

# Increasing Youth Productivity Through Dopamine Detox with Barisan Muda Riau

## Peningkatan Produktivitas Pemuda Melalui Dopamine Detox Bersama Barisan Muda Riau

Riryn Novianty<sup>\*1</sup>, Roza Elvyra<sup>2</sup>, Rina Amtarina<sup>3</sup>, Angeliana Putrianti<sup>4</sup>, Seteven<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Riau

\*e-mail: [rirynnovianty@lecturer.unri.ac.id](mailto:rirynnovianty@lecturer.unri.ac.id) <sup>1</sup>

### Abstract

*Dopamine is a precursor of norepinephrine and epinephrine. Dopamine is a hormone, neurotransmitter, and have an important role in body and brain. Excessive dopamine level in the brain can cause addiction and giving temporary pleasure. Dopamine also lead someone to do compulsive activity that reduce productivity. Dopamine level can be decrease by dopamine detox method. Barisan Muda Riau (BMR) is an example of teenager affected by compulsive activity. The goal of this program is to help teenager for improving productivity by applying Program Dopamine Detox (PDTox). Program start with socialization, guiding and monitoring PDTox frequently for 70 days. The result by mentoring shows decreasing of bad habits and increasing of good habits. The good habits becoming automaticly activity by participant. The progress of ultimate goals from participant reaching 80%, it means good habits linier with efficient productivity.*

**Keywords:** detox, dopamine, dan productive

### Abstrak

*Dopamine merupakan prekursor norepinefrin dan epinefrin. Dopamine berfungsi sebagai hormon, neurotransmitter dan mempunyai peran penting didalam tubuh dan otak. Kadar dopamine yang berlebih di dalam otak dapat menyebabkan seseorang kecanduan suatu hal yang dapat menghasilkan kesenangan sesaat. Hal ini mengakibatkan seseorang akan melakukan kegiatan yang kompulsif sehingga mengurangi produktivitas. Pengurangan kadar dopamine dapat dilakukan dengan metode dopamine detox. Salah satu contoh pemuda yang terdampak perilaku kompulsif adalah pemuda yang tergabung dalam organisasi Barisan Muda Riau (BMR). Tujuan pengabdian ini adalah membantu pemuda meningkatkan produktivitas dengan menerapkan Program Dopamine Detox (PDTox). Metode pelaksanaan diawali dengan sosialisasi, penyampaian materi, pendampingan dan monitoring PDTox secara berkala selama 70 hari. Hasil dari monitoring menunjukkan perubahan frekuensi bad habits peserta semakin menurun dan frekuensi good habits yang terbentuk mencapai garis kebiasaan sehingga good habits akan otomatis dilakukan peserta. Hasil progress ultimate goals peserta rata-rata mencapai 80% artinya good habits linier membentuk produktivitas yang efisien.*

**Kata kunci:** detox, dopamine, dan produktif

### 1. PENDAHULUAN

Pemuda merupakan tonggak bagi kemajuan dan pembangunan bangsa. Hal ini menunjukan bahwa pemuda memiliki kualitas yang unggul dan visi yang besar. Sehingga pemuda harus memiliki produktivitas yang baik dalam melakukan aktivitasnya untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Kebanyakan pemuda sering menghabiskan waktu luangnya melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat. Hal tersebut hanya menjadi kesenangan sementara saja, bahkan sampai menjerumuskan ke hal yang tidak baik. Tahun 2021 sebanyak 22,40 persen kaum muda Indonesia justru tidak produktif. Artinya, lebih dari seperlima penduduk Indonesia yang berusia 15-24 tahun justru tidak melakukan apa-apa. Padahal, penduduk pada rentang usia ini seharusnya sedang mengenyam pendidikan atau sudah berada dalam pekerjaan maupun pelatihan. Mereka dikategorikan sebagai NEET (*Not in Employment, Education, or Training*), yaitu tidak masuk ke dalam pasar tenaga kerja, tidak bersekolah, ataupun tidak mengikuti pelatihan. Meski menurun jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya, angka ini tidak banyak mengalami perubahan dalam enam tahun terakhir.

Pada saat Covid-19 banyak hal yang mengubah kebiasaan masyarakat terutama para pemuda. Mulai dari bidang ekonomi, sosial, pendidikan, pekerjaan dan lain sebagainya. Covid-19 menjadi penyakit mematikan abad ke-21. Penelitian mengenai pencegahan dan penyembuhan dampak virus Covid-19 telah banyak dilakukan, salah satunya adalah pemanfaatan tanaman herbal dari Provinsi Riau sebagai inhibitor Covid-19 dengan metode *in silico* (Novianty *et al.*, 2021). Penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi. Sehingga perlu dilakukan upaya meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan mereka dalam kaitannya dengan keamanan berinternet. Namun aktivitas penggunaan gadget telah menyimpang penggunaannya menjadi candu negatif seperti bermain *game*, *scroll* media sosial dan lain lain. Internet menjadi masalah yang sudah tidak asing lagi di masa sekarang, terlebih saat pandemi Covid-19 (Klein *et al.*, 2019). Kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Neto & Barros, 2000). Penelitian yang berkaitan dengan kesehatan mental terutama depresi telah banyak dilakukan, salah satunya adalah kajian antidepresan dengan basis bahan alam secara *in vivo* dan *in silico* (Ananta & Novianty, 2022; Andriyani & Novianty, 2023; Audhi & Novianty, 2023; Maylinda & Novianty, 2021; Ningsih & Novianty, 2021; Neldi & Novianty, 2023; Novianty, 2023; Novianty, 2022; Novianty, 2020; Novianty *et al.*, 2023; Sirait & Novianty, 2022)

Salah satu contoh yang terdampak perilaku kompulsif adalah pemuda yang tergabung dalam organisasi Barisan Muda Riau (BMR). BMR merupakan organisasi sosial yang berdiri sejak 1 Juni 2011. BMR berkedudukan di Provinsi Riau serta berazaskan Pancasila sebagai landasan ideologi bangsa dan UUD 1945 sebagai landasan konstitusional yang memberikan arah kepada perjuangan bangsa. BMR mempunyai tujuan melestarikan budaya daerah bumi Lancang Kuning dan menjunjung tinggi nilai-nilai Bhineka Tunggal Ika serta turut berperan aktif dalam upaya-upaya pemerhati dan peberdayaan masyarakat terutama pemuda.

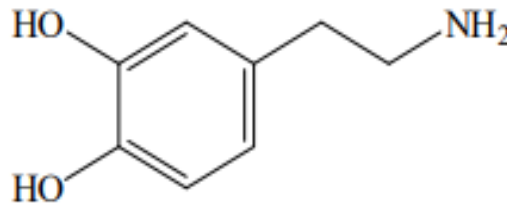


Gambar 1. Sekretariat Barisan Muda Riau tampak depan (a) tampak dalam (b)

Pasca Covid-19 melanda, banyak sekali perubahan yang dirasakan oleh masyarakat mulai dari aspek ekonomi, pendidikan, sosial hingga kebiasaan yang sering lakukan. Seperti yang dialami oleh para pemuda yang tergabung dalam Barisan Muda Riau (BMR). Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua umum Barisan Muda Riau Broery Marihot Pesolima mengatakan bahwa produktivitas mereka berkurang dalam berkuliah dan tidak aktif dalam beberapa kegiatan yang dilakukan oleh BMR. Setelah melakukan survey ternyata kinerja para anggota menurun karena penggunaan gadget yang berlebihan untuk memperoleh kesenangan instan seperti main *game online*, bersosial media, dan lain sebagainya.

Menurut Dr. Cameron Sepah ada enam perilaku kompulsif yang beliau sebutkan sebagai perilaku yang dapat dibatasi atau bahkan dihilangkan dengan cara Dopamine Detox yaitu, makan secara emosional, penggunaan internet dan *game* yang berlebihan, perjudian dan belanja dengan boros, pornografi dan masturbasi, pencarian sensasi dan kebaruan (*Fear of missing out*), dan narkoba. Dopamine detox dapat digunakan untuk membantu mengendalikan berbagai perilaku yang menyebabkan seseorang merasa tertekan atau berdampak negatif pada hidup kita (Peter grinspoon, 2020).

Dopamin adalah turunan dari asam amino tirosin; itu adalah katekolamin alami. Dopamine (DA) memiliki rumus kimia  $C_6H_3(OH)_2-CH_2-CH_2-NH_2$  dapat dilihat pada Gambar 2, dengan nama kimia 4-(2-aminoethyl) benzene-1,2-diol. Dopamin adalah anggota kelompok katekolamin yang merupakan prekursor norepinefrin (noradrenalin) dan epinefrin (adrenalin). Dopamin berfungsi sebagai hormon, neurotransmitter dan mempunyai peran penting didalam tubuh dan otak. Maka, dopamin akan membuat kita menginginkan sesuatu dan termotivasi untuk merealisasikan Tindakan yang kita inginkan (Hadiwidjaja, 2005). Otak kita memprioritaskan aktivitas berdasarkan dopamine yang dihasilkan oleh aktivitas tersebut. Jika aktivitas yang kita lakukan menghasilkan dopamine yang banyak, maka motivasi yang muncul akan banyak. Begitu pula sebaliknya (Klein *et al.*, 2019).



Gambar 2. Struktur Dopamine

Dopamine Detox adalah istilah untuk salah satu cara membatasi kegiatan atau perilaku yang memicu pelepasan dopamin di otak. Dopamine detox adalah sebuah metode, berdasarkan terapi perilaku kognitif, yang bisa mengurangi dominasi rangsangan tidak sehat yang menyertai hidup di era modern, dengan masyarakat teknologi-sentris. Metode ini, membiarkan otak kita beristirahat dan mengatur ulang dari ledakan stimulus yang berpotensi membuat ketagihan ini. Caranya adalah dengan membiarkan diri merasa kesepian atau bosan, atau menemukan kesenangan dalam melakukan aktivitas lain yang lebih sederhana dan lebih alami sehingga kita akan mendapatkan kembali kendali atas hidup kita dan lebih mampu mengatasi perilaku kompulsif yang mungkin mengganggu kesehatan mental kita.

Tim pengabdian dengan *expertise* di bidang biokimia, biologi dan kedokteran (spesialis kedokteran jiwa) dapat mengatasi masalah tersebut dengan menerapkan Program Dopamine Detox (PDTox) yang merupakan suatu cara mereset sistem otak agar tidak bergantung dengan rangsangan tertentu yang dapat membuat candu kebiasaan buruk. Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan multi tahun yang bertujuan memperkenalkan dan menerapkan PDTox kepada pemuda yang tergabung dalam organisasi agar dapat membangun kebiasaan baik para pemuda dengan meningkatnya produktivitas dalam berkarya sebagai aset bangsa.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian meliputi pembinaan dan pendampingan dengan tahapan program dapat dilihat pada Gambar 3.

1	•Medical Check up tanda vital dan riwayat penyakit
2	•Seminar Dopamine Detox
3	•Persiapan Pengisian Buku Program Dopamine Detox
4	•Pendampingan Program Dopamine Detox Selama 30 hari
5	•Pendampingan Program Dopamine Detox Selama 40 hari
6	•Peningkatan Produktivitas dengan adanya <i>achievement</i>

Gambar 3. Program Dopamine Detox  
Pembinaan dan pendampingan anggota Barisan Muda Riau :

1. Melakukan *medical check up* tanda vital dan riwayat penyakit Peserta yang akan menjalani Program Dopamine Detox (PDTox) harus dicek kesehatannya karena akan dilakukan *monitoring* produktivitas selama 70 hari ke depan.
2. Seminar Dopamine Detox. Seminar dilakukan secara luring dimana materi yang diberikan adalah;
  - a) Pengenalan Dopamine Detox
  - b) *Sharing session* dari narasumber yang pernah menerapkan Dopamine Detox
  - c) Penjelasan Program Dopamine Detox (PDTox) dan Buku PDTox
  - d) Pembagian Buku PDTox yang akan diisi setiap hari oleh peserta selama 70 hari.
3. Persiapan Pengisian Buku PDTox Niat dan motivasi yang kuat adalah kunci utama dalam menjalani PDTox. Peserta diwajibkan untuk mengisi buku PDTox yang kontennya mengenai *goal setting, bad habits & good habit tracker* setiap hari selama 70 hari dan *time schedule*. Peserta diharapkan memiliki komitmen yang tinggi dalam menjalani PDTox.
4. Pendampingan Program Dopamine Detox selama 30 hari
  - a) Minggu pertama dalam PDTox merupakan masa adaptasi
  - b) Mendampingi peserta untuk melakukan pengaturan jadwal aktivitas sehari-hari sesuai dengan skala prioritas
  - c) Memperkenalkan aplikasi *Google form* yang akan diisi setiap minggu sebagai laporan mingguan
  - d) Bagi anggota yang memiliki tingkat dopamine *bad habits* yang tinggi dapat konsultasi dengan psikiater
  - e) Penyampaian materi melalui metoda *hybrid* secara luring dan daring mengenai *Atomic Habits, Tips Produktif Morning Routine* dan *Brain Food*
  - f) Jika selama 30 hari terdapat anggota yang tidak memiliki progress, maka akan dilakukan pendampingan secara khusus oleh psikiater dan ditanyakan kendala apa yang sedang dialami.
5. Pendampingan Program Dopamine Detox selama 40 hari
  - a) Kegiatan fisik dan forum diskusi
  - b) Pemeriksaan *medical check up* tanda vital kembali di hari ke 70.
6. Peningkatan produktivitas dengan adanya *achievements*

Indikator keberhasilan PDTox ini adalah peserta dapat meningkatkan produktivitas dengan adanya capaian target yang sudah diset dari awal. Peserta yang paling produktif akan diberikan *reward* oleh tim pengabdian. Program dopamine detox dilakukan secara manual sebagai model untuk mengevaluasi & menemukan formula yang matang dalam rangka merancang program dopamine detox secara digital untuk memperluas jangkauan penggunaannya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan bersama dengan Barisan Muda Riau (BMR) sebagai mitra sasaran dan melibatkan mahasiswa KKN terintegrasi Universitas Riau. BMR berperan aktif dalam upaya pemerhati dan pemberdayaan masyarakat, terutama pemuda. Sasaran program Dopamine Detox (PDTox) yakni pemuda dan pemudi yang bergabung dalam Barisan Muda Riau (BMR). BMR merupakan organisasi yang anggotanya terdiri dari pemuda dan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan minimal pada semester 5. Peserta yang menjadi sasaran terdiri dari 20 orang yaitu 10 orang pemuda dan 10 orang pemudi yang merupakan perwakilan dari 6 kampus berikut:

1. Universitas Riau (10 orang)



2. Universitas Muhammadiyah Riau (5 orang)
3. Universitas Lancang Kuning (1 orang)
4. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (2 orang)
5. Lembaga Pendidikan dan Pengembangan Profesi (1 orang)
6. STAI Al-Kifayah (1 orang)

Program pengabdian ini diawali dengan kegiatan pembukaan dan seminar pengenalan Program Dopamine Detox yang dihadiri oleh 20 pemuda yang menjadi peserta. Kegiatan ini dilaksanakan secara luring di hotel Whizz Prime Pekanbaru. PDTox secara resmi dibuka oleh Gubernur Riau yang diwakili oleh Kepala Bidang Pelayanan dan Kesehatan (Kabid YanKes) Dinas Kesehatan Provinsi Riau drg. Sri Darmayanti. PDTox sangat diapresiasi sebagai *trendsetter* dan akan diwacanakan menjadi program unggulan Provinsi Riau.



(a)



(b)

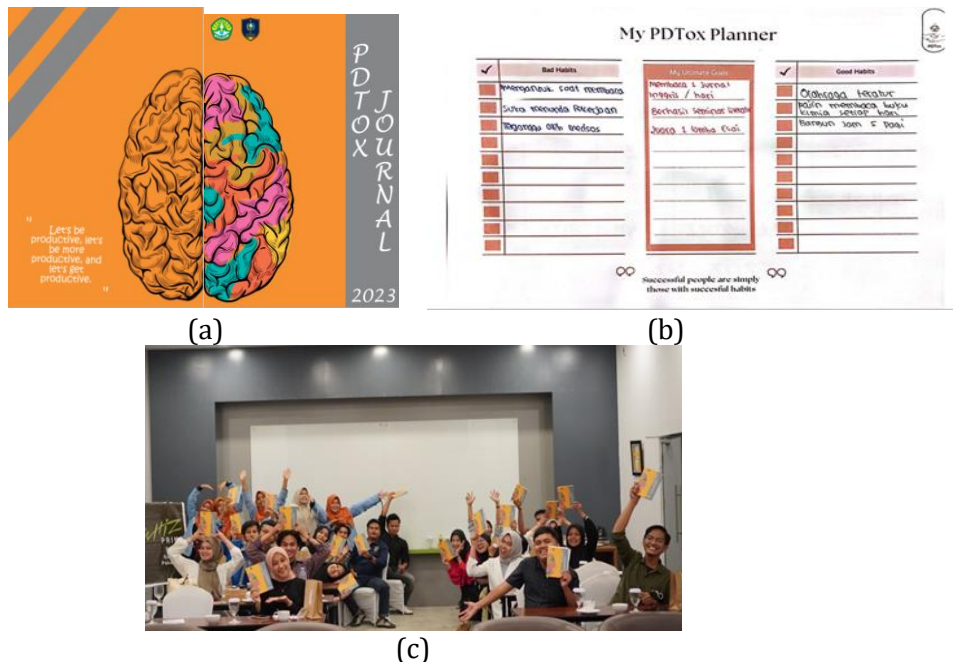
Gambar 4. (a) Tim pengabdian bersama BMR dan kabid yankes provinsi riau (b) tim pengabdian dan seluruh peserta PDTox

Sosok pemuda inspiratif Riau Amirhan, M.H dihadirkan menjadi motivator yang dapat menginspirasi dan membakar semangat peserta PDTox yang disebut dengan *Commander*. Tim pengabdian memberikan beberapa materi kepada peserta yaitu: pengenalan Program Dopamine Detox (PDTox) oleh Riryn Novianty, M.Si., materi *Management* Waktu oleh Dr. Roza Elvyra, M.Si., dan materi Kesehatan Mental yang berkaitan dengan Adiksi dan Dopamine oleh dr. Rina Amtarina, M.Sc, Spkj. PDTox dilaksanakan selama 70 hari dengan melakukan berbagai kegiatan positif yang diatur untuk mencapai *ultimate goals* yang ditentukan oleh peserta.



Gambar 2. Seminar pengenalan PDTox dan motivasi peserta yang diberikan oleh tim pengabdian dan salah satu sosok inspirasi pemuda riau

Peserta PDtox diberikan sebuah *journal* yang berisi lembar yang didesain khusus untuk menulis semua kegiatan yang dilakukan peserta PDTox setiap harinya. PDTox *Journal* digunakan sebagai sarana *monitoring* oleh Tim Pengabdian untuk melihat kegiatan yang dilakukan oleh para peserta dan dilaporkan setiap minggu sebagai *weekly report* melalui *Google form* yang telah disediakan. Selain itu, tim pengabdian juga menyediakan konsultasi psikologis gratis kepada para peserta yang mengalami kesulitan selama menjalankan program ini. Kegiatan mengisi PDTox *Journal* akan dilakukan rutin selama 70 hari. Hal ini dikarenakan menurut penelitian yang dilakukan oleh tim *Department Education of Psychology* bahwa pembentukan kebiasaan dapat memakan waktu 59-70 hari. Dibutuhkan waktu sekitar 59 hari untuk membentuk kebiasaan dan waktu lebih dari 59 hari agar kebiasaan baru menjadi otomatis dilakukan (Keller et al., 2021). Peserta diminta untuk menulis top 3 *bad habits* yang sering dilakukan, *good habits* yang ingin dibangun dan menulis *ultimate goals* dalam waktu dekat serta *progress* awal dari *ultimate goals* yang ingin dicapai. Hal ini menjadi *screening* awal yang dilakukan oleh tim pengabdian untuk melihat kondisi produktivitas tiap peserta.



Gambar 5. (a) Desain cover PDTox *journal* (b) desain my PDTox *planner* yang terdiri dari bagian *bad habits*, *ultimate goals* dan *good habits* (c) peserta PDTox dan PDTox *journal*

Berdasarkan data dari *screening* awal yang telah dikumpulkan oleh peserta. Tim Pengabdian menyimpulkan top 3 *bad habits* yang paling banyak dilakukan peserta dan top 3 *good habits* yang ingin dibangun peserta yaitu:

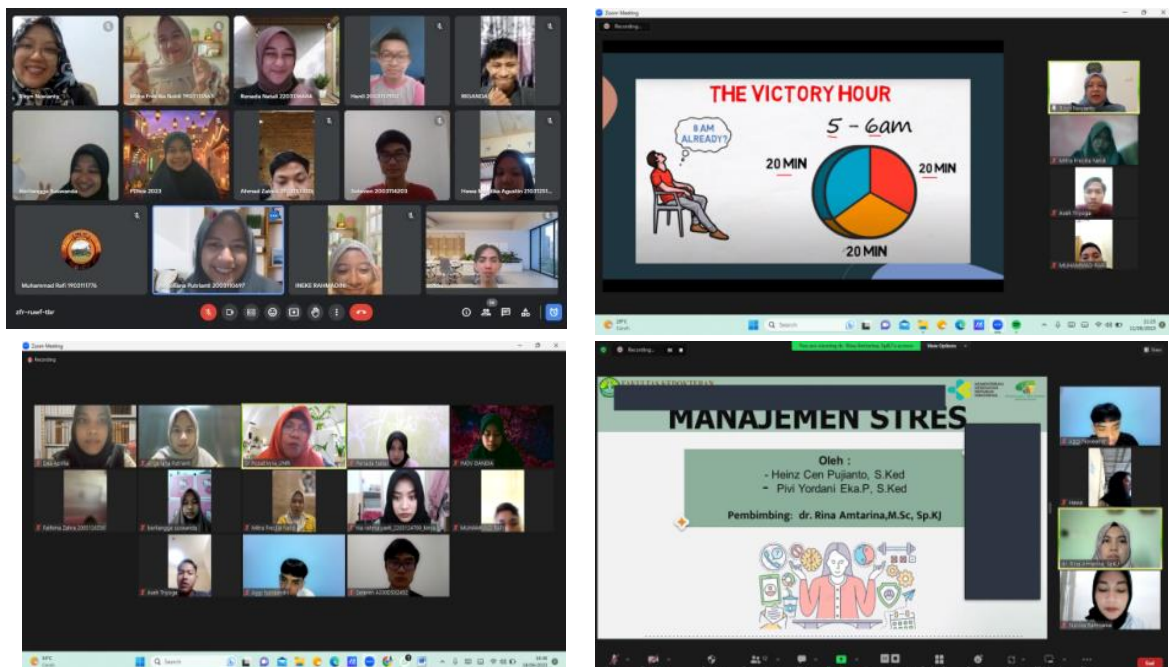
Tabel 1. Top 3 *bad habits* dan *good habits* peserta PDTox 2023

<i>Bad Habits</i>	<i>Good Habits</i>
Candu bermain <i>social media</i> atau <i>games</i> di <i>smartphone</i> dan komputer/laptop	Bangun pagi dan olahraga pagi
Prokrastinasi (menunda pekerjaan rumah atau tugas kampus)	Antekrastinasi (tidak menunda pekerjaan)
Boros (belanja <i>online</i> berlebihan dan nongki di <i>cafe</i> setiap hari)	Rajin menabung

Kebiasaan buruk yang dilakukan oleh peserta PDTox merupakan salah satu contoh perilaku kompulsif yang dapat dibatasi dan dihilangkan dengan metode Dopamine Detox. Dopamine Detox dapat mengendalikan perilaku yang berdampak buruk akibat kegiatan yang dilakukan secara berlebihan sehingga menjadi candu dalam konotasi yang negatif.

Dopamine *fasting* adalah jenis detoksifikasi digital yang melibatkan menahan diri dari teknologi adiktif, termasuk *media sosial*, mendengarkan musik di platform teknologi, dan *game* internet, untuk jangka waktu tertentu, dan dapat diperluas untuk mencakup hubungan sosial dan kekurangan makanan. Asal-usul istilah itu tidak diketahui; pertama kali dipopulerkan di *YouTube* pada November 2018 oleh *life coach* "Improvement Pill". Salah satu aktivitas yang menyebabkan aktivitas dopamine berlebih adalah Penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol sehingga menyebabkan berbagai macam dampak buruk dalam kehidupan sehari-hari (Astono, 2020)

Program Dopamine Detox (PDTox) dilanjutkan dengan pembinaan 20 peserta melalui kelas *online* yang diadakan satu kali dalam seminggu selama 30 hari. Tim pengabdian membuat jadwal kelas *online* yang dilakukan melalui *Google meet* atau *Zoom meeting* setiap hari Minggu pagi. sebanyak 4 kali pertemuan sudah dilakukan dengan penyampaian materi berbeda tiap minggunya. Minggu pertama hingga minggu ke-empat dengan materi berturut-turut: *Atomic Habits* oleh Riryn Novianty, M.Si., *Morning Routin dan Brain Food* oleh Riryn Novianty M.Si., Peningkatan Produktivitas oleh Dr. Roza Elvyra, M.Si dan *Management Stress* oleh dr. Rina Amtarina, M.Sc, SpKj. Kelas dilakukan secara interaktif dimana peserta bebas berdiskusi langsung kepada pemateri mengenai pengalaman serta kesulitan yang dialami untuk mengurangi perilaku kompulsif. Pemahaman peserta terkait materi yang diberikan dilihat dari hasil kuis yang diunggah melalui *Instagram* PDTox.

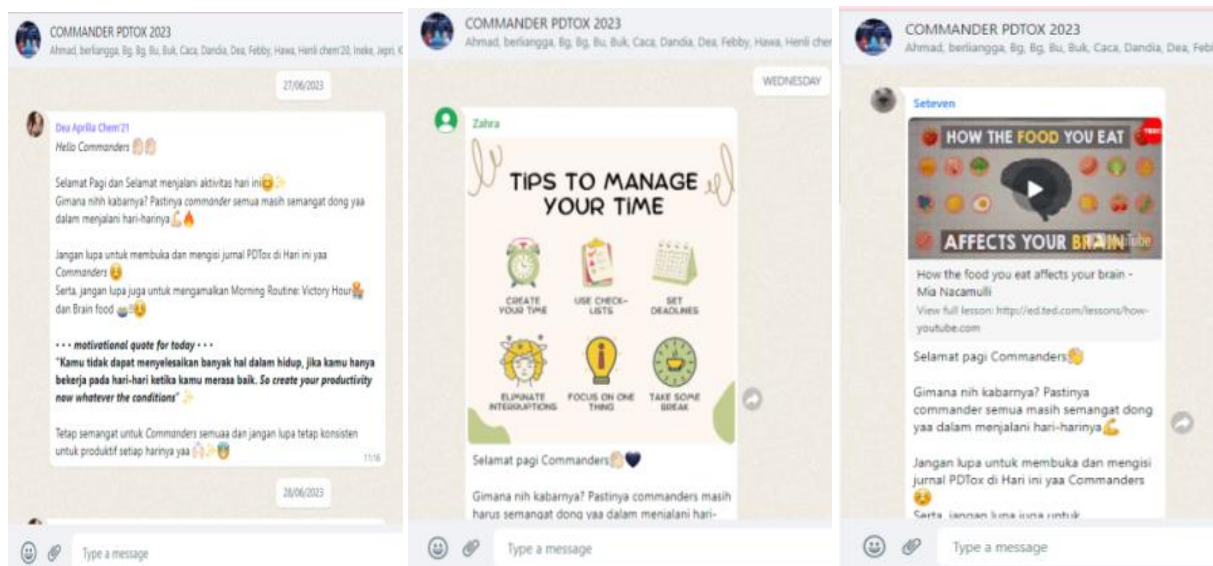


Gambar 6. Pendampingan melalui kelas *online* yang dilakukan satu kali dalam seminggu selama 30 hari

Peserta PDTox bergabung dalam *group chat Whatsapp* "COMMANDER PDTOX 2023" group ini berfungsi sebagai sarana tim pengabdian PDTox agar tetap terhubung kepada peserta hingga program ini berakhir. Tim pengabdian rutin mengirimkan *reminder* untuk mengisi *journal*



PDTox serta mengamalkan kiat-kiat produktif yang telah diberikan pematari kepada peserta. *Reminder* yang diberikan berupa kalimat serta gambar ilustrasi yang memotivasi peserta dan video ilustrasi yang berkaitan dengan materi yang telah diberikan sebelumnya.



Gambar 7. Group whatsapp commander PDTox 2023

*Group chat Whatsapp* juga digunakan sebagai media komunikasi antar peserta dan juga tim pengabdian. Informasi pengumpulan *weekly report* dilakukan melalui *link Google form* yang disediakan dan disebarakan melalui *group chat Whatsapp*. Mahasiswa KKN terintegrasi dalam program ini juga menjadi konselor sebaya atau PIC (*Person in charge*) untuk peserta PDTox yang mengalami kesulitan dalam pengisian *journal*, sebagai sahabat berbagi cerita dan bertugas mengingatkan peserta secara personal untuk tetap mengisi *journal* dan mengirimkan *weekly report*. Metode konselor sebaya ini juga banyak dilakukan pada pengabdian lainnya, salah satunya yaitu pengabdian pemberdayaan anak jalanan berbasis kesehatan, spiritual dan kemandirian sosial (Alamsyah & Harnani, 2023). Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat, turut ambil bagian dalam kegiatan *monitoring* peserta agar komunikasi antar peserta dan tim pengabdian dapat berjalan dengan baik.

Peserta PDTox didampingi lebih lanjut selama 40 hari dengan melakukan beberapa kegiatan positif yaitu kegiatan fisik dan forum diskusi. Kegiatan ini dijadwalkan satu minggu sekali secara luring. Minggu ke-5 dilaksanakan kuis di platform Instagram PDTox, Minggu ke-6 dilaksanakan kegiatan fisik yaitu *jogging* pagi pada *event Car Free Day* (CFD). Minggu ke-7 dilaksanakan forum diskusi dan *Family Gathering* di kebun buah Universitas Riau. Minggu ke-9 dilaksanakan kegiatan fisik yaitu olahraga badminton di gedung Gasing Universitas Riau. kegiatan ini merupakan strategi untuk menghilangkan jarak diantara peserta dan tim pengabdian sehingga pendampingan serta *monitoring* peserta lebih mudah untuk dilakukan. Peserta akan merasa diperhatikan dan didukung untuk menjadi lebih produktif sehingga termotivasi untuk mencapai *ultimate goals* yang mereka inginkan dengan menciptakan lingkungan yang positif disekitar mereka.



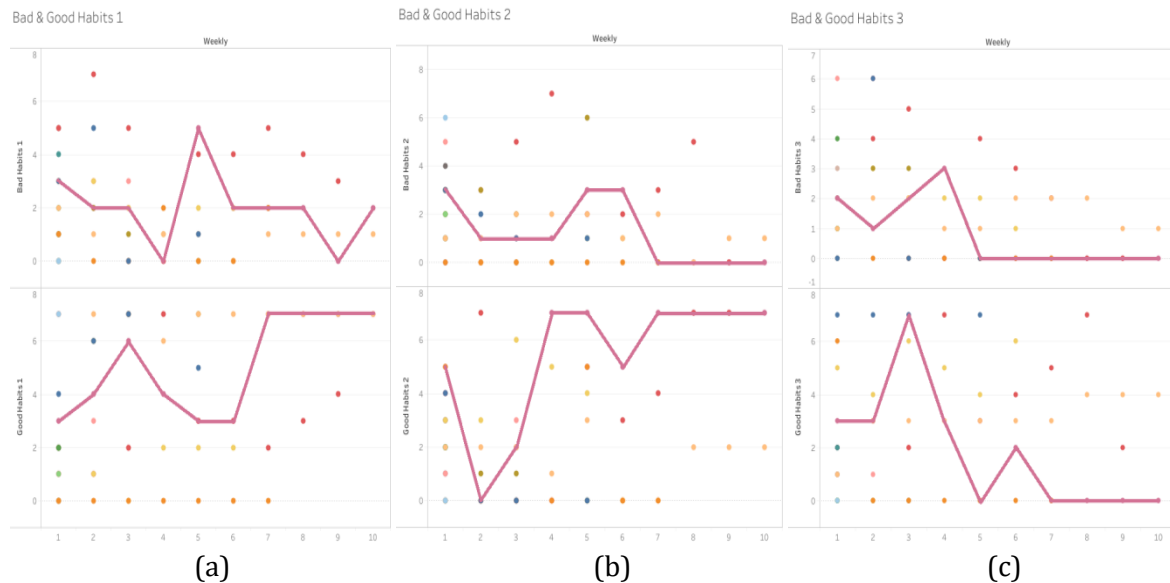
Gambar 8. Kegiatan fisik dan forum diskusi serta *family gathering*

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, selanjutnya ditentukan 2 peserta sebagai top *Commander* yang disebut sebagai *Commander1* dan *Commander2*. Penilaian ini dilihat berdasarkan frekuensi *good habits* dan *bad habits* yang dilakukan, akumulasi *point* kuis dan ketepatan dalam pengisian *weekly report*. Tim pengabdian bersama mahasiswa KKN terintegrasi yang disebut *PDTox Agents* melakukan wawancara kepada 2 peserta terbaik sebagai metode untuk mendapatkan informasi terkait alasan frekuensi *good habit* dan *bad habit* yang tidak stabil setiap minggunya. Selama proses wawancara *Commander 1* dan *2* juga ditanyakan mengenai *progress ultimate goals* yang sudah terlaksana selama mengikuti *PDTox*. Data top 3 *ultimate goals*, *good habits* dan *bad habits* untuk *commander1* dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Data top 3 *ultimate goals*, *good habits* dan *bad habits commander1*

<i>Ultimate goals</i>	<i>Good habits</i>	<i>Bad habits</i>
1. Mendapatkan IP > 3	1. Rajin menabung	1. Menunda pekerjaan
2. Meraih prestasi non akademik	2. Belajar <i>basic skill</i> (ms.word, excel, canva dll) minimal 30 menit setiap harinya.	2. Menonton Netflix berlebihan
a. Juara Lomba Vidio Kreatif oleh Satgas Ppks Universitas Riau	3. Belajar materi perkuliahan.	3. Belajar persiapan ujian saat H-1.
b. Juara <i>Fashion Show</i> budaya tingkat Kota Payakumbuh dan Kab.50 Kota		
c. Novo batch 2		
d. Juara Duta Edukasi dan Promosi Minsuskin <i>Glow</i>		
e. Masuk ke dalam 150 Terbaik Lolos Kurasi Proposal - Pertamina <i>Foundation</i> (PF Muda).		
3. Fasih berbahasa inggris.		

*Commander1* memiliki *ultimate goals*, *good habits* dan *bad habits* yang dapat dilihat pada Tabel 2. Berikut grafik frekuensi dari hasil *monitoring* yang dilakukan kepada *Commander1* terhadap *good habits* dan *bad habits* selama 70 hari dapat dilihat pada gambar 9:



Gambar 9. Grafik frekuensi *bad habits* dan *good habits* 1 (a) *bad habit* dan *good habit* 2(b) *bad habit* dan *good habit* 3(c) *commander1*

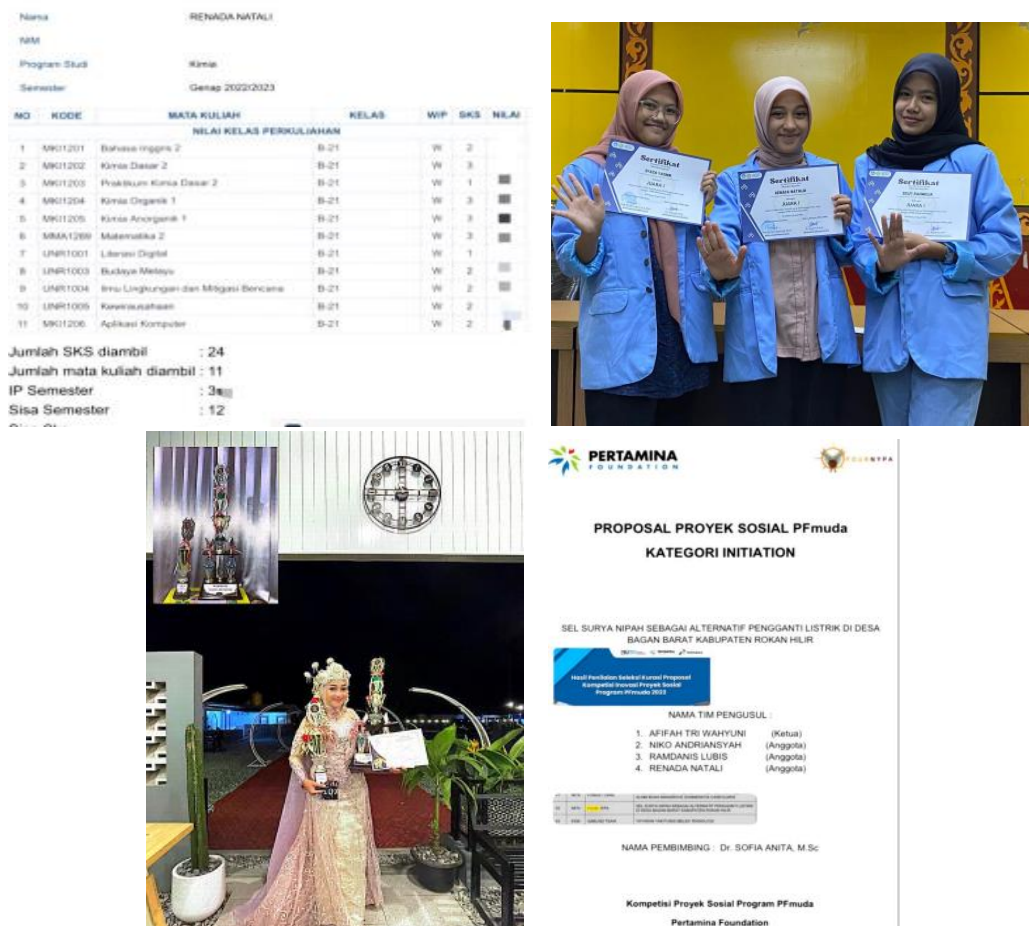
Peningkatan frekuensi *bad habit* 1 terjadi pada minggu ke-5. Hal ini terjadi karena pada minggu ke-5 merupakan minggu pertama libur semester setelah ujian semester genap. *Commander1* memberikan *self reward* sebagai bentuk apresiasi diri dengan melakukan kegiatan yang lebih santai. Namun *Commander1* mengaku tidak dapat mengendalikan waktu yang diberikan untuk *me time* dengan baik. Hal ini mengakibatkan beberapa pekerjaan menjadi tertunda. Penurunan frekuensi juga terjadi pada *good habits* 1 pada minggu ke-4 dan ke-5. Hal ini terjadi pada minggu tersebut *Commander1* memiliki jadwal sidang pertanggung jawaban sebagai pengurus di salah satu organisasi kampus. Jatah uang tabungan pada minggu tersebut digunakan untuk membeli beberapa jenis makanan yang dibagikan kepada teman-temannya. Sementara itu, pada minggu ke-7 hingga minggu ke-10 jumlah frekuensi pada grafik relatif stabil. Artinya *Comammander1* mampu membangun *good habit* 1 sampai pada garis kebiasaan sehingga *Commander1* dapat melakukan *good habit* 1 secara otomatis pada minggu berikutnya.

Peningkatan frekuensi *bad habits* 2 terjadi pada minggu ke-5 dan frekuensi bertahan hingga minggu ke-6. Alasan yang didapatkan serupa seperti alasan peningkatan frekuensi pada *bad habits* 1. Peningkatan frekuensi ini terjadi di minggu yang sama dengan peningkatan frekuensi *bad habit* 1 sehingga kemungkinan alasan yang serupa dapat terjadi. Penurunan frekuensi *good habit* 2 terjadi pada minggu ke-2. Hal ini terjadi pada minggu tersebut *Commander1* memiliki jadwal ujian yang padat sehingga tidak memiliki waktu luang untuk melakukan *good habit* 2. *Commander1* mengaku bahwa *good habits* 2 ini biasa dilakukan saat *Commander1* memiliki waktu luang yang cukup. Penurunan *good habit* 2 juga terjadi pada minggu ke-6 alasan yang diberikan *Commander1* serupa dengan alasan yang diberikan pada peningkatan frekuensi *bad habits* 1. Namun pada minggu ke-7 hingga minggu ke-10 terjadi frekuensi yang relatif stabil pada grafik. Hal ini menunjukkan bahwa *Commander1* mampu membangun *good habit* 2 mencapai garis kebiasaan sehingga *good habit* 2 akan otomatis dilakukan oleh *Comannder1* pada minggu selanjutnya.

Peningkatan frekuensi *bad habit* 3 terjadi pada minggu ke-3 hingga minggu ke-4. Hal ini terjadi karena pada minggu tersebut *commander1* memiliki jadwal untuk mempersiapkan suatu kegiatan organisasi sehingga tidak memiliki banyak waktu untuk belajar materi perkuliahan.

Penurunan frekuensi *good habit* 3 terjadi pada minggu ke-4 hingga minggu ke-5. Hal ini terjadi karena *Commander1* memiliki jadwal persiapan proposal pertama *Foundation* sehingga *Commander1* tidak memiliki waktu untuk belajar persiapan ujian sebelum H-1 jadwal ujian. Namun terjadi peningkatan frekuensi pada minggu ke-6 karena pada saat itu *Commander1* sudah menyelesaikan pembuatan proposal PF Muda sehingga *Commander1* dapat melakukan *good habit* 3. Sementara itu, frekuensi kembali menurun pada minggu ke-7 hingga minggu ke-10. Hal ini dikarenakan jadwal ujian yang sudah berakhir sehingga *good habit* 3 tidak dilakukan.

*Commander1* berhasil mencapai *ultimate goals* yang telah di rancang dari awal. Progress *ultimate goals* yang telah diraih oleh *Commander1* sebelum mengikuti PDT0x yaitu sebesar 30% dan setelah mengikuti PDT0x meningkat menjadi 80%. *Commander1* berhasil mendapatkan Indeks Prestasi Semester (IPS) >3, berhasil meraih juara 1 dalam lomba video kreatif yang diselenggarakan satgas ppks Universitas Riau pada bulan Juni 2023, Berhasil meraih Juara 2 *Fashion Show* budaya tingkat Kota Payakumbuh dan Kab.50 Kota dan Top 4 Duta Edukasi dan Promosi Minsuskin *Glow* pada bulan Juli 2023, berhasil Masuk ke dalam 150 tim terbaik lolos kurasi proposal Pertamina *Foundation* (PF Muda) pada bulan Agustus 2023. Berikut beberapa bukti capaian *ultimate goals* yang telah diraih oleh *Commander1* selama mengikuti 70 hari PDT0x:



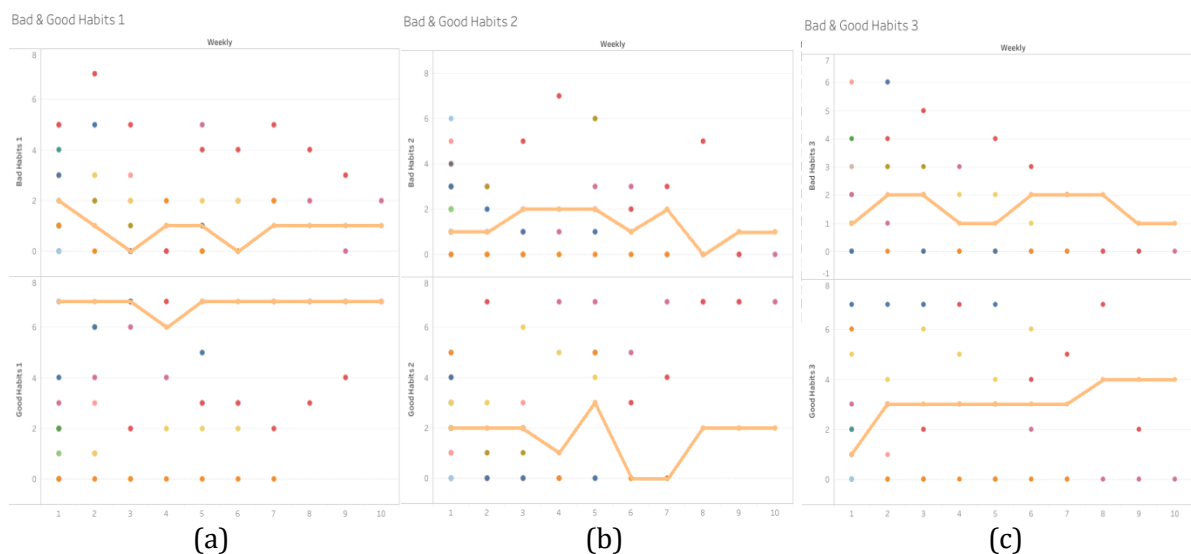
Gambar 10. Bukti *ultimate goals* yang berhasil diraih oleh *commander 1* dalam 70 hari program dopamine detox 2023

Sedangkan untuk data top 3 *ultimate goals*, *good habits* dan *bad habits* untuk *commander2* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Data top 3 *ultimate goals*, *good habits* dan *bad habits* commander2

<i>Ultimate goals</i>	<i>Good habits</i>	<i>Bad habits</i>
1. Berhasil menyelesaikan makalah seminar literatur 2. Juara dalam perlombaan esai.	1. Rutin olahraga	1. Mengantuk saat membaca
	2. Rutin bangun pukul 5 pagi	2. Suka menunda pekerjaan
	3. Rutin membaca buku dan jurnal.	4. Mudah terdistraksi oleh <i>social media</i> .

*Commander2* memiliki *ultimate goals*, *good habits* dan *bad habits* yang dapat dilihat pada Tabel 3. Berikut grafik frekuensi dari hasil *monitoring* yang dilakukan kepada *Commander2* terhadap *good habits* dan *bad habits* selama 70 hari :



Gambar 11. Grafik frekuensi *bad habits* dan *good habits* 1(a) *bad habit* dan *good habit* 2(b) *bad habit* dan *good habit* 3(c) *Commander2*

Peningkatan frekuensi *bad habit* 1 terjadi pada minggu ke-4 dan frekuensi bertahan hingga minggu ke-5. Hal ini terjadi karena pada minggu tersebut *Commander2* memiliki jadwal yang padat untuk persiapan ujian semester. Peningkatan frekuensi kembali terjadi pada minggu ke-7 dan frekuensi bertahan hingga minggu ke-10. Hal ini terjadi karena *Commander2* juga sudah memasuki masa penelitian di laboratorium. Jadwal yang cukup padat mengakibatkan *Commander2* mudah lelah saat membaca sehingga terjadi peningkatan *bad habit* 1. Penurunan frekuensi *good habit* 1 terjadi pada minggu ke-4. Hal ini terjadi karena pada minggu tersebut *Commander2* memiliki jadwal ujian semester dan jadwal menjadi pengawas ujian praktikum sehingga *Commander2* sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk melaksanakan *good habit* 1. Namun pada minggu ke-5 hingga minggu ke-10 frekuensi *good habit* yang dilakukan memiliki frekuensi yang relatif stabil. Artinya *Commander2* mampu membangun *good habit* 1 mencapai garis kebiasaan, dengan demikian *Commander2* akan otomatis melakukan *good habit* 1 pada minggu berikutnya.

Peningkatan frekuensi *bad habit* 2 terjadi pada minggu ke-3 dan frekuensi bertahan hingga minggu ke-5. Hal ini terjadi karena *Commander2* memiliki jadwal ujian sehingga *Commander2* lebih memprioritaskan waktunya untuk melakukan persiapan ujian akibatnya



beberapa pekerjaan menjadi tertunda. Peningkatan frekuensi kembali terjadi pada minggu ke-7. Minggu tersebut merupakan masa liburan akhir semester sehingga *Commander 2* melakukan *self reward* untuk melakukan beberapa kegiatan santai yang bersifat pribadi. Namun *Commander 2* mengaku tidak dapat mengendalikan waktu yang diberikan untuk *me time* dengan baik akibatnya terjadi peningkatan *bad habit 2*. Alasan yang sama juga menyebabkan kembali terjadinya peningkatan frekuensi pada minggu ke-9 dan frekuensi bertahan hingga minggu ke-10. Penurunan frekuensi *good habit 2* terjadi pada minggu ke-4. Hal ini terjadi karena pada minggu tersebut *Commander 2* memiliki jadwal ujian membuatnya belajar hingga larut malam sehingga *Commander 2* sulit untuk bangun pada pukul 5 pagi akibatnya terjadi penurunan frekuensi pada *good habit 2*. Alasan yang serupa juga menyebabkan penurunan frekuensi *good habit 2* pada minggu ke-6 dan frekuensi bertahan hingga minggu ke-7. Namun *Commander 2* mampu meningkatkan *good habit 2* pada minggu ke-8 hingga minggu ke-10.

Peningkatan frekuensi *bad habit 3* terjadi pada minggu ke-2 dan frekuensi bertahan hingga minggu ke-3.. Hal ini terjadi karena pada minggu tersebut merupakan minggu tenang sebelum memasuki minggu ujian sehingga banyak adik tingkat yang menghubungi *Commander 2* untuk meminta waktu belajar bersama. *Commander 2* merupakan salah satu anggota dari forum belajar intensif yang bertugas sebagai tenaga pengajar untuk adik tingkatnya di kampus. Peningkatan frekuensi kembali terjadi pada minggu ke-6 hingga minggu ke-8. *Commander 2* mengaku hal ini dapat terjadi karena pada minggu tersebut merupakan masa libur semester. *Commander 2* merasa terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *social media* sehingga terjadi peningkatan frekuensi pada *bad habit 3*. Frekuensi *good habit 3* mengalami peningkatan dari minggu ke-2 hingga minggu ke-7 kemudian frekuensi meningkat kembali hingga minggu ke-10. Hal ini membuktikan bahwa *Commander 2* mampu membangun *good habit 3* dengan baik.

*Commander 2* berhasil mencapai *ultimate goals* yang telah di rancang dari awal. Progress *ultimate goals* yang telah diraih oleh *Commander 2* sebelum mengikuti PDT0x yaitu sebesar 0% dan setelah mengikuti PDT0x meningkat menjadi 80%. *Commander 2* berhasil menyelesaikan makalah seminar literatur. Berikut bukti capaian *ultimate goals* yang telah diraih oleh *Commander 2* selama mengikuti 70 hari PDT0x:



Gambar 12. Bukti pencapaian *ultimate goals commander 2*

Selama 70 hari program Dopamine detox telah dilakukan. Tim pengabdian memberikan penghargaan kepada peserta yang berhasil menjalankan program ini dengan baik. Pemberian

penghargaan dilakukan pada saat penutupan kegiatan PDTox. Penutupan dilakukan secara luring di salah satu resto Pekanbaru. Penghargaan diberikan kepada Top 2 *Commander* terbaik. Parameter penilaiannya berdasarkan frekuensi *good habit* yang berhasil dibangun dan frekuensi *bad habit* yang berhasil dikurangi serta *progress ultimate goals* yang berhasil dicapai selama mengikuti 70 hari Program Dopamine Detox (PDTox).



Gambar 13. Top 2 *commander*(a) seluruh tim pengabdian dan *commander*(b)

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Program Doamine Detox (PDTox) telah dilaksanakan dengan pembimbingan selama 70 hari. Dilaksanakan pembimbingan secara *online* dengan penyampaian materi yang berbeda setiap minggunya selama 30 hari dan dilanjutkan dengan pembimbingan selama 40 hari dengan melakukan aktifitas fisik dan forum diskusi bersama setiap minggunya. *Monitoring* yang dilakukan dengan PDTox *journal* untuk mendapatkan informasi peningkatan produktivitas pemuda dan pemuda yang menjadi target. Hasil dari *monitoring* menunjukkan perubahan frekuensi *bad habits* pemuda selama 63 hari semakin menurun dan frekuensi *good habits* yang tercipta semakin meningkat. *Good habits* yang terbentuk hampir mencapai garis kebiasaan. Kegiatan pembimbingan akan terus berlanjut hingga 70 hari sehingga *good habits* akan otomatis dilakukan *Commanders* tanpa adanya pemaksaan. Hasil *progress ultimate goals Commanders* rata-rata mencapai 80% artinya *good habits* linier membentuk produktivitas yang efisien. Diharapkan dari kegiatan ini akan berkelanjutan sehingga dapat memberi masukan bagi produktifitas para mahasiswa dan pemuda pemuda pada umumnya.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Riau yang telah yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini melalui dana DIPA dengan nomor kontrak: 8409/UN19.5.1.3/AL.04/2023.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., dan Harnani, Y. (2023). *Empowerment of Street Children Based on Health, Spiritual and Social Independence*. DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 7(3), 592-599.
- Ananta, S., dan Novianty, R. (2022). Simulasi dinamika molekuler senyawa kompleks MOA-A dan *safrole* sebagai kandidat antidepresan menggunakan aplikasi *gromacs*. *Repository University of Riau*, 1-9.
- Andriyani, M. dan Novianty, R. (2023). Aktivitas antidepresan ekstrak n-heksana biji pala dengan metoda *forced swim test* pada mencit jantan (*mus musculus*). *Repository University of Riau*.1-12.

- Astono, R. (2020). Dopamine Detox - Reset Otak. Diperoleh dari aplikasi Spotify: Podcast Motivasi Qu by Sumber Motivasi: <https://open.spotify.com/episode/1Es5Swnu3iubQNjkpsT9Au?si=r51SO6SlSfSOkgT-KtJ2Q>
- Audhi, F., dan Novianty, R. (2023). Aktivitas antidepresan ekstrak n-heksana biji pinang muda dengan metoda *forced swim test* pada mencit jantan (*Mus musculus*). *Repository University of Riau*. 1–10.
- Hadiwidjaja, S. (2005). *Alteration of dopamine, homovanillic acid (HVA) with interleukine-1 $\beta$  (IL-1 $\beta$ ) and tumor necrosis factor- $\alpha$  (TNF- $\alpha$ ) in cerebral palsy*. *Biodiversitas Journal of Biological Diversity*. 6(3), 153–156.
- Keller, J., Kwasnicka, D., Klaiber, P., Sichert, L., Lally, P., & Fleig, L. (2021). Habit formation following routine-based versus time-based cue planning: A randomized controlled trial. *British Journal of Health Psychology*. 26(3), 807–824.
- Klein, M. O., Battagello, D. S., Cardoso, A. R., Hauser, D. N., Bittencourt, J. C., & Correa, R. G. (2019). *Dopamine: Functions, Signaling, and Association with Neurological Diseases*. *Cellular and Molecular Neurobiology*. 39(1), 31–59.
- Maylinda, S. dan Novianty, R. (2021). Studi *in Silico* senyawa *safrole* sebagai kandidat antidepresan. *Repository University of Riau*. 1-12.
- Ningsih, U. P. dan Novianty, R. (2021). Studi *in silico* senyawa *arecoline* (*area catechu l.*) sebagai kandidat antidepresan. *Repository University of Riau*. 1-12.
- Neldi, M. F., dan Novianty, R. (2023). Aktivitas antidepresan ekstrak metanol biji Pinang muda dengan metoda *force swim test* pada mencit jantan (*Mus musculus*). *Repository University of Riau*. 1–12.
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and portugal. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 134(5), 503–514.
- Novianty, R. (2020). Analisis ADME senyawa aktif cabai jawa (*piper longum BI*) secara *in silico* sebagai kandidat obat antidepresan. *Turast : Jurnal Penelitian dan Pengabdian*. 8(2), 120-128.
- Novianty, R. (2022). Analisis interaksi senyawa guvakolin dan homoarekolin terhadap MAO-A secara *in silico*. *Photon: Jurnal Sains dan Kesehatan*. 13(1), 66–73.
- Novianty, R. (2023). Analisis farmakokinetik, toksisitas dan *drug-likeness* lima senyawa aktif biji pinang sebagai antidepresan secara *in silico*. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Sains*. 4(1), 61-66.
- Novianty, R., Ananta, S., dan Karim, M. A. (2021). *Herbal plants from Riau Province as inhibitors of COVID-19 binding to ACE2 receptor by computer aided molecular design an in-silico method*. *Journal of Physics: Conference Series*, 1788(1).
- Novianty, R., Wardana, R. D., Ningsih, U. P., dan Rabb, R. S. (2023). *Innovation of Areca catechu Compounds Combined with Fluoxetine as Antidepressant by In Silico Method*. *Photon: Jurnal Sains dan Kesehatan*. 13(2), 70–77.
- Peter Grinspoon, MD. 2020. <https://www.health.harvard.edu/blog/dopamine-fasting-misunderstandingscience-spawns-a-maladaptive-fad-2020022618917>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2023.
- Sirait, V. V., & Novianty, R. (2022). Analisis Studi *in Silico* senyawa *guineensine* sebagai kandidat obat antidepresan. *Repository University of Riau*. 1–12.