

Model Psikoedukasi Kesiapan Karier Remaja sebagai Mitigasi *Digital Fatigue* di Kota Palembang

Sofia Ghina Syahira^{1*}, Haniyah Al-'Abidah, Citra Salsabila³, Rina Pebriana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Palembang, Indonesia

Corresponding e-mail: sofiaghisy@gmail.com

Received: 24-05-2026 Accepted: 28-09-2026 Published: 02-10-2026

Abstrak

Remaja perkotaan saat ini dihadapkan pada krisis multidimensional berupa *digital fatigue* akibat overkonsumsi konten digital dan hambatan finansial (*financial blocking*) yang mendegradasi efikasi diri karier. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan model psikoedukasi holistik "AwareMind" dalam memitigasi *digital fatigue*, meningkatkan regulasi emosi, serta membangun kesiapan karier remaja di Kota Palembang. Pengabdian ini menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) dengan desain *concurrent embedded one-group pretest-posttest* yang melibatkan 97 peserta didik dari empat institusi mitra. Intervensi diterapkan melalui pendekatan *experiential learning* yang mencakup restorasi kognitif, *mindful journaling*, asesmen RIASec, dan advokasi beasiswa KIP-Kuliah. Hasil analisis kuantitatif terhadap skor Brain Rot Scale (BRS-14) menunjukkan penurunan *digital fatigue* dan peningkatan kontrol atensi secara signifikan sebesar 12,5%–18,5% ($p < .001$). Secara kualitatif, intervensi ini berhasil mendekonstruksi bias gender dalam regulasi emosi serta menciptakan ruang aman secara psikologis. Implikasi utama program ini adalah keberhasilan meruntuhkan *financial blocking* menuju mobilitas akademik, sekaligus menginisiasi reorientasi kebijakan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dari pendekatan reaktif menjadi preventif berbasis data.

Kata Kunci: Psikoedukasi Holistik; *Digital Fatigue*; Kesiapan Karier; Hambatan Finansial; Kesehatan Mental

Syahira, S. G., Al-'Abidah, H., Salsabila, C. & Pebriana, R. (2026). Model Psikoedukasi Kesiapan Karier Remaja sebagai Mitigasi *Digital Fatigue* di Kota Palembang. *JUPAMU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(1), 1-16. <https://doi.org/10.66031/jupamu.v2i1.382>

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka
This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license



PENDAHULUAN

Indonesia saat ini tengah berada dalam momentum krusial bonus demografi yang menempatkan remaja Generasi Z sebagai motor penggerak utama dalam mewujudkan visi strategis Indonesia Emas 2045, yakni menjadi negara yang berdaulat, maju, dan berkelanjutan (Kementerian PPN/Bappenas, 2024). Dalam perspektif *Positive Youth Development* (PYD), remaja tidak lagi dipandang sebagai entitas pasif atau beban demografi yang rentan, melainkan sebagai aset potensial yang kompetensinya harus dioptimalkan melalui program pemberdayaan dan perencanaan masa depan yang

terarah (Hidayat et al., 2025; Lerner et al., 2005). Namun, aktualisasi potensi tersebut kerap berbenturan dengan disparitas fisik, sosial, dan ekonomi di wilayah perkotaan, sebagaimana dinamika struktural yang terjadi di Kota Palembang. Secara demografis, pembangunan sumber daya manusia di Kota Palembang masih dihadapkan pada tantangan pendidikan yang signifikan; rata-rata lama sekolah penduduk baru menyentuh angka 10,92 tahun (Badan Pusat Statistik Kota Palembang, 2024). Lebih memprihatinkan lagi, data kependudukan per Juni 2024 menunjukkan bahwa hanya 11,68% dari total 1,78 juta jiwa penduduk Kota Palembang yang berhasil menyelesaikan pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi (Fadhlurrahman, 2025). Ketimpangan capaian pendidikan ini berakar kuat pada faktor ekonomi keluarga kelas menengah ke bawah yang memicu fenomena hambatan finansial (*financial blocking*). Akibatnya, banyak remaja yang kehilangan orientasi karier, bersikap apatis terhadap masa depan, hingga terancam putus sekolah. Realitas multidimensional ini mengonfirmasi bahwa tanpa adanya intervensi pemberdayaan yang komprehensif, potensi Generasi Z di Kota Palembang berisiko terdegradasi dan gagal bertransformasi menjadi modalitas insani yang tangguh.

Tingginya penetrasi internet pada remaja Indonesia menempatkan penggunaan gawai dan media sosial sebagai instrumen yang tak terpisahkan dari keseharian mereka, di mana durasi layar (*screen time*) harian yang berkepanjangan telah teridentifikasi sebagai sumber utama kelelahan kognitif atau *digital fatigue* (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2025). Di tengah tren digital ini, konsumsi maraton terhadap konten berdurasi pendek (*short-form content*) menimbulkan beban kognitif yang berlebihan karena otak secara konstan dituntut untuk memproses dan merespons pergantian rangsangan visual-audio yang sangat cepat. Dalam tinjauan *Cognitive Load Theory* (Sweller, 2011), ketika informasi datang dalam volume masif, frekuensi tinggi, dan durasi yang sangat singkat, kapasitas memori kerja (*working memory*) otak akan segera terkikis hingga mengalami *cognitive overload*. Kondisi ini berdampak langsung pada pemendekan rentang atensi dan melemahnya arsitektur fungsi eksekutif otak. Studi kontemporer mengonfirmasi bahwa eksposur intensif terhadap konten video ultra-cepat berkorelasi signifikan dengan penurunan kemampuan atensi, kesulitan menyelesaikan tugas yang membutuhkan fokus jangka panjang, serta kemunduran produktivitas remaja (Ali, 2025; Alziqraf et al., 2024). Lebih jauh lagi, kelebihan beban kognitif ini merusak

mekanisme kontrol impuls dan regulasi emosi. Remaja dengan frekuensi konsumsi *short-form video* yang tinggi terbukti memiliki kualitas kendali emosi yang rendah, sehingga mereka jauh lebih rentan mengalami kecemasan, frustrasi, dan kelelahan mental (*burnout*) kronis (Mawardah & Khairunnisa, 2025). Konstelasi permasalahan ini menegaskan bahwa pola konsumsi konten pendek yang destruktif bukan sekadar memicu kelelahan kognitif sesaat, melainkan menjadi katalisator utama yang menjembatani *digital fatigue* dengan kemunduran stabilitas kesehatan mental remaja perkotaan.

Kelelahan kognitif yang bersumber dari *digital fatigue* tidak hanya mengikis daya atensi jangka pendek, melainkan juga berimplikasi destruktif terhadap tingkat kesiapan kerja, penurunan konsentrasi, produktivitas, serta akumulasi kejenuhan mental (*burnout*) harian remaja (Aryanto & Aryandha, 2025; Khusuma & Kodrat, 2025; Tresnawan, 2025). Di tengah beban kognitif yang tinggi dan rentang atensi yang menyempit, kelompok remaja di wilayah perkotaan rentan mengalami kebingungan konsep diri yang bermuara pada krisis identitas atau *identity diffusion* dalam menetapkan tujuan hidup (Marcia, 1980; Nurmawati et al., 2025). Fragmentasi atensi dan ketidakstabilan emosi tersebut secara linear mendegradasi *career self-efficacy* atau efikasi diri karier remaja (Bandura, 1997). Kondisi psikologis ini berbenturan langsung dengan realitas sosiokultural dan keterbatasan ekonomi keluarga di kawasan urban seperti Kota Palembang, sehingga memunculkan fenomena hambatan finansial (*financial blocking*). Bukti empiris menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi orang tua memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap minat remaja untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi (Sari et al., 2023). Ketidakmapanan status ekonomi keluarga memicu keraguan mendalam terhadap masa depan dan melahirkan stigma internal bahwa pendidikan tinggi merupakan sebuah privilese yang utopis, meskipun secara aktual potensi akademik remaja tersebut tidak berada pada kategori rendah. Krisis efikasi diri karier ini pada akhirnya berkelindan dengan rapuhnya resiliensi spiritual, di mana remaja kehilangan kerangka makna kehidupan yang esensial untuk bangkit dari kepasrahan struktural. Oleh karena itu, penguatan resiliensi melalui model intervensi kesehatan mental berbasis sekolah (*school-based mental health*) memiliki urgensi krusial untuk mengembalikan optimisme masa depan remaja di tengah keterbatasan ekonomi dan tantangan digital harian.

Krisis kognitif dan demotivasi karier tersebut terefleksi secara nyata pada potret empiris khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini. Data asesmen awal (*baseline*) mengonfirmasi bahwa permasalahan multidimensional ini dialami secara langsung oleh 97 peserta didik yang tersebar di empat institusi mitra, yakni SMA Candradimuka, SMA 'Aisyiyah 01, SMA Ethika, dan Asrama Tahfidz Izzuddin. Secara kuantitatif, sebesar 64,7% santri di Asrama Tahfidz Izzuddin dan 37% siswa di SMA Candradimuka teridentifikasi sebagai pengguna gawai tingkat berat (*heavy user*). Kondisi ini beresonansi dengan tingginya tingkat pesimisme siswa kelas XII di SMA Ethika dan SMA 'Aisyiyah 01 terkait rencana melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi akibat hambatan finansial. Menghadapi kompleksitas krisis tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah sering kali terhambat oleh pendekatan konvensional yang cenderung reaktif dan fragmentaris. Tinjauan terhadap penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi psikososial di lingkungan sekolah umumnya masih berjalan secara parsial. Sebagai contoh, program psikoedukasi yang dilakukan oleh Abdullah et al. (2024) terbukti mampu mereduksi stres akademik, namun intervensi tersebut belum terintegrasi dengan pemetaan kesiapan karier. Di sisi lain, implementasi layanan bimbingan karier konvensional yang dilakukan oleh Mahabbatullaina (2024) berhasil meningkatkan efikasi diri siswa, namun mengabaikan dimensi *digital fatigue* dan kelelahan kognitif. Sementara itu, penelitian Aryanto dan Aryandha (2025) telah mengungkap pentingnya efikasi diri dalam menghadapi *digital fatigue*, namun belum merangkainya dengan dimensi pemaknaan hidup (spiritualitas) sebagai mekanisme pertahanan diri (*coping mechanism*). Kesenjangan (*gap*) inilah yang melandasi urgensi pengabdian masyarakat ini, yakni untuk menghadirkan model intervensi holistik yang merajut restorasi kognitif, regulasi emosi, pemetaan karier, dan resiliensi spiritual ke dalam satu kesatuan program.

Menjawab kesenjangan intervensi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hadir sebagai wujud nyata hilirisasi keilmuan yang mengintegrasikan teori psikologi kognitif dan klinis. Solusi komprehensif yang ditawarkan dikemas dalam model Psikoedukasi Holistik bernama program "AwareMind" yang diaplikasikan menggunakan pendekatan *Experiential Learning* atau pembelajaran berbasis pengalaman (Kolb, 1984). Intervensi ini dirancang secara terstruktur dengan memadukan modul *MindEduTalk* untuk mitigasi kognitif, teknik *Mindful Journaling* yang diadaptasi dari metode *expressive writing* sebagai medium katarsis emosional

(Pennebaker, 1997), asesmen RIASEC untuk pemetaan identitas karier, serta sesi *AwareSoul* untuk internalisasi nilai-nilai spiritual. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah: Bagaimana efektivitas penerapan model psikoedukasi holistik dalam memitigasi *digital fatigue*, meningkatkan regulasi emosi, serta membangun kesiapan karier remaja di Kota Palembang? Sejalan dengan rumusan tersebut, tujuan pengabdian ini adalah untuk merestorasi kontrol atensi siswa, menciptakan ruang aman untuk regulasi emosi, memetakan arah karier via KIP-Kuliah, dan menanamkan resiliensi spiritual melalui skema pendampingan sebaya.

METODE

Metode penerapan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) dengan desain *concurrent embedded* (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan ini memungkinkan pengumpulan dan analisis data kuantitatif serta kualitatif secara simultan, di mana data kualitatif berfungsi sebagai instrumen pendukung untuk memperdalam temuan kuantitatif utama. Desain eksperimen yang diterapkan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pelaksanaan program intervensi dalam satu kelompok amatan tanpa melibatkan kelompok kontrol. Menurut Gravetter dan Forzano (2018), penggunaan desain amatan tunggal ini sangat valid dan relevan diterapkan pada penelitian perilaku di lapangan (*field research*) ketika manipulasi eksperimental murni atau pembentukan kelompok kontrol tidak dimungkinkan secara etis maupun praktis karena dapat mengganggu aktivitas alamiah di lingkungan institusi pendidikan. Data kuantitatif diperoleh melalui perbandingan skor instrumen *pre-test* dan *post-test*, sedangkan data kualitatif diekstraksi secara tematis dari jurnal refleksi harian (*Journey Book*) peserta. Khalayak sasaran dalam program pengabdian ini berjumlah 97 peserta didik yang berada dalam rentang usia perkembangan remaja 15 hingga 18 tahun. Seluruh peserta merupakan siswa dan santri aktif tingkat menengah atas yang tersebar di empat institusi mitra di Kota Palembang, meliputi SMA Candradimuka, SMA 'Aisyiyah 01, SMA Ethika, dan Asrama Tahfidz Izzuddin. Pemilihan keempat mitra tersebut didasarkan pada homogenitas karakteristik wilayah urban yang memiliki tingkat kerentanan serupa terhadap paparan teknologi digital yang tinggi serta risiko hambatan finansial dalam perencanaan pendidikan lanjutan.

Alur operasional program intervensi dalam pengabdian ini dilaksanakan secara terstruktur dengan mengadopsi pendekatan *Experiential Learning* atau pembelajaran berbasis pengalaman aktif (Kolb, 1984). Pendekatan ini menekankan pada transformasi pengalaman langsung menjadi retensi kognitif dan perubahan perilaku yang adaptif melalui siklus refleksi mendalam. Keseluruhan program diimplementasikan secara intensif dengan akumulasi beban kerja setara 180 jam operasional, yang dibagi ke dalam enam tahapan progresif dan saling berkesinambungan. Tahap pertama adalah *MindEduTalk*, sebuah sesi psikoedukasi yang difokuskan pada restorasi fungsi kognitif dan mitigasi dampak akut kelelahan digital (*digital fatigue*). Tahap kedua, *HealMind*, diarahkan pada stabilisasi regulasi emosi peserta melalui metode menulis ekspresif (*mindful journaling*) menggunakan instrumen *Journey Book*. Tahap ketiga adalah *Grow & Glow*, sebuah lokakarya pemetaan potensi diri dan orientasi masa depan yang berbasis pada kerangka asesmen minat bakat RIASEC. Selanjutnya, tahap keempat digulirkan melalui sesi *AwareSoul* yang berfungsi sebagai jangkar spiritualitas dengan memanfaatkan prinsip logoterapi guna membangun makna hidup dan resiliensi eksistensial. Tahap kelima, *InspireMind*, diisi dengan kegiatan advokasi pendidikan terstruktur untuk meruntuhkan hambatan mental ekonomi (*financial blocking*) melalui sosialisasi taktis jalur beasiswa KIP-Kuliah. Program ini kemudian diakhiri dengan tahap keenam, *AwareGo*, yang berfokus pada terminasi program sekaligus pembentukan sistem dukungan sebaya (*peer support system*) yang mandiri guna menjamin keberlanjutan dampak intervensi secara jangka panjang di lingkungan mitra.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program Psikoedukasi Holistik "AwareMind"

Pengukuran efektivitas dan ketercapaian program pengabdian ini dilakukan menggunakan kombinasi instrumen evaluasi kuantitatif dan kualitatif yang komprehensif. Pada aspek kuantitatif, tingkat kelelahan digital dan akumulasi paparan konten *short-form* peserta diukur menggunakan *Brain Rot Scale* (BRS-14), sebuah instrumen psikometrik tervalidasi yang dirancang khusus untuk mengukur overkonsumsi konten digital pada kelompok usia remaja (Mostafa et al., 2025). Selanjutnya, pemetaan orientasi masa depan dan identitas vokasional peserta diidentifikasi melalui instrumen *Interest Inventory* RIASEC yang diadaptasi dari kerangka teori tipologi karier Holland (Holland, 1997). Secara kualitatif, kedalaman internalisasi materi intervensi dipantau melalui *Journey Book* peserta, yang kemudian dianalisis menggunakan metode refleksi terstruktur ORID (*Objective, Reflective, Interpretative, Decision*) yang dipelopori oleh *The Institute of Cultural Affairs* (Stanfield, 2000).

Berdasarkan parameter evaluasi holistik yang ditetapkan, indikator ketercapaian program ini diklasifikasikan ke dalam tiga dimensi utama. Pertama, dari dimensi **perubahan sikap**, keberhasilan diidentifikasi melalui signifikansi penurunan durasi waktu layar (*screen time*) harian yang linier dengan reduksi *digital fatigue*, serta peningkatan stabilitas regulasi emosi harian peserta. Kedua, dari dimensi **sosial budaya**, intervensi ini dinilai berhasil dalam mendekonstruksi bias gender emosional, di mana siswa laki-laki memiliki ruang aman untuk mengekspresikan kerentanan afektif secara sehat serta menstimulasi pembentukan jejaring dukungan sosial baru melalui kaderisasi konseling sebaya (*peer-counseling*) Duta AwareMind. Ketiga, dari dimensi **ekonomi**, efektivitas program diukur dari keberhasilan peserta didik dalam mendobrak hambatan mental finansial (*financial blocking*); peserta tidak lagi bersikap apatis terhadap keterbatasan biaya, melainkan telah secara mandiri memformulasikan rencana aksi (*action plan*) sebagai peta jalan taktis untuk mengakses jalur beasiswa KIP-Kuliah.

Data empiris yang telah diinventarisasi melalui instrumen evaluasi selanjutnya diproses secara sistematis menggunakan kerangka analisis metode campuran. Pada ranah kuantitatif, proses komputasi statistik terhadap fluktuasi skor kelelahan digital (BRS-14) dan asesmen karier dilakukan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics*. Signifikansi perubahan dinamika psikologis peserta sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) program dievaluasi melalui uji parametrik *Paired Sample t-Test*

apabila asumsi normalitas data terpenuhi. Namun, apabila distribusi data terindikasi tidak normal, pengujian dialihkan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alternatif uji non-parametrik (Gravetter & Wallnau, 2017). Sementara itu, pada ranah kualitatif, narasi reflektif yang terekstraksi dari *Journey Book* peserta dibedah menggunakan metode analisis tematik interaktif. Proses interpretasi makna ini mengadopsi prosedur analitik Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang mencakup tiga tahapan operasional berkesinambungan: kondensasi data (*data condensation*) untuk mereduksi dan menyeleksi informasi esensial, penyajian data (*data display*) secara terstruktur, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing and verification*). Triangulasi metodologis dari kedua luaran analisis ini pada akhirnya berfungsi untuk memberikan justifikasi empiris yang solid terkait tingkat efektivitas program psikoedukasi holistik dalam merestorasi arsitektur kognitif, afektif, serta mendobrak hambatan finansial khalayak sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan dan Pencapaian Tujuan

Implementasi kerangka kerja "AwareMind" yang merangkum enam modul psikoedukasi progresif telah dieksekusi secara komprehensif kepada 97 peserta didik yang tersebar di SMA Candradimuka, SMA 'Aisyiyah 01, SMA Ethika, dan Asrama Tahfidz Izzuddin. Pada fase awal intervensi, observasi fasilitator mencatat adanya dinamika forum yang cenderung pasif dan resisten; mayoritas peserta menunjukkan manifestasi klinis dari *digital fatigue*, seperti rentang atensi yang sangat pendek, kelelahan kognitif yang tampak dari bahasa tubuh, serta apati terhadap stimulasi diskusi. Namun, seiring dengan transisi operasional dari modul *MindEduTalk* yang berfokus pada restorasi atensi, menuju sesi *HealMind* yang mewadahi katarsis emosional melalui *mindful journaling*, atmosfer pembelajaran berangsur mengalami transformasi yang sangat positif. Eskalasi partisipasi aktif mulai terlihat signifikan ketika program memasuki tahap *Grow & Glow* dan *AwareSoul*. Pada fase ini, peserta yang sebelumnya tertutup dan mengalami kebingungan identitas (*identity diffusion*) mulai berani mengartikulasikan hambatan kariernya secara terbuka dan melakukan refleksi spiritual yang mendalam. Ketercapaian tujuan intervensi ini memuncak pada tahap *InspireMind* dan *AwareGo*, yang ditandai dengan perubahan postur psikologis peserta dari kondisi lelah dan pesimis menjadi individu pembelajar yang asertif,

empatik dalam forum *peer-counseling*, dan proaktif dalam merancang peta jalan masa depannya.



Gambar 2. Dinamika Pelaksanaan Modul Psikoedukasi Holistik di Institusi Mitra

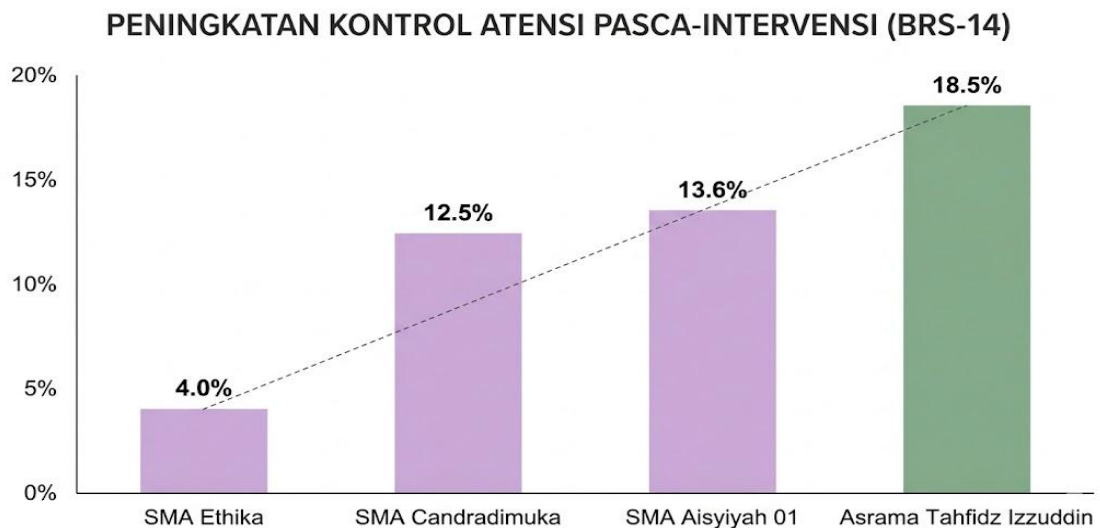
Perubahan Perilaku Sosial dan Kognitif (Nilai Tambah Sosial)

Secara empiris, efektivitas program psikoedukasi holistik ini dievaluasi melalui tolak ukur perubahan perilaku pada domain kognitif dan sosial-emosional. Pada domain kognitif, luaran uji komputasi statistik mengonfirmasi adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada instrumen *Brain Rot Scale* (BRS-14). Analisis data membuktikan terjadinya reduksi tingkat *digital fatigue* yang secara kausalitas diikuti oleh signifikansi peningkatan kapasitas kontrol atensi partisipan, dengan rentang eskalasi keberhasilan antara 12,5% hingga 18,5% di keempat institusi mitra. Peningkatan performa kognitif ini mengindikasikan bahwa intervensi pembatasan beban kognitif dan restorasi fokus yang diberikan mampu mengurai fragmentasi atensi akibat overkonsumsi konten digital berdurasi pendek. Rincian fluktuasi skor signifikansi sebelum dan sesudah intervensi dapat diamati secara komprehensif pada tabel ringkasan uji statistik berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Signifikansi Paired Sample t-Test Skor BRS-14.

Institusi Mitra	N	M (Pre)	SD (Pre)	M (Post)	SD (Post)	t	p
SMA Candradimuka	19	48.20	6.15	54.22	5.80	5.43	<.001
SMA 'Aisyiyah 01	36	48.50	5.90	52.58	5.25	6.12	<.001
SMA Ethika	25	49.10	6.50	51.56	6.10	3.25	<.001
Asrama Tahfidz Izzuddin	17	42.40	7.10	50.24	6.40	6.85	<.001
Total Keseluruhan	97	46.41	6.41	51.76	5.88	9.87	<.001

Visualisasi komparatif terhadap persentase peningkatan kontrol atensi siswa pascaintervensi di masing-masing institusi mitra direpresentasikan lebih lanjut melalui grafik distribusi pada Gambar 3.

**Gambar 3.** Grafik Komparatif Peningkatan Kontrol Atensi Siswa Pascaintervensi

Di samping pencapaian terukur pada domain kognitif, evaluasi kualitatif pada domain sosial-emosional yang diekstraksi dari narasi *Journey Book* peserta memperlihatkan transformasi nilai budaya yang sangat fundamental. Analisis tematik berbasis refleksi ORID mengungkap bahwa intervensi *HealMind* dan *AwareSoul* berhasil menginisiasi pembentukan ruang aman (*safe space*) secara psikologis di lingkungan sekolah. Nilai tambah sosial yang paling menonjol dari proses ini adalah runtuhnya stigma maskulinitas toksik atau belenggu patriarki tradisional terkait pengekspresian emosi. Siswa laki-laki yang pada fase asesmen awal (*baseline*) bersikap represif dan kaku, secara bertahap mulai menunjukkan keberanian untuk memvalidasi kerentanan afektif mereka, baik melalui artikulasi tulisan reflektif maupun katarsis

emosional yang terbuka (seperti menangis) di dalam sesi forum tanpa merasa terintimidasi. Dekonstruksi bias gender emosional ini pada akhirnya melahirkan ekosistem dukungan sosial yang baru; para peserta secara organik membentuk jejaring konseling sebaya (*peer-counseling*) yang inklusif, di mana mereka mampu bertindak sebagai pendengar yang empatik bagi rekan sebayanya.

Nilai Tambah Ekonomi dan Kebijakan Institusi (Kesiapan Karier)

Kontribusi program "AwareMind" tidak terbatas pada pemulihan dimensi kognitif dan afektif sesaat, melainkan meluas pada penciptaan nilai tambah ekonomi bagi khalayak sasaran dalam jangka panjang. Melalui integrasi lokakarya *Grow & Glow* yang berbasis asesmen minat bakat RIASEC serta sesi advokasi *InspireMind*, program ini secara nyata berhasil meruntuhkan belenggu *financial blocking* yang selama ini mengerdikan motivasi berprestasi remaja dari keluarga kelas menengah ke bawah. Penyelarasan antara profil identitas vokasional teoretis dengan penyusunan rencana aksi (*action plan*) pendaftaran beasiswa KIP-Kuliah terbukti mampu mendekonstruksi pesimisme ekonomi struktural yang dihadapi siswa. Dengan terbukanya ruang pemahaman bahwa keterbatasan finansial bukan lagi sebuah penghalang mutlak untuk mengakses pendidikan tinggi, peserta didik didorong untuk menginisiasi mobilitas sosial vertikal melalui jalur akademik. Dalam perspektif jangka panjang, transformasi pola pikir (*growth mindset*) dan kepemilikan peta jalan karier yang konkret ini menjadi instrumen hulu yang strategis untuk memutus mata rantai kemiskinan antar-generasi (*intergenerational poverty cycle*) di wilayah urban Kota Palembang.

Selain memberikan stimulus pada aspek ekonomi individual, program pengabdian ini juga memberikan kontribusi signifikan terhadap reorientasi kebijakan institusional pada sekolah-sekolah mitra. Penyerahan dokumen *Impact Report* secara formal kepada jajaran Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling (BK) di empat institusi sasaran menjadi katalisator perubahan regulasi internal yang mendasar. Sebelum intervensi dilakukan, tata laksana layanan BK di lingkungan mitra cenderung bersifat reaktif-kuratif, di mana peran guru BK secara tradisional terbatas sebagai aparaturnya penegak sanksi indisipliner bagi siswa yang bermasalah. Kehadiran data empiris dalam *Impact Report* tersebut berhasil mengubah paradigma manajemen sekolah menuju penerapan kebijakan BK preventif-perkembangan yang berbasis bukti (*evidence-based policy*). Data psikologis yang tersaji dalam laporan dampak tersebut mendorong pihak institusi untuk mendesain ulang program pendampingan siswa,

yang kini lebih diarahkan pada mitigasi kelelahan digital, pengelolaan kesehatan mental harian, serta penguatan resiliensi spiritual siswa secara berkala dan berkelanjutan.

Evaluasi Luaran: Keunggulan, Kelemahan, dan Tingkat Kesulitan

Secara komprehensif, luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki keunggulan utama pada pendekatan psikoedukasi yang bersifat holistik dan berbasis data (*evidence-based*). Berbeda dengan penyuluhan konvensional, efektivitas program ini divalidasi secara ketat melalui instrumen pengukuran psikometrik yang terstandardisasi. Lebih jauh, keberlanjutan (*sustainability*) dampak intervensi dalam jangka panjang telah terjamin melalui pelantikan para peserta didik terpilih sebagai *AwareMind Ambassadors*. Kaderisasi konselor sebaya ini dirancang untuk memastikan bahwa ekosistem dukungan psikologis di sekolah terus hidup dan bergerak secara mandiri berlandaskan nilai-nilai edukasi berkelanjutan, berbagi empati, dan kepedulian antarsesama (*learning, sharing, and caring*). Melalui skema ini, para duta tidak hanya menjadi subjek penerima manfaat, melainkan bertransformasi menjadi agen perubahan (*agent of change*) yang aktif memitigasi krisis kognitif dan krisis karier di lingkungan sebayanya.

Meskipun pencapaian luaran terbukti optimal, proses operasional di lapangan tidak terlepas dari sejumlah tingkat kesulitan dan hambatan teknis. Tantangan struktural pertama berkaitan dengan benturan regulasi institusi, khususnya penerapan aturan larangan membawa gawai (*gadget ban*) secara mutlak bagi santri di Asrama Tahfidz Izzuddin. Kondisi ini memaksa tim pengabdian untuk melakukan adaptasi metodologis secara cepat, yakni mengubah format asesmen dan inventori yang semula dirancang berbasis digital (*daring*) menjadi sistem pengerjaan manual berbasis cetak. Tantangan kedua berpusat pada manajemen waktu; tim menghadapi kesulitan yang signifikan dalam mencari celah jadwal luang di tengah padatnya jam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) inti di keempat sekolah mitra. Hal ini menuntut negosiasi jadwal yang intensif agar alokasi 180 jam operasional program tidak mendisrupsi kalender akademik sekolah.

Dari aspek evaluasi klinis, kelemahan mendasar dari pelaksanaan program ini adalah tingginya kerentanan peserta didik terhadap kelelahan mental tambahan (*mental fatigue*). Mengingat intervensi kerap kali harus dilaksanakan pada jam-jam rawan, yakni di siang hingga sore hari pasca-KBM inti, kapasitas atensi dan daya serap

kognitif peserta sering kali sudah tidak berada pada kondisi prima. Terlepas dari kelemahan tersebut, program "AwareMind" menawarkan peluang pengembangan strategis yang sangat menjanjikan ke depannya. Modul psikoedukasi 6 tahap ini memiliki probabilitas yang tinggi untuk diadopsi secara permanen menjadi bagian dari kurikulum wajib ekstrakurikuler di tingkat sekolah menengah. Integrasi sistemik ini akan memantapkan posisi layanan Bimbingan Konseling (BK) sebagai garda terdepan dalam mewujudkan intervensi kesehatan mental berbasis sekolah (*school-based mental health intervention*) yang komprehensif, tangguh, dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model psikoedukasi holistik melalui program "AwareMind" terbukti efektif secara komprehensif dalam menjawab tantangan psikososial multidimensional pada remaja di Kota Palembang. Intervensi terstruktur ini secara signifikan mampu memitigasi dampak akut kelelahan digital (*digital fatigue*), merestorasi kembali kapasitas kontrol atensi kognitif yang sempat terfragmentasi akibat overkonsumsi media digital, serta menstabilkan regulasi emosi peserta didik ke arah yang lebih positif dan adaptif. Secara refleksi teoretis, keberhasilan transformasi ini mengonfirmasi aktualitas metode *mindful journaling* sebagai instrumen katarsis emosional yang efektif dalam mengurai kecemasan dan kejenuhan mental remaja di lingkungan sekolah. Selain itu, akurasi pemetaan potensi masa depan melalui asesmen RIASEC yang diintegrasikan secara taktis dengan edukasi jalur beasiswa KIP-Kuliah terbukti ampuh meruntuhkan hambatan mental finansial (*financial blocking*), sekaligus menumbuhkan kembali kesiapan serta efikasi diri karier siswa secara konkret. Efektivitas luaran program ini semakin diperkokoh oleh internalisasi nilai-nilai spiritualitas yang bertindak sebagai jangkar eksistensial, yang terbukti tangguh dalam menyediakan mekanisme pertahanan diri (*coping mechanism*) bagi remaja dalam menghadapi tekanan sosiokultural di kawasan urban.

Secara evaluatif, keunggulan utama dari luaran program ini terletak pada pendekatan intervensinya yang sepenuhnya berbasis data empiris (*evidence-based*) serta terjaminnya aspek keberlanjutan melalui pembentukan kaderisasi *AwareMind Ambassadors*. Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari kelemahan teknis operasional, khususnya terkait penjadwalan intervensi yang harus berbenturan dengan jam aktif Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Kondisi tersebut

memicu fluktuasi penurunan atensi fisik peserta didik, terutama pada rentang waktu siang hari di mana tingkat kelelahan harian mencapai puncaknya. Merespons dinamika tersebut, rekomendasi strategis yang dapat diajukan kepada otoritas pendidikan sekolah maupun pemerintah daerah adalah perlunya mereplikasi model *school-based mental health* ini agar dapat diintegrasikan secara sistemik ke dalam kurikulum intrakurikuler atau ekstrakurikuler wajib. Selanjutnya, sebagai pijakan praktis bagi pelaksanaan program serupa di masa mendatang, para fasilitator sangat disarankan untuk memperkaya penyampaian modul psikoedukasi dengan memperbanyak stimulasi berbasis kinestetik guna menjaga stabilitas energi dan memitigasi kelelahan fisik peserta selama proses intervensi berlangsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang atas dukungan administratif serta fasilitasi pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Rekognisi Angkatan 84 A. Rasa terima kasih yang mendalam juga ditujukan kepada Ibu Rina Pebriana, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), atas dedikasi, bimbingan akademis, dan arahan komprehensifnya sejak tahap perencanaan hingga pelaporan program. Selanjutnya, kami mengapresiasi kontribusi strategis dari mitra eksternal, yakni AwareMind Indonesia selaku penyedia kurikulum psikoedukasi holistik, dan Afrina Academy atas sinerginya dalam penyelenggaraan sesi advokasi beasiswa. Apresiasi tertinggi turut kami haturkan kepada jajaran Kepala Sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling (BK), Musyrif/Musyrifah, serta seluruh siswa dan santri di SMA Candradimuka, SMA 'Aisyiyah 01, SMA Ethika, dan Asrama Tahfidz Izzuddin atas kerja sama yang luar biasa, antusiasme, dan keterbukaan ruang aman yang telah menjadi kunci utama dari keberhasilan intervensi psikologis ini

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, D. I. S., Khumas, A., & Putri, A. R. (2024). Psikoedukasi untuk menurunkan stres akademik pada siswa siswi SMA Negeri 5 Kota Parepare. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.26858/jk.v3i2.72771>
- Ali, W. (2025). Dampak konsumsi short-form video pada rentang perhatian anak usia 9–12 tahun. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 5(6), 7169–7178. <https://bajangjournal.com/index.php/IIRK/article/view/11707>

- Alziqraf, M. C., Saurina, N. R., Maulana, N. S., & Perawati, P. (2024). Dampak kecanduan aplikasi Tiktok terhadap produktivitas dan pendeknya rentang perhatian terhadap remaja. *Jurnal Psikologi Tumbuh Kembang Anak Muda*, 8(3). <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/22769>
- Aryanto, F. A. R., & Aryandha, P. N. (2025). Kesiapan kerja di era digital fatigue: Analisis peran efikasi diri, kecerdasan emosional, dan keterampilan digital. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Manajemen Kewirausahaan dan Bisnis*, 2(2), Artikel 205. <https://doi.org/10.61132/prosemmasimkb.v2i2.205>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025). *Profil internet Indonesia 2025*. APJII. <https://apjii.or.id>
- Badan Pusat Statistik Kota Palembang. (2024). *Profil statistik Kota Palembang 2024*. Badan Pusat Statistik Kota Palembang. <https://palembangkota.bps.go.id/id/publication/2024/02/28/702ae9d73820455339723f03/kota-palembang-dalam-angka-2024.html>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and Mixed Methods Approach* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fadhlurrahman, I. (2025, Januari 25). 11,68% penduduk Kota Palembang berpendidikan tinggi pada Juni 2024. *Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/934d83deb1f4575/1168-penduduk-kota-palembang-berpendidikan-tinggi-pada-juni-2024>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences* (6th ed.). Cengage Learning.
- Herlyani, S., Fauziansyah, F., Sidik, D. P., Suparman, S., Meidelfi, D., Munir, M. S., Daeng, B., Fatqurhohman, F., & Irawijayanti, F. (2026). *Pertanian digital: Smart farming, inovasi, dan ketahanan pangan*. CV. Ihsan Cahaya Pustaka.
- Hidayat, W. N., Nabila, J. N., Arumia, A., Fitria, C. U., Wulandari, D., Izati, E. F., Astuti, E. D., Tazkhiya, F. P., Syaunqiyah, F., & Lorenza, S. O. (2025). Program remaja SIAP (sehat, inspiratif, aktif, produktif) desa Ngargorejo bersama GenRe dalam meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi dan perencanaan masa depan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(7). <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmbs/index>
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas. (2024). *Undang-Undang No. 59 Tahun 2024 tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2025-2045*. Kementerian PPN/Bappenas. <https://indonesia2045.go.id/>
- Khusuma, S. A., & Kodrat, D. S. (2025). Kelelahan digital dan kreativitas: Menyelidiki peran empowerment dalam hubungan antara digital fatigue dan kreativitas. *Journal of Economics and Management Sciences*, 8(1), 296. <https://doi.org/10.37034/jems.v8i1.296>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.

- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: A view of the issues. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0272431604273211>
- Mahabbatullaina, M. (2024). Implementasi layanan bimbingan karier untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam melanjutkan studi. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 8-13. <https://doi.org/10.32585/advice.v6i1.5176>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). Wiley.
- Mawardah, M., & Khairunnisa, T. (2025). Dampak paparan konten digital ultra-cepat terhadap regulasi emosi dan fungsi eksekutif remaja. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 6(2), 161–166. <https://doi.org/10.46838/jbic.v6i2.993>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mostafa, M. M., Ibrahim, A. R., Nemt-allah, M. A., Arafa, S. Z., Hassan, A. A., & Helali, M. M. (2025). Development and psychometric validation of the Brain Rot Scale: Measuring digital content overconsumption among Generation Alpha and Generation Z. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(12), 262. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15120262>
- Nurmawati, N., Widodo, S. F., Putri, S. A., & Kamila, L. A. (2025). Faktor perilaku krisis identitas kalangan remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 1046-1055. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i1.39810>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Sari, Y. J. P., Suarman, & Riadi, R. M. (2023). Pengaruh kondisi sosial ekonomi orang tua terhadap minat siswa melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JURKAMI)*, 8(1). <http://jurnal.stkipppersada.ac.id/jurnal/index.php/JPE/article/view/2067>
- Stanfield, R. B. (Ed.). (2000). *The focused conversation method: Talk is a science, conversation is an art*. New Society Publishers.
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation*, 55, 37–76.
- Tresnawan, M. I. A. (2025, September 19). *Digital fatigue: Bahaya laten dari kelebihan paparan teknologi*. Universitas Internasional Batam. <https://www.uib.ac.id/digital-fatigue-bahaya-laten-dari-kelebihan-paparan-teknologi/>.