

Upaya Meningkatkan Literasi Siswa SMP Terhadap Keamanan Digital dan Gaya Hidup Sehat Aktif

Anindya Mar'atus Sholikhah^{1*}, Dita Yuliastrid², Yetty Septiani Mustar³, Indra Himawan Susanto⁴, Anna Noordia⁵

¹ Prodi S-1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya; anindyasholikhah@unesa.ac.id

² Prodi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya; ditayuliastrid@unesa.ac.id

³ Prodi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya; yettymustar@unesa.ac.id

⁴ Prodi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya; indrahimawan@unesa.ac.id

⁵ Prodi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya; annanoordia@unesa.ac.id

* penulis korespondensi: anindyasholikhah@unesa.ac.id

Article History:

Received: 2 Mei 2025

Revised: 7 Mei 2025

Accepted: 17 July 2025

Abstract: *Adolescents are heavy social media users, often exceeding 2 hours daily, but many lack the digital literacy needed to avoid cybercrimes and cyberbullying. This community service aims to enhance students' awareness and literacy of digital security while promoting active and healthy lifestyle. Materials were delivered using PowerPoint presentations and booklets. A total of 32 grade XI students participated actively. Their engagement was evident through their participation in discussions. Post-activity evaluations indicated an improvement in students' comprehension of digital literacy and healthy living practices. These outcomes reflect a growing interest and awareness among adolescents regarding the importance of digital well-being and lifestyle. The community service activity was successfully implemented. To maintain momentum and relevance, similar initiatives should be conducted regularly. Furthermore, sustained collaboration among schools, parents, and the wider community is essential to ensure that the knowledge and habits promoted during the program are continuously reinforced and applied in daily life.*

Keywords: *cyber-security; digital literacy; gadget; lifestyle*

Abstrak: *Remaja adalah pengguna aktif media sosial dengan screen-time lebih dari dua jam per hari, namun minimnya literasi digital membuat mereka rentan terhadap cybercrime dan cyberbullying. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi*

siswa terkait keamanan digital dan gaya hidup sehat aktif. Materi disampaikan kepada siswa menggunakan PowerPoint dan booklet. Sebanyak 32 siswa kelas XI mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Hal ini mencerminkan timbulnya kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga keamanan di dunia digital serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan mencapai indikator keberhasilan yang baik. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar program serupa dilaksanakan secara berkala, mengingat dinamika teknologi digital dan tantangan kesehatan remaja yang terus berkembang. Selain itu, perlu adanya kolaborasi berkelanjutan antara pihak sekolah dan orang tua agar informasi dan kebiasaan positif yang diperoleh melalui kegiatan ini dapat diterapkan secara konsisten.

Kata Kunci: gaya hidup; *gadget*; keamanan digital; literasi digital

Pendahuluan

Sebagian besar populasi dunia, yakni lebih dari 1,8 miliar adalah anak muda berusia antara 10 dan 24 tahun [1]. Remaja (berusia 10 hingga 19 tahun) memiliki kebutuhan kesehatan dan perkembangan yang spesifik, dan banyak menghadapi tantangan yang menghambat kesejahteraan mereka [2]. Masa remaja adalah salah satu tahap paling penting dalam kehidupan manusia, dan pubertas adalah permulaannya [3]. Remaja selama masa pubertas mengalami beberapa perubahan biologis dan sosio-psikologis yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka [4]. Di era 5.0 saat ini, aktivitas dan perilaku remaja setiap harinya banyak dipengaruhi oleh gaya hidup yang cenderung sedenter [5]. Mereka banyak menghabiskan waktu dengan bersantai dan menatap layar, seperti menonton TV, bermain *gadget*, atau aktivitas lain yang dilakukan dengan tidak banyak bergerak [6]. Kebiasaan-kebiasaan ini dapat mempengaruhi kesehatan mereka, sebagaimana diketahui bahwa aktivitas sedenter yang dilakukan secara terus-menerus dapat memicu terjadinya berbagai macam penyakit di masa depan [7], [8].

Perilaku bermain *gadget* pada remaja juga tidak hanya berpotensi merugikan kesehatan, tetapi juga dapat mengancam keselamatan dan keamanan. Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat juga diikuti dengan potensi bahaya dan kerugian yang dapat ditimbulkan bagi penggunaannya [9]. Masa remaja yang identik dengan masa krisis identitas, rasa ingin tahu yang tinggi, dan mudah terpengaruh teman sebaya [2], membuat remaja dengan segala karakteristik dan perkembangannya tidak dapat lepas berbagai bentuk fasilitas yang ada pada internet. Penelitian menunjukkan bahwa pengguna internet terbanyak adalah kelompok usia produktif, termasuk remaja [10], [11]. Namun, tren yang diamati saat ini menunjukkan bahwa tingginya penggunaan

internet pada kebanyakan remaja tidak diimbangi dengan literasi digital yang memadai [12].

Sikap dan perilaku remaja saat ini yang dinilai cenderung *oversharing* di media sosial—seperti mengekspos identitas pribadi melalui *instalive*, *youtube live*, atau memposting foto-foto *real time* [13], [14]—membuat mereka berisiko untuk menjadi korban dari *cybercrime* dan *cyber-bullying* [15]. Aktivitas-aktivitas di dunia maya seperti memposting foto makanan, lokasi, kegiatan, atau hal-hal yang bersifat pribadi lainnya akan membuka celah bagi oknum-oknum untuk dapat berniat jahat. Terlebih dengan adanya anggapan bahwa semakin aktif remaja di media sosial maka semakin dianggap keren atau gaul, sehingga semakin mendorong penggunaan *gadget* untuk bermedia sosial di kalangan remaja [14]. Oleh karena itu, setiap individu harus mampu melindungi diri dan bertanggung jawab atas keamanan dirinya sendiri dalam dunia digital seperti memasang antivirus, tidak menyebarkan data-data pribadi yang bersifat rahasia, memilih dalam mengakses informasi yang ada di internet, dan lain sebagainya [16], [17].

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, siswa-siswi SMP Negeri 12 Surabaya banyak yang belum sadar akan pentingnya keamanan digital (*cyber security*) dan gaya hidup aktif bergerak. Hal ini tampak pada perilaku siswa siswinya yang lebih memilih bermain *gadget* atau *smartphone* dari pada melakukan aktivitas fisik di sela-sela waktu istirahatnya. Studi yang dilakukan di masyarakat juga menunjukkan bahwa remaja saat ini cenderung menggunakan media sosial untuk membagikan aktivitas pribadinya dan untuk menampilkan citra diri yang baik [18], [19]. Perilaku-perilaku seperti ini selain berdampak pada kesehatan fisik dan mental juga dapat membahayakan keselamatan dan keamanan diri karena dapat membuka peluang bagi orang lain untuk berbuat jahat [15], [20]. Oleh sebab itu diperlukan edukasi mengenai keamanan digital (*cyber security*) dan gaya hidup aktif sehingga siswa-siswi dapat membiasakan diri untuk berpikir sebelum membagikan sesuatu di dunia digital. Terlebih, diharapkan siswa-siswi dapat menggunakan waktu luangnya untuk melakukan aktivitas yang lebih bermakna dibandingkan hanya dengan bermain *gadget* atau internet. Ketika perilaku ini sudah membudaya, maka kebiasaan sehat akan terbentuk, yang pada akhirnya akan membantu mewujudkan generasi remaja yang aktif, kritis, dan *digitally-literate* di era gempuran teknologi informasi yang semakin pesat ini.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 12 Surabaya untuk memberikan edukasi terkait keamanan digital (*cyber security*) dan gaya hidup aktif. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan literasi digital dan kesehatan siswa-siswi semakin meningkat, yang secara tidak langsung dapat memberikan *awareness* kepada mereka untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial, dan pada akhirnya dapat berdampak positif pada kesehatan mereka secara keseluruhan, baik fisik maupun mental.

Metode

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi mengenai keamanan digital dan gaya hidup aktif kepada siswa, guna meningkatkan literasi siswa terhadap bahaya yang dapat ditimbulkan dari penggunaan media sosial serta meningkatkan *awareness* siswa terhadap pentingnya gaya hidup aktif bagi kesehatan. Kegiatan edukasi diselenggarakan secara tatap muka di SMP Negeri 12 Surabaya. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut.

a. Tahap pertama

Tahap pertama berisi persiapan yang dimulai dengan melakukan observasi dan survey lapangan di SMP Negeri 12 Surabaya. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat mengirimkan surat undangan resmi kepada sekolah untuk menjadi mitra kegiatan. Setelah mitra menyetujui, kegiatan dilanjutkan dengan koordinasi dan diskusi bersama wakil kepala sekolah dan guru kelas terkait teknis pelaksanaan kegiatan.

b. Tahap kedua

Tahap kedua berisi penyusunan materi yang akan disampaikan pada saat kegiatan edukasi dalam bentuk media *power point* dan *booklet*. Adapun materi edukasi terdiri dari dua topik besar, yaitu keamanan digital dan gaya hidup sehat aktif

1) Keamanan digital

Materi keamanan digital disusun dalam bentuk *booklet* yang terdiri dari lima materi pokok, yaitu: (1) dunia digital dan media sosial; (2) *cyber security*; (3) keamanan akun; (4) *cyber crime*; dan (5) *digital well-being*. Gambaran desain cover dan isi buku yang telah dirancang oleh tim disajikan dalam Gambar 1. Setelah *booklet* selesai disusun, tim menyerahkan *draft* kepada *publisher* untuk dilakukan percetakan. Hasil akhir dari proses cetak berupa buku dengan ukuran Unesco (15,5 cm x 23 cm) dan tebal 40 halaman yang sudah terdaftar Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan nomor EC00202470747.



Gambar 1. Desain Cover dan Halaman Awal Buku

2) Gaya hidup sehat aktif

Materi mengenai gaya hidup sehat aktif dibuat dalam bentuk *power point*. Di dalam *power point* dijelaskan pentingnya menyeimbangkan antara penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik, dampak menggunakan *gadget* berlebihan, dan kiat-kiat untuk mewujudkan hidup sehat dan aktif di era teknologi modern seperti saat ini. *Power point* disertai dengan gambar ilustrasi untuk meningkatkan minat siswa dalam menyimak materi.

c. Tahap ketiga

Kegiatan edukasi interaktif dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang dipandu oleh moderator. Tim pengabdian masyarakat memberikan materi edukasi secara bergantian. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan *booklet* kepada setiap siswa yang aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan. Pada akhir sesi, siswa diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar materi yang telah dipaparkan. Kegiatan ditutup dengan sesi dokumentasi bersama antara tim, siswa, dan guru kelas yang telah mendukung kelancaran acara.

d. Tahap akhir

Langkah evaluasi yang dilakukan yaitu dengan memberikan angket yang dibagikan melalui *Google Form* kepada siswa untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan yang telah dilakukan. Indikator keberhasilan pada kegiatan ini adalah tingkat kehadiran siswa, tingkat pemahaman materi keamanan digital dan gaya hidup aktif, serta penilaian siswa terhadap media edukasi yang

digunakan.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMP Negeri 12 Surabaya dengan diikuti oleh 32 siswa kelas IX. Kegiatan diawali dengan pembagian *booklet* kepada setiap siswa yang hadir dan meminta mereka untuk mengisi angket *pretest*. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi pertama mengenai keamanan digital. Tim PKM memberikan gambaran pentingnya menjaga privasi di dunia *online* bagi siswa, terutama di era di mana penggunaan teknologi dan internet semakin meluas. Dengan banyaknya informasi pribadi yang dibagikan secara *online*, siswa berisiko mengalami pencurian identitas, penipuan, dan berbagai ancaman siber lainnya. Perlindungan data pribadi menjadi langkah krusial untuk menjaga privasi dan keamanan identitas mereka. Data seperti nama, alamat, nomor telepon, dan informasi keuangan dapat disalahgunakan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab jika tidak dilindungi dengan baik.

Mengamankan data pribadi dapat dilakukan dengan beberapa langkah. Pertama, mereka harus menggunakan kata sandi yang kuat dan unik untuk setiap akun yang dimiliki. Kata sandi ini sebaiknya terdiri dari kombinasi huruf besar, huruf kecil, angka, dan simbol untuk meningkatkan keamanan. Selain itu, mengaktifkan otentikasi dua faktor juga sangat dianjurkan sebagai lapisan perlindungan tambahan. Selanjutnya, siswa harus memperbarui perangkat lunak secara rutin untuk menutup celah keamanan yang mungkin ada pada aplikasi atau sistem operasi yang mereka gunakan.



Gambar 2. Pembagian Booklet Keamanan Digital Kepada Siswa



Gambar 3. Penjelasan Materi oleh Tim

Paparan materi kedua yakni terkait gaya hidup sehat dan aktif. Materi ini diawali dengan mengajak siswa untuk melakukan refleksi diri terkait penggunaan *gadget* setiap harinya. Dengan meningkatnya penggunaan gadget dan akses ke internet, remaja sering kali terjebak dalam kebiasaan pasif, yaitu *sedentary lifestyle*, seperti menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar yang memicu tingginya angka *screen time*. Kebiasaan ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas harian mereka.

Tabel 1. Peningkatan Pemahaman Siswa terhadap Materi Edukasi

Tingkat Pemahaman Siswa	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Kurang	12	37,5	5	15,63
Baik	20	62,5	27	84,37
Total	32	100	32	100

Kegiatan PKM diakhiri dengan melakukan foto bersama dan evaluasi untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan dengan membagikan angket melalui *Google Form*. Hasil penilaian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebanyak 12 siswa (37,5%) berada dalam kategori pemahaman yang kurang, sedangkan 20 siswa (62,5%) menunjukkan pemahaman yang baik terhadap keamanan digital dan gaya hidup sehat aktif. Setelah diberikan edukasi, jumlah siswa dengan pemahaman kurang menurun menjadi hanya 5 orang (15,63%), sementara jumlah siswa dengan pemahaman baik meningkat menjadi

27 orang (84,37%). Data ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 21,87% dalam jumlah siswa yang memiliki pemahaman baik setelah edukasi dilakukan. Sebaliknya, terdapat penurunan yang sama besar pada kategori pemahaman kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa materi edukasi yang diberikan memiliki dampak positif dan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan (Tabel 1).



Gambar 4. Foto Bersama Siswa

Diskusi

Isu mengenai keamanan digital menjadi permasalahan yang kerap terjadi di masyarakat. Para korban, khususnya remaja, sering kali menjadi target utama karena tingginya intensitas penggunaan *gadget* dan media sosial di abad ke-21 [21]. Perilaku *screen time* yang berlebihan tanpa diimbangi dengan literasi digital yang memadai membuat remaja rentan terhadap berbagai ancaman di dunia maya, seperti *cybercrime* dan *cyberbullying* [22]. Tak jarang, kasus-kasus ini berdampak serius terhadap kesehatan fisik maupun mental korban, mulai dari gangguan tidur, stres, kecemasan, depresi, hingga menurunnya kemampuan bersosialisasi di dunia nyata [23]. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai keamanan digital dan gaya hidup aktif menjadi sangat penting untuk melindungi generasi muda dari bahaya yang mengintai di balik layar, serta untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental remaja dengan penerapan gaya hidup sehat dan aktif.

Literasi keamanan digital menjadi hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pengguna (*user*) *gadget*, termasuk remaja [24]. Dengan adanya tren “*update status*” dan “*update story*”, banyak pengguna internet khususnya remaja membagikan setiap momen dan aktivitas yang dilakukan di media sosial secara *real time*. Hal ini dapat membuka peluang bagi pelaku kejahatan untuk melakukan aksinya. Oleh sebab itu, remaja harus berhati-hati dalam berbagi informasi pribadi di media sosial atau *platform online* lainnya.

Membagikan data sensitif seperti nama ibu kandung atau PIN kepada orang lain menjadi hal yang tidak boleh dilakukan sembarangan [25]. Selain itu, penggunaan jaringan yang aman saat mengakses internet juga sangat penting, seperti menghindari menggunakan Wi-Fi publik tanpa perlindungan yang memadai. Pengguna harus cermat dalam memberikan izin aplikasi dengan hanya memberikan akses yang diperlukan untuk aplikasi yang mereka gunakan. Dengan memahami pentingnya keamanan digital dan menerapkan langkah-langkah perlindungan ini, setiap pengguna termasuk remaja / siswa dapat melindungi diri mereka dari ancaman siber dan menjaga data pribadi mereka dengan lebih baik.

Sejalan dengan isu keamanan digital, penggunaan *gadget* dan sosial media yang berlebihan pada remaja dapat memicu tingginya *screen time* dan gaya hidup sedenter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *screen time* memiliki korelasi dengan aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja [26], [27]. Oleh sebab itu, pembiasaan gaya hidup sehat dan aktif menjadi hal yang penting dilakukan oleh remaja. Gaya hidup sehat dan aktif seperti olahraga teratur, pola makan seimbang, dan tidur yang cukup dapat membantu remaja menjaga kesehatan tubuh dan pikiran [28], [29]. Olahraga secara rutin diketahui dapat meningkatkan kebugaran tubuh, yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental [30]. Selain itu, mengonsumsi makanan bergizi seperti sayuran, buah-buahan, protein, serta cukup minum air putih sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal [31]. Tidur yang cukup, sekitar 9 jam setiap malam, juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik remaja [32].

Pembiasaan gaya hidup sehat dan aktif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan energi mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari [29]. Gaya hidup yang aktif juga membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi dalam berbagai kegiatan fisik atau olahraga. Secara keseluruhan, membiasakan gaya hidup sehat dan aktif di kalangan remaja bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan jangka pendek tetapi juga membentuk kebiasaan positif yang akan berlanjut hingga dewasa [33]. Dengan demikian, mereka dapat menjadi individu yang lebih produktif dan mampu menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih baik.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan telah mencapai indikator keberhasilan dalam aspek kehadiran yang mencapai 100% dimana jumlah siswa yang hadir sosialisasi memenuhi target. Antusiasme siswa yang tinggi terlihat dari keterlibatan aktif mereka selama sesi berlangsung, baik dalam bentuk pertanyaan maupun diskusi interaktif. Hal ini mencerminkan ketertarikan serta kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga keamanan di dunia digital serta menerapkan pola hidup sehat secara aktif dalam kehidupan sehari-hari. Respons positif

ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam menjangkau dan membangun kesadaran di kalangan remaja.

Akhir dari kegiatan ini memberikan saran kepada semua pihak untuk bijak dan berhati-hati dalam menggunakan *gadget* mengingat dinamika teknologi digital yang terus berkembang. Selain itu, perlu adanya kolaborasi berkelanjutan antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat agar informasi dan kebiasaan positif yang diperoleh melalui kegiatan ini dapat diterapkan secara konsisten. Penguatan dalam bentuk modul digital atau media edukatif lainnya juga dapat menjadi pendukung untuk memperluas jangkauan dampak kegiatan ini ke lebih banyak remaja.

Acknowledgements

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan dukungan dana hibah non-APBN dari Universitas Negeri Surabaya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada segenap siswa, guru, dan pimpinan SMP Negeri 12 Surabaya yang telah membantu mensukseskan kegiatan ini.

Daftar Referensi

- [1] S. B. Cunha, R. C. de Araújo, J. V. B. de Oliveira, R. Mola, and A. C. R. Pitangui, 'Factors associated with current tobacco use among adolescents and young students', *J Pediatr (Rio J)*, vol. 96, no. 4, pp. 447–455, Apr. 2019, doi: 10.1016/j.jpmed.2019.01.002.
- [2] United Nation, 'World Population Monitoring Adolescents and Youth: A Concise Report', The Department of Economic and Social Affairs of the United Nations, New York, 2012. Accessed: Apr. 12, 2025. [Online]. Available: https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Feb/un_2012_worldpopulationmonitoring_concisereport.pdf
- [3] L. I. Mariyati and V. Rezanía, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia*, 1st ed. Sidoarjo: Umsida Press, 2021.
- [4] E. P. Backes and R. J. Bonnie, 'Adolescent Development', in *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth*, National Academies Press (US), 2019. Accessed: May 01, 2025. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545476/>
- [5] L. P. Gula and K. Sumayang, 'The Increasing Physical Inactivity of Teenagers Aged 12-16 Years Old of Saint Joseph College', *Medikora*, vol. 21, no. 1, pp. 1–11, 2022.
- [6] R. Ridwan, S. Utami, and I. Bangsawan, 'The Impact of Gadgets on Social-Emotional Development of Early Children During Covid-19 Pandemic', *tematik*, vol. 9, no. 1, p. 23, Jul. 2023, doi: 10.26858/tematik.v9i1.43371.
- [7] L. Hanifah, N. Nasrulloh, and D. L. Sufyan, 'Sedentary Behavior and Lack of Physical

- Activity among Children in Indonesia', *Children (Basel)*, vol. 10, no. 8, p. 1283, Jul. 2023, doi: 10.3390/children10081283.
- [8] D. Król, M. Nowiński, W. Mazurkiewicz, J. Sak, and L. Fus-Mazurkiewicz, 'Impact of sedentary behaviour on the development of diseases in children and adolescents – a review of the literature', *Med Srod.*, vol. 27, no. 1, pp. 28–31, May 2024, doi: 10.26444/ms/181517.
- [9] A. Manoharan and M. Sarker, 'Revolutionizing cybersecurity: unleashing the power of artificial intelligence and machine learning for next- generation threat detection', *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*, vol. 4, no. 12, pp. 2151–2164, Dec. 2022.
- [10] M. Madden *et al.*, 'Teens, Social Media, and Privacy', Pew Research Center, Washington, 2013.
- [11] J. Jhala and R. Sharma, 'Internet Use Among Adolescents', *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, vol. 12, no. 1, pp. 36–59, Jan. 2016, doi: 10.1177/0973134220160103.
- [12] A. Ariska, A. Z. Kamila, K. A. Miliana, S. C. Sumirat, Y. L. Divina, and A. Fuadin, 'Weak Digital Literacy of Junior High School Students in Receiving Information on Social Media', *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, vol. 2, no. 1, pp. 229–233, Jun. 2023, doi: 10.57235/qistina.v2i1.560.
- [13] S. M. R. Noval, 'Oversharing and its Impact for Children: A Comparative Legal Protection', *Varia Justicia*, vol. 17, no. 2, pp. 184–198, Sep. 2021, doi: 10.31603/variajusticia.v17i2.5257.
- [14] M. E. Susilo, P. Prayudi, and M. Y. Florestiyanto, 'Oversharing Behavior in Gen Z on Social Media', *SHS Web Conf.*, vol. 212, p. 04022, 2025, doi: 10.1051/shsconf/202521204022.
- [15] R. A. A. Gunadi, A. Aswir, and M. Lubis, 'The Effect of Digital Literacy on Children Violence', presented at the 1st UM Surabaya Multidisciplinary International Conference 2021 (MIcon 2021), Atlantis Press, May 2023, pp. 700–706. doi: 10.2991/978-2-38476-022-0_74.
- [16] R. H. Huang *et al.*, *Personal Data and Privacy Protection in Online Learning*. Beijing: Smart Learning Institute of Beijing Normal University: Beijing Normal University., 2020.
- [17] G. B. Gudmundsdottir, H. Holmarsdottir, L. Mifsud, G. Teidla-Kunitsön, M. Barbovschi, and M. Sisask, 'Talking About Digital Responsibility: Children's and Young People's Voices', in *Understanding The Everyday Digital Lives of Children and Young People*, H. Holmarsdottir, I. Seland, C. Hyggen, and M. Roth, Eds., Cham: Springer International Publishing, 2024, pp. 379–431. doi: 10.1007/978-3-031-46929-9_13.
- [18] P. Felita, C. Siahaja, V. Wijaya, G. Melisa, M. Chandra, and R. Dahesihsari, 'Pemakaian Media Sosial dan Self Concept pada Remaja', *MANASA*, vol. 5, no. 1, Art. no. 1, 2016.
- [19] F. S. Rahayu, L. Kristiani, and S. F. Wersemetawar, 'Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta', *Prosiding SEMNAS INOTEK (Seminar Nasional Inovasi Teknologi)*, vol. 3, no. 1, pp. 039–046, 2019, doi: 10.29407/inotek.v3i1.511.
- [20] K. Paullet and J. Pinchot, 'Cybercrime: The Unintentional Effects of Oversharing Information on Facebook', *Conference: Conference on Information Systems Applied Research*, vol. 5, Nov. 2012.

- [21] D. Rahmawati, M. D. A. Aksana, and S. Mukaromah, 'Privasi dan Keamanan Data di Media Sosial: Dampak Negatif dan Strategi Pencegahan', *Prosiding Seminar Nasional Teknologi dan Sistem Informasi*, vol. 3, no. 1, Art. no. 1, Nov. 2023, doi: 10.33005/sitasi.v3i1.354.
- [22] M. Afi, N. P. Yundari, and A. Tsaqif, 'Analisis Risiko Keamanan Siber dalam Transformasi Digital Pelayanan Publik di Indonesia', *jkskn*, vol. 6, no. 2, pp. 1–11, Dec. 2023, doi: 10.7454/jkskn.v6i2.10082.
- [23] E. M. Tsani, W. K. August, R. A. Hidayat, and N. A. Sahfrina, 'Cyberbullying: Tantangan Bagi Pengguna Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental di Indonesia', *Student Scientific Creativity Journal*, vol. 2, no. 4, pp. 20–29, Jun. 2024, doi: 10.55606/sscj-amik.v2i4.3319.
- [24] E. R. O. Rico and F. Sulistyowati, 'Peran Literasi Digital Remaja dalam Menghadapi Penyebaran Berita Hoaks', *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, vol. 3, no. 1, Art. no. 1, Jul. 2024, doi: 10.47431/jkp.v3i1.401.
- [25] T. D. Handayani, 'Bijak Menggunakan Media Sosial pada Masyarakat Digital', *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, vol. 4, no. 3, Art. no. 3, Sep. 2024, doi: 10.37481/jmh.v4i3.1011.
- [26] A. G. Ningrum, M. Dwinaqifah, R. Sidaryanti, L. Dewanti, B. Setyoboedi, and W. S. Ningtyas, 'Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja', *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, vol. 8, no. 5, pp. 3574–3585, May 2023, doi: 10.36418/syntax-literate.v8i5.11894.
- [27] R. Maulana, Y. S. Mustar, A. M. Sholikhah, B. A. Pramono, and I. H. Susanto, 'Sedentary Behavior Among School-aged Students During Pandemic: A Cross-Sectional Study', presented at the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021), Atlantis Press, Dec. 2021, pp. 489–495. doi: 10.2991/assehr.k.211223.085.
- [28] K. A. Erika, N. Fadilah, and S. Ramadany, 'Healthy Lifestyle Education to Teenagers in The Adaptation Era of New Normal at SMK Negeri 7 Makassar', *ABDIMAS*, vol. 6, no. 3, pp. 4047–4052, Jul. 2023, doi: 10.35568/abdimas.v6i3.3426.
- [29] A. G. Moreno and M. D. M. M. Jurado, 'Healthy Lifestyle in Adolescence: Associations with Stress, Self-Esteem and the Roles of School Violence', *Healthcare*, vol. 12, p. 63, Dec. 2023, doi: 10.3390/healthcare12010063.
- [30] M. A. Shalahuddin, 'Olahraga dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik', *Maternal & Neonatal Health Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 1–14, 2023, doi: <https://doi.org/10.37010/mnhj.v4i2.1600>.
- [31] A. Frech, 'Healthy behavior trajectories between adolescence and young adulthood', *Advances in Life Course Research*, vol. 17, no. 2, pp. 59–68, Jun. 2012, doi: 10.1016/j.alcr.2012.01.003.
- [32] A. P. L. M. Fonseca, C. V. M. de Azevedo, and R. M. R. Santos, 'Sleep and health-related physical fitness in children and adolescents: a systematic review', *Sleep Sci*, vol. 14, no. 4, pp. 357–365, 2021, doi: 10.5935/1984-0063.20200125.
- [33] V. J. Clemente-Suárez, A. I. Beltrán-Velasco, L. Redondo-Flórez, A. Martín-Rodríguez, and J. F. Tornero-Aguilera, 'Global Impacts of Western Diet and Its Effects on Metabolism and Health: A Narrative Review', *Nutrients*, vol. 15, no. 12, p. 2749, Jun. 2023, doi: 10.3390/nu15122749.