utama kegiatan. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa sekolah menengah atas merupakan generasi muda yang berada pada fase penting dalam pembentukan karakter, keterampilan, dan kesiapan mental menghadapi tantangan era digital. Selain itu, siswa memiliki intensitas penggunaan teknologi digital yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga membutuhkan penguatan skill dan mental agar mampu memanfaatkan perkembangan digital secara positif dan produktif.

Tahap awal pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses persiapan yang meliputi observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah. Observasi awal dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi peserta, kebutuhan siswa, serta permasalahan yang dihadapi terkait pengembangan skill dan kesiapan mental di era digital. Hasil observasi ini menjadi dasar dalam penyusunan materi kegiatan agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Materi yang disusun mencakup pemahaman mengenai pentingnya pengembangan skill, penguatan mental, kesiapan menghadapi tantangan era digital, serta strategi pengelolaan diri dalam lingkungan akademik dan sosial.

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan melalui beberapa metode pembelajaran yang saling terintegrasi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan memanfaatkan diskusi dan pertanyaan pemantik agar peserta terlibat secara aktif. Materi disampaikan dengan bahasa yang komunikatif dan disertai contoh-contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta serta mendorong mereka untuk merefleksikan kondisi diri dalam menghadapi tuntutan era digital.

Selain penyampaian materi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan diskusi kelompok dan simulasi pengembangan diri. Dalam sesi diskusi, peserta diajak untuk membahas berbagai permasalahan yang sering dihadapi generasi muda di era digital, seperti tekanan akademik, persaingan sosial, serta pengaruh lingkungan digital terhadap kondisi mental.

Melalui diskusi ini, peserta diharapkan mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, serta kesadaran akan pentingnya kesiapan mental dalam menghadapi berbagai tantangan.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, kegiatan PKM ini juga dilengkapi dengan simulasi dan refleksi diri. Peserta diarahkan untuk melakukan refleksi terhadap potensi diri, keterampilan yang dimiliki, serta kondisi mental dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Kegiatan refleksi ini bertujuan untuk membantu peserta mengenali kekuatan dan kelemahan diri, sehingga mampu merancang langkah pengembangan diri secara lebih terarah. Pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan kesiapan mental peserta secara berkelanjutan.

Evaluasi kegiatan PKM dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung serta pemberian kuesioner pre-test dan post-test kepada peserta. Pre-test diberikan sebelum kegiatan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal siswa mengenai pengembangan skill dan mental, sedangkan post-test diberikan setelah kegiatan untuk mengukur perubahan pemahaman peserta. Data yang diperoleh dari observasi, kuesioner, dan dokumentasi kegiatan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif, sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas pelaksanaan kegiatan PKM.

Keberhasilan kegiatan PKM ini ditunjukkan melalui meningkatnya partisipasi aktif peserta, peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya skill dan mental yang kuat, serta munculnya kesadaran peserta akan perlunya kesiapan diri dalam menghadapi tantangan era digital. Dengan metode pelaksanaan yang sistematis dan partisipatif, kegiatan PKM ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam penguatan kapasitas generasi muda sebagai bekal menghadapi dinamika era digital.

HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di SMAN 6 Tangerang Selatan menghasilkan sejumlah temuan yang menggambarkan kondisi awal peserta, proses keterlibatan selama kegiatan, serta perubahan pemahaman dan sikap peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Data hasil penelitian diperoleh melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung, pengisian kuesioner pre-test dan post-test, serta dokumentasi kegiatan. Hasil penelitian ini disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang objektif mengenai capaian kegiatan PKM.

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum kegiatan dilaksanakan, diketahui bahwa sebagian besar peserta didik telah terbiasa menggunakan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan. Namun demikian, pemanfaatan teknologi tersebut belum sepenuhnya diiringi dengan pengembangan skill nonteknis dan kesiapan mental yang memadai. Sebagian peserta masih menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah, kesulitan dalam mengelola tekanan akademik, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya kesiapan mental dalam menghadapi tantangan era digital. Temuan awal ini menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan kegiatan edukatif yang berfokus pada penguatan skill dan mental generasi muda.

Hasil pre-test yang diberikan kepada peserta sebelum kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa mengenai pentingnya pengembangan skill dan mental berada pada kategori sedang hingga rendah. Sebagian besar peserta belum mampu menjelaskan secara sistematis keterkaitan antara keterampilan, kesiapan mental, dan keberhasilan dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial di era digital. Selain itu, pemahaman peserta mengenai strategi pengelolaan diri dan penguatan mental juga masih terbatas. Data ini mengindikasikan bahwa penguatan pengetahuan dan

kesadaran siswa terhadap aspek skill dan mental sangat diperlukan.

Selama proses pelaksanaan kegiatan PKM, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif dari peserta didik. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti penyampaian materi, terlibat dalam diskusi, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan simulasi dan refleksi diri. Antusiasme peserta semakin terlihat ketika materi dikaitkan dengan pengalaman nyata yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, seperti tekanan belajar, tuntutan prestasi, dan pengaruh lingkungan digital. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif-edukatif mampu menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan kontekstual.

Hasil diskusi kelompok menunjukkan bahwa peserta didik mulai mampu mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi generasi muda di era digital, baik dari aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Peserta mampu mengemukakan pendapat mengenai pentingnya keterampilan komunikasi, kemampuan beradaptasi, serta ketahanan mental dalam menghadapi perubahan dan tekanan. Kemampuan peserta dalam menyampaikan pandangan dan refleksi menunjukkan adanya proses pemahaman yang berkembang selama kegiatan berlangsung.

Pada sesi simulasi dan refleksi diri, peserta diarahkan untuk mengenali potensi diri, keterampilan yang dimiliki, serta kondisi mental masing-masing dalam menghadapi tantangan era digital. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mulai menyadari pentingnya membangun kepercayaan diri, mengelola emosi, dan meningkatkan motivasi belajar. Meskipun masih bersifat awal, hasil refleksi ini menunjukkan adanya perubahan persepsi peserta terhadap pengembangan diri dan kesiapan mental sebagai bagian penting dari proses pembelajaran.

Hasil post-test yang diberikan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta dibandingkan dengan hasil pre-test. Peserta mampu menjelaskan dengan lebih baik mengenai konsep pengembangan skill dan pentingnya mental yang kuat dalam menghadapi era digital. Jawaban peserta pada post-test menunjukkan pemahaman yang lebih sistematis dan reflektif, terutama terkait dengan keterkaitan antara keterampilan, kesiapan mental, dan kemampuan menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta didik.

Selain data kuantitatif sederhana dari kuesioner, hasil refleksi lisan dan tertulis peserta juga menunjukkan adanya perubahan sikap yang positif. Peserta menyampaikan bahwa setelah mengikuti kegiatan, mereka menjadi lebih termotivasi untuk mengembangkan diri, lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, serta lebih menyadari pentingnya menjaga kondisi mental dalam proses belajar. Perubahan sikap ini menjadi indikator bahwa kegiatan PKM tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek afektif peserta didik.

Hasil dokumentasi kegiatan, seperti daftar hadir, catatan kegiatan, dan foto pelaksanaan, menunjukkan bahwa kegiatan PKM berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Dokumentasi tersebut juga memperlihatkan keterlibatan aktif peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan. Data dokumentasi ini memperkuat hasil observasi dan kuesioner, sehingga meningkatkan keabsahan temuan hasil penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMAN 6 Tangerang Selatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman, kesadaran, dan sikap peserta didik terkait pengembangan skill dan penguatan mental sebagai bekal menghadapi era digital. Temuan ini menjadi dasar penting untuk pembahasan lebih lanjut mengenai efektivitas pendekatan partisipatif-

edukatif dalam kegiatan PKM di lingkungan pendidikan menengah.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan di SMAN 6 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa penguatan skill dan mental generasi muda merupakan kebutuhan yang relevan dan mendesak di era digital. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta didik telah memiliki intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi, namun belum sepenuhnya diimbangi dengan kesiapan keterampilan nonteknis dan kekuatan mental yang memadai. Kondisi ini menegaskan adanya kesenjangan antara kemampuan teknis dan kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi tantangan era digital.

Peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan PKM menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif-edukatif yang digunakan mampu menjawab kebutuhan tersebut. Peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi terlibat aktif dalam diskusi, simulasi, dan refleksi diri. Keterlibatan aktif ini memungkinkan peserta untuk mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna. Temuan ini sejalan dengan pandangan pembelajaran aktif yang menekankan pentingnya partisipasi peserta dalam membangun pemahaman dan kesadaran diri.

Hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengindikasikan bahwa kegiatan PKM memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif siswa. Peserta menjadi lebih memahami pentingnya pengembangan skill dan mental sebagai bekal menghadapi tuntutan akademik dan sosial di era digital. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan konsep, tetapi juga dari cara mereka merefleksikan peran keterampilan dan kesiapan mental dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta didik.

Selain peningkatan pemahaman, perubahan sikap peserta juga menjadi temuan penting dalam pembahasan ini. Hasil refleksi peserta menunjukkan bahwa mereka menjadi lebih percaya diri, termotivasi, dan menyadari pentingnya pengelolaan diri dalam menghadapi tekanan. Perubahan sikap ini menandakan bahwa kegiatan PKM tidak hanya berdampak pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada aspek afektif dan psikologis peserta. Penguatan mental yang dilakukan melalui diskusi dan refleksi membantu peserta mengenali potensi diri serta mengembangkan sikap positif terhadap tantangan yang dihadapi.

Kegiatan diskusi dan simulasi yang dilakukan selama PKM berperan penting dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan komunikasi peserta. Peserta didik dilatih untuk mengemukakan pendapat, mendengarkan pandangan orang lain, serta merefleksikan pengalaman yang relevan dengan kondisi mereka. Proses ini mendukung pengembangan soft skill yang sangat dibutuhkan di era digital, seperti kemampuan beradaptasi, bekerja sama, dan mengelola emosi. Dengan demikian, kegiatan PKM tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian materi, tetapi juga sebagai ruang latihan keterampilan sosial dan mental.

Dari perspektif pendidikan, hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung pengembangan keterampilan dan kesiapan mental siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di lingkungan sekolah dapat menjadi pelengkap pembelajaran formal dalam membentuk karakter dan kesiapan generasi muda. Temuan ini menguatkan pentingnya kolaborasi antara institusi

pendidikan dan kegiatan PKM dalam menciptakan lingkungan belajar yang holistik dan adaptif terhadap perkembangan zaman.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan dampak yang positif, pembahasan ini juga perlu mempertimbangkan keterbatasan kegiatan PKM. Durasi kegiatan yang relatif singkat menjadi salah satu faktor yang membatasi pengamatan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan atau program pendampingan yang berkelanjutan agar penguatan skill dan mental yang telah diberikan dapat terus berkembang dan diinternalisasi oleh peserta didik.

Secara keseluruhan, pembahasan hasil kegiatan PKM ini menegaskan bahwa penguatan skill dan mental generasi muda merupakan strategi yang penting dalam menghadapi era digital. Pendekatan partisipatif-edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, sikap, dan kesiapan mental peserta didik. Dengan dukungan dan pendampingan yang tepat, generasi muda diharapkan mampu menghadapi tantangan era digital secara adaptif, percaya diri, dan produktif.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di SMAN 6 Tangerang Selatan dengan fokus pada penguatan skill dan mental generasi muda di era digital menunjukkan hasil yang positif. Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa sebelum pelaksanaan PKM, sebagian peserta didik belum sepenuhnya memahami pentingnya pengembangan keterampilan nonteknis dan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial di era digital. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman, kepercayaan diri, serta kesadaran akan pentingnya skill dan mental yang kuat sebagai bekal menghadapi perubahan dan tekanan di lingkungan digital.

Melalui penyampaian materi interaktif, diskusi, simulasi, dan refleksi diri, kegiatan PKM ini tidak hanya memberikan peningkatan pengetahuan, tetapi juga berdampak pada perubahan sikap yang lebih positif dan adaptif. Dengan demikian, kegiatan PKM ini dapat disimpulkan berhasil mencapai tujuannya dan diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian serupa dalam upaya memperkuat kualitas generasi muda yang siap menghadapi era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Stress in America: Generation Z*. APA Publishing.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Helsper, E. J., & van Deursen, A. J. A. M. (2017). Digital skills in the knowledge society. *Information, Communication & Society*, 20(10), 1507–1521.
- Hobbs, R. (2017). *Create to learn: Introduction to digital literacy*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Penguatan Pendidikan Karakter di Era Digital*. Jakarta: Kemendikbud.
- OECD. (2019). *Skills for a Digital World*. OECD Publishing.