

EDUKASI PENCEGAHAN ADIKSI INTERNET PADA REMAJA MELALUI
PENDEKATAN *INTERPROFESSIONAL EDUCATION*
DAN *INTERPROFESSIONAL COLLABORATION*
BERBASIS *PEER SUPPORT GROUP*

I Gusti Lanang Suta Jayendra^{1*}, Ni Luh Putu Dina Susanti², Ni Luh Putu Inca
Buntari Agustini³, I Putu Purnamayasa⁴, I Wayan Santika Wiadnyana⁵,
Ni Made Sari Utami⁶, Ni Wayan Sukerti⁷, Putri Dewi Utari⁸,
I Gede Putu Darma Suyasa⁹, Israfil Israfil¹⁰

¹⁻¹⁰Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi
dan Kesehatan Bali

Email Korespondensi: sutajayendra@gmail.com

Disubmit: 26 Januari 2026

Diterima: 14 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i5.24772>

ABSTRAK

Adiksi internet pada remaja telah menjadi isu kesehatan global yang serius karena berdampak pada penurunan performa akademik serta peningkatan risiko gangguan kesehatan mental. Penggunaan gawai yang tidak terkontrol memerlukan intervensi edukasi yang komprehensif melalui kolaborasi lintas disiplin ilmu kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya adiksi internet melalui pendekatan *Interprofessional Education* (IPE) dan *Interprofessional Collaboration* (IPC). Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan dengan melibatkan 53 siswa. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif berbasis pendekatan IPE dan IPC yang dipadukan dengan *peer support group*. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner *pre test* dan *post test*, sedangkan tingkat ketergantungan internet diukur menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT). Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan nilai rata-rata meningkat dari 83,40 menjadi 93,58. Proporsi siswa dengan tingkat pengetahuan kategori baik meningkat dari 77,4% menjadi 94,3% setelah intervensi. Analisis statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja mengenai bahaya adiksi internet. Pendekatan IPE dan IPC melalui edukasi interaktif yang dipadukan dengan *peer support group* terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja terkait adiksi internet. Pihak sekolah disarankan untuk melakukan pemantauan berkelanjutan terhadap perilaku digital siswa sebagai upaya pencegahan jangka panjang.

Kata Kunci: Adiksi Internet, *Interprofessional Education*, *Interprofessional Collaboration*, Pengetahuan, Remaja.

ABSTRACT

Internet addiction among adolescents has become a serious global health issue, as it is associated with declining academic performance and an increased risk of mental health problems. Uncontrolled use of digital devices requires comprehensive educational interventions through collaboration across health-related disciplines. This community service activity aimed to increase adolescents' knowledge and awareness of the risks of internet addiction through an Interprofessional Education (IPE) and Interprofessional Collaboration (IPC) approach. The activity was conducted at SMKN 1 Sukawati and involved 53 students. The intervention employed interactive lectures based on IPE and IPC approaches combined with a peer support group strategy. Knowledge levels were measured using pre-test and post-test questionnaires, while the level of internet dependence was assessed using the Internet Addiction Test (IAT). Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test, with the level of significance set at a p-value < 0.05. The evaluation results showed a significant increase in knowledge, with the mean score rising from 83.40 to 93.58. The proportion of students categorized as having a "good" level of knowledge increased from 77.4% to 94.3% after the intervention. Statistical analysis showed a p-value < 0.001, indicating a significant effect of health education on adolescents' knowledge levels regarding the dangers of internet addiction. The IPE and IPC approaches through interactive education combined with peer support groups were effective in improving adolescents' mental health literacy related to internet addiction. Schools are encouraged to conduct continuous monitoring of students' digital behavior as a long-term preventive strategy.

Keywords: *Internet Addiction, Interprofessional Education, Interprofessional Collaboration, Knowledge, Adolescents.*

1. PENDAHULUAN

Adiksi internet telah berkembang menjadi masalah kesehatan global yang semakin mendesak, ditandai oleh ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan gawai sehingga berdampak negatif terhadap fungsi akademik, sosial, dan psikologis sehari-hari. Fenomena ini mengalami peningkatan signifikan pasca pandemi COVID-19, ketika pembatasan sosial dan peralihan sistem pembelajaran ke moda daring menyebabkan lonjakan durasi paparan layar (*screen time*) pada kelompok usia remaja (Siste et al., 2020). Pola penggunaan internet yang intensif tersebut kemudian menetap sebagai perilaku maladaptif, di mana remaja menjadikan dunia maya sebagai mekanisme koping utama untuk menghadapi stres, kebosanan, dan kesepian (T. H. Putri & Priyono, 2021). Jika tidak ditangani secara dini, adiksi internet berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan mental, seperti gangguan pola tidur, kecemasan, depresi, hingga isolasi sosial (Fazeli et al., 2020; Kurniasanti et al., 2019).

Dalam konteks nasional, Indonesia merupakan salah satu negara dengan pertumbuhan pengguna internet tercepat di dunia. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet terus meningkat, dengan remaja sebagai kelompok pengguna terbesar sekaligus paling rentan terhadap perilaku adiktif karena kontrol diri dan regulasi emosi yang belum berkembang

optimal (APJII, 2025; Gao et al., 2020). Kondisi ini mempertegas bahwa adiksi internet pada remaja bukan sekadar isu individual, melainkan telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi terstruktur dan berkelanjutan.

Urgensi permasalahan tersebut tercermin nyata di lokasi mitra, yaitu di salah satu sekolah menengah kejuruan di Sukawati, Gianyar, Bali. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT) menunjukkan bahwa sebanyak 39% siswa teridentifikasi memiliki gejala adiksi internet pada kategori sedang hingga berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir separuh populasi siswa berada dalam kelompok berisiko tinggi mengalami penurunan prestasi akademik, gangguan relasi sosial, serta masalah kesehatan mental apabila tidak mendapatkan intervensi yang tepat dan sistematis (Kurniasanti et al., 2019).

Tingginya prevalensi tersebut menegaskan bahwa adiksi internet di lingkungan sekolah telah berkembang menjadi masalah komunitas yang bersifat sistemik. Pendekatan kuratif individual, seperti konseling satu per satu, dinilai kurang efisien untuk menjangkau populasi siswa yang besar dan heterogen (Das et al., 2016). Oleh karena itu, strategi penanganan perlu diarahkan pada pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mental yang komprehensif. Edukasi yang tepat terbukti mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, membangun kesadaran diri (*self awareness*), serta mendorong kemampuan remaja dalam mengelola penggunaan teknologi secara lebih adaptif (Kemenkes RI, 2020). Studi terbaru menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan literasi dan sikap remaja terkait kesehatan mental (Agustini et al., 2024). Upaya ini menjadi krusial untuk mencegah perburukan gejala pada siswa dengan adiksi ringan serta menekan munculnya kasus baru.

Salah satu pendekatan preventif yang efektif pada kelompok remaja adalah pemberdayaan *peer support group* atau kelompok dukungan sebaya. Pendekatan ini selaras dengan karakteristik perkembangan remaja yang cenderung lebih terbuka dan responsif terhadap pengaruh teman sebaya dibandingkan figur otoritas formal (Andrews et al., 2021). Dalam konteks kesehatan mental, *peer support group* menyediakan ruang aman (*safe space*) bagi remaja untuk saling berbagi pengalaman, memvalidasi emosi, serta mengembangkan strategi koping adaptif berdasarkan pengalaman Bersama. Berbagai studi menunjukkan bahwa dukungan sebaya efektif menurunkan resistensi terhadap perubahan perilaku dan meningkatkan keberhasilan intervensi promotif preventif pada remaja (Suresh et al., 2021).

Merespons kompleksitas permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan mengintegrasikan pendekatan *Interprofessional Education* (IPE) dan *Interprofessional Collaboration* (IPC) berbasis *peer support group*. Program ini melibatkan kolaborasi lintas profesi antara mahasiswa Magister Keperawatan, tenaga kesehatan mental (psikolog dan/atau psikiater), serta Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Sinergi interprofesional ini bertujuan membangun sistem edukasi dan deteksi dini adiksi internet yang holistik, kontekstual, dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Penerapan model kolaborasi dan edukasi interprofesional semacam ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan luaran kesehatan pada berbagai kelompok masyarakat sasaran (Megayanti et al., 2025).

Secara umum, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja terkait pencegahan adiksi internet serta membentuk *peer support group* sebagai agen perubahan dalam menciptakan budaya penggunaan teknologi yang sehat di lingkungan sekolah.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMKN 1 Sukawati. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, ditemukan tingginya intensitas penggunaan gawai yang berdampak signifikan pada penurunan konsentrasi belajar dan interaksi sosial siswa. Hasil skrining menggunakan instrumen *Internet Addiction Test* (IAT) menunjukkan fakta bahwa 39% siswa mengalami gejala adiksi internet. Angka ini mengindikasikan urgensi penanganan segera sebelum kondisi tersebut memburuk menjadi gangguan klinis yang lebih berat.

Berdasarkan analisis situasi tersebut dan diskusi yang mendalam dengan pihak sekolah, disepakati bahwa permasalahan utama bukan hanya pada perilaku siswa, tetapi juga belum tersedianya sistem edukasi yang terstruktur. Oleh karena itu, permasalahan prioritas yang ditangani dalam kegiatan ini dikerucutkan pada dua bidang utama, yaitu:

- 1) Permasalahan bidang pendidikan kesehatan di sekolah: Belum adanya kurikulum atau program kesehatan jiwa yang spesifik membahas pencegahan adiksi internet secara komprehensif di lingkungan sekolah. Penanganan saat ini masih bersifat insidental (kuratif) dan belum menyentuh aspek preventif.
- 2) Permasalahan pada media informasi yang mudah dipahami siswa: Minimnya ketersediaan media edukasi yang adaptif dan relevan dengan dunia remaja. Informasi kesehatan seringkali disampaikan dengan metode kaku yang sulit dipahami, sehingga diperlukan media dan metode penyampaian yang lebih interaktif (komunikatif) agar pesan kesehatan dapat diterima dengan baik oleh siswa.

Merespons kedua permasalahan prioritas di atas, solusi yang ditawarkan adalah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema "Mengenali dan Mengatasi Adiksi Internet pada Remaja" melalui strategi yang inovatif. Solusi ini tidak hanya berupa ceramah biasa, melainkan menggunakan pendekatan *interprofessional collaboration* (IPC) dan *interprofessional education* (IPE) yang berbasis *peer support group* (Kelompok Dukungan Sebaya). Pemilihan metode ini didasarkan pada definisi *Interprofessional Education Collaborative* (2023), di mana *interprofessional education* (IPE) merupakan proses pembelajaran antara mahasiswa atau tenaga kesehatan dengan berbagai latar belakang pendidikan yang berinteraksi dan berkolaborasi. Tujuannya adalah untuk menghasilkan pelayanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Dalam konteks ini, kolaborasi antara disiplin ilmu keperawatan, psikologi, dan unsur pendidikan sekolah diharapkan mampu menjawab masalah media informasi dengan menghadirkan materi yang valid namun tetap mudah dipahami oleh remaja melalui bahasa teman sebaya.

Berdasarkan uraian latar belakang, prioritas masalah mitra, serta solusi yang ditawarkan tersebut, maka rumusan masalah pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: "Apakah terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan pendekatan *interprofessional education* (IPE) dan

interprofessional collaboration (IPC) berbasis *peer support group* terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang adiksi internet?”

3. KAJIAN PUSTAKA

Adiksi internet merupakan gangguan kontrol impuls yang ditandai dengan penggunaan internet berlebihan hingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, yang kini diakui sebagai isu kesehatan global serius (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). Remaja dikategorikan sebagai populasi paling rentan terhadap kondisi ini karena fase perkembangan neurobiologis dan psikososial mereka belum matang sempurna dalam aspek pengendalian diri (Buntaran et al., 2024; Mora et al., 2021). Ketidakmampuan mengontrol durasi daring ini sering kali memicu gangguan kesehatan fisik seperti insomnia kronis serta masalah psikologis berupa ketidakstabilan emosi dan isolasi sosial (Pranoto et al., 2025; A. N. Putri et al., 2022). Fenomena ini diperparah oleh kemudahan akses digital yang membuat batas antara kebutuhan produktif dan perilaku patologis semakin kabur bagi pelajar (A. N. Putri et al., 2022; Riyanto, 2021).

Penanganan masalah adiksi internet memerlukan strategi yang terstruktur, yang dalam kegiatan ini dilandasi oleh teori keperawatan *health promotion model* (HPM) dari Nola J. Pender. Teori ini menekankan bahwa perubahan perilaku kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh kognisi spesifik, terutama persepsi terhadap manfaat (*perceived benefits*) dan hambatan (*perceived barriers*) dari suatu perilaku (Murdaugh et al., 2019; Utami, 2017). Dalam konteks ini, intervensi edukasi dirancang untuk memodifikasi persepsi remaja agar memandang pengurangan durasi daring sebagai langkah yang menguntungkan bagi kesehatan mental mereka. Pendekatan ini diimplementasikan melalui kolaborasi *interprofessional education* (IPE) dan *interprofessional collaboration* (IPC), di mana menegaskan bahwa sinergi antar profesi kesehatan mutlak diperlukan untuk memberikan pelayanan holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial (Reeves et al., 2016; World Health Organization, 2016). Integrasi antara model promosi kesehatan Pender dan kolaborasi interprofesional ini bertujuan memperkuat efikasi diri (*self efficacy*) siswa dalam menjalankan mekanisme koping adaptif sebagai bagian dari perawatan jangka panjang (Kemenkes RI, 2018).

Signifikansi utama dari kegiatan pengabdian ini terletak pada penguatan sistem deteksi dini dan pemberdayaan remaja sebagai agen perubahan bagi kesehatan mental mereka sendiri, khususnya melalui pembentukan *peer support group*. Intervensi ini berkontribusi penting dalam mengisi kekosongan program kesehatan sekolah melalui penyediaan mekanisme skrining dan edukasi yang berbasis bukti ilmiah (Kutcher et al., 2016). Kehadiran kelompok dukungan sebaya diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun efikasi diri siswa dalam mengelola waktu penggunaan internet secara bijak dan sehat (Zulfa et al., 2020). Secara jangka panjang, program ini berkontribusi sebagai model awal bagi integrasi layanan kesehatan mental berbasis sekolah yang melibatkan kolaborasi lintas sektor yang solid.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menerapkan pendekatan *interprofessional education* (IPE) dan *interprofessional collaboration* (IPC) berbasis *peer support group*. Intervensi dirancang secara sistematis untuk menjawab permasalahan mitra melalui dua mekanisme utama: (1) Transfer pengetahuan komprehensif dari tim ahli (perawat, psikolog, psikiater, dan guru) kepada siswa, dan (2) Pembentukan wadah dukungan sebaya sebagai strategi keberlanjutan program.

Sasaran utama kegiatan ini adalah remaja di SMKN 1 Sukawati, Kabupaten Gianyar. Partisipan yang terlibat sebanyak 53 siswa kelas X. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: siswa yang berdasarkan hasil skrining awal menunjukkan indikasi risiko penggunaan internet berlebih (*mild to severe risk*) serta mendapatkan rekomendasi dari Guru Bimbingan Konseling (BK). Pemilihan kelompok ini didasarkan pada urgensi preventif agar siswa dengan gejala awal tidak jatuh pada kondisi adiksi berat.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahapan utama yang berkesinambungan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan intervensi, dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan (*Preparation*): Kegiatan diawali dengan tahap perencanaan matang yang melibatkan koordinasi lintas sektoral. Tim pengabdian melakukan penjajagan dan analisis situasi awal dengan mitra (SMKN 1 Sukawati) untuk menyepakati jadwal dan sasaran kegiatan. Selanjutnya, dilakukan rapat koordinasi teknis (*technical meeting*) yang melibatkan tim interprofesional (Perawat, Psikiater, Psikolog Klinis, dan Guru) untuk menyusun materi edukasi yang komprehensif serta menyiapkan kuisioner pengetahuan untuk memastikan alat ukur yang valid. Tahap ini juga mencakup persiapan sarana prasarana dan pembentukan tim *peer support group* yang akan menjadi fasilitator sebaya.
2. Tahap Pelaksanaan (*Implementation*): Tahap inti kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di lokasi mitra dengan rangkaian aktivitas sebagai berikut:



Gambar 1. Pembukaan Pengabdian Kepada Masyarakat

- a) *Self Assessment* & Refleksi Awal: Sebelum sesi edukasi dimulai, peserta diminta mengisi ulang instrumen *Internet Addiction Test*

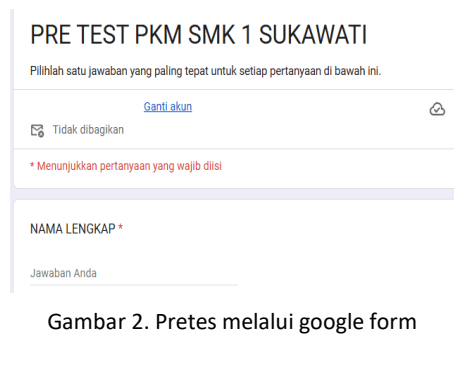
- (IAT) secara mandiri. Langkah ini bukan sekadar untuk pengukuran data, melainkan sebagai strategi penyadaran diri (*building insight*). Dengan melihat skor IAT masing masing secara langsung, peserta diharapkan dapat menyadari tingkat keparahan perilaku berinternet mereka, sehingga memunculkan motivasi internal untuk mengikuti sesi edukasi dan diskusi kelompok (*peer support*) dengan lebih serius.
- b) Pengukuran Pengetahuan (*Pre Test*): Dilakukan pengukuran tingkat literasi kesehatan mental terkait adiksi untuk mengetahui kesiapan kognitif peserta sebelum menerima materi interprofesional.
 - c) Penyuluhan Kesehatan: Pemberian materi "Mengenal dan Mengatasi Adiksi Internet" menggunakan metode ceramah interaktif dan audiovisual. Materi yang disampaikan merupakan produk kolaborasi tim interprofesional, mencakup: dampak neurobiologis (perspektif medis/keperawatan), manajemen perilaku & emosi (perspektif psikologi), strategi belajar efektif (perspektif pendidikan). Tujuannya adalah memberikan bekal kognitif agar siswa paham apa yang harus dilakukan saat menjadi *peer supporter*.
 - d) Intervensi Kelompok (*Peer Support Group*): Peserta dibagi ke dalam kelompok kelompok kecil untuk melakukan diskusi terarah yang didampingi oleh fasilitator. Sesi ini bertujuan melatih keterampilan koping, berbagi pengalaman, dan merumuskan komitmen bersama untuk mengurangi durasi penggunaan internet (*screen time*) secara bijak.
3. Tahap Evaluasi: Tahap akhir difokuskan pada pengukuran keberhasilan program. Evaluasi dilakukan melalui *post test* untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta dibandingkan dengan kondisi awal. Selain itu, dilakukan sesi refleksi bersama untuk menilai efektivitas metode yang digunakan serta menyusun rencana tindak lanjut berupa pemantauan berkala oleh pihak sekolah bekerja sama dengan tim kesehatan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan implementasi nyata dari strategi *interprofessional collaboration* (IPC) untuk menjawab tingginya prevalensi risiko adiksi internet di sekolah mitra. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2026 bertempat di Aula SMKN 1 Sukawati, melibatkan 53 siswa kelas X yang terpilih berdasarkan hasil penapisan (*screening*) risiko. Partisipasi aktif siswa menjadi kunci keberhasilan program ini, mengingat fokus utama kegiatan adalah pemberdayaan teman sebaya (*peer empowerment*).

Rangkaian kegiatan diawali dengan pengisian instrumen *Internet Addiction Test* (IAT) dan kuesioner pengetahuan (*pre test*) secara digital. Berbeda dengan sekadar survei biasa, tahap ini dirancang sebagai momen refleksi diri. Saat siswa mengisi dan melihat skor IAT mereka, terbangun kesadaran internal (*self awareness*) mengenai tingkat ketergantungan mereka terhadap gawai. Kesiapan mental ini menjadi fondasi penting sebelum mereka menerima materi edukasi yang lebih mendalam.



PRE TEST PKM SMK 1 SUKAWATI

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat untuk setiap pertanyaan di bawah ini.

[Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

NAMA LENGKAP *

Jawaban Anda

Gambar 2. Pretes melalui google form

Gambar 3. Ceramah interaktif oleh Tim
PKM (Perawat)Gambar 4. Ceramah interaktif oleh Tim
PKM (Psikolog)

Tips Praktis #2 Zona Bebas Gadget

Zona Wajib

- Kamar Tidur: HP di luar kamar dapat meningkatkan kualitas tidur hingga 30%
- Meja Makan: Memperkuat interaksi nyata dengan keluarga dan teman

Gambar 5. Materi edukasi berbasis
bukti dan mudah dimengerti

Inti dari intervensi pengetahuan dilakukan melalui sesi edukasi interaktif. Materi yang disampaikan bukanlah ceramah konvensional, melainkan hasil sintesis dari tim interprofesional (Keperawatan, Psikologi, dan Pendidikan). Dengan bantuan media visual *power point* dan audiovisual, tim pengabdian membedah mekanisme adiksi dari sudut pandang neurobiologis dan perilaku. Antusiasme peserta terlihat sangat tinggi, di mana diskusi berkembang pada isu-isu riil yang mereka hadapi, seperti sulit tidur (*insomnia*) dan kecemasan saat lepas dari gawai (*nomophobia*). Sesi ini berhasil menanamkan pemahaman bahwa adiksi internet adalah masalah kesehatan serius, bukan sekadar gaya hidup.

Pada sesi *peer support group* siswa dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil (*FGD*) yang didampingi oleh fasilitator. Dalam sesi ini, metode komunikasi satu arah diubah menjadi partisipatif. Terlihat terciptanya ruang aman (*safe space*) di mana siswa mulai terbuka menceritakan tantangan mereka tanpa rasa takut dihakimi. Dinamika saling menguatkan terjadi ketika siswa saling berbagi tips sederhana seperti mematikan notifikasi saat belajar yang ternyata lebih efektif diterima karena berasal dari teman sebaya. Sesi ini ditutup dengan kontrak komitmen kelompok untuk menerapkan manajemen waktu digital yang disepakati bersama. Pada sesi ini juga terbentuk kelompok siswa yang akan menjadi *peer supporter* bagi siswa lain untuk memastikan keberlanjutan program ini.

Kegiatan diakhiri dengan evaluasi *post test*. Tahap ini bertujuan untuk mengukur efektivitas transfer pengetahuan yang telah dilakukan.

Peningkatan pemahaman yang terjadi pada tahap ini (data kuantitatif disajikan pada sub bab berikutnya) menjadi indikator bahwa siswa telah memiliki kesiapan kognitif dan kompetensi dasar yang mumpuni untuk menjalankan peran sebagai agen *peer support* yang berkelanjutan di lingkungan SMKN 1 Sukawati.



Gambar 6. Aktifitas kerja sama siswa dalam kegiatan peer support group



Gambar 7. Pembuatan kontrak komitmen dalam kegiatan peer support group



Gambar 8. Siswa aktif menyampaikan pengalaman dan pendapat dalam peer support group



Gambar 9. Penutupan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan penyuluhan ini tidak mendapatkan hambatan yang berarti, hal ini dikarenakan sebelumnya tim pengabdian sudah berkoordinasi dengan Kepala Sekolah SMKN 1 Sukawati dalam penerimaan

kehadiran kami yang dianggap sebagai hal yang sangat penting dan relevan dengan kondisi siswa saat ini. Antusiasme dari pihak sekolah ditunjukkan dengan mengkoordinasikan 53 siswa yang merupakan perwakilan kelas X untuk berkumpul dan berpartisipasi aktif sebelum kegiatan berlangsung. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa penerapan IPE dalam konteks pencegahan adiksi internet membantu siswa memahami pentingnya kolaborasi antar disiplin melalui perspektif keperawatan, psikologi, dan medis dalam memitigasi risiko ketergantungan teknologi dan meningkatkan literasi digital siswa secara keseluruhan. Hasil evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui dampak pendidikan kesehatan yang telah dilakukan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=53)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	43	81%
	Perempuan	10	19%
Konsentrasi Keahlian	Desain Komunikasi Visual (DKV)	44	83%
	Teknik Jaringan Komputer & Telekomunikasi (TJKT/TKJ)	9	17%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta adalah laki-laki (81%) dan berasal dari konsentrasi keahlian Desain Komunikasi Visual (83%). Hal ini menunjukkan bahwa sasaran pengabdian ini mencakup siswa yang secara akademik sangat terpapar dengan penggunaan gawai dan perangkat digital dalam kesehariannya.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Pre dan Post IPC/IPE serta Peer Support Group (n=53)

Kategori Pengetahuan	Nilai Skor	Pre-test (n)	Pre-test (%)	Post-test (n)	Post-test (%)
Baik	76 - 100	41	77,4%	50	94,3%
Cukup	56 - 75	11	20,8%	2	3,8%
Kurang	< 56	1	1,9%	1	1,9%
Total		53	100%	53	100%

Berdasarkan Tabel 2, terlihat pergeseran signifikan pada tingkat pengetahuan siswa. Sebelum diberikan edukasi, jumlah siswa yang memiliki pengetahuan dalam kategori "Baik" adalah sebanyak 41 orang (77,4%). Setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan dengan pendekatan IPE dan IPC berbasis *peer support group*, jumlah siswa dalam kategori baik meningkat secara signifikan menjadi 50 orang (94,3%). Sebaliknya, siswa dalam kategori cukup menurun drastis dari 20,8% menjadi hanya 3,8%.

Sebelum dilakukan analisis perbandingan nilai *pre test* dan *post test*, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas data. Uji ini dilakukan untuk menentukan apakah data selisih (*gain score*) antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi terdistribusi secara normal atau tidak, yang kemudian akan menentukan jenis uji hipotesis yang digunakan (parametrik atau non-parametrik). Berdasarkan hasil uji *Shapiro Wilk* terhadap 53 responden, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000. Mengingat nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf nyata yang ditentukan ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data perbedaan skor pengetahuan remaja di SMKN 1 Sukawati tidak terdistribusi secara normal. Kondisi data yang tidak normal ini dipengaruhi oleh sebaran skor yang cenderung mengumpul pada nilai tinggi (skor 90-100) pada saat *post test*. Sebagai konsekuensi dari hasil tersebut, maka analisis uji beda tidak dapat menggunakan *Paired Sample T Test* dan dialihkan menggunakan uji alternatif non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Tabel 3. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*

Variabel	Mean	SD	Z-Statistic	p-value
<i>Pre-test</i>	83,40	15,44	-6,145	0,000
<i>Post-test</i>	93,58	11,10		

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *Z statistic* sebesar -6,145 dengan angka signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis nol ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Secara deskriptif, terjadi peningkatan nilai rata-rata (*mean*) dari 83,40 meningkat menjadi 93,58. Hasil ini membuktikan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dengan pendekatan *Interprofessional Education* (IPE) dan *Interprofessional Collaboration* (IPC) secara nyata efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja di SMKN 1 Sukawati. Peningkatan skor yang signifikan ini mengindikasikan bahwa transfer informasi mengenai bahaya adiksi internet dan cara mengatasinya telah diterima dan dipahami dengan baik oleh para siswa, sehingga diharapkan dapat menjadi dasar perubahan perilaku dalam penggunaan teknologi digital yang lebih sehat.

b. Pembahasan

Karakteristik peserta kegiatan menunjukkan bahwa kelompok yang terlibat didominasi oleh remaja laki-laki dari program keahlian berbasis teknologi kreatif. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa remaja laki-laki memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap adiksi internet, khususnya pada aktivitas digital yang bersifat visual dan interaktif seperti game daring dan desain digital (Kurniasanti et al., 2019). Pada konteks pendidikan vokasi, intensitas penggunaan gawai tidak hanya berkaitan dengan gaya hidup, tetapi juga merupakan tuntutan akademik. Hal ini memperkuat pandangan bahwa paparan layar pada siswa dengan basis pembelajaran teknologi bersifat tidak terelakkan, sehingga tanpa literasi kesehatan digital yang memadai dapat berkembang menjadi pola perilaku kompulsif (Siste et al., 2020).

Kondisi tersebut menjelaskan mengapa tingkat pengetahuan awal siswa mengenai fenomena umum internet dan dampak sosialnya tergolong baik. Sebagai generasi *digital natives*, remaja telah akrab dengan berbagai istilah populer dan praktik sosial digital, seperti fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) serta pentingnya pembatasan penggunaan gawai dalam interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja umumnya memiliki literasi digital teknis yang memadai, namun literasi tersebut belum sepenuhnya diiringi dengan pemahaman mendalam mengenai implikasi kesehatan mental dari penggunaan internet yang berlebihan (Kurniasanti et al., 2019). Peneliti berasumsi bahwa tingginya pemahaman teknis ini justru menciptakan ilusi kendali pada siswa. Mereka merasa sangat menguasai penggunaan teknologi, sehingga secara tidak sadar mereka meremehkan kerentanan diri mereka sendiri terhadap risiko adiksi.

Celah pengetahuan paling nyata terlihat pada aspek neurobiologis dan manajemen psikologis adiksi. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa belum memahami mekanisme kerja dopamin sebagai dasar biologis munculnya perilaku adiktif, serta belum mengenal strategi koping berbasis bukti ilmiah untuk mengelola fokus dan dorongan penggunaan gawai. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa penyampaian materi medis secara langsung sangat penting untuk meruntuhkan anggapan remaja bahwa adiksi hanyalah masalah kurang disiplin, dan menyadarkan mereka bahwa ini adalah ancaman kesehatan nyata yang memerlukan penanganan. Selain itu, masih terdapat ketidakjelasan mengenai batasan klinis kapan penggunaan internet perlu mendapatkan penanganan profesional. Temuan ini menegaskan bahwa literasi awal siswa masih berada pada tataran operasional dan sosial, sehingga intervensi berbasis keilmuan kesehatan tetap diperlukan untuk memperkaya pemahaman klinis yang lebih komprehensif.

Penerapan pendekatan *Interprofessional Education* (IPE) terbukti efektif dalam menjembatani celah tersebut. Kolaborasi lintas profesi memungkinkan penyampaian materi yang tidak terfragmentasi, melainkan saling melengkapi antara perspektif keperawatan jiwa, psikologi, dan psikiatri. Pendekatan ini sejalan dengan temuan dari Guraya & Barr (2018) yang menekankan bahwa pembelajaran interprofesional mampu meningkatkan pemahaman peserta melalui sudut pandang yang holistik, khususnya pada masalah kesehatan yang bersifat kompleks dan multidimensional seperti adiksi internet. Sinergi keilmuan tersebut memperkuat kredibilitas pesan kesehatan dan membantu remaja memahami adiksi internet sebagai masalah biopsikososial, bukan sekadar kelemahan kontrol diri.

Efektivitas intervensi juga dipengaruhi oleh penggunaan metode *peer support group*. Pendekatan ini menciptakan ruang aman (*safe space*) bagi remaja untuk berbagi pengalaman, merefleksikan perilaku digital mereka, serta mengaitkan materi teoritis dengan realitas sehari-hari. Peneliti berasumsi bahwa remaja secara alamiah cenderung resisten terhadap nasihat langsung dari figur otoritas seperti guru. Oleh sebab itu, pelibatan teman sebaya sebagai fasilitator menjadi strategi yang efektif untuk menembus penolakan tersebut, sehingga pesan kesehatan dapat diterima dengan lebih terbuka. Diskusi partisipatif dalam kelompok

sebayanya menurunkan resistensi psikologis dan meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan Lu et al. (2023) yang menyatakan bahwa interaksi horizontal antar teman sebaya mempercepat internalisasi informasi dan mendorong terbentuknya makna personal terhadap pesan kesehatan. Selain itu, perumusan komitmen bersama di akhir sesi menghasilkan tekanan sosial positif (*positive peer pressure*) yang berpotensi memperkuat praktik pengelolaan penggunaan gawai secara kolektif.

Peningkatan pemahaman yang terbentuk melalui pendekatan IPE berbasis *peer support group* memiliki implikasi penting dalam konteks pencegahan primer. Pengetahuan yang komprehensif berperan sebagai fondasi dalam pembentukan efikasi diri dan kontrol diri remaja dalam mengelola perilaku digitalnya (Buntaran et al., 2024). Pemahaman mengenai indikator perlunya bantuan profesional memberikan kejelasan langkah bagi siswa yang telah berada pada tingkat risiko tinggi, sekaligus memperkuat fungsi kelompok sebaya sebagai sistem deteksi dini. Dengan demikian, siswa tidak hanya menjadi penerima manfaat edukasi, tetapi juga bertransformasi menjadi agen pendukung sebaya yang berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental komunitas sekolah secara mandiri dan berkelanjutan.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Evaluasi yang dilakukan masih berfokus pada ranah kognitif dan dilakukan segera setelah intervensi, sehingga belum mampu menggambarkan perubahan perilaku jangka panjang (Notoatmodjo, 2018). Selain itu, keterbatasan waktu membatasi eksplorasi mendalam terhadap permasalahan psikososial individual. Kegiatan ini juga belum melibatkan orang tua, padahal lingkungan keluarga memiliki peran strategis dalam pengawasan dan pembentukan kebiasaan penggunaan gawai di rumah. Oleh karena itu, program lanjutan disarankan untuk mengintegrasikan pemantauan berkala, penguatan peran *peer support group*, serta pelibatan orang tua guna membangun ekosistem pencegahan adiksi internet yang lebih holistik.

6. KESIMPULAN

Penerapan edukasi kesehatan berbasis *interprofessional education* (IPE) dan *interprofessional collaboration* (IPC) yang dikombinasikan dengan pendekatan *peer support group* terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja terkait pencegahan adiksi internet. Intervensi ini mampu menjembatani celah pengetahuan siswa yang sebelumnya didominasi pemahaman teknis penggunaan internet menjadi pemahaman yang lebih komprehensif, khususnya pada aspek neurobiologis dan manajemen psikologis perilaku adiktif. Kolaborasi lintas disiplin antara keperawatan jiwa, psikologi, psikiatri, dan pendidik berperan penting dalam mentransformasikan konsep klinis yang kompleks menjadi materi edukatif yang kontekstual dan mudah dipahami oleh remaja. Sinergi interprofesional ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai strategi pemberdayaan yang memperkuat kontrol diri dan efikasi diri siswa dalam mengelola perilaku digital secara sehat. Selain peningkatan literasi, kegiatan ini berhasil membentuk kelompok *peer supporter* yang memiliki kesiapan kognitif dasar untuk berperan sebagai agen pendukung

sebagai. Keberadaan kelompok ini menjadi fondasi awal bagi penguatan sistem deteksi dini dan upaya pencegahan adiksi internet yang berkelanjutan di lingkungan sekolah, sehingga intervensi tidak berhenti pada level individu, tetapi berkembang menjadi upaya promotif preventif berbasis komunitas sekolah.

Sebagai rekomendasi, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan evaluasi secara longitudinal (jangka panjang) guna mengukur efektivitas intervensi terhadap perubahan perilaku nyata siswa, tidak hanya sebatas pada peningkatan pengetahuan kognitif. Selain itu, pengembangan program di masa depan diharapkan dapat mengintegrasikan pelibatan orang tua secara aktif, mengingat ekosistem pengawasan di lingkungan keluarga merupakan elemen krusial untuk memastikan keberhasilan dan keberlanjutan pencegahan adiksi internet pada remaja.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. I. B., Israfil, I., Dewi, N. P. A. R., Darsana, I. W., Cintariasih, P., Suryani, N. W., Paramitasari, K. C., & Cahyadi, H. S. (2024). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Literasi Remaja tentang Kesehatan Mental. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3945-3958. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15741>
- Andrews, J. L., Ahmed, S. P., & Blakemore, S.-J. (2021). Navigating the Social Environment in Adolescence: The Role of Social Brain Development. *Biological Psychiatry*, 89(2), 109-118. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.012>
- APJII. (2025). *Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025*.
- Buntaran, F. A. A., Riskinanti, K., & Dawanti, R. (2024). The Mediation Role Of Self-Control Between Self-Regulation And Internet Addiction. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(6), 11-23. <https://doi.org/10.55197/QJSSH.V5i6.458>
- Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions for Adolescent Mental Health: An Overview of Systematic Reviews. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), S49-S60. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.020>
- Fazeli, S., Mohammadi Zeidi, I., Lin, C.-Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100307. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263, 292-300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Guraya, S. Y., & Barr, H. (2018). The effectiveness of interprofessional education in healthcare: A systematic review and meta-analysis. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 34(3), 160-165. <https://doi.org/10.1016/j.kjms.2017.12.009>

- Interprofessional Education Collaborative. (2023). *IPEC core competencies for interprofessional collaborative practice: Version 3*. Interprofessional Education Collaborative.
- Kemkes RI. (2018). *Pedoman Untuk Puskesmas Dalam Perawatan Jangka Panjang Bagi Lanjut Usia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.kemkes.go.id/book/281>
- Kemkes RI. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: a new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82-91. <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Lu, X., Zhang, M., & Zhang, J. (2023). The relationship between social support and Internet addiction among Chinese college freshmen: A mediated moderation model. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1031566>
- Megayanti, S. D., Agustini, N. L. P. I. B., Yusniawati, Y. N. P., Kamaryati, N. P., Arka, I. G. W., Juliani, M., Trisna, M. O. B., & Halimah, N. (2025). Implementasi Interpersonal Edukasi dan Kolaborasi Dalam Rangka Peningkatan Kesehatan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Club Diamed RS Balimed Denpasar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(7), 3232-3244. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.18571>
- Mora, S., Nursiti, D., & Tobing, L. (2021). Sosialisasi Penanggulangan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2). <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/3685>
- Murdaugh, C. L., Parsons, M. A., Emerita, D., & Pender, N. J. (2019). *Health Promotion in nursing Practice Eighth Edition*. <https://lccn.loc.gov/2017061583>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pranoto, A., Maddeppungeng, M., Renaldi, R., & Ganda, I. J. (2025). Internet addiction and sleep disorder in adolescents in Makassar, Indonesia. *Paediatrica Indonesiana(Paediatrica Indonesiana)*, 65(2), 463-470. <https://doi.org/10.14238/pi65.2.2025.129-36>
- Putri, A. N., Setiawati, Y., Ting Shieh, Y., & Lin, S.-H. (2022). High-Risk Internet Addiction In Adolescents During Pandemic Covid-19 And Parents' Role. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 10(1), 11-20. <https://doi.org/10.20473/JBE.V10I12022.11-20>
- Putri, T. H., & Priyono, D. (2021). Kecanduan Internet pada Anak Sekolah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 745-752. <https://doi.org/10.26714/JKJ.9.4.2021.745-752>

- Reeves, S., Pelone, F., Hendry, J., Lock, N., Marshall, J., Pillay, L., & Wood, R. (2016). Using a meta-ethnographic approach to explore the nature of facilitation and teaching approaches employed in interprofessional education. *Medical Teacher*, 38(12). <https://doi.org/10.1080/0142159X.2016.1210114>
- Riyanto, A. D. (2021, August 18). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2021 - Dosen, Praktisi, Konsultan, Pembicara/Fasilitator Digital Marketing, Internet marketing, SEO, Technopreneur dan Bisnis Digital*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977>
- Suresh, R., Alam, A., & Karkossa, Z. (2021). Using Peer Support to Strengthen Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.714181>
- Utami, T. A. (2017). Promosi Kesehatan Nola Pender Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan ODHA Minum ARV. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1). [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).58-67](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).58-67)
- World Health Organization. (2016). *Global strategy on human resources for health: Workforce 2030*. World Health Organization.
- Zulfa, H. A., Fitryasari, R., & Curnia Dewi, L. (2020). Analisis Hubungan Antara Internet Addiction dan Self Efficacy dengan Perilaku Cyberbullying Remaja: Studi Literatur. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i2.22237>