



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan"
8 Oktober 2025
Purwokerto

PEMBANGUNAN KESEHATAN JIWA DAN RAGA PADA GENERASI ALPHA DI DESA PANDAK BATURRADEN BANYUMAS

**Hasby Pri Choiruna^{1*}, Indah Ramadhan¹, Wahyudi Mulyaningrat¹, Koernia Nanda Pratama¹,
Reza Fajar Amalia¹, Oktavina Dwi Prasetyoningrum¹, Laila Rifda Safitri¹, Alfira Rizka
Istiadi¹, Imelia Rizky Pramudita¹, Adinda Arka Maulita¹, Rasito²**

¹Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

²Pemerintah Desa Pandak, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas

*Corresponding Author: hasby.pri@unsoed.ac.id

ABSTRAK

Generasi alpha akan menghadapi tantangan kesehatan jiwa dan raga yang semakin meningkat atau bahkan lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Karakteristik generasi alpha yaitu tidak ingin berbagi, tidak peduli dengan privasi, tidak bermain sesuai aturan, membebaskan diri dari batasan apa pun, relatif peduli kesehatan diri sendiri, suka mendaur ulang, menyukai sesuatu yang sama berulang kali, fokus dengan keadaan saat ini, pola pikir yang cepat berubah, kurang menghargai, kurang bersosialisasi, individualis, oportunis, menginginkan hal yang instan tanpa menghargai proses. Pada tahun 2025 mereka berumur sekitar 15 tahun atau kurang yaitu pada tahap usia anak atau remaja yang sedang sekolah SD atau SMP dan kelak akan menjadi generasi utama di Indonesia pada tahun 2045. Masalah kesehatan jiwa pada anak atau remaja yang terjadi selama ini antara lain penggunaan media sosial berlebihan, stres, gangguan tidur, *bullying*, depresi, kecemasan, dan bahkan risiko bunuh diri. Masalah kesehatan raga atau fisik pada anak atau remaja antara lain pola makan tidak sehat, aktivitas fisik kurang, penggunaan zat terlarang, dan risiko obesitas. Generasi alpha juga rentan mengalami masalah kesehatan jiwa dan fisik yang sama atau lebih berat dibanding generasi sebelumnya. Solusi yang ditawarkan yaitu pembangunan kesehatan jiwa dan raga pada generasi alpha dengan pendekatan ilmu dan praktik keperawatan kesehatan jiwa dan fisik yang berfokus pada upaya promotif dan preventif. Metode yang dilakukan yaitu pengkajian, perencanaan dan koordinasi, pendidikan kesehatan jiwa, pendidikan kesehatan raga, serta evaluasi. Kegiatan pendidikan kesehatan jiwa dan raga pada remaja generasi alpha telah dilaksanakan pada 9 dan 23 Agustus 2025 di Aula Pemerintah Desa Pandak. Kegiatan dihadiri oleh 23 remaja generasi alpha beserta 23 orang tuanya. Kegiatan dibuka dan didampingi langsung oleh Kepala Desa Pandak dan perangkat desa sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan baik. Materi kegiatan dapat diakses melalui *wesbite* dengan tautan sehatjiwaraga.ramut.my.id. Evaluasi dilaksanakan secara luring dan daring.

Kata kunci: anak, keperawatan, kesehatan, orang tua, remaja



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan"
8 Oktober 2025
Purwokerto

ABSTRACT

Generation alpha will face increasing mental and physical health challenges that are even greater than those faced by previous generations. The characteristics of generation alpha are that they do not want to share, do not care about privacy, do not play by the rules, free themselves from any restrictions, are relatively concerned about their own health, like to recycle, like the same things over and over again, focus on the present, have a rapidly changing mindset, lack appreciation, lack social skills, are individualistic, opportunistic, and want instant gratification without appreciating the process. In 2025, they will be around 15 years old or younger, which is the age of children or teenagers who are in elementary or junior high school and will become the main generation in Indonesia in 2045. Mental health issues in children and adolescents that have occurred so far include excessive use of social media, stress, sleep disorders, bullying, depression, anxiety, and even the risk of suicide. Physical health issues in children and adolescents include unhealthy eating patterns, lack of physical activity, use of illegal substances, and the risk of obesity. The alpha generation is also prone to experiencing mental and physical health problems that are similar to or more severe than previous generations. The solution offered is to develop the mental and physical health of the alpha generation through an approach based on mental and physical health nursing science and practice that focuses on promotional and preventive efforts. The methods used are assessment, planning and coordination, mental health education, physical health education, and evaluation. Mental and physical health education activities for generation alpha teenagers were held on August 9 and 23, 2025, at the Pandak Village Government Hall. The activities were attended by 23 Generation Alpha teenagers and their 23 parents. The activity was opened and directly supervised by the Village Head of Pandak and village officials, ensuring the activity ran smoothly and successfully. The activity materials are accessible via the website at sehatjiwaraga.ramut.my.id. Evaluation was conducted both in-person and online.

Keywords: children, nursing, health, parents, adolescents

PENDAHULUAN

Generasi Alpha yaitu anak-anak yang lahir antara tahun 2010 hingga 2025 tumbuh dalam era digital dan lingkungan yang sangat berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Mereka tumbuh dan berkembang dengan akses informasi yang lebih mudah, lebih cepat, dan lebih luas dibandingkan generasi X, Y (milenial), dan Z. Akan tetapi, meskipun memiliki banyak kemudahan, mereka juga menghadapi tantangan yang signifikan terkait kesehatan jiwa dan raga. Mereka tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang pesat, perubahan sosial, serta tantangan kesehatan jiwa dan raga yang semakin meningkat. Selain itu, generasi Alpha masih kurang populer di Indonesia dibandingkan dengan generasi Y (milenial) dan generasi Z dalam hal perhatian publik, penelitian, dan program pembangunan generasi Alpha. Hal ini juga disampaikan Kepala Desa Pandak bahwa anak-anak SD dan SMP sekarang merupakan generasi yang lahir setelah tahun 2010 dengan karakter yang berbeda dibanding generasi-generasi sebelumnya atau dengan kata lain generasi Alpha. Upaya untuk membentuk dan



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan"

8 Oktober 2025

Purwokerto

menyiapkan anak dan remaja ini agar tetap sehat jiwa dan raganya sangat penting tidak hanya bagi individu anak dan remaja sendiri tetapi juga bagi keluarga, masyarakat, dan negara Indonesia.

Karakteristik generasi Alpha menurut Berkowitz (2016) dalam (Hidayat, 2021) yaitu sangat tidak ingin berbagi, memiliki mobilitas yang cukup, tidak peduli dengan privasi, tidak bermain sesuai aturan, membebaskan diri dari batasan apa pun, relatif peduli kesehatan diri sendiri, suka mendaur ulang, menyukai sesuatu yang sama berulang kali, fokus dengan keadaan saat ini, pola pikir yang cepat berubah. Akibat kemajuan teknologi dan perubahan sosial yang cepat, sangat penting untuk memahami, membangun, dan mengembangkan kesehatan jiwa dan raga mereka secara holistik. Pembangunan kesehatan jiwa dan raga pada remaja generasi Alpha menjadi sangat penting untuk memastikan kesejahteraan mereka di masa depan karena mereka yang nantinya akan menjadi generasi utama pada tahun 2045 yang merupakan target dan harapan tercapainya Indonesia Emas.

Kesehatan jiwa anak dan remaja telah menjadi perhatian global, terutama dengan meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan jiwa di kalangan anak-anak dan remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan jiwa seperti stres dan gangguan tidur (Sunnah et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa satu dari lima anak mengalami *bullying*, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, termasuk peningkatan risiko depresi dan kecemasan (Hutson & Mazurek Melnyk, 2022). Data menunjukkan bahwa gangguan kesehatan jiwa seperti depresi dan kecemasan sering kali dimulai pada masa remaja, dengan dampak serius seperti peningkatan risiko bunuh diri (Anggarawati et al., 2019; Farika et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan jiwa di kalangan remaja juga cukup tinggi, menuntut perlunya intervensi yang efektif (Yustikasari et al., 2022).

Edukasi tentang kesehatan jiwa sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak dan remaja mengenai isu-isu kesehatan jiwa. Program-program edukasi yang melibatkan partisipasi aktif siswa terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan jiwa (Farika et al., 2024). Misalnya, program promosi kesehatan jiwa yang dilakukan di sekolah-sekolah menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa (Yustikasari et al., 2022).

Selain kesehatan jiwa, kesehatan raga (fisik) juga merupakan aspek krusial dalam perkembangan anak dan remaja. Aktivitas fisik yang memadai dan pola makan sehat berkontribusi pada pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis yang baik. Akan tetapi, banyak anak dan remaja saat ini menghadapi risiko perilaku tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan buruk, dan penggunaan zat terlarang (Hasbi, 2019). Aktivitas fisik secara teratur telah terbukti meningkatkan kesehatan mental dan fisik anak dan remaja. Program-program yang mempromosikan olahraga di kalangan anak dan remaja dapat membantu mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkait gaya hidup lainnya (Saryono,



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan"
8 Oktober 2025

Purwokerto

2015). Pendidikan mengenai kesehatan reproduksi juga menjadi bagian penting dari pembangunan kesehatan raga. Pengetahuan yang tepat tentang kesehatan reproduksi dapat membantu anak dan remaja membuat keputusan yang lebih baik dan mengurangi risiko pernikahan dini serta masalah kesehatan reproduksi lainnya (Alfianto & Safitri, 2019; Elba & Wijaya, 2019).

Pembangunan kesehatan jiwa dan raga pada generasi Alpha harus dilakukan secara holistik. Pendekatan ini mencakup: Edukasi: Memberikan informasi yang akurat tentang kesehatan jiwa dan fisik melalui program-program di sekolah; Dukungan Sosial: Menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan bantuan ketika diperlukan (Hasbi, 2019); dan Intervensi Berbasis Komunitas: Melibatkan masyarakat dalam program-program pengabdian untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan jiwa dan raga.

Desa Pandak di Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas, sebagai bagian dari masyarakat Indonesia, tidak terlepas dari permasalahan tersebut. Berdasarkan pengamatan awal dan studi pendahuluan, anak-anak di desa ini, yang termasuk dalam Generasi Alpha, menunjukkan gejala-gejala ketergantungan pada gadget dan pola hidup yang kurang aktif secara fisik. Selain itu, orang tua di desa ini juga menghadapi tantangan dalam membimbing anak-anak mereka agar memiliki kesehatan jiwa dan raga yang optimal di era digital. Hal ini sejalan dengan temuan pada komunitas lain di mana sebagian besar orang tua kurang mampu mengontrol penggunaan gadget pada anak mereka serta mengawasi konten-konten yang diakses (Tyas et al., 2023).

Program pengabdian kepada masyarakat yang terfokus pada pembangunan kesehatan jiwa dan raga, diharapkan dapat berkontribusi untuk membangun generasi muda yang sehat secara fisik dan mental. Pembangunan kesehatan jiwa dan raga pada anak dan remaja generasi Alpha sangat penting untuk memastikan mereka dapat menghadapi tantangan masa depan dengan baik. Dengan pendekatan edukatif yang komprehensif dan dukungan dari masyarakat, dapat membantu mereka mencapai kesejahteraan holistik. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat Pembangunan Kesehatan Jiwa dan Raga pada Generasi Alpha di Desa Pandak Baturraden Banyumas sangat diperlukan untuk membangun generasi muda yang tangguh dan berkualitas.

METODE

Pengkajian

Tahap pengkajian berupa pengumpulan informasi tentang perilaku kesehatan anak dan remaja generasi Alpha di Desa Pandak Baturraden Banyumas meliputi pemenuhan kebutuhan nutrisi (Sumeru et al., 2022), cairan, aktivitas, istirahat (Nurannisa et al., 2023; Riandi et al., 2023; Sari et al., 2021), seksual, dan hiburan (Chasanah et al., 2021; Nurannisa et al., 2023; Riandi et al., 2023) serta kesehatan jiwa (Beusenberg et al., 1994; Idaiani, 2009; Iqbal & Rizqulloh, 2020; Swasti et al., 2023). Tahap awal pelaksanaan program adalah melakukan analisis situasi



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan"

8 Oktober 2025

Purwokerto

dan identifikasi kebutuhan masyarakat Desa Pandak terkait kesehatan jiwa dan raga pada Generasi Alpha. Pengkajian juga dilakukan mengenai praktik pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua (Prasetiawati et al., 2022) untuk mengidentifikasi permasalahan spesifik dan kebutuhan masyarakat. Wawancara dilakukan dengan kepala desa dan tokoh masyarakat untuk memahami konteks sosial budaya dan layanan kesehatan yang tersedia. Data yang diperoleh dari kegiatan ini sebagai dasar untuk menyusun rencana kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masyarakat Desa Pandak.

Perencanaan dan Koordinasi

Tahap perencanaan berupa penyusunan sistem *website*, instrumen dan formulir, dan *cloud storage* untuk penyimpanan data dan dokumentasi. Materi pendidikan kesehatan dapat diakses melalui tautan sehatjiwaraga.ramut.my.id. Tahap koordinasi dilakukan bersama tim pengabdian dan pihak kepala desa dan perangkat desa.

Pendidikan Kesehatan Jiwa

Tahap pembangunan kesehatan jiwa pada anak dan remaja generasi Alpha dengan cara memberikan pendidikan kesehatan jiwa meliputi Masalah Kesehatan Jiwa pada Remaja dan Cara Mengatasinya, Latihan Afirmasi Positif sebagai Upaya Meningkatkan Konsep Diri Positif pada Remaja, dan Latihan Asertif sebagai Upaya Pencegahan Bullying pada Remaja. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif dengan sesi diskusi, *public speaking*, dan adanya *reward* untuk membentuk kepercayaan diri anak-anak melalui praktik berbicara di depan umum (Faranisa et al., 2025).

Pendidikan Kesehatan Raga

Tahap pembangunan kesehatan raga pada anak dan remaja generasi Alpha dengan penyampaian informasi kesehatan tentang Upaya Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis Remaja dan Senam Imajinasi/ *Imagination Exercise Therapy (IET)*.

Evaluasi

Tahap evaluasi berupa penilaian secara daring dan luring terhadap hasil kegiatan pendidikan kesehatan yang diikuti oleh anak dan remaja generasi alpha. Evaluasi secara daring melalui tautan sehatjiwaraga.ramut.my.id.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan jiwa dan raga telah terlaksana bersama remaja generasi alpha, orang tua, serta kepala desa dan perangkat desa Pandak. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembangunan kesehatan jiwa dan raga pada remaja generasi alpha telah dilaksanakan pada 9 dan 23 Agustus 2025 di Aula Pemerintah Desa Pandak. Kegiatan dihadiri oleh 23 remaja generasi alpha beserta 23 orang tuanya. Kegiatan dibuka dan didampingi langsung oleh Kepala Desa Pandak dan perangkat desa sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan baik. Materi kegiatan dapat diakses melalui *website* dengan tautan sehatjiwaraga.ramut.my.id. Evaluasi dilaksanakan secara luring dan daring.



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan"
8 Oktober 2025

Purwokerto

Remaja dan orang tua terlibat selama kegiatan. Rerata skor pengetahuan kesehatan jiwa dan raga remaja generasi alpha di Desa Pandak Baturraden Banyumas yaitu 85 (sangat baik).



Gambar 1. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Jiwa dan Raga pada Generasi Alpha

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan fokus pada Pembangunan Kesehatan Jiwa dan Raga pada Generasi Alpha di Desa Pandak Baturraden Banyumas merupakan respons strategis terhadap kebutuhan peningkatan literasi kesehatan pada generasi yang tumbuh dalam ekosistem digital yang kompleks (Dira et al., 2025). Keberhasilan kegiatan ini, yang dibuktikan dengan rerata skor pengetahuan remaja mencapai 85 (sangat baik), menunjukkan efektivitas pelaksanaan program yang melibatkan multi-pihak, mencakup remaja, orang tua, dan perangkat desa.

Generasi alpha adalah kelompok individu yang lahir antara tahun 2010 hingga 2024. Sebagian besar anak-anak yang kini berada di usia sekolah dasar dan menengah pertama termasuk dalam generasi ini. Generasi alpha dikenal sebagai *digital native* yang memiliki kemampuan teknologi dan keterampilan digital yang luar biasa, berinteraksi dengan dunia melalui perangkat digital (Pritadanes, 2024). Meskipun mahir teknologi, kehidupan generasi alpha saat ini sangat dipengaruhi oleh digitalisasi, yang memiliki dampak signifikan terhadap gaya hidup, interaksi sosial, dan kesehatan jiwa (Dira et al., 2025). Penggunaan media digital yang intensif dan berlebihan dapat memicu ketegangan psikologis, kecemasan, gangguan tidur, hingga gejala depresi ringan (Dira et al., 2025). Selain itu, masa remaja (10-19 tahun), yang merupakan rentang usia kritis dengan perkembangan pesat secara fisik, psikologis, dan sosial, rentan mengalami masalah kesehatan jiwa (Ariantini et al., 2024; Rupawan et al., 2022). Oleh karena itu, edukasi kesehatan jiwa dan raga adalah upaya penting untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan diri serta mempersiapkan mereka menghadapi perubahan psikologis. Penyuluhan kesehatan jiwa secara khusus telah terbukti efektif. Sebuah penelitian tentang penyuluhan kesehatan jiwa di kalangan remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dari 30% menjadi 80% setelah intervensi (Ariantini et al., 2024).

Kehadiran Kepala Desa Pandak dan perangkat desa dalam membuka dan mendampingi kegiatan merupakan faktor kunci yang mendukung kelancaran dan keberhasilan program. Partisipasi aktif pemerintah desa sangat penting dalam meningkatkan layanan kesehatan,



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan"

8 Oktober 2025

Purwokerto

termasuk dalam perencanaan dan pelaksanaan program kesehatan sesuai kebutuhan masyarakat. Keterlibatan orang tua (23 orang tua hadir) juga vital, terutama dalam mendidik generasi alpha. Orang tua milenial perlu memahami sifat unik anak generasi alpha dan membentuk lingkungan yang seimbang antara teknologi dan perkembangan emosional. Peran orang tua sebagai *role model* yang baik dan dukungan keluarga merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan jiwa remaja (Ariantini et al., 2024; Pritadanes, 2024).

Tingkat pengetahuan yang sangat baik (rerata skor 85) pada remaja generasi alpha di Desa Pandak, Baturraden, menunjukkan bahwa kolaborasi antara akademisi, pemerintah desa, remaja, dan orang tua dalam memberikan pendidikan kesehatan jiwa dan raga telah berhasil. Kombinasi metode luring dan daring, didukung oleh dukungan struktural dari pemerintah desa, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk peningkatan kesadaran dan pengetahuan, yang diharapkan dapat menjadi pondasi bagi perilaku gaya hidup sehat (Dira et al., 2025). Upaya ini sejalan dengan pentingnya pendidikan kesehatan jiwa sebagai langkah promotif untuk mencegah masalah dan gangguan kesehatan jiwa pada remaja (Ariantini et al., 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembangunan kesehatan jiwa dan raga pada generasi alpha di Desa Pandak Baturraden Banyumas telah dilaksanakan dengan menunjukkan hasil yang baik. Berbagai pihak meliputi tim pengabdian, kepala dan perangkat desa Pandak, peserta kegiatan (23 remaja generasi alpha dan 23 orang tua), dan mahasiswa telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Rerata skor pengetahuan kesehatan jiwa dan raga remaja generasi alpha di Desa Pandak Baturraden Banyumas yaitu 85 (sangat baik).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Unsoed atas pembiayaan pengabdian kepada masyarakat ini melalui hibah Pengabdian kepada Masyarakat BLU LPPM Unsoed skim Penerapan Ipteks tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, A.G., dan A. Safitri. 2019. Efikasi Diri Siswa dengan Tanda Gejala Psikosis Awal dalam Mencari Bantuan Melalui Usaha Kesehatan Sekolah Jiwa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 3(1): 7–11.
- Anggarawati, T., Nanang, E.D. Prasetyo, A.T. Mahestye, B.F. Anggara, I.T. Annisa, dan A. Irawan. 2019. Optimalisasi Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Konstruktif Defense Mechanism. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sishana*. 1(2): 70–74.
- Ariantini, N.S., E.L. Solehah, dan I.K.D.A. Saputra. 2024. Penyuluhan Kesehatan Mental di Kalangan Remaja di SMP Negeri 1 Banjar Buleleng. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 3(2): 22–28.
- Beusenbergh, M., dan J.H. Orley. 1994. A User's Guide to the Self Reporting Questionnaire (SRQ). World Health Organization.
- Chasanah, U., W. Ekowati, A. Anam, J. Soedirman, J. Keperawatan, F. Ilmu-Ilmu, dan K. Universitas. 2021. Penggunaan Instagram Berhubungan dengan Insomnia pada Mahasiswa di Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman. *Journal of Bionursing*. 3(3): 214–218.
- Dira, A.F., K. Prambudi Utomo, dan D. Sofyanty. 2025. Pengaruh Digitalisasi Terhadap Gaya Hidup, Kesehatan Mental dan Interaksi Sosial Gen Z dan Alpha: Perspektif Generasi



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan"

8 Oktober 2025

Purwokerto

- Swipe di Era Digital. *Jurnal Kajian Ilmiah*. 25(3): 317–330.
- Elba, F., dan M. Wijaya. 2019. Pengaruh Pembekalan Materi Kesehatan Reproduksi tentang Bahaya Pernikahan Dini untuk Remaja Putri. *Dharmakarya*. 8(1): 1.
- Faranisa, R., S. Mujab, A.V.N. Fallah, P.H.J. Herman, F.S.D. Nugroho, dan R.M. Sidiq. 2025. Strategi Membentuk Kepercayaan Diri Generasi Alpha Melalui Public Speaking di Kp. Baru RT 014 RW 05 Desa Kedung Pengawas. *Jurnal Pengabdian Sosial*. 2(3): 3155–3160.
- Farika, S.A., M.N. Mirza, dan A.N. Romas. 2024. Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*. 1(1): 69–77.
- Hasbi, M. 2019. Analisis Model Peer Education Metode Adolescent Friendly Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Perilaku Seksual Berisiko. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. 1(1): 29.
- Hidayat, A. 2021. *Pendidikan Generasi Alpha: Tantangan Masa Depan Guru Indonesia*. Jejak Pustaka.
- Hutson, E., dan B. Mazurek Melnyk. 2022. An Adaptation of the COPE Intervention for Adolescent Bullying Victimization Improved Mental and Physical Health Symptoms. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. 28(6): 433–443.
- Idaiani, S. 2009. Analisis 20 Butir Pertanyaan Self Reporting Questionnaire pada Masyarakat Indonesia.
- Iqbal, M., dan Lutfiyah Rizqulloh. 2020. Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*. 3(1): 20–24.
- Nurannisa, S., A. Anam, N.J. Keperawatan, J. Soedirman, J. Soeparno, dan P. Karangwangkal. 2023. Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 11(3): 565–572.
- Prasetiawati, R., F. Nasution, dan N. Lubis. 2022. Mewujudkan Rumah Sehat Melalui Penyuluhan Kesehatan Lingkungan Membentuk Masyarakat Sehat Jiwa dan Raga. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 5(3): 523.
- Pritadanes. 2024. Ingin Jadi Orang Tua Milenial yang Sukses Besarkan Anak Generasi Alpha? Simak Kata Psikolog.
- Riandi, I.N., W.A. Mulyono, dan H.P. Choiruna. 2023. Nomophobia Sebagai Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Bionursing* 5(2): 213–220.
- Rupawan, I.N., N.S. Yudhawati, dan N.M.S. Muryani. 2022. Gambaran Tingkat Pengetahuan pada Remaja tentang Kesehatan Jiwa di SMA N 1 Susut Bangli. *Bali Health Published Journal* 4(1).
- Sari, I., I. Hafifah, dan H.P. Choiruna. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pasien di ICCU RSUD Ulin Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 9(2): 310–318.
- Saryono, G.E. 2015. Sports Culture One Student One Sport Policy in Malaysia.
- Sumeru, A., A. Anam, R.T. Yusan, A.A. Damayanti, U.J. Soedirman, dan A.S.A. Id. 2022. Gambaran Perilaku Makan pada Penonton Food Vlog yang Mengalami Berat Badan Berlebih. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 6(1): 658–666.
- Sunnah, I., L.L. Indrayati, dan L. Liyanovitasari. 2022. Efektivitas Media Sosial dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman tentang Imunitas, Kesehatan Jiwa dan Raga Menghadapi New Normal pada Masyarakat Kabupaten Semarang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*. 2(6): 1931–1938.
- Swasti, K.G., H.P. Choiruna, W. Ekowati, dan R.F. Amalia. 2023. Mental Health's Description of Jenderal Soedirman University Students Pasca Covid-19 Pandemic. *Proceeding ICMA-SURE* 2(1): 94–99.
- Tyas, F.D., R. Mardiyanti, N.H. Fithri, A.A.T. Umma, dan M.A. Jazuli. 2023. Pemberdayaan



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan"
8 Oktober 2025

Purwokerto

- Masyarakat: Parenting Skill untuk Generasi Alpha di Era Digital pada PAUD Dahlia Sememi. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR) 6: 1–7.
- Yustikasari, Y., R. Anisa, dan R. Dewi. 2022. Pemanfaatan Program Implementasi Promosi Kesehatan: Promosi Kesehatan Mental pada Remaja. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(3): 430–438.