

Edukasi Kesehatan Mental Dan Manajemen Stres Bagi Pekerja Migran Di Hong Kong

Junaenah¹, Andry Septianto², Nurhayati³

Dosen Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Pamulang

Email : dosen02449@unpam.ac.id¹, dosen01303@unpam.ac.id², dosen02123@unpam.ac.id³,

Abstrak

Pekerja migran di Hong Kong sering menghadapi berbagai tekanan psikososial akibat perbedaan budaya, tuntutan kerja yang tinggi, dan keterbatasan akses layanan kesehatan mental. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta produktivitas kerja mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan keterampilan manajemen stres kepada para pekerja migran Indonesia di Hong Kong. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan praktik teknik relaksasi sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang faktor-faktor risiko stres, cara mengenali gejala gangguan mental, serta strategi penanganan mandiri yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan program edukasi ini dapat mendukung pekerja migran dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan ketahanan diri, dan mencegah dampak negatif stres berkepanjangan.

Kata kunci: edukasi kesehatan mental, manajemen stres, pekerja migran, Hong Kong.

A. Pendahuluan

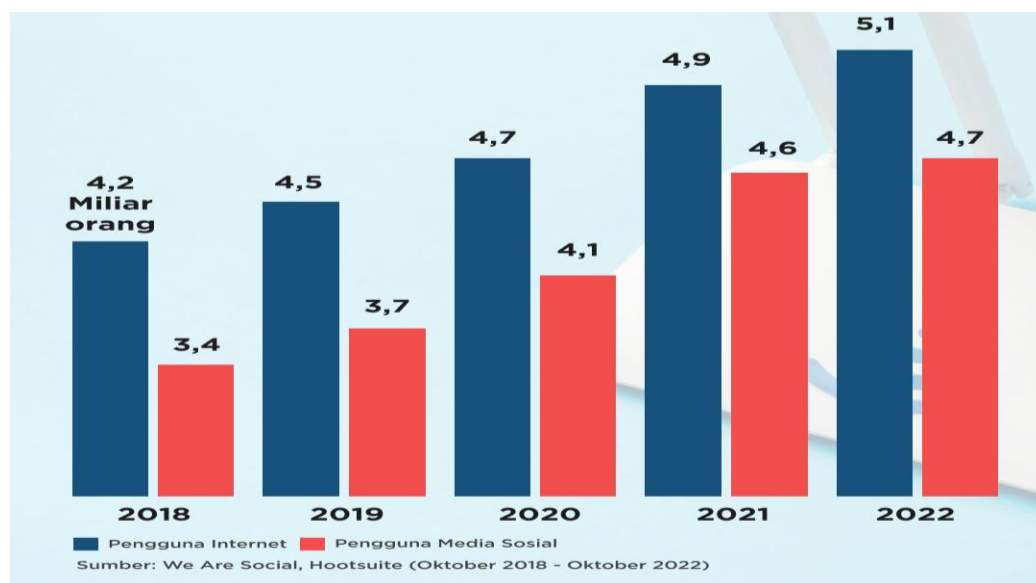
Sebagian besar pekerja migran di Hong Kong berasal dari negara-negara seperti Filipina, Indonesia, Nepal, dan India. Mereka bekerja sebagai pembantu rumah tangga, pekerja konstruksi, perawat lansia, dan berbagai pekerjaan lainnya. Mayoritas dari mereka adalah perempuan, dan mereka sering bekerja di rumah tangga pribadi dengan jam kerja yang panjang dan ketentuan yang tidak selalu menguntungkan. Pekerja migran ini berangkat ke Hong Kong untuk mencari penghidupan yang lebih baik bagi keluarga mereka, namun mereka sering menghadapi tantangan yang memengaruhi kesejahteraan mereka, terutama kesehatan mental. Kesehatan mental pekerja adalah elemen yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

Untuk itu, perusahaan harus proaktif dalam menciptakan kebijakan yang mendukung kesehatan mental, serta memberikan fasilitas dan dukungan yang memadai. Dengan memperhatikan kesehatan mental pekerja, perusahaan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan loyalitas pekerja. Kesehatan mental bagi pekerja adalah aspek penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan seimbang. Masalah kesehatan mental dapat memengaruhi hampir semua sektor pekerjaan, dari stres kerja hingga kecemasan, depresi, dan gangguan lainnya. Memperhatikan kesehatan mental para pekerja tidak hanya bermanfaat untuk individu, tetapi juga untuk perusahaan dan masyarakat secara keseluruhan. Para pekerja migran di Hong Kong, khususnya mereka yang bekerja sebagai pembantu rumah tangga, seringkali menghadapi tantangan yang luar biasa, baik dari segi fisik maupun psikologis.

Data statistik mengenai kesehatan mental pekerja migran di Hong Kong menunjukkan bahwa kondisi ini menjadi perhatian penting. Sebuah penelitian menemukan bahwa di antara individu dengan gangguan mental umum (CMD), Meskipun demikian, data spesifik mengenai prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan pekerja migran di Hong Kong masih terbatas. Kementerian Kesehatan Indonesia, misalnya, tidak memiliki data terperinci mengenai pekerja migran Indonesia yang mengalami gangguan jiwa akibat siksaan saat bekerja di luar negeri. Diperkirakan angka tersebut lebih tinggi dari lima kasus per tahun, terutama yang tidak dilaporkan.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada upaya untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan pekerja migran, masih terdapat kekurangan data yang komprehensif. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dan pengumpulan data yang lebih sistematis sangat diperlukan untuk mengidentifikasi prevalensi, faktor risiko, dan kebutuhan layanan kesehatan mental bagi pekerja migran di Hong Kong hanya 26% yang berkonsultasi dengan layanan kesehatan mental dalam setahun terakhir, dan kurang dari 10% yang berkonsultasi dengan dokter umum atau dokter keluarga. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pekerja migran Indonesia di Hong Kong yang bekerja sebagai tenaga kerja wanita (TKW) memiliki tingkat kesejahteraan jiwa yang lebih baik dibandingkan dengan TKW di Singapura. Namun, TKW yang cukup sejahtera masih mengalami gangguan kesehatan mental seperti gangguan paranoid ideation, obsessive-compulsive, interpersonal sensitivity, dan kecemasan.

Seiring dengan pertumbuhan pengguna internet, pengguna media sosial di seluruh dunia juga terus meningkat hingga mencapai 4,74 miliar orang pada Oktober 2022, setara 59,32% penduduk global. Laporan ini menyatakan ada 190 juta pengguna baru yang bergabung ke media sosial antara Oktober 2021 sampai Oktober 2022. Jika dirata-ratakan, secara global ada lebih dari setengah juta pengguna media sosial baru setiap hari.



Gambar 1. Data Jumlah Pengguna Internet dan Media Sosial Global

(Sumber: (Annur, 2022))

Selain itu, kasus kebocoran data bukan kali pertama terjadi di Indonesia. Hasil survei dari National Cyber Security Index (NCSI) pada Maret 2022 mencatat keamanan siber Indonesia berada di peringkat ke-6 se Asia Tenggara. Jika dibandingkan dengan negara-negara Asia Tenggara lainnya, keamanan siber di Indonesia mendapatkan skor 38,96 poin. Peringkat pertama diisi oleh Malaysia dengan capaian skor 79,22 poin. Disusul oleh Singapura dengan 71,43 poin, dan Thailand 69,94 poin (Siburian, 2022).

2.1 Digital Marketing

Pemasaran digital adalah proses memanfaatkan berbagai platform dan teknologi digital untuk mempromosikan produk, layanan, atau merek dengan tujuan mencapai dan berinteraksi dengan audiens target secara efektif. Definisi ini mencakup berbagai strategi dan taktik pemasaran yang dilakukan secara online untuk meningkatkan kesadaran merek, membangun hubungan dengan pelanggan, dan meningkatkan penjualan (Chaffey, 2019). Secara umum, pemasaran digital melibatkan penggunaan internet dan teknologi digital seperti website, media sosial, mesin pencari, email, dan perangkat mobile untuk mencapai tujuan-tujuan pemasaran.

Pemasaran digital memungkinkan bisnis untuk mencapai audiens yang lebih luas secara global, meningkatkan pengalaman pengguna, dan mengukur ROI (*Return on Investment*) dengan lebih baik dibandingkan dengan metode pemasaran tradisional. Strategi pemasaran digital yang efektif biasanya memanfaatkan kombinasi berbagai saluran digital untuk mencapai tujuan bisnis secara efisien dan efektif. Pemasaran digital dapat menjadi strategi yang sangat efektif bagi produk-produk UMKM (Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah) karena memungkinkan mereka untuk mencapai audiens yang lebih luas dengan biaya yang relatif terjangkau (Yansahrita, 2023).

2.2 Keamanan Siber

Peretasan data, atau dalam bahasa Inggris disebut "hacking", merujuk pada kejadian di mana data sensitif atau rahasia dari sebuah organisasi atau individu secara tidak sah diakses, diungkapkan, atau dicuri oleh pihak yang tidak berwenang. Peretasan data dapat terjadi karena berbagai penyebab, termasuk serangan cyber yang direncanakan dengan cermat oleh peretas atau karena kecerobohan dalam pengelolaan keamanan informasi. Peretas data biasanya melakukan kegiatan *hacking* memakai metode *social hacking* dan *technical hacking*.

Dampak dari peretasan data bisa sangat merugikan, baik secara finansial maupun reputasi. Organisasi yang menjadi korban peretasan data sering kali harus menghadapi biaya pemulihan yang tinggi, sanksi hukum, serta kerugian reputasi yang serius di mata pelanggan dan mitra bisnis. Untuk mengurangi risiko peretasan data, penting bagi organisasi untuk menerapkan langkah-langkah keamanan yang ketat, seperti enkripsi data, pengelolaan akses yang ketat, pemantauan sistem secara teratur, serta pelatihan bagi karyawan tentang prinsip-prinsip keamanan informasi. Selain itu, penting juga untuk mematuhi regulasi keamanan data yang berlaku dan siap menghadapi potensi serangan dengan rencana respons keamanan yang terstruktur (Silalahi, 2022).

Keamanan Siber (cybersecurity) menjadi semakin penting dalam konteks bisnis digital saat ini, termasuk untuk UMKM yang beroperasi secara *online*. Dengan menerapkan langkah-langkah ini secara sistematis, UMKM dapat mengurangi risiko terhadap serangan keamanan siber dan menjaga kelangsungan bisnis mereka secara online dengan lebih aman. Toolkit keamanan siber untuk bisnis dapat terdiri dari berbagai alat dan teknologi yang digunakan untuk melindungi sistem, data, dan infrastruktur dari berbagai ancaman keamanan. Pemilihan dan implementasi alat-alat keamanan siber yang tepat akan sangat

tergantung pada ukuran dan jenis bisnis yang dilakukan oleh pelaku UMKM, serta tingkat risiko keamanan yang dihadapi. Kombinasi yang tepat dari alat-alat ini dapat membantu melindungi bisnis dari ancaman keamanan yang beragam di dunia digital saat ini (Wirawan, 2022)

2.3 Toolkit Cyber Security

Implementasi *toolkit cyber security* menjadi penting dalam lingkungan pemasaran digital dengan memanfaatkan aplikasi program untuk berbagai kegiatan, seperti e-commerce, data kontak, dan interaksi pengguna lainnya (Arianto, 2017). Dengan menggunakan *toolkit cyber security*, organisasi UMKM dapat meningkatkan keamanan aplikasi program pada organisasi tersebut dan mengurangi risiko terjadinya peretasan atau eksploitasi celah keamanan. Cara untuk mencari informasi mengenai data telepon kontak bisnis yang tidak dikenal, maka pelaku UMKM dapat mempertimbangkan beberapa alat dan teknik yang dipakai dalam bisnis online, yakni (Machmudi, 2022):

1. **Penggunaan Mesin Pencari**, yakni pelaku UMKM memulai dengan memasukkan nomor telepon tersebut ke dalam mesin pencari seperti Google. Terkadang, nomor telepon tersebut dapat terhubung dengan profil bisnis atau ulasan online yang memberikan informasi lebih lanjut.
2. **Direktori Telepon Bisnis**, yakni pelaku UMKM mencoba cari nomor telepon tersebut di direktori telepon bisnis online seperti Yellow Pages, Google Business Directory, atau direktori lokal lainnya. Direktori ini sering kali mencantumkan informasi tentang bisnis, termasuk nomor telepon, alamat, dan deskripsi singkat.
3. **Pencarian di Media Sosial**, yakni pelaku UMKM menggunakan nomor telepon untuk mencari di platform media sosial seperti Facebook, LinkedIn, atau Instagram. Beberapa bisnis mungkin memiliki halaman atau profil sosial yang terhubung dengan nomor telepon tersebut.
4. **Pencarian Di Situs Web Bisnis**, yakni pelaku UMKM mencoba memasukkan nomor telepon ke dalam mesin pencari di situs web bisnis besar atau lokal, terutama jika pelaku UMKM menduga nomor telepon tersebut terkait dengan bisnis tertentu.
5. **Kontak Dengan Nomor Telepon**, yakni jika memungkinkan, pelaku UMKM juga dapat mencoba menelepon nomor tersebut atau mengirim pesan untuk mencari tahu lebih lanjut tentang identitas pemilik nomor telepon dan tujuan panggilan mereka.
6. **Aplikasi Identifikasi Pemanggil**, yakni ada beberapa aplikasi yang dapat membantu mengidentifikasi nomor telepon yang tidak dikenal, meskipun fokus utamanya mungkin lebih pada identifikasi pemanggil pribadi daripada bisnis. Contoh, aplikasi yang populer adalah Truecaller atau Get Contact.

Penting untuk diingat bahwa beberapa informasi mungkin tidak tersedia secara *online* atau mungkin memerlukan akses yang lebih dalam untuk ditemukan. Oleh karena itu, pelaku UMKM selalu mempertimbangkan privasi dan keamanan saat mencari informasi online dan pastikan pelaku UMKM menggunakan alat-alat tersebut sesuai dengan hukum dan regulasi yang berlaku (Machmudi, 2022).

B. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Universitas Pamulang (UNPAM) Kampus 2 merupakan kampus yang berdiri di bawah naungan Yayasan Sasmita Jaya dan beralamat di Jalan Witana Harja No 18B Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Provinsi Banten, Indonesia. UNPAM memperkenalkan visi, yakni “*Bermutu dalam pengembangan pendidikan, penelitian, dan pengabdian terjangkau seluruh lapisan masyarakat, berlandaskan ridha tuhan yang maha*

esa”. UNPAM dalam lingkup perguruan tinggi berada di wilayah lingkungan Kopertis IV. UNPAM membuka diri untuk melakukan berbagai kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pengembangan ilmu, institusi, teknologi dan seni dalam rangka pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yakni Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian. UNPAM sudah mempunyai jaringan dengan berbagai lembaga lain yakni pemerintah pusat, pemerintah propinsi, pemerintah kabupaten, dunia usaha, swasta maupun dengan masyarakat. Melihat lokasi kampus yang berada di Indonesia dengan lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) untuk pekerja migran di Hongkong, maka tidak menjadikannya hambatan dalam menjalani kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Hal itu karena sudah menjadi kewajiban bagi perguruan tinggi untuk ikut serta membantu berbagai persoalan yang dihadapi pekerja migran di Hongkong. Sudah selayaknya kehadiran perguruan tinggi agar dapat benar-benar dirasakan manfaatnya oleh pekerja migran maupun pelaku UMKM setempat seperti memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan sistem *cyber security* itu sendiri dalam melakukan kegiatan perdagangan secara online.

Literasi digital marketing dan keahlian keamanan data dalam memanfaatkan penggunaan toolkit *cyber security*. Toolkit seperti Get Contact, True Caller, dan Autentifikasi 2 Faktor dipakai untuk menentukan target pasar yang dapat menggiring perilaku calon pelanggan ideal terhadap pemasaran produk yang dikembangkan melalui program UMKM Digital dengan system keamanan siber yang canggih. Program UMKM digital ini bertujuan sebagai forum diskusi, silaturahmi, komunikasi, edukasi, dan wadah kegiatan penguatan fungsi-fungsi masyarakat secara terpadu mengenai digital marketing, penentuan target pasar yang nyata dengan penggunaan toolkit keamanan siber, dan pengembangan Digitalisasi UMKM untuk bergerak secara online. Program pengabdian ini disusun berdasarkan hasil survey pendahuluan oleh Tim PKM secara daring ke institusi pendidikan di Hongkong serta wawancara kepada pekerja migran dan pelaku UMKM yang menetap di Hongkong. Melalui kegiatan PKM ini, para pekerja migran akan diperkenalkan dengan prinsip-prinsip dasar keamanan cyber, potensi ancaman yang mungkin dihadapi, serta cara menghadapinya menggunakan Toolkit Cyber Security. Toolkit ini akan memberikan panduan praktis dan langkah-langkah yang dapat diimplementasikan oleh UMKM dan para pekerja migran untuk menjaga keamanan data dan informasi mereka dari serangan cyber.

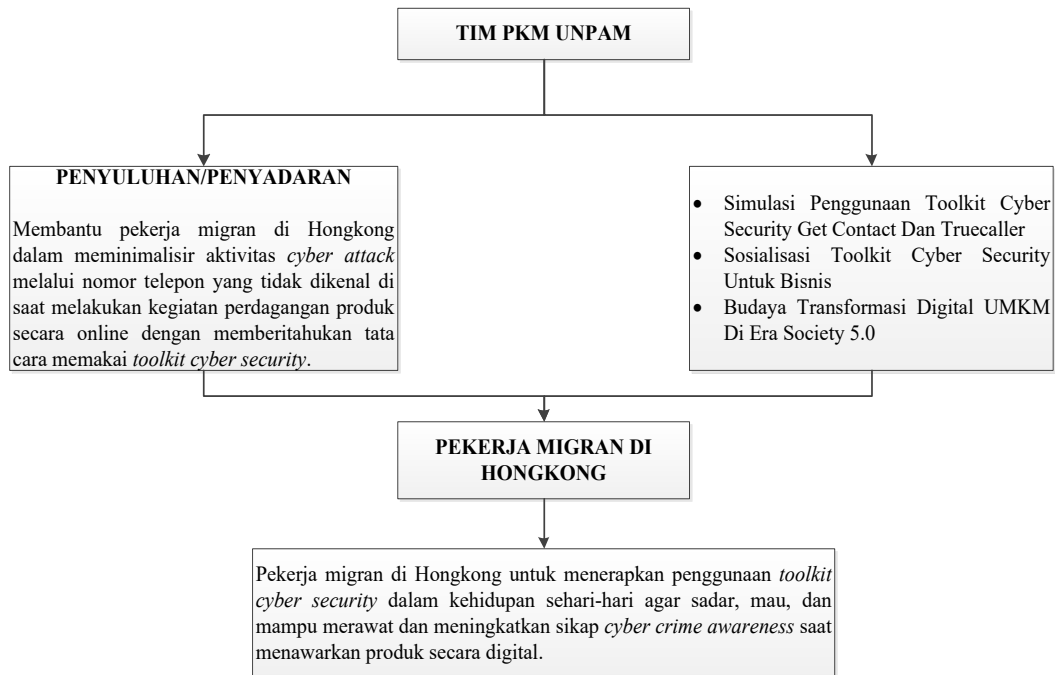
3.3. Desain Pemecahan Masalah

Hal mendasar yang ditawarkan untuk ikut memecahkan masalah adalah melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan kepada pekerja migran di Hongkong yang dikemas dengan nama kegiatan “Sosialisasi Pengenalan Toolkit Cyber Security Dalam Menghadapi Digitalisasi UMKM Untuk Pekerja Migran Hongkong”. Diharapkan melalui kegiatan sosialisasi ini, para pekerja migran dan pelaku UMKM di Hongking dapat lebih peduli dan waspada terhadap pentingnya keamanan cyber pada dunia bisnis digital, serta mampu meningkatkan kewaspadaan dan kesiapan dalam menghadapi ancaman cyber yang ada sehingga kegiatan menawarkan produk UMKM ke pasar digital dapat tetap beroperasi dengan lancar dan para pekerja migran dapat bekerja dengan tenang tanpa khawatir akan kebocoran informasi atau kerugian finansial akibat serangan cyber.

Dalam rangka meningkatkan kesadaran akan pentingnya keamanan data bisnis digital, maka Universitas Pamulang akan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Negara Hongkong yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang

penggunaan *toolkit cyber security*.

Selain itu, dalam menghadapi digitalisasi Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) bagi pekerja migran, maka pemakaian *toolkit cyber security* tersebut bisa meminimalisir kejahatan *cyber* dalam dunia bisnis online. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam skema berikut:



Gambar 3.1 Skema Kegiatan PKM

(Sumber: Universitas Pamulang)

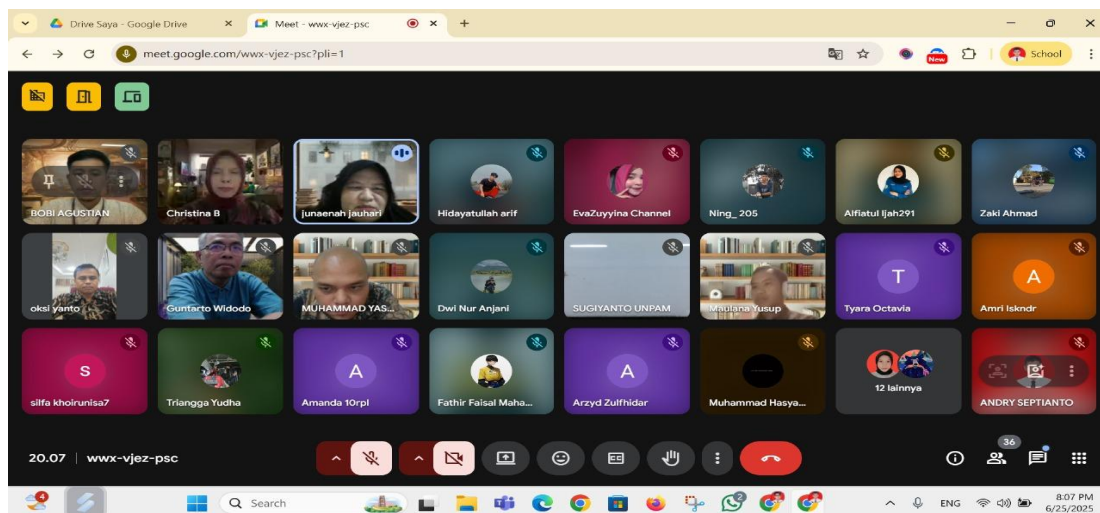
Materi Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) kepada pekerja migran di Hongkong yang disampaikan dalam kegiatan sosialisasi pengenalan toolkit cyber security dapat mencakup beberapa topik, antara lain:

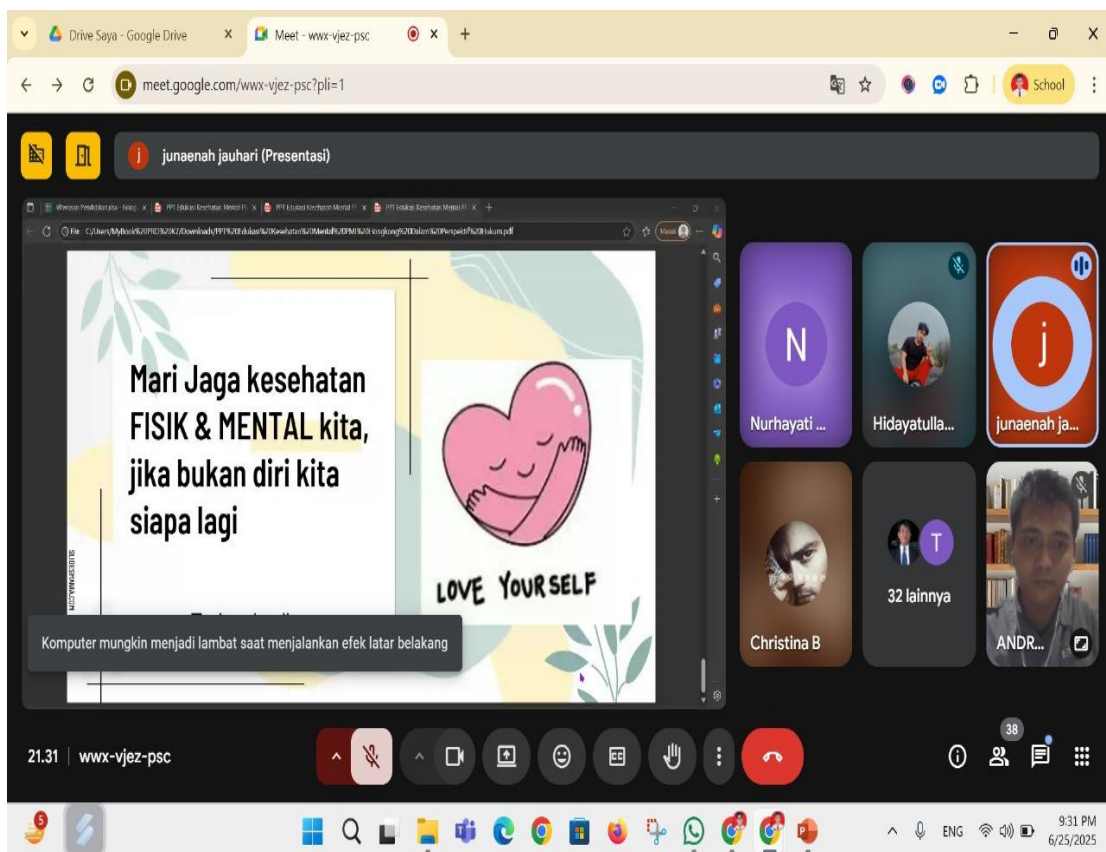
1. **Pengenalan Pengenalan Tentang Risiko Keamanan Dalam Digitalisasi UMKM**, yang dimana tim PKM UNPAM akan memberikan penjelasan tentang toolkit cyber security, termasuk jenis alat dan prosedur yang digunakan untuk melindungi sistem dan data.
2. **Cara Mengidentifikasi Serangan Siber Dan Tindakan Pencegahan Yang Dapat Dilakukan**, yang dimana tim PKM UNPAM akan memberikan penjelasan langkah-langkah untuk mengatur dan mengelola kata sandi yang kuat dan aman. Selanjutnya, tindakan yang harus diambil dalam situasi darurat, seperti kebocoran data atau serangan malware
3. **Pengenalan Tentang Kebijakan Keamanan Yang Harus Diterapkan Di Perusahaan**, yang dimana tim PKM UNPAM akan memberikan pelatihan dasar tentang penanganan dan penggunaan alat keamanan yang diperlukan, seperti firewall, antivirus, aplikasi nomor telepon tidak dikenal, dan enkripsi data. Selain itu, melakukan simulasi penggunaan *toolkit cyber security* dalam proses bisnis digital.

3.1 Metode Pelaksanaan

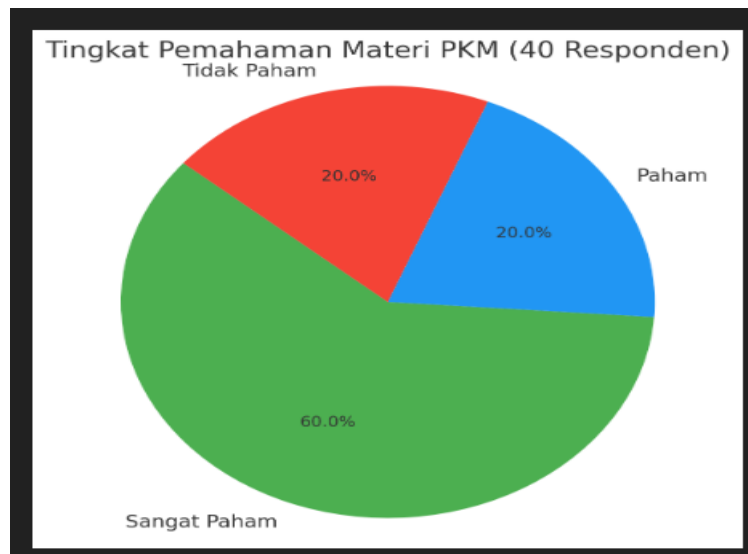
Metode yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melalui kegiatan Penyuluhan, Sosialisasi, dan Simulasi Kegiatan mengenai bidang ilmu kewirausahaan digital. Sosialisasi ini akan memberikan pengetahuan tentang langkah-langkah yang harus diambil untuk melindungi data dan informasi penting UMKM dari serangan cyber, serta memberikan pemahaman tentang risiko-risiko yang mungkin dihadapi dan cara mengatasinya. Para peserta akan diberikan pemahaman tentang pentingnya melindungi informasi pelanggan dan transaksi bisnis dari ancaman cyber yang semakin meningkat di era digital ini. Melalui sosialisasi ini, diharapkan para pekerja migran yang bergerak di sektor UMKM dapat lebih waspada dan proaktif dalam menjaga keamanan informasi dan data bisnis mereka. Dengan pemahaman yang baik tentang penggunaan toolkit cyber security, diharapkan UMKM dapat terhindar dari kerugian akibat serangan cyber dan dapat terus berkembang dalam menghadapi tantangan digitalisasi. Universitas Pamulang berkomitmen untuk terus mendukung dan memberikan edukasi kepada masyarakat, termasuk pekerja migran di Negara Hongkong, agar dapat menghadapi tantangan teknologi di era modern ini dengan lebih siap dan proaktif. Pekerja migran diharapkan juga memiliki keinginan untuk mengikuti sosialisasi pengenalan *toolkit cyber security* yang bisa bermanfaat bagi perkembangan UMKM yang lebih aman dan berkualitas.

C. Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat





Berdasarkan hasil kuesioner kepada 40 responden yang mengikuti sosialisasi tingkat pemahaman materi PKM adalah, Jika total responden 40 orang, maka Sangat Paham: 24 orang $\rightarrow 24/40 = 60\%$, Paham: 8 orang $\rightarrow 8/40 = 20\%$, Tidak Paham: 8 orang $\rightarrow 8/40 = 20\%$



Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan kontribusi positif bagi para pekerja migran Indonesia di Hong Kong. Melalui edukasi kesehatan mental dan pelatihan manajemen stres, peserta memperoleh pengetahuan dasar mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali gejala stres, serta cara-cara praktis untuk mengelola tekanan kerja dan persoalan pribadi di negara penempatan. Antusiasme dan partisipasi aktif para pekerja migran menunjukkan tingginya kebutuhan akan pendampingan psikososial di komunitas mereka. Kegiatan ini juga membangun kesadaran kolektif bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik untuk mendukung produktivitas kerja dan kualitas hidup yang lebih baik.

Saran

1. Kegiatan Lanjutan

Diharapkan program edukasi ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, dengan materi yang lebih mendalam dan praktis, misalnya melalui pelatihan coping strategy, manajemen konflik, atau keterampilan komunikasi.

2. Pembentukan *Support Group*

Perlu dibentuk kelompok pendukung (*support group*) antarpekerja migran sebagai ruang aman untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan mencegah isolasi sosial.

3. Kolaborasi Lintas Sektor

Disarankan adanya kerja sama dengan KJRI Hong Kong, organisasi non-pemerintah, dan komunitas lokal agar dukungan psikososial dapat menjangkau lebih banyak pekerja migran.

Ucapan Terima Kasih

Kami selaku narasumber mengucapkan banyak terima kasih atas terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini kepada seluruh jajaran yang terlibat baik itu dari internal LPPM universitas Pamulang dan masyarakat industri rumah tangga pekerja migran Hongkong.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurohim, D. (2021). *Pengembangan UMKM*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Alfath, F. (2022). *Keamanan Siber untuk UMKM*. DKI Jakarta: Micromentor Indonesia.
- Alfath, F. (2022, November). www.micromentor.org.
- Annur, C. M. (2022, 12 08). <https://databoks.katadata.co.id/infografik/2022/12/08/ada-berapa-pengguna-internet-dan-media-sosial-di-seluruh-dunia>.
- Ardiyanti, H. (2014). Cyber-Security dan Tantangan Pengembangannya di Indonesia. *Politica*.
- Arianto, A. R. (2017). Cyber Security: Geometripolitika dan Dimensi Pembangunan Keamanan Dunia Era Horizontal Abad 21. *Power In International Relations*.
- Chaffey, D. (2019). *Digital Marketing*. New York: Pearson.
- Machmudi, R. D. (2022). Pengaruh Perlindungan Data Dan Cyber Security Terhadap Tingkat Kepercayaan Menggunakan Fintech Masyarakat Di Surabaya. *SIBATIK Journal*.
- Rakhmat, P. (2020). *Viral Digital Marketing*. Bandung: Informatika Bandung.
- Riswanto. (2021, 05 10). <https://kominfo.babelprov.go.id/content/cyber-crime-awareness>.
- Riyanto, A. D. (2024, Februari 21). Retrieved from <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>.
- Septianto, A. (2022). *Modul Pelatihan Digital Marketing*. Tangerang Selatan: LKPH Universitas Pamulang.
- Siburian, H. (2022). <https://bssn.go.id/tentang-bssn/>.
- Silalahi, F. D. (2022). *Keamanan Siber*. DKI Jakarta: Yayasan Prima Agus Teknik.
- Wibowo, C. (2022). *Materi Pelatihan Pemasaran Digital*. DKI Jakarta: Micromentor Indonesia.
- Wirawan, V. (2022). <https://wikiwirausaha.id/keamanan-siber-dan-digitalisasi-usaha-mikro-kecil-menengah-umkm-di-indonesia/>.
- Yansahrita. (2023). *Konsep dan Teori Manajemen & Strategi Digital Marketing*. DKI Jakarta: CV Adanu Abimata.
- Yusuf, A. (2023). *Lanskap Keamanan Siber Indonesia*. DKI Jakarta: BSSN Kominfo.