

SOSIALISASI DIGITAL WELLBEING PADA SISWA SMA NEGERI 16 PEKANBARU

Mariza Devega¹, Yuhelmi², Rebecca La Volla Nyoto³

^{1,2,3} Universitas Lancang Kuning, Pekanbaru, Indonesia

email : ¹marizadevega@unilak.ac.id, ²yuhelmi@unilak.ac.id, ³rebecca@unilak.ac.id

Abstrak: Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan digital siswa SMA Negeri 16 Pekanbaru melalui sosialisasi digital wellbeing. Siswa sering mengalami ketergantungan teknologi, gangguan tidur, paparan konten tidak sesuai, dan kurangnya literasi digital. Sosialisasi ini mencakup pemberian materi tentang dampak negatif teknologi, tips mengatur waktu penggunaan aplikasi, praktik menggunakan fitur Digital Wellbeing, serta evaluasi dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang kesejahteraan digital dari 0.88% sebelum pelatihan menjadi 81.77% setelah pelatihan. Rekomendasi untuk perbaikan meliputi peningkatan keterlibatan orang tua, konsistensi pelatihan berkala, dan evaluasi berkelanjutan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola penggunaan teknologi secara bijaksana, yang diharapkan dapat mendukung kesejahteraan mental, emosional, dan fisik mereka.

Kata Kunci: Digital Wellbeing, Sosialisasi, Siswa SMA, Kesejahteraan Digital, Teknologi Informasi, Literasi Digital.

Abstract: *This service activity aims to improve the digital well-being of SMA Negeri 16 Pekanbaru students through digital wellbeing socialisation. Students often experience technology dependence, sleep disturbances, exposure to inappropriate content, and lack of digital literacy. This socialisation includes providing material on the negative impact of technology, tips on managing time using applications, practice using Digital Wellbeing features, as well as evaluation and discussion. The results showed a significant increase in students' knowledge of digital wellbeing from 0.88% before the training to 81.77% after the training. Recommendations for improvement include increased parental involvement, consistency of periodic training, and continuous evaluation. This activity succeeded in increasing students' understanding and skills in managing the wise use of technology, which is expected to support their mental, emotional, and physical well-being.*

Keywords: *Digital Wellbeing, Socialisation, High School Students, Digital Wellbeing, Information Technology, Digital Literacy.*

1. Pendahuluan

SMA Negeri 16 Pekanbaru adalah salah satu sekolah menengah atas yang berlokasi di Jalan Pramuka Lembah Sari, Kecamatan Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru. Sebagai lembaga pendidikan, SMA Negeri 16 Pekanbaru menyadari pentingnya kemajuan pendidikan di era perkembangan Teknologi Informasi yang pesat. Dalam konteks ini, siswa perlu memiliki pemahaman yang baik tentang teknologi dan cara penggunaannya secara bijaksana (Grassini, 2023) (Niiranen, 2021).

Kesejahteraan digital adalah konsep yang mengacu pada keseimbangan yang dialami individu dalam kaitannya dengan konektivitas seluler (Giraldo-Luque et al., 2020). Hal ini merujuk pada keadaan yang baik dan seimbang dalam penggunaan teknologi digital yang mendukung kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang (Hidayat & Khotimah, 2019) (Marie & Abeele, 2021). Aspek-aspek kesejahteraan digital mencakup penggunaan gadget yang seimbang, pengelolaan waktu, kontrol terhadap isi, privasi dan keamanan, serta pembatasan digital (Stevensson, 2018).

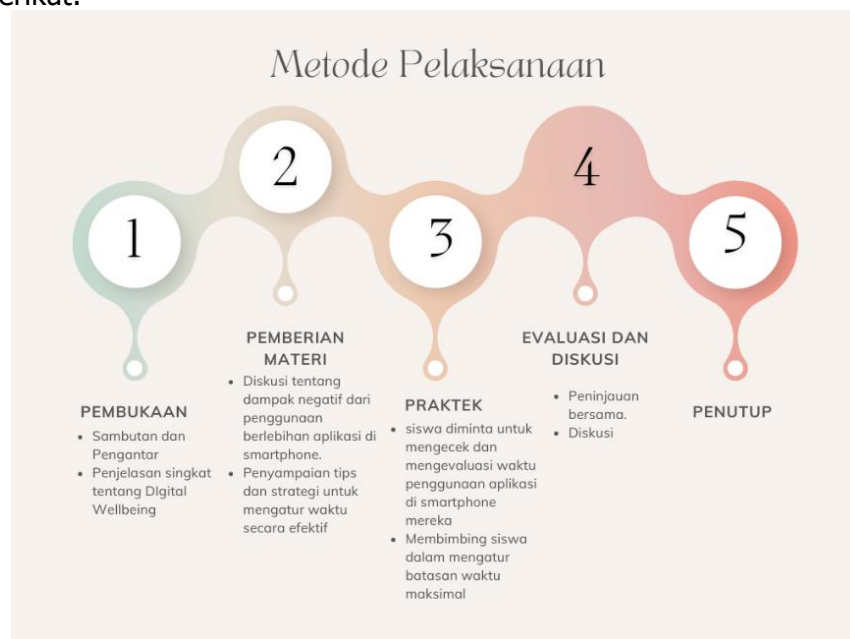
Permasalahan yang dihadapi oleh siswa SMA Negeri 16 Pekanbaru meliputi ketergantungan pada teknologi, gangguan tidur, paparan konten yang tidak sesuai, kurangnya keterampilan literasi digital, gangguan perilaku dan konsentrasi, serta masalah kecanduan dan kesehatan mental (Rad & Demeter, 2019). Ketergantungan yang berlebihan pada teknologi dapat mengganggu keseimbangan hidup dan kesejahteraan siswa (Burr et al., 2020). Penggunaan teknologi sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan tidur dan penurunan kualitas istirahat, yang mempengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik (Nansen et al., 2012). Selain itu, siswa mungkin terpapar pada konten yang tidak sesuai atau tidak sehat secara mental dan emosional seperti konten kekerasan, pornografi, atau pelecehan cyber (Cha & Seo, 2018) (Roffarello & De Russis, 2023).

Kurangnya keterampilan literasi digital menyebabkan siswa tidak mampu mengevaluasi informasi secara kritis, menghindari penipuan online (Sucipto, 2022), atau membedakan antara konten yang dapat dipercaya dan tidak dapat dipercaya (Parry et al., 2023). Ketergantungan pada teknologi juga dapat menyebabkan gangguan perilaku seperti kesulitan dalam mempertahankan perhatian atau konsentrasi yang buruk, yang mempengaruhi kinerja akademik dan kemampuan belajar siswa (Peters & Ahmadpour, 2020). Penggunaan teknologi yang tidak sehat dapat menyebabkan kecanduan digital dan masalah kesehatan mental lainnya seperti kecemasan, depresi, atau stres yang berlebihan (Widdicks, 2020).

Untuk mengatasi masalah tersebut, dilakukan sosialisasi tentang kesejahteraan digital kepada siswa SMA Negeri 16 Pekanbaru. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola penggunaan teknologi secara sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2. Metode

Pengabdian ini dilaksanakan dengan mengadakan Sosialisai Digital Wellbeing pada Siswa SMA Negeri 16 Pekanbaru. Adapun metode pelaksanaannya digambarkan pada alur berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pelatihan

Masing-masing tahapan dari alur pelaksanaan akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Tahap pertama, Pembukaan
Tahap ini berisi sambutan dan pengantar tentang tujuan dari kegiatan sosialisasi ini, yaitu untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola waktu penggunaan aplikasi di smartphone mereka. Selanjutnya, penjelasan singkat tentang pentingnya pengaturan waktu yang seimbang antara aktivitas online dan offline untuk kesejahteraan mental dan produktivitas.
- b. Tahap kedua, Pemberian Materi
Tahap ini berisi diskusi tentang dampak negatif dari penggunaan berlebihan aplikasi di smartphone, seperti gangguan tidur, penurunan produktivitas, dan ketergantungan. Kemudian, penyampaian tips dan strategi untuk mengatur waktu secara efektif dalam menggunakan aplikasi, seperti membuat jadwal harian, mengidentifikasi prioritas, dan menggunakan fitur pengaturan waktu pada smartphone.
- c. Tahap ketiga, Praktek
Pada sesi praktek ini siswa diminta untuk mengecek dan mengevaluasi waktu penggunaan aplikasi di smartphone mereka menggunakan fitur Digital Wellbeing atau fitur serupa. Kemudian, siswa dibimbing dalam mengatur batasan waktu maksimal untuk setiap aplikasi berdasarkan rekomendasi dari fitur Digital Wellbeing dan preferensi pribadi mereka.
- d. Tahap keempat, Evaluasi dan Diskusi
Tahap ini dilakukan peninjauan bersama tentang pengalaman siswa dalam menggunakan fitur Digital Wellbeing dan menetapkan batasan waktu untuk aplikasi di smartphone mereka. Selanjutnya, dilakukan diskusi tentang manfaat dan tantangan yang dihadapi dalam menerapkan pengaturan atasan waktu, serta strategi untuk mengatasi kendala yang mungkin muncul.
- e. Tahap Kelima, Penutup

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada hari selasa, tanggal 28 Mei 2024 pada SMA Negeri 16 Pekanbaru. Kegiatan berlangsung dari pukul 10.00 sampai dengan pukul 12.00 WIB. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2 berikut:



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pemateri Dan Peserta Sosialisasi



Gambar 3. Pemaparan Materi

- a. Tahapan kegiatan sosialisasi ini akan dirincikan sebagai berikut:
- Pertama, pembukaan. Pemateri memberikan sambutan dan pengantar tentang tujuan dari kegiatan sosialisasi ini dan penjelasan singkat tentang pentingnya pengaturan waktu yang seimbang antara aktivitas online dan offline untuk kesejahteraan mental dan produktivitas.

apa itu Digital Wellbeing?

- Digital wellbeing atau kesejahteraan digital adalah kondisi kesejahteraan yang dicapai ketika seseorang menggunakan teknologi digital dengan cara yang mendukung kesehatan mental, emosional, dan fisik mereka.
- Ini melibatkan penggunaan teknologi secara seimbang dan bijaksana untuk meningkatkan kualitas hidup, bukan justru mengganggu atau merusaknya.

Gambar 4. Digital Wellbeing



Gambar 5. Pentingnya Kesejahteraan Digital

Selanjutnya, yang kedua, yaitu Pemberian Materi. Materi yang diberikan yaitu tentang tantangan digital wellbeing terhadap remaja seperti dampak negatif dari penggunaan berlebihan aplikasi di smartphone, contohnya gangguan tidur, penurunan produktivitas, dan ketergantungan (gambar 5) kemudian diberikan tips bagaimana para remaja untuk digital wellbeing atau sejahtera digital (gambar 6).



Gambar 6. Tantangan Digital Wellbeing Terhadap Remaja



Gambar 7. Tips Digital wellbeing

Tahap Ketiga, yaitu Praktik. Pada tahap ini siswa diminta untuk mengecek dan mengevaluasi waktu penggunaan aplikasi di smartphone mereka menggunakan fitur Digital Wellbeing atau fitur serupa dan siswa dibimbing dalam mengatur batasan waktu maksimal untuk setiap aplikasi berdasarkan rekomendasi dari fitur Digital Wellbeing dan preferensi pribadi mereka. berikut screenshoot tutorial digital wellbeing:



Gambar 8. Screenshoot Video Tutorial Pengaktivan Digital Wellbeing

Tahap keempat, yaitu evaluasi dan diskusi. Evaluasi dilakukan dengan dua cara, yang pertamaPeninjauan bersama tentang pengalaman siswa dalam menggunakan fitur Digital Wellbeing dan menetapkan batasan waktu untuk aplikasi di smartphone mereka.

Hasil evaluasi direpresentasikan melalui table pretest (table 1), postest (table 2) berikut:

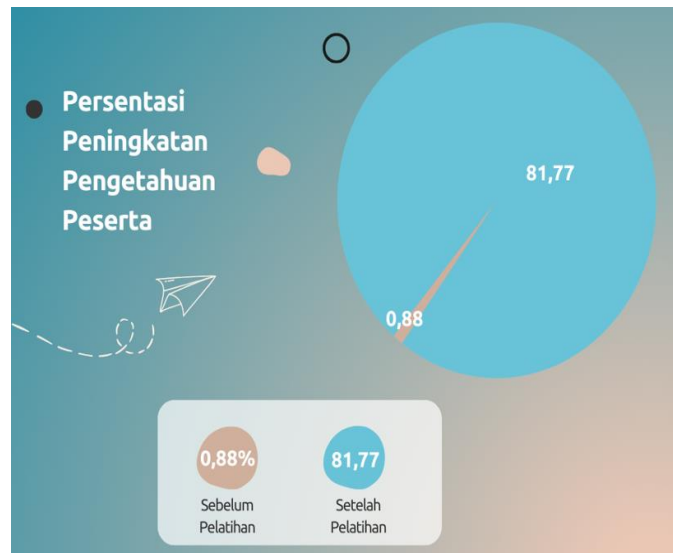
Tabel 1. Kuisisioner Pre-test Siswa																
No	Responden	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
1.	Annisa Rahmadani A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.	Saskia Tri A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Rehitri Yulia Fitri	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Annisa Jehan S	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5.	Nadyah Anggraini S	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.	Kayla Anya Weta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Indah Aritonang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8.	Farrah Difa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

9.	Joshua Shar Antony	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	Bintang Ahmad Nulfazi	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Rizky Febri Saputra	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.	Ardalano Dmitry Ramadhan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13.	Arita Nurfitri	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14.	Farra Athifa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15.	Dzaki A.W	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Total	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 2. Kuisisioner post-test siswa:

No	Responden	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15
1.	Annisa Rahmadani A	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Saskia Tri A	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Rehitri Yulia Fitri	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Annisa Jehan S	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Nadyah Anggraini S	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Kayla Anya Weta	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Indah Aritonang	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Farrah Difa	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Joshua Shar Antony	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Bintang Ahmad Nulfazi	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Rizky Febri Saputra	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Ardalano Dmitry Ramadhan	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Arita Nurfitri	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Farra Athifa	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Dzaki A.W	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Total	15	15	4	0	0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Hasil rerata table 1 dan table 2 didapatkan bahwa hasil pengetahuan peserta pre pelatihan didapatkan sebesar 0,88%, dan rerata setelah pelatihan sebesar 81,77%. artinya terjadi peningkatan sebesar 80,99%. Peningkatan pengetahuan peserta divisualisasikan dalam *pie chart* pada gambar 7 berikut:



Gambar 9. *Pie Chart* Presentasi Penambahan Pengetahuan Peserta

Tahap ini terakhir dari evaluasi yaitu peserta juga diminta untuk melakukan aktivasi digital wellbeing pada smartphone mereka dan melakukan percobaan sederhana. Hasil percobaan siswa dapat dilihat pada link youtube berikut:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZfQuKpd2J2E>

4. Kesimpulan

Peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan dapat dilihat dengan jelas melalui perbandingan hasil pengukuran kuisioner sebelum dan sesudah pelatihan, yang menunjukkan peningkatan sebesar 80,89%. Hal ini mengindikasikan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diajarkan. Selain itu, pengamatan langsung terhadap peserta juga dilakukan dan didokumentasikan melalui video, yang dapat diakses oleh publik melalui laman YouTube di link berikut <https://www.youtube.com/watch?v=ZfQuKpd2J2E>. Video ini memberikan bukti visual yang mendukung hasil evaluasi kuisioner, sekaligus memberikan gambaran lebih jelas tentang proses dan interaksi peserta selama pelatihan, yang dapat menjadi referensi untuk peningkatan program pelatihan di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Burr, C., Taddeo, M., & Floridi, L. (2020). The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review. In *Science and Engineering Ethics* (Vol. 26, Issue 4, pp. 2313–2343). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8>
- Giraldo-Luque, S., Afanador, P. N. A., & Fernández-Rovira, C. (2020). The struggle for human attention: Between the abuse of social media and digital wellbeing. *Healthcare* (Switzerland), 8(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare8040497>
- Grassini, S. (2023). Shaping the Future of Education: Exploring the Potential and Consequences of AI and ChatGPT in Educational Settings. In *Education Sciences* (Vol. 13, Issue 7). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/educsci13070692>

- Hidayat, N., & Khotimah, H. (2019). PEMANFAATAN TEKNOLOGI DIGITAL DALAM KEGIATAN PEMBELAJARAN. JURNAL PENDIDIKAN & PENGAJARAN GURU SEKOLAH DASAR. <http://journal.unpak.ac.id/index.php/jppguseda>
- Mariek, M., & Abeele, V. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Nansen, B., Chakraborty, K., Gibbs, L., MacDougall, C., & Vetere, F. (2012). Children and Digital Wellbeing in Australia: Online regulation, conduct and competence. *Journal of Children and Media*, 6(2), 237–254. <https://doi.org/10.1080/17482798.2011.619548>
- Niiranen, S. (2021). Supporting the development of students' technological understanding in craft and technology education via the learning-by-doing approach. *International Journal of Technology and Design Education*, 31(1), 81–93. <https://doi.org/10.1007/s10798-019-09546-0>
- Parry, D. A., le Roux, D. B., Morton, J., Pons, R., Pretorius, R., & Schoeman, A. (2023). Digital wellbeing applications: Adoption, use and perceived effects. *Computers in Human Behavior*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107542>
- Peters, D., & Ahmadpour, N. (2020). Digital wellbeing through design: Evaluation of a professional development workshop on wellbeing-supportive design. *ACM International Conference Proceeding Series*, 148–157. <https://doi.org/10.1145/3441000.3441008>
- RAD, D., & DEMETER, E. (2019). Youth Sustainable Digital Wellbeing. *Postmodern Openings*, 10(4), 104–115. <https://doi.org/10.18662/po/96>
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4). <https://doi.org/10.1145/3571810>
- Stevensson, D. (2018). Digital wellbeing, according to Google.
- Sucipto, T. A. (2022). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNOLOGI INFORMASI UNTUK PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI. *Jurnal Sains, Nalar, Dan Aplikasi Teknologi Informasi*, 1(2). <https://doi.org/10.20885/snati.v1i2.13>
- Widdicks, K. (2020, October 25). When the Good Turns Ugly: Speculating Next Steps for Digital Wellbeing Tools. *ACM International Conference Proceeding Series*. <https://doi.org/10.1145/3419249.3420117>