Bidik: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat |Vol.6 No.2 April 2026 84-93
DOI: https://doi.org/10.31849/bidik.v6i2.8354

Psikoedukasi "Dunia Maya, Bahaya Nyata" untuk Meningkatkan Pemahaman Keamanan Digital pada Remaja dengan Disabilitas Intelektual

Ardhia Pramesti Regita Cahyani, Andromeda
Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
* Email: praaamestiregita@students.unnes.ac.id, andromeda@mail.unnes.ac.id

Abstract

Adolescents with intellectual disabilities are a vulnerable group facing various risks in the digital environment, including online exploitation and online gender-based violence (OGBV). Limitations in understanding risks and recognizing potentially harmful situations highlight the need for educational interventions based to their characteristics and learning needs. The psychoeducational program "Dunia Maya, Bahaya Nyata" was implemented to enhance self-privacy awareness and digital safety knowledge in an adolescent with mild intellectual disability. The program employed an individual approach consisting of observation, visual-based educational materials, interactive activities, and educational games. Evaluation results indicated an improvement in the participant's understanding of personal privacy, body boundaries, the risks of interacting with strangers on social media, and appropriate responses to unsafe situations. The findings suggest that visual media and educational games can serve as effective strategies for delivering self-protection and digital safety education to adolescents with intellectual disabilities.

Keywords: *intellectual disability, digital safety, social media, psychoeducation*

Remaja dengan disabilitas intelektual merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai risiko di dunia maya, termasuk eksploitasi dan kekerasan berbasis gender *online* (KGBO). Keterbatasan dalam memahami risiko dan mengenali situasi berbahaya menyebabkan kelompok ini memerlukan edukasi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka. Program psikoedukasi "Dunia Maya, Bahaya Nyata" dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman mengenai privasi diri dan keamanan digital pada seorang remaja dengan disabilitas intelektual ringan. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan individual yang meliputi observasi, edukasi menggunakan media visual, aktivitas interaktif, dan permainan edukatif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman subjek terkait privasi diri, batasan tubuh, risiko interaksi dengan orang asing di media sosial, dan tindakan yang perlu dilakukan ketika menghadapi situasi yang tidak aman. Program ini menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan permainan edukatif dapat menjadi strategi yang efektif dalam menyampaikan materi kepada remaja dengan disabilitas intelektual.

Kata kunci: disabilitas intelektual, keamanan digital, media sosial, psikoedukasi.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk pada cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan membangun relasi sosial. Kehadiran internet dan media sosial memungkinkan masyarakat untuk terhubung dengan orang lain secara lebih cepat dan mudah tanpa dibatasi oleh jarak maupun waktu. Berbagai platform media sosial seperti WhatsApp, Facebook, Instagram, dan Tiktok kini menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Media sosial tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, tetapi juga digunakan untuk mencari teman, berbagi pengalaman, serta membangun interaksi sosial secara virtual.

Tingginya penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan bahwa teknologi digital telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat modern. Hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2026 mencapai 81,72% atau sekitar 235 juta jiwa dari total populasi 287 juta jiwa. Angka tersebut meningkat sekitar 6 juta pengguna dibandingkan tahun sebelumnya. Berdasarkan kelompok generasi, Gen Z (14-29 tahun) menjadi kelompok dengan tingkat penggunaan internet tertinggi, yaitu sebesar 89,02%, yang menunjukkan tingginya pemanfaatan teknologi pada generasi muda.

Di samping memberikan manfaat dalam bidang komunikasi dan akses informasi, penggunaan media sosial juga memiliki berbagai risiko apabila tidak disertai dengan pemahaman mengenai keamanan digital. Kemajuan teknologi dapat membuka ruang terhadap berbagai bentuk kejahatan siber (Arianto, 2021), seperti penipuan daring, *cyberbullying*, penyalahgunaan data pribadi, hingga kekerasan berbasis gender *online* (KBGO). Interaksi dengan orang asing di internet dapat menjadi ancaman apabila pengguna tidak memiliki pemahaman untuk mengenali situasi berbahaya serta tidak memahami batasan privasi diri dalam dunia digital.

Salah satu dampak negatif dari penyalahgunaan media sosial adalah munculnya pelecehan seksual daring (Astari, 2021; Manasikana & Noviani, 2021; Dewi Utama & Majid, 2024). Kondisi tersebut dapat dialami oleh siapa saja, namun kelompok remaja menjadi salah satu kelompok yang paling rentan mengalami kekerasan berbasis gender *online* (KBGO), hal ini disebabkan karena remaja masih berada dalam tahap perkembangan identitas diri, pembentukan nilai, serta kemampuan berpikir kritis (Ramadhanti & Mardiansyah, 2025). Kurangnya edukasi seksual dan keamanan digital menyebabkan remaja lebih mudah mempercayai orang asing di internet dan belum memahami konsekuensi dari perilaku yang dilakukan di media sosial (Munawwarah, 2025.)

Kerentanan terhadap bahaya dunia digital dapat menjadi lebih tinggi pada remaja dengan disabilitas intelektual (Oktavianti, 2023). Menurut Lubis et al. (2023), disabilitas intelektual merupakan gangguan perkembangan yang ditandai dengan adanya keterbatasan dalam menjalankan tugas yang berkaitan dengan kemampuan kognitif, fungsi intelektual, maupun pemecahan masalah. Kondisi ini ditunjukkan melalui beberapa karakteristik, seperti proses belajar yang lebih lambat, pola belajar yang kurang teratur, kesulitan dalam perilaku adaptif, serta hambatan dalam memahami konsep abstrak (Ni'matuzahroh et al., 2021; Lubis et al., 2023.) Disabilitas intelektual ringan ditandai dengan rentang IQ antara 50 hingga 70 (Iftitah et al., 2025).

Karakteristik tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu dalam memahami dan merespons berbagai situasi sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk saat menggunakan media sosial. Keterbatasan dalam mengolah informasi, mempertimbangkan dampak dari suatu tindakan, serta mengenali potensi risiko dapat meningkatkan kerentanan individu dengan disabilitas intelektual terhadap berbagai ancaman di dunia maya. Situasi ini perlu mendapat perhatian khusus mengingat media sosial memberikan kesempatan bagi pengguna untuk berinteraksi dengan siapa saja, termasuk orang yang belum pernah dikenal sebelumnya. Tanpa adanya pendampingan dan edukasi yang memadai, individu dengan disabilitas intelektual dapat mengalami kesulitan

dalam mengenali batasan yang aman serta membedakan interaksi yang berpotensi membahayakan dirinya.

Individu dengan disabilitas intelektual umumnya lebih mudah memahami materi pembelajaran yang disampaikan secara konkret, sederhana, visual, serta dilakukan secara berulang (Gading et al., 2024). Keterbatasan intelektual yang dimiliki juga menyebabkan individu memerlukan pendampingan yang lebih intensif untuk memahami batasan diri, mengenali perilaku berisiko, dan mengetahui cara yang tepat saat menghadapi situasi tidak aman di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan pemahaman subjek agar materi dapat diterima secara lebih optimal (Maharani et al., 2025).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman mengenai keamanan digital adalah melalui psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai upaya pencegahan terhadap muncul maupun berkembangnya gangguan psikologis pada individu, kelompok, komunitas, atau masyarakat (Sujarwo et al., 2021). Selain itu, psikoedukasi juga dilakukan untuk meningkatkan pemahaman lingkungan sekitar, terutama keluarga (Kamil & Qamaria, 2021; Sujarwo et al., 2021). Lebih lanjut, psikoedukasi adalah metode intervensi yang berfokus pada pemberian edukasi kepada subjek mengenai tantangan atau permasalahan dalam hidup (Bangun & Ningsih, 2021). Dalam konteks penggunaan media sosial, psikoedukasi dapat membantu individu memahami perilaku aman dan tidak aman, mengenali risiko interaksi *online*, serta membangun kemampuan perlindungan diri di dunia digital.

Pemberian psikoedukasi pada individu dengan disabilitas intelektual perlu dilakukan menggunakan metode yang sederhana dan mudah dipahami (Maulid et al., 2023). Penggunaan media visual, permainan edukatif, dan simulasi langsung dinilai lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara satu arah. Pembelajaran berbasis permainan dapat membantu anak memahami materi secara lebih mudah, meningkatkan fokus perhatian, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Selain itu, penggunaan media visual juga membantu individu dengan keterbatasan kognitif dalam memahami informasi yang bersifat abstrak (Elfitri et al., 2026.)

Program ini dirancang dengan tujuan untuk membantu meningkatkan pemahaman privasi diri dan keamanan digital pada remaja dengan disabilitas intelektual melalui metode pembelajaran yang sederhana dan interaktif. Kegiatan dilakukan menggunakan berbagai media visual dan permainan edukatif, seperti video edukasi, poster, aktivitas mewarnai, permainan *sorting card*, serta ular tangga edukatif yang memuat berbagai situasi terkait penggunaan media sosial secara bijak dan positif. Melalui pelaksanaan program psikoedukasi ini, subjek diharapkan mampu memahami pentingnya menjaga privasi diri, mengenali perilaku aman dan tidak aman dalam media sosial, serta lebih berhati-hati dalam menggunakan media sosial. Program ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk upaya preventif dalam melindungi remaja dengan disabilitas intelektual dari risiko eksploitasi dan kekerasan berbasis *online*. Selain memberikan manfaat bagi sasaran, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan program edukasi yang lebih ramah dan sesuai bagi individu dengan kebutuhan khusus.

Pendekatan Pelaksanaan Program

Program ini menggunakan pendekatan individual dengan metode yang dirancang secara interaktif dan partisipatif, di mana fasilitator terlibat secara langsung dalam keseluruhan proses kegiatan. Pendekatan individual dipilih karena program difokuskan pada satu subjek dengan kebutuhan khusus, sehingga proses pemberian materi dapat disesuaikan dengan kemampuan pemahaman subjek. Program ini dirancang untuk membantu subjek memahami pentingnya menjaga privasi diri serta meningkatkan pemahaman mengenai

penggunaan media sosial secara aman sebagai bentuk perlindungan diri dari risiko eksploitasi *online*.

Tahap awal pelaksanaan program dilakukan melalui observasi untuk memahami kondisi, karakteristik, serta permasalahan yang dialami subjek. Pengumpulan informasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap perilaku subjek serta diskusi informal bersama orang tua. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai kemampuan pemahaman subjek, pola interaksi sosial, serta kebiasaan penggunaan media sosial. Selain melakukan observasi, pada tahap ini juga dilakukan *bonding* sebagai upaya untuk membangun kedekatan dan hubungan yang nyaman dengan subjek agar proses pelaksanaan program dapat berjalan dengan lebih efektif. Pendekatan personal dilakukan menggunakan komunikasi sederhana. Hal tersebut penting dilakukan mengingat subjek cenderung lebih mudah menerima informasi ketika berada dalam situasi yang nyaman dan tidak tertekan.

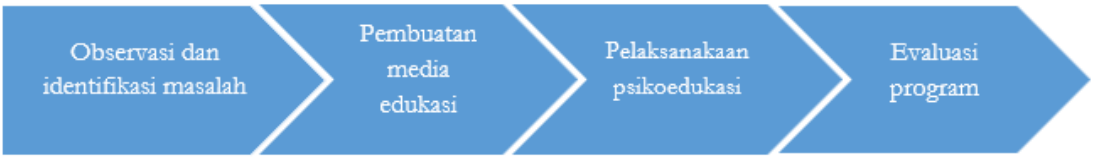
Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa subjek aktif menggunakan media sosial dan aplikasi perkenalan *online* untuk berinteraksi dengan orang asing, terutama laki-laki. Subjek juga diketahui beberapa kali mengirimkan foto area pribadi tubuh kepada laki-laki asing yang dikenalnya melalui media sosial. Perilaku tersebut terjadi karena subjek belum memahami konsep area pribadi tubuh, batasan dengan lawan jenis, serta risiko dari interaksi *online* yang berbahaya. Hasil observasi tersebut kemudian menjadi dasar dalam penyusunan materi dan media edukasi yang akan digunakan sesuai dengan kebutuhan subjek.

Program psikoedukasi dirancang dalam dua tahap yang saling berkaitan. Tahap pertama berfokus pada pengenalan privasi diri dan batasan tubuh sebagai dasar perlindungan diri, sedangkan tahap kedua berfokus pada edukasi keamanan digital dan penggunaan media sosial secara aman dan bijak. Materi diberikan secara berurutan agar subjek terlebih dahulu memahami konsep area pribadi tubuh sebelum diberikan pemahaman mengenai keamanan digital. Pendekatan tersebut dipilih karena individu dengan disabilitas intelektual cenderung lebih mudah memahami materi yang disampaikan secara konkret dan bertahap.

Dalam proses persiapan program, fasilitator menyusun materi menggunakan bahasa sederhana, ringkas, dan mudah dipahami sesuai dengan kemampuan pemahaman subjek. Materi yang disusun meliputi pengenalan area pribadi tubuh, perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan terkait privasi diri, bahaya interaksi dengan orang asing di media sosial, larangan mengirimkan foto pribadi kepada orang yang tidak dikenal, serta tindakan sederhana yang dapat dilakukan ketika menghadapi situasi yang membuat tidak nyaman.

Selain menyusun materi, fasilitator juga merancang media edukasi yang bersifat visual dan interaktif agar proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami oleh subjek. Media yang digunakan meliputi *quiz game*, video edukasi, poster edukasi, kertas mewarnai, permainan *sorting card* "boleh atau tidak boleh", serta permainan ular tangga edukatif. Pemilihan media tersebut disesuaikan dengan karakteristik subjek yang lebih mudah memahami informasi melalui gambar, aktivitas bermain, dan pembelajaran langsung dibandingkan penjelasan verbal yang panjang. Melalui pendekatan tersebut, program ini diharapkan dapat membantu subjek memahami konsep privasi diri secara bertahap sekaligus meningkatkan pemahaman mengenai keamanan digital sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan subjek.

Gambar 1. Alur pengabdian masyarakat

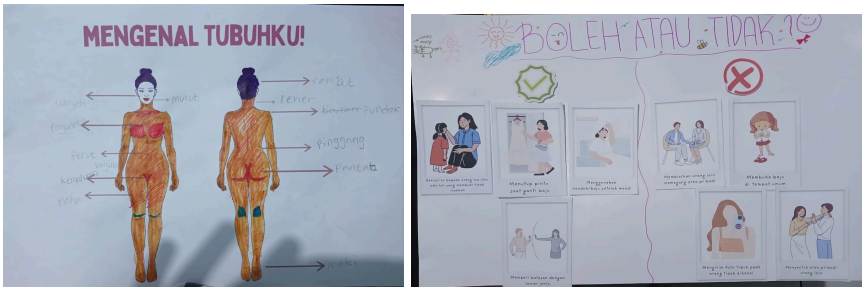


Pelaksanaan Program

Program ini berfokus pada sasaran subjek seorang remaja perempuan berusia 17 tahun dengan disabilitas intelektual. Kegiatan dilaksanakan di rumah subjek dalam dua sesi yang berbeda. Menurut Sukriadi (2024), pelaksanaan pembelajaran di lingkungan rumah dapat mendukung efektivitas program karena lebih selaras dengan aktivitas sehari-hari anak serta didukung oleh keberadaan dan dukungan emosional dari keluarga (Iftitah et al., 2025). Sesi pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 13 Mei 2026, pukul 13.00-14.30. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* menggunakan media Zep Quiz untuk mengetahui pemahaman awal subjek. Pre-test diberikan menggunakan pertanyaan sederhana dan disertai gambar agar lebih mudah dipahami oleh subjek.

Setelah pelaksanaan *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran video edukasi mengenai area pribadi tubuh. Materi dalam video berfokus pada pengenalan bagian tubuh yang bersifat pribadi. Selanjutnya, subjek mengikuti aktivitas "Mengenal Tubuhku!" berupa kegiatan mewarnai gambar anggota tubuh. Pada kegiatan tersebut, subjek diminta memberikan warna merah pada area pribadi tubuh dan warna hijau pada bagian tubuh yang boleh dilihat atau disentuh oleh orang lain. Setelah selesai mewarnai, subjek juga diminta menuliskan nama anggota tubuh yang telah diberi warna. Aktivitas ini bertujuan membantu subjek mengenali area pribadi tubuh secara lebih menyeluruh melalui media visual dan aktivitas langsung.

Gambar 2. Kertas mewarnai dan permainan *sorting card* "Boleh atau Tidak?"



Kegiatan dilanjutkan dengan permainan *sorting card* "Boleh atau Tidak?". Permainan ini digunakan untuk membantu meningkatkan pemahaman subjek mengenai perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan terkait privasi diri. Dalam permainan tersebut, subjek diminta mengelompokkan kartu berdasarkan situasi yang aman dan tidak aman, seperti larangan memperlihatkan area pribadi tubuh kepada orang lain, memberi batasan dengan lawan jenis, serta tindakan meminta bantuan kepada orang tua atau orang dewasa terpercaya. Selama permainan berlangsung, fasilitator juga melakukan diskusi sederhana dan pengulangan materi untuk memperkuat pemahaman subjek.

Sesi kedua dilaksanakan pada hari Jumat, 22 Mei 2026, pukul 13.00-14.30. Pada sesi ini, kegiatan difokuskan pada materi edukasi keamanan digital dan penggunaan media sosial secara bijak. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi menggunakan poster edukasi yang berisi informasi tentang bahaya media sosial, cara melindungi diri, serta penggunaan media sosial untuk hal positif. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Selain itu, penjelasan juga disertai contoh-contoh situasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari agar informasi dapat dipahami secara lebih konkret. Selama proses penyampaian materi, subjek terlihat cukup fokus memperhatikan gambar dan penjelasan yang diberikan. Pada beberapa kesempatan, subjek mulai mampu menjawab pertanyaan sederhana mengenai perilaku aman dan tidak aman di media sosial.

Gambar 3. Poster Edukasi "Dunia Maya, Bahaya Nyata"

Setelah pemberian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan permainan ular tangga edukatif. Permainan tersebut dirancang dengan memasukkan berbagai situasi yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, seperti larangan mengirim foto/video pribadi, menjaga data pribadi, menggunakan media sosial untuk belajar hal positif, serta melaporkan akun atau konten yang melanggar aturan. Sebelum permainan dimulai, fasilitator terlebih dahulu menjelaskan aturan permainan kepada subjek. Selama permainan berlangsung, subjek diajak berdiskusi mengenai situasi yang muncul pada papan permainan. Ketika subjek mendapatkan kotak "tantangan", fasilitator memberikan pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek. Proses diskusi dilakukan secara perlahan dan berulang agar subjek lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Gambar 4. Permainan ular tangga edukatif

Pada akhir sesi, fasilitator memberikan *post-test* menggunakan Zep Quiz untuk mengetahui perubahan pemahaman subjek setelah mengikuti keseluruhan program psikoedukasi. *Post-test* diberikan menggunakan pertanyaan yang sama dengan *pre-test* untuk melihat peningkatan pemahaman subjek mengenai privasi diri, keamanan digital, serta

perilaku saat menggunakan media sosial. Pelaksanaan program ini menunjukkan adanya perubahan pemahaman pada subjek. Sebelum kegiatan dilakukan, subjek belum memahami risiko dari interaksi dengan orang asing di media sosial dan menganggap bahwa mengirim foto pribadi merupakan hal yang biasa. Namun setelah mengikuti psikoedukasi, subjek mulai memahami pentingnya menjaga privasi diri dan lebih mengenali perilaku yang berbahaya di media sosial. Perubahan tersebut terlihat dari jawaban subjek selama diskusi dan kemampuan subjek dalam menjawab pertanyaan sederhana.

Keberhasilan program diukur melalui hasil *pre-test* dan *post-test* serta observasi langsung terhadap respon dan pemahaman subjek selama kegiatan berlangsung. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi (1) kemampuan subjek dalam mengenali area pribadi tubuh dan memahami pentingnya menjaga privasi diri, (2) membedakan perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan terkait privasi diri maupun penggunaan media sosial, (3) memahami larangan mengirim foto pribadi ke orang asing, serta (4) mengetahui tindakan yang bisa dilakukan ketika menghadapi situasi yang membuat tidak nyaman atau terancam di media sosial. Selain itu, keberhasilan program juga ditunjukkan melalui meningkatnya keterlibatan subjek selama kegiatan berlangsung serta kemampuan subjek dalam mengingat kembali materi yang telah diberikan.

Tabel.1 Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Pertanyaan	Hasil Jawaban	
		Pre-test	**Post-test**
1.	Menentukan bagian tubuh yang termasuk area pribadi.	Benar	Benar
2.	Memahami larangan mengirim foto area pribadi kepada orang yang tidak dikenal.	Benar	Benar
3.	Mengetahui siapa yang boleh melihat area pribadi tubuh.	Salah	Benar
4.	Memahami pentingnya menolak ancaman terkait permintaan foto pribadi.	Benar	Benar
5.	Mengetahui tindakan yang tepat ketika ada orang asing meminta foto pribadi.	Salah	Benar
6.	Memahami hak untuk berkata "tidak" terhadap tindakan yang membuat tidak nyaman.	Salah	Benar
7.	Mengenali bentuk sentuhan yang aman.	Benar	Benar
8.	Memahami risiko identitas palsu di media sosial dan pentingnya tidak mengirim foto pribadi.	Salah	Benar

Tabel 2. Akumulasi Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori	Pre-test	Post-test
Jumlah jawaban benar	4	8
Jumlah jawaban salah	4	0
Persentase pemahaman	50%	100%

Program psikoedukasi ini memiliki beberapa keunggulan, terutama pada penggunaan media visual dan permainan edukatif yang mampu membantu subjek memahami materi secara lebih optimal. Pendekatan individual juga membuat penyampaian materi dapat disesuaikan dengan kemampuan pemahaman subjek sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Selain itu, penggunaan permainan edukatif membantu meningkatkan fokus dan ketertarikan subjek selama mengikuti kegiatan. Meskipun demikian, pelaksanaan program juga memiliki beberapa keterbatasan. Waktu pelaksanaan yang relatif singkat menyebabkan materi hanya dapat diberikan dalam bentuk dasar dan sederhana. Selain itu, subjek masih membutuhkan pengulangan materi secara berkala agar pemahaman yang diperoleh dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama. Program ini juga hanya dilakukan pada satu subjek sehingga hasil kegiatan belum dapat menggambarkan efektivitas program secara lebih luas.

Selama pelaksanaan kegiatan, kendala yang ditemukan lebih berkaitan dengan proses penyampaian materi kepada subjek. Mengingat kemampuan pemahaman subjek yang terbatas, fasilitator perlu menggunakan bahasa yang sangat sederhana agar materi dapat lebih mudah untuk dipahami. Secara keseluruhan, program psikoedukasi "Dunia Maya, Bahaya Nyata" mampu memberikan perubahan positif terhadap pemahaman subjek mengenai privasi diri dan keamanan digital. Program ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media visual, aktivitas interaktif, dan permainan edukatif dapat menjadi metode pembelajaran yang lebih efektif bagi remaja dengan disabilitas intelektual.

Refleksi Capaian Program

Pelaksanaan program psikoedukasi "Dunia Maya, Bahaya Nyata" menunjukkan bahwa edukasi mengenai privasi diri dan keamanan digital masih menjadi kebutuhan penting bagi remaja dengan disabilitas intelektual. Selama kegiatan berlangsung, terlihat bahwa subjek sebenarnya cukup aktif menggunakan media sosial, namun belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai batasan privasi diri serta risiko interaksi dengan orang asing di media sosial.. Kondisi tersebut menyebabkan subjek lebih rentan terhadap manipulasi maupun eksploitasi *online* karena cenderung mudah percaya kepada orang lain dan belum mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan di media sosial.

Salah satu capaian yang terlihat selama program berlangsung adalah meningkatnya kemampuan subjek dalam mengenali area pribadi tubuh serta memahami bahwa foto pribadi tidak boleh diberikan kepada orang asing. Sebelum kegiatan dilakukan, subjek masih menganggap permintaan foto dari orang yang baru dikenal sebagai hal yang wajar. Namun setelah mengikuti rangkaian kegiatan, subjek mulai memahami bahwa tidak semua orang di media sosial dapat dipercaya dan terdapat risiko yang dapat membahayakan dirinya sendiri apabila memberikan informasi maupun foto pribadi kepada orang asing.

Perubahan tersebut tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui proses belajar yang dilakukan secara bertahap. Penggunaan media visual dan aktivitas bermain terbukti membantu subjek memahami materi dengan lebih mudah dibandingkan penyampaian materi secara verbal saja. Selain membantu meningkatkan pemahaman subjek, pelaksanaan program ini juga memberikan refleksi bahwa pendekatan edukasi bagi individu dengan disabilitas intelektual tidak dapat disamakan dengan remaja pada umumnya.

Fasilitator perlu menyesuaikan cara komunikasi, memilih bahasa yang sederhana, serta menyampaikan materi secara perlahan agar informasi dapat diterima dengan baik. Penggunaan istilah yang terlalu kompleks atau penjelasan yang terlalu panjang cenderung membuat subjek lebih sulit memahami inti materi. Oleh karena itu, proses penyederhanaan materi menjadi salah satu hal penting dalam pelaksanaan program ini.

Dari sisi pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan secara individual memberikan keuntungan karena fasilitator dapat lebih fokus memperhatikan respon subjek selama kegiatan berlangsung. Pendekatan individual juga membantu membangun suasana yang lebih nyaman sehingga subjek lebih terbuka selama proses belajar. Meskipun program menunjukkan hasil yang positif, pelaksanaan kegiatan masih memiliki beberapa keterbatasan. Program yang dilakukan hanya dalam dua sesi menyebabkan materi yang diberikan belum dapat disampaikan secara mendalam. Selain itu, pemahaman subjek masih memerlukan penguatan dan pengulangan secara berkala agar informasi yang telah diberikan dapat diingat dan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, keterlibatan orang tua menjadi sangat penting untuk membantu mengawasi penggunaan media sosial serta mengingatkan kembali materi yang telah dipelajari subjek selama program berlangsung.

Penutup

Program psikoedukasi "Dunia Maya, Bahaya Nyata" telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan kegiatan yang telah direncanakan. Program ini berhasil membantu meningkatkan pemahaman subjek mengenai privasi diri, batasan tubuh, serta penggunaan media sosial secara lebih aman dan bijak. Tingkat ketercapaian program terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* serta kemampuan subjek dalam menjawab pertanyaan evaluasi dengan lebih tepat setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Selain itu, selama kegiatan berlangsung subjek juga menunjukkan keterlibatan yang baik dalam mengikuti berbagai aktivitas yang diberikan. Penggunaan media visual dan permainan edukatif membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik sehingga materi lebih mudah dipahami oleh subjek.

Kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat tidak hanya dalam meningkatkan pemahaman subjek mengenai penggunaan media sosial secara lebih aman, tetapi juga menjadi bentuk edukasi awal mengenai perlindungan diri pada individu dengan disabilitas intelektual. Program ini menunjukkan bahwa remaja dengan keterbatasan intelektual tetap dapat diberikan pemahaman mengenai keamanan digital apabila materi disampaikan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa hal yang dapat menjadi rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya. Program serupa sebaiknya dilakukan dengan durasi yang lebih panjang dan berkelanjutan agar pemahaman subjek dapat diperkuat melalui pengulangan materi dan latihan sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan orang tua maupun pendamping juga perlu ditingkatkan agar proses pengawasan dan pendampingan penggunaan media sosial dapat berjalan secara lebih optimal. Pengembangan media edukasi yang lebih variatif, sederhana, dan ramah bagi individu berkebutuhan khusus juga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan efektivitas program pengabdian masyarakat di masa mendatang.

Daftar Pustaka

Arianto, B. (2021). Media Sosial Sebagai Ruang Baru Kekerasan Berbasis Gender Online Di Indonesia. *Jurnal Inovasi Ilmu Sosial Dan Politik (Jisop),* Vol. 3, No.2, 105-117

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia - Survei. (2026). Apjii.Or.Id. Https://Survei.Apjii.Or.Id/Survei/Group/12

Bangun, A. V., & Ningsih, F. (2021). Terapi Psikoedukasi Terhadap Self Care Activity Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Journal Of Telenursing (Joting)*, *3*(1), 1–7. Https://Doi.Org/10.31539/Joting.V3i1.2079

D. Elfitri, I. Zahra, K. Assyifa, N. Fuadya Royani, & N. Falah (2026). Peningkatan Kemampuan Fokus Belajar Melalui Terapi Bermain Color Memory Challenge Pada Difabel Intelektual, *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, Vol. 6, No. 1.

Dewi Utama, C. S., & Majid, N. K. (2024). Pelecehan Seksual Dalam Dunia Maya: Studi Kasus Terhadap Penggunaan Media Sosial. *Journal Of Contemporary Law Studies*, *2*(1), 55–63. Https://Doi.Org/10.47134/Lawstudies.V2i1.2106

Gading, I. K., Sujana, I. W., & Pratiwi, N. P. A. (2024). Media Interaksi: Menembus Batas Penyandang Disabilitas Di Slb Negeri 1 Gianyar. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *7*(12), 13865–13873. Https://Doi.Org/10.54371/Jiip.V7i12.6468

Iftitah, I., Kismawiyati, R., & Megaswarie, R. N. (2025). Intervensi Dini Berbasis Visual Schedule Untuk Melatih Kemandirian Anak Dengan Disabilitas Intelektual Ringan. *Speed Journal : Journal Of Special Education*, *9*(1), 23–34. Https://Doi.Org/10.31537/Speed.V9i1.2420

Lubis, R., Syafitri, N., Maylinda, R. N., Alyani, N. N., Anda, R., Zulfiyanti, N., & Surbakti, O. Z. (2023). Pendekatan Behavioristik Untuk Anak Disabilitas Intelektual Sedang. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(2), 1626–1638. Https://Doi.Org/10.31004/Obsesi.V7i2.4161

Maharani, M., Fadhillah, A. N., Salsabilla, T., & Revindo, Z. (2025). Strategi Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak Disabilitas. *Jurnal Paud Agapedia*, Vol. 9, No. 1

Munawwarah, S. (2025). Kekerasan Berbasis Di Era Digital: Tantangan Baru Bagi Perempuan. *Jurnal Tana Mana*, Vol. 6, No. 1

Oktavianti, R. (2023). Mencegah Dampak Negatif Dunia Online Pada Penyandang Disabilitas Intelektual. *Jurnal Serina Abdimas*, *1*(1), 362–369. Https://Doi.Org/10.24912/Jsa.V1i1.24531

P. P. Maulid., Aulia M., Selamet R. S., & Dianasari A. (2023). Mendorong Kognitif Anak Tunagrahita Melalui Alat Permainan Edukatif Serta Peningkatan Kesadaran Orang Tua Melalui Talkshow Parenting. *Baktimu : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 115–128. Https://Doi.Org/10.37874/Bm.V3i3.985

Ramadhanti, G. A., & Mardiansyah, I. (2025). Membangun Kesadaran Digital Dalam Pencegahan Kekerasan Berbasis Gender Online Pada Remaja, *Dedikasi: Junal Pengabdian Kepada Masyarakat,* Vol. 5, No.2

Sujarwo, S., Buana, A. N. T., & Marita, M. (2021). Psikoedukasi Protokol Kesehatan Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19 Di Desa Banding Agung, *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat,* Vol. 2, No. 1