



## TRANSFORMASI 360° PEMUDA DAN REMAJA GEREJA GPPS KEDIRI: GERAKAN *DIGITAL DETOX* UNTUK MENGATASI TINGGINYA *SCREEN TIME*

Mariana Puspita<sup>1</sup>, Dyah Ayu Kartika Wulan Sari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKES RS Baptis Kediri, Kediri, Indonesia

Article info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Mariana Puspita <a href="mailto:puspita.mariana19@gmail.com">puspita.mariana19@gmail.com</a> STIKES RS Baptis Kediri</p>	<p>Tingginya durasi penggunaan gawai (<i>screen time</i>) pada remaja berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, interaksi sosial, dan kehidupan spiritual. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pemuda serta remaja Gereja GPPS Kediri melalui gerakan <i>Digital Detox</i> agar mampu mengelola penggunaan teknologi secara lebih bijak. Metode yang digunakan meliputi edukasi melalui ceramah dan diskusi interaktif, pelaksanaan aktivitas <i>digital detox</i>, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test pada 15 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai dampak <i>screen time</i> dan perubahan perilaku dalam penggunaan gawai. Sebelum intervensi, 93,3% peserta menggunakan gawai lebih dari lima jam per hari, sedangkan setelah program 46,7% peserta mampu menurunkan durasi penggunaan menjadi kurang dari tiga jam per hari. Program ini terbukti efektif meningkatkan kesadaran, memperbaiki interaksi sosial, serta mendorong keterlibatan peserta dalam kegiatan positif dan kerohanian.</p>
	<p><b>Kata Kunci:</b> digital detox, screen time, adolescents, youth</p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>	

### LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat pada era globalisasi saat ini telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk pada aktivitas pemuda dan remaja. Akses internet yang semakin mudah serta penggunaan perangkat seperti smartphone, tablet, dan komputer membuat teknologi menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Berbagai platform digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan layanan hiburan memang memberikan banyak kemudahan dalam berkomunikasi, mencari informasi, dan mendapatkan hiburan. Namun, jika penggunaannya tidak dikontrol dengan baik, teknologi digital juga dapat menimbulkan berbagai masalah, terutama bagi generasi muda.<sup>1</sup>

Salah satu fenomena yang saat ini sering terjadi adalah meningkatnya durasi penggunaan perangkat digital atau yang dikenal sebagai *screen time*. Banyak remaja dan pemuda menghabiskan waktu cukup lama untuk mengakses media sosial, menonton video,

<sup>1</sup> M Pahruroji, S F Azhar, and K A Harras, "Intensitas Penggunaan Teknologi Digital Dan Implikasinya Terhadap Perilaku Serta Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* 25, no. 4 (2023).

atau bermain game online. Kebiasaan ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung, menurunnya aktivitas fisik, serta berkurangnya konsentrasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, serta perkembangan sosial generasi muda.

Fenomena tingginya *screen time* juga dapat ditemukan pada pemuda dan remaja yang aktif dalam kegiatan kerohanian di gereja. Gereja memiliki peran penting dalam membentuk karakter, nilai moral, serta kepedulian sosial generasi muda melalui berbagai kegiatan seperti ibadah pemuda, persekutuan, pelayanan, dan kegiatan sosial. Namun dalam kenyataannya, perkembangan teknologi digital juga mempengaruhi pola aktivitas mereka, sehingga sebagian waktu lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas di dunia digital dibandingkan dengan keterlibatan dalam kegiatan sosial maupun kerohanian.

Kondisi tersebut juga terlihat pada pemuda dan remaja di lingkungan Gereja GPPS Kediri. Sebagian dari mereka masih memiliki kebiasaan menggunakan gadget dalam waktu yang cukup lama untuk mengakses media sosial, menonton hiburan, maupun bermain game online. Kebiasaan ini berpotensi mengurangi waktu untuk kegiatan yang lebih produktif, seperti pengembangan diri, interaksi sosial secara langsung, serta keterlibatan dalam kegiatan pelayanan di gereja. Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan juga dapat menimbulkan dampak lain seperti kelelahan mata, gangguan tidur, dan menurunnya kualitas komunikasi antar sesama.

Jika kondisi ini tidak mendapat perhatian yang tepat, maka dikhawatirkan dapat mempengaruhi perkembangan karakter serta keseimbangan kehidupan sosial dan spiritual pemuda dan remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu generasi muda memahami dampak penggunaan teknologi secara berlebihan sekaligus mendorong mereka untuk menggunakan teknologi dengan lebih bijak.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui gerakan *Digital Detox*, yaitu upaya untuk mengurangi atau membatasi penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu tertentu agar tercipta keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Melalui kegiatan ini, pemuda dan remaja diharapkan dapat lebih mampu mengatur waktu penggunaan gadget, meningkatkan interaksi sosial secara langsung, serta lebih aktif dalam berbagai kegiatan positif di lingkungan gereja maupun masyarakat.<sup>2</sup>

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan memberikan edukasi dan pendampingan kepada pemuda dan remaja dalam mengelola penggunaan teknologi secara bijak. Oleh karena itu, kami tertarik melaksanakan kegiatan dengan judul "*Transformasi 360° Pemuda dan Remaja Gereja GPPS Kediri: Gerakan Digital Detox untuk Mengatasi Tingginya Screen Time*" Kegiatan ini diharapkan dapat membantu pemuda dan remaja mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan sosial, pengembangan diri, dan kegiatan kerohanian di lingkungan gereja.

Diperlukan adanya edukasi untuk mencegah kurangnya kesadaran mengenai dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan, baik terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun perkembangan sosial. Menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung,

---

<sup>2</sup> L Ambarsari et al., "Digital Detox: Dampak Positif Puasa Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial Dan Gen Z," *Akselerasi: Jurnal Ilmiah Nasional* 7, no. 1 (2024).

karena sebagian besar komunikasi dilakukan melalui media digital. Berkurangnya partisipasi remaja dan pemuda dalam kegiatan positif, seperti kegiatan sosial, pengembangan diri, serta kegiatan kerohanian di lingkungan gereja. Belum adanya edukasi atau program yang mendorong pengelolaan penggunaan teknologi digital secara bijak, sehingga remaja dan pemuda belum memiliki kebiasaan penggunaan gadget yang sehat dan seimbang.<sup>3</sup>

Tujuan ini meningkatkan kesadaran remaja dan pemuda mengenai dampak penggunaan gadget berlebihan, baik terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun kehidupan sosial. Mendorong remaja dan pemuda untuk mengurangi durasi penggunaan gadget (*screen time*), khususnya dalam aktivitas yang bersifat hiburan digital seperti media sosial, menonton video, dan permainan daring. Meningkatkan kualitas interaksi sosial secara langsung di antara remaja dan pemuda melalui kegiatan yang mendorong komunikasi dan kerja sama secara nyata. Meningkatkan partisipasi remaja dan pemuda dalam kegiatan positif, seperti kegiatan sosial, pengembangan diri, serta kegiatan kerohanian di lingkungan Gereja GPPS Kediri. Membekali remaja dan pemuda dengan pemahaman mengenai pengelolaan penggunaan teknologi digital secara bijak, sehingga tercipta keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas di kehidupan nyata.<sup>4</sup>

## METODE

PKM dilaksanakan pada hari Kamis pukul 16.00-18.00 WIB bertempat di Gereja GPPS Kediri. Pelaksanaan PKM dilakukan dosen dan mahasiswa dengan Pre Test dan Post Test

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul "Transformasi 360° Pemuda dan Remaja Gereja GPPS Kediri: Gerakan Digital Detox untuk Mengatasi Tingginya Screen Time" telah dilaksanakan di Gereja GPPS Kediri dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang pemuda dan remaja gereja. Kegiatan diawali dengan pre-test, penyampaian materi, diskusi, pelaksanaan digital detox, serta evaluasi melalui post-test.

**Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	6	40
Perempuan	9	60
Total	15	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (60%).

**Tabel 2. Tabel Karakteristik Responden Usia**

Kompetensi	Frekuensi	Persentase (%)
10-15	5	33,3
>16	10	66,7
Total	15	100

<sup>3</sup> World Health Organization, "Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age" (Geneva: World Health Organization, 2019), <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>.

<sup>4</sup> Jenny S Radesky and Dimitri A Christakis, "Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior," *Pediatric Clinics of North America* 63, no. 5 (2016): 827–39, <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006>.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mayoritas peserta berusia 16 tahun ke atas sebanyak 10 orang (66,7%).

**Tabel 3. Durasi screen time peserta sebelum program digital detox**

Durasi Penggunaan Gadget per Hari	Frekuensi	Persentase (%)
<3	0	0
3-5	1	6,7
>5	14	93,3
Total	15	100

Sebagian besar peserta memiliki durasi penggunaan gadget lebih dari 5 jam per hari yaitu sebanyak 14 orang (93,3%).

**Tabel 4. Durasi screen time peserta sesudah program digital detox**

Durasi Penggunaan Gadget per Hari	Frekuensi	Persentase (%)
<3	7	46,7
3-5	3	20,0
>5	5	33,3
Total	15	100

Setelah mengikuti program Digital Detox, sebanyak 7 peserta (46,7%) memiliki durasi penggunaan gadget kurang dari 3 jam per hari, 3 peserta (20,0%) memiliki durasi penggunaan gadget 3–5 jam per hari, dan 5 peserta (33,3%) masih memiliki durasi penggunaan gadget lebih dari 5 jam per hari





Gambar 1. Aktivitas PKM di Gereja GPPS Kediri

### Pembahasan

Edukasi dampak screen time menunjukkan bahwa edukasi melalui metode ceramah dan diskusi interaktif efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai dampak penggunaan gadget secara berlebihan. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum memahami bahwa durasi *screen time* yang tinggi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, seperti kelelahan mata, gangguan tidur, dan berkurangnya aktivitas fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan psikologis berupa menurunnya konsentrasi, meningkatnya stres, serta kualitas interaksi sosial. Setelah mengikuti edukasi, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mengatur durasi penggunaan gadget dan memanfaatkan teknologi secara lebih bijaksana sesuai kebutuhan. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi promotif yang efektif dalam membentuk perilaku penggunaan teknologi yang lebih sehat. Menurut teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi terbentuknya sikap dan perilaku seseorang. Individu yang memahami manfaat dan risiko suatu perilaku cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk melakukan perubahan. Dalam kegiatan ini, penyampaian materi yang disertai diskusi interaktif memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berbagi pengalaman dan merefleksikan kebiasaan penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembelajaran yang partisipatif tersebut memperkuat pemahaman peserta terhadap pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas nyata.<sup>5</sup>

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa edukasi mengenai literasi digital dan manajemen *screen time* mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan remaja dalam mengendalikan penggunaan media digital. Edukasi yang dilakukan secara interaktif juga terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah karena peserta lebih mudah mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Dengan demikian, pemberian edukasi menjadi langkah awal

---

<sup>5</sup> Mark D Griffiths, "Adolescent Social Networking: How Do Social Media Operators Facilitate Habitual Use?," *Education and Health* 36, no. 3 (2018): 66–69.

yang penting dalam membangun kebiasaan penggunaan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab.

Pelaksanaan program *Digital Detox* memberikan pengalaman langsung kepada peserta untuk mengurangi ketergantungan terhadap perangkat digital melalui berbagai aktivitas tanpa penggunaan gadget, seperti diskusi kelompok, permainan interaktif, refleksi diri, dan komunikasi tatap muka. Pendekatan ini memungkinkan peserta merasakan secara nyata manfaat membatasi penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta mengaku lebih fokus mengikuti kegiatan, lebih nyaman berinteraksi dengan teman sebaya, serta lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan gereja dan aktivitas sosial.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa *digital detox* tidak hanya berfungsi sebagai upaya mengurangi durasi penggunaan gadget, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis. Ketika perhatian peserta tidak lagi terfokus pada perangkat digital, kesempatan untuk membangun komunikasi langsung menjadi lebih besar sehingga interaksi sosial berlangsung lebih efektif. Selain itu, kegiatan kelompok tanpa gadget mendorong munculnya kerja sama, empati, dan kemampuan berkomunikasi yang merupakan bagian penting dari perkembangan sosial remaja.

Hasil tersebut sejalan dengan berbagai penelitian mengenai *digital detox* yang menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu tertentu dapat meningkatkan konsentrasi, kualitas tidur, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hubungan sosial. Pada konteks kegiatan pengabdian ini, manfaat *digital detox* juga terlihat dari meningkatnya keterlibatan peserta dalam aktivitas pelayanan dan kegiatan kerohanian. Hal ini menunjukkan bahwa pengurangan *screen time* tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan, tetapi juga memberikan ruang bagi remaja untuk mengembangkan hubungan sosial dan spiritual secara lebih optimal. Secara keseluruhan, program Transformasi 360° Pemuda dan Remaja Gereja GPPS Kediri melalui Gerakan *Digital Detox* berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku peserta dalam mengelola penggunaan teknologi digital. Keberhasilan program didukung oleh kombinasi antara edukasi kesehatan, praktik langsung, serta aktivitas kelompok yang mendorong interaksi sosial dan refleksi diri. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa upaya promotif berbasis komunitas dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengatasi tingginya *screen time* pada remaja. Program serupa berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan pada komunitas pemuda, sekolah, maupun organisasi keagamaan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual generasi muda di era digital.<sup>6</sup>

## KESIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai dampak *screen time* serta pentingnya *digital detox* dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran untuk mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan dan lebih aktif dalam kegiatan sosial maupun kerohanian. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab di kalangan pemuda dan remaja Gereja GPPS Kediri.

---

<sup>6</sup> Monica Anderson and Jingjing Jiang, "Teens, Social Media & Technology 2018" (Pew Research Center, 2018), <https://www.pewresearch.org>.

## **BIBLIOGRAPHY**

- Ambarsari, L., Irwandi, I., Fatmawati, E., Susanti, P. A., & Fahmi, A. R. (2024). Digital detox: Dampak positif puasa media sosial terhadap kesehatan mental generasi milenial dan Gen Z. *Akselerasi: Jurnal Ilmiah Nasional*, 7(1).
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org>
- Griffiths, M. D. (2018). Adolescent social networking: How do social media operators facilitate habitual use? *Education and Health*, 36(3), 66–69.
- Pahruroji, M., Azhar, S. F., & Harras, K. A. (2023). Intensitas penggunaan teknologi digital dan implikasinya terhadap perilaku serta kesehatan mental remaja. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(4).
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased screen time: Implications for early childhood development and behavior. *Pediatrics Clinics of North America*, 63(5), 827–839.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://www.who.int>