
WORKSHOP SCREEN LIFE VS REAL LIFE: UPAYA PENINGKATAN KESADARAN DIGITAL WELLBEING PADA SISWA SMA KELAS 10–12

Yuliana Anggreany¹, Angelica Wijaya², Leona Viviani³

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan

² Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan

³ Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan

yuliana.anggreany@uph.edu, 01121220020@student.uph.edu, 01121220010@student.uph.edu

Abstrak

Indonesia termasuk ke dalam 15 negara dengan durasi penggunaan layar yang paling tinggi, yaitu rata-rata 7 jam 22 menit dalam satu hari. Perkembangan digital memiliki dampak positif maupun negatif, penggunaan layar yang berlebihan dapat memunculkan dampak-dampak negatif. Dampak negatif penggunaan layar pada remaja adalah kurangnya tidur, masalah fisik (penglihatan dan nyeri fisik), menurunnya konsentrasi (yang pada akhirnya dapat mengganggu performa akademik), mengganggu interaksi/hubungan sosial, menurunnya kesehatan mental (kecemasan, stres, sampai dengan kecanduan). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa kelas 10-12 atas kebiasaan penggunaan layar mereka dan meningkatkan keterampilan mereka dalam mengelola penggunaan layar secara sehat. Metode pelaksanaan berupa *workshop* interaktif yang memadukan penyampaian materi, refleksi penggunaan layar, dan diskusi kelompok. Partisipan dalam kegiatan ini terdiri dari 74 siswa (31 siswa laki-laki dan 43 siswa perempuan) kelas 10-12 yang berasal dari beberapa sekolah yang berbeda. Hasil menunjukkan meningkatkan pemahaman partisipan terkait penggunaan layar dari 70% menjadi 76%. Partisipan juga menyadari kebiasaan penggunaan layar mereka (baik di hari biasa maupun di akhir minggu), serta menyadari bahwa penggunaan layar seringkali menghalangi atau menunda mereka untuk belajar ataupun mengerjakan hal lain yang ingin dikerjakan. Partisipan juga merasa bahwa *workshop* yang diberikan sesuai dengan kebutuhan, membantu untuk memahami penggunaan layar, serta membantu menyeimbangkan penggunaan layar dengan kehidupan nyata (rating 4/5).

Kata Kunci : penggunaan layar, remaja kelas 10-12, keseimbangan digital, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Saat ini perkembangan teknologi terjadi dengan sangat pesat dan sangat memudahkan kehidupan manusia. Salah satu teknologi yang sangat dekat dengan manusia adalah gawai. Banyak orang menggunakan gawai untuk akses internet. Pemakai internet di Indonesia mencapai 221 juta yang mana merupakan 79.5% dari total populasi Indonesia (Wisnubroto, 2023). Sedangkan untuk tahun 2025, pengguna internet di Indonesia

meningkat menjadi 229 juta (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2025). Indonesia juga merupakan salah satu negara dengan penggunaan internet terbesar di dunia.

Pada tahun 2023, Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa 92,14% masyarakat berusia 15-24 tahun memiliki telepon genggam yang merupakan salah satu jenis gawai (BPS, 2024). Berdasarkan usia, pengguna internet di Indonesia didominasi oleh Gen Z (kelahiran 1997-

2012) yaitu sebanyak 34.4% dari total populasi seluruh Indonesia (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2025).

Gawai memiliki banyak manfaat yang beberapa di antaranya adalah sebagai sarana hiburan, sarana belajar, dan komunikasi melalui sosial media. Hal tersebut dapat terlihat dari data BPS yang menunjukkan bahwa 85,29% menggunakan gawai dan internet sebagai sarana hiburan, 77,57% menggunakannya sebagai sarana menggunakan sosial media, dan 77,50% untuk mencari informasi (BPS, 2025).

Penggunaan gawai yang bijak dapat membawa dampak yang positif bagi penggunaannya. Beberapa dampak positif tersebut adalah memudahkan komunikasi jarak jauh, meningkatkan efektivitas dalam bekerja, dan mempermudah dalam proses belajar (Oswald et al., 2020). Hal ini bersesuaian dengan salah satu studi oleh pediatri di Amerika yang menyatakan bahwa penggunaan gawai pada remaja dapat memperoleh berbagai pengetahuan, ide, dan koneksi baru yang dapat memberikan dukungan sosial (Council on Communications and Media, 2016).

Data.AI dalam CNBC Indonesia menyatakan bahwa, warga Indonesia menjadi peringkat pertama dengan penggunaan gawai tertinggi di 2023, yaitu dengan 6,14 jam dalam sehari (CNBC, 2024). Padahal bagi individu berusia 16 tahun ke atas memiliki batasan *screen time* tidak lebih dari 2 jam dalam sehari (Muppalla et al., 2023). Hal itu menunjukkan penggunaan gawai di Indonesia tergolong sangat tinggi dan dapat memberikan dampak negatif terhadap penggunaannya.

Adapun beberapa dampak negatif yang dapat ditimbulkan, seperti sulit fokus dan mengingat, membatasi aktivitas fisik, risiko adiksi, hingga penurunan kesejahteraan psikologis dan penurunan performa kerja maupun akademik (Babic et al., 2017; Devi & Singh, 2023; Muppalla et al., 2023). Oleh karena itu, edukasi mengenai penyeimbangan gawai sangat dibutuhkan agar masyarakat, khususnya remaja tetap dapat mendapatkan manfaat dari penggunaan gawai dan terhindar dari dampak negatifnya.

METODE

Analisis kebutuhan dilakukan dengan beberapa SMA untuk mencari tahu permasalahan yang dialami oleh siswa-siswa saat ini, baik siswa laki-laki maupun siswa perempuan. Para siswa (khususnya kelas 10-12) cenderung menggunakan waktu luang mereka untuk menggunakan layar (baik *handphone*, *tab*, *laptop/PC*, ataupun *gaming console* seperti PS, Xbox, dan lainnya). Penggunaan waktu layar yang terlalu banyak tersebut mempengaruhi performa akademik siswa di sekolah, serta kemampuan interaksi sosial siswa secara nyata.

Kegiatan *workshop* ini bertujuan untuk meningkatkan literasi digital pada siswa SMA, meningkatkan kesadaran akan penggunaan layar pada masing-masing partisipan, serta menyadari pengaruh/dampak dari penggunaan layar dalam kehidupan mereka. Kemudian tujuan utama dari *workshop* ini adalah menemukan strategi untuk dapat mengendalikan penggunaan layar untuk dapat menyeimbangkan penggunaan gawai dengan kegiatan lainnya.

Kegiatan edukasi mengenai penyeimbangan penggunaan gawai ini dilakukan kepada beberapa sekolah di dua tanggal yang berbeda secara tatap muka dengan durasi 90 menit. Kegiatan tersebut dibagi menjadi tiga sesi, yaitu sesi pertama yang berjudul *Reflecting on Our Screen Habits*, sesi kedua yang berjudul *Gaming, Scrolling, Streaming (What's the Impact)*, dan sesi ketiga yang berjudul *The Balance Challenge*.

Pada sesi pertama, kegiatan yang dilakukan adalah pemaparan materi mengenai waktu layar, manfaat penggunaan gawai, dan kebiasaan penggunaan gawai. Partisipan diajarkan untuk memantau penggunaan layar mereka melalui fitur *Digital well being* yang ada di gawai mereka. Setelahnya, partisipan diminta untuk mengisi buklet yang telah disediakan oleh penyelenggara. Melalui buklet tersebut, para partisipan diharapkan dapat merefleksikan kembali pemanfaatan dan durasi penggunaan gawainya.

Pada sesi kedua, kembali dilakukan pemaparan materi kepada para partisipan. Materi yang dibawakan adalah mengenai dampak-dampak dari penggunaan layar, baik dampak positif maupun dampak negatif yang dapat dirasakan seseorang akibat menggunakan layar. Melalui sesi pemaparan

tersebut diharapkan para partisipan dapat memahami bahwa penggunaan gawai dapat memberikan dampak yang positif, tetapi penggunaan gawai yang berlebih juga dapat memberikan dampak negatif untuk penggunaannya baik secara fisik maupun mental.

Di sesi ketiga, terdapat diskusi kelompok kecil untuk mencari strategi yang dapat digunakan untuk mengendalikan waktu menggunakan layar dan pemaparan materi mengenai pentingnya menyeimbangkan penggunaan gawai. Kemudian, penyelenggara kembali memberikan materi berupa kiat untuk mengurangi durasi penggunaan gawai. Sesi ketiga diakhiri dengan para partisipan kembali merefleksikan kegiatan apa yang dapat mereka lakukan saat waktu luang serta hal apa yang dapat mereka lakukan untuk mengurangi durasi penggunaan gawainya dengan mengisi buklet.

Partisipan dalam *workshop* ini terdiri dari 74 siswa (31 siswa laki-laki dan 43 siswa perempuan) kelas 10-12 dari beberapa sekolah. Pengukuran atas literasi digital siswa dilakukan 2 kali, yaitu sebelum sesi pertama dan setelah sesi ketiga untuk dapat mengetahui efektivitas program yang diberikan. Kemudian siswa juga diminta untuk melengkapi *form* evaluasi untuk mendapatkan umpan balik terkait kegiatan *workshop* yang telah diselenggarakan. Setelah setiap sesi dilaksanakan juga diberikan kesempatan untuk siswa menyampaikan pendapat mereka terkait sesi tersebut.

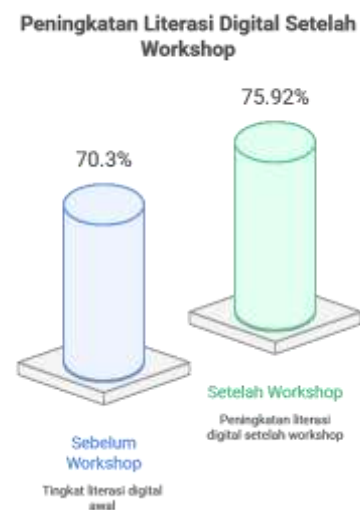
Buklet juga disediakan bagi partisipan untuk dapat menuliskan temuan serta refleksinya di keseluruhan sesi. Setelah sesi pertama selesai, siswa diminta untuk mengisi di buklet terkait penggunaan gawai mereka (durasi dan aplikasi yang digunakan). Setelah sesi kedua, siswa diminta untuk merefleksikan dampak penggunaan layar yang mereka rasakan. Kemudian setelah sesi ketiga, siswa diminta untuk menuliskan strategi-strategi yang dapat mereka gunakan untuk dapat menyeimbangkan penggunaan layar mereka. Terdapat juga *mini challenge* untuk dikerjakan siswa setelah *workshop* selesai, dimana siswa tetap dapat memantau penggunaan layar mereka, serta dapat melakukan refleksi terhadap penggunaan layar mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Selama sesi berlangsung, terlihat bahwa para partisipan bersemangat dan antusias untuk mengikuti sesi *workshop* mengenai penyeimbangan waktu layar. Para partisipan juga terlihat fokus saat pemaparan materi disampaikan serta aktif baik saat berdiskusi antar partisipan maupun saat tanya-jawab bersama dengan penyelenggara. Selain itu, para partisipan juga sangat antusias dan dapat menjawab dengan baik saat penyelenggara melontarkan pertanyaan untuk partisipan.

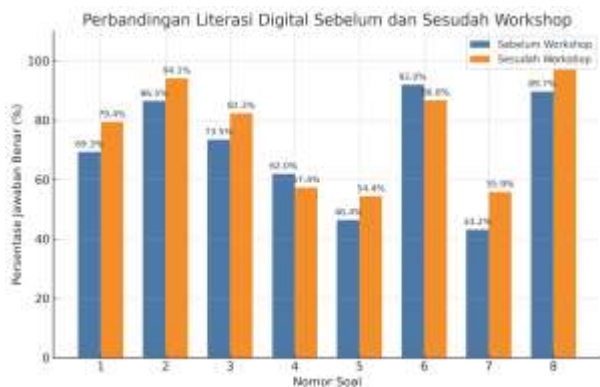
Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test*, terlihat bahwa terdapat kenaikan nilai rata-rata partisipan setelah mendapatkan pemaparan materi. Sebelum mendapatkan pemaparan materi, rata-rata partisipan dapat menjawab 70,3% soal dengan tepat. Setelah mendapatkan pemaparan materi, jumlah soal yang dijawab dengan tepat oleh partisipan meningkat menjadi 75,92% (Gambar 1). Peningkatan tersebut tidak hanya terlihat dari nilai rata-rata keseluruhan partisipan, tetapi juga terlihat dari rata-rata jawaban benar pada setiap pertanyaannya.



Gambar 1. Pengukuran literasi digital

Pada soal pertama, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan jumlah partisipan yang menjawab soal dengan tepat, yaitu dari 69,3% menjadi 79,41%. Pada soal kedua terdapat

peningkatan dari 86,5% menjadi 94,12%. Lebih lanjut, peningkatan tersebut juga dapat terlihat pada soal ketiga, kelima, ketujuh, dan kedelapan yang secara berurutan adalah sebagai berikut, 73,51% menjadi 82,35%, 46,42% menjadi 54,41%, 43,18% menjadi 55,88% dan 89,69% menjadi 97,06%. Namun, terjadi penurunan jumlah partisipan yang dapat dengan tepat menjawab soal keempat dan keenam, yaitu 61,98% menjadi 57,35% dan 91,96% menjadi 86,76% (Gambar 2).



Gambar 2. Pengukuran tiap butir literasi digital

Setelah partisipan mengisi buklet di tiap sesi juga terdapat beberapa partisipan yang membagikan temuan ataupun pemahaman yang diperoleh terkait sesi tersebut dan aktivitas mengisi buklet ataupun diskusi (bersama kelompok kecil) yang sudah dilakukan. Setelah sesi pertama, partisipan jadi menyadari kebiasaan penggunaan gawai mereka (aplikasi-aplikasi yang paling sering digunakan, serta durasi penggunaan), mereka juga menyadari bahwa kebiasaan penggunaan gawai di akhir pekan dan di hari sekolah berbeda, dimana penggunaan di akhir pekan akan lebih lama secara durasinya. Setelah sesi kedua dan pengisian buklet sesi kedua selesai, partisipan jadi dapat melihat kegiatan-kegiatan yang menjadi terhambat, atau tidak sempat dikerjakan karena kesulitan untuk menghentikan diri ketika sedang menggunakan gawai. Setelah sesi ketiga, partisipan menemukan cara-cara yang dapat digunakan untuk menyeimbangkan waktu penggunaan layar ketika berdiskusi dengan teman kelompok ataupun mendengar materi yang diberikan.

Melalui penjabaran hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan *workshop* ini dapat secara efektif memberikan pemahaman kepada para siswa mengenai penggunaan layar dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil *post-test* yang mengalami peningkatan dibanding nilai *pre-test* mengindikasikan bahwa para partisipan berhasil memahami materi yang disampaikan. Lebih lanjut, peningkatan hasil tersebut juga mengindikasikan bahwa tingkat literasi digital para partisipan mengalami peningkatan. Partisipan juga mendapatkan pemahaman yang baru terkait penggunaan layar dan cara menyeimbangkannya.



Gambar 3. Pemberian materi



Gambar 4. Pengerjaan buklet

Reflecting on Our Screen Habits

Berapa lama aku menghabiskan waktu dengan gadget setiap hari?

Hari & tanggal	Aplikasi yang digunakan	Total durasi penggunaan

Gambar 5. Tabel penggunaan layar dalam buklet

Mengelola Screentime dan Menyeimbangkan Kehidupan di Dunia Nyata

Kegiatan apa yang biasa aku lakukan saat memiliki waktu luang?

Apa alternatif aktivitas selain menggunakan gadget yang bisa aku lakukan?

Bagaimana cara mengatur waktu agar tidak terlalu terikat dengan gadget?

Gambar 6. Contoh pertanyaan refleksi dalam buklet

2. Evaluasi

Terdapat sesi pengisian form evaluasi pada akhir *workshop* yang dilakukan oleh 67 siswa. Pada bagian awal, terdapat pertanyaan tertutup seputar aspek evaluasi topik, efisiensi *workshop*, penyalahgunaan gawai, keseimbangan gawai, pemahaman layar, keseluruhan kesenangan, dan kejelasan topik. Pada bagian tersebut, partisipan memberikan penilaian dengan skala likert berupa 1-5. Melalui penilaian yang diberikan pada semua aspek tersebut, didapatkan umpan balik yang

positif, yaitu dengan rata-rata 4,33 dari 5 (Gambar 7).



Gambar 7. Evaluasi workshop

Selain itu, pada akhir form evaluasi terdapat pertanyaan terbuka perihal kritik dan saran yang dapat diberikan kepada penyelenggara *workshop*. Sebagian besar siswa menuliskan “tidak ada” ataupun pengalaman yang mereka rasakan terkait *workshop* yang diikuti. Hal tersebut seperti mendapat wawasan baru, *workshop* sudah dibawakan dengan menarik, dan penjelasan mudah dipahami.

Meski demikian, adapun masukan dan kritik yang diberikan oleh para siswa kepada penyelenggara maupun untuk kegiatan yang diikuti. Masukan yang didapat untuk penyelenggara adalah volume suara yang kurang besar dan pembawaan yang kurang antusias sehingga kurang menjangkau seluruh siswa untuk dapat terlibat dalam kegiatan. Kemudian masukan perihal *workshop* adalah untuk membuat *ice breaking* dan kegiatan yang lebih seru, serta meningkatkan durasi *workshop*. Hal tersebut dikarenakan waktu yang tersedia, yaitu sekitar 90 menit dapat terbilang materi yang dibawakan cukup padat.

Berdasarkan evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa merasakan pengalaman yang positif dan mendapat pengetahuan baru melalui *workshop* yang diikuti. Akan tetapi, masukan dan kritik yang diberikan juga memberi ruang bagi penyelenggara untuk dapat meningkatkan performa dalam pembawaan kegiatan serta perlunya untuk merancang kegiatan yang lebih menarik agar dapat membuat seluruh partisipan terlibat aktif dalam rangkaian *workshop*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan sudah berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi siswa SMA kelas 10-12. Hal ini terlihat dari peningkatan literasi digital siswa, ditunjukkan oleh rata-rata hasil pengukuran literasi digital setelah *workshop* yang mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan rata-rata nilai pengukuran literasi digital sebelum *workshop*.

Selain itu, banyaknya skor evaluasi dari partisipan (antara 4.03-4.53 dari skala 5), serta komentar positif yang diberikan oleh partisipan, baik dalam pengisian *form* evaluasi maupun disampaikan secara lisan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Pelita Harapan (khususnya Fakultas Psikologi) atas dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMA-SMA mitra yang terlibat atas kerja sama, partisipasi, serta kontribusinya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang terlibat.

REFERENSI

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). Survei Internet APJII 2025. APJII. Retrieved September 21, 2025, from <https://survei.apjii.or.id>

Babic, M. J., Smith, J. J., Morgan, P. J., Eather, N., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2017, March 17). Longitudinal associations

between changes in screen-time and mental health outcomes in adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.04.001>

BPS. (2024, May 6). *Proporsi individu yang menguasai/memiliki telepon genggam menurut kelompok umur - Tabel statistik*. Badan Pusat Statistik. Retrieved September 18, 2025, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>

BPS. (2025, August 29). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2024*. Badan Pusat Statistik. Retrieved September 18, 2025, from <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/08/29/beaa2be400eda6ce6c636ef8/statistik-telekomunikasi-indonesia-2024.html>

CNBC. (2024, February 25). *Warga RI sudah kecanduan parah, juara satu sedunia!* CNBC Indonesia. Retrieved September 18, 2025, from <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20240>

- 225175344-37-517428/warga-ri-sudah-kecanduan-parah-juara-satu-sedunia
- Council on Communications and Media. (2016, November 1). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, *138*(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Devi, K. A., & Singh, S. K. (2023, November 27). The hazards of excessive screen time: Impacts on physical health, mental health, and overall well-being. *Journal of Education and Health Promotion*, *12*(1), 413. 10.4103/jehp.jehp_447_23
- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Pulliahgaru, A. R., & Sreenivasulu, H. (2023, June 18). Effects of excessive screen time on child development: An updated review and strategies for management. *Cureus*. 10.7759/cureus.40608
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E., & Moore, V. M. (2020, September 4). Psychological impacts of “screen time” and “green time” for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLoS One*, *15*(9). 10.1371/journal.pone.0237725
- Wisnubroto, K. (2023, September 26). Komitmen pemerintah melindungi anak di ruang digital. [Indonesia.go.id](https://indonesia.go.id). Retrieved September 21, 2025, from <https://indonesia.go.id/kategori/editorial/9037/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital>