

MENINGKATKAN *DIGITAL MINDFULL* DI KALANGAN REMAJA

Pivit Septiary Chandra¹, Irdyanti², Mustiqowati Ummul Fithriyyah³, Fitria Rahmadani nst⁴, Weni Puji Astuti⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: pivit.s.chandra@uin-suska.ac.id

Abstract

This community service program aims to raise awareness among teenagers in Payakumbuh City about the wise use of digital technology through the concept of digital mindfulness. The background for this activity is the high level of digital media usage among teenagers, which has not been balanced by adequate digital literacy, potentially leading to negative impacts on mental health. The activity was conducted at SMA Negeri 1 Situjuah Limo Nagari on April 22–23, 2025, with 50 students and 3 accompanying teachers participating. The method used was a participatory educational approach, consisting of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The training was conducted through interactive lectures, group discussions, and simulations of digital mindfulness practices such as breathing techniques before using social media, setting gadget usage time, and daily digital reflection. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests, as well as direct observation of participant engagement. The results of the activity showed a significant improvement in participants' digital awareness and behavior. Awareness of gadget usage time increased from 48% to 82%, understanding of the risks of digital addiction from 55% to 88%, and mindfulness practices from 42% to 79%. These findings indicate that digital mindfulness training is effective in fostering healthy digital habits and can be replicated in other schools.

Keywords: *Digital Mindfulness, Mental Health, Social Media*

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja Kota Payakumbuh terhadap penggunaan teknologi digital secara bijak melalui konsep *digital mindfulness*. Latar belakang kegiatan ini adalah tingginya penggunaan media digital oleh remaja yang belum diimbangi dengan literasi digital yang memadai, sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Situjuah Limo Nagari pada 22–23 April 2025, dengan peserta 50 siswa dan 3 guru pendamping. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif partisipatoris, terdiri dari tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pelatihan dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta simulasi praktik digital mindfulness seperti teknik pernapasan sebelum menggunakan media sosial, pengaturan waktu penggunaan gadget, dan refleksi digital harian. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test serta observasi langsung keterlibatan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek kesadaran dan perilaku digital peserta. Kesadaran waktu penggunaan gadget meningkat dari 48% menjadi 82%, pemahaman risiko kecanduan digital dari 55% menjadi 88%, dan praktik mindfulness dari 42% menjadi 79%. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan digital mindfulness efektif membentuk kebiasaan digital sehat dan dapat direplikasi di sekolah lain.

Kata kunci: Digital Mindfulness, Kesehatan Mental, Media Sosial

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat modern. Transformasi digital memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan, mulai dari pendidikan, ekonomi, hingga interaksi sosial (Milafebina et al., 2023). Remaja sebagai digital native merupakan kelompok yang paling aktif memanfaatkan perkembangan teknologi, baik untuk hiburan, pendidikan, maupun komunikasi. Namun, di balik kemudahan dan akses yang ditawarkan teknologi digital, terdapat tantangan serius yang perlu dihadapi, salah satunya adalah rendahnya kesadaran dalam menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab (Febrieta & Gina, 2024)

Melihat lebih jauh ke dalam interaksi sosial remaja, penggunaan teknologi dapat menonjolkan nuansa globalisasi yang memperkaya tetapi pada saat yang sama membingungkan identitas diri mereka, yang dalam hal ini pentingnya dukungan keluarga dan lembaga pendidikan dalam membantu remaja mengembangkan karakter yang kuat dan ketahanan dalam menghadapi godaan teknologi yang negatif (Gea et al., 2023). Kerjasama ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas bisa menjadi sarana efektif untuk mendidik remaja dalam menggunakan teknologi secara positif, mengingat banyak remaja cenderung mencari kesenangan instan (Cahya et al., 2023)

Kota Payakumbuh merupakan salah satu daerah di Sumatera Barat yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam penggunaan teknologi digital di kalangan masyarakat, terutama remaja. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat tahun 2022, tercatat bahwa 77,40% penduduk Kota Payakumbuh yang berusia 5 tahun ke atas mengakses internet dalam tiga bulan terakhir. Angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata provinsi yang berada pada angka 68,64%. Selain itu, berdasarkan Profil Anak Kota Payakumbuh Tahun 2023, tercatat bahwa 72,95% anak dan remaja di kota tersebut telah aktif menggunakan media sosial, yang merupakan peningkatan signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (P3AP2KB, 2023).

Tingginya angka penggunaan teknologi ini perlu diimbangi dengan peningkatan literasi digital dan kesadaran terhadap dampak yang ditimbulkan dari penggunaan yang tidak sehat (Kusumaningsih et al., 2023; Septiana, 2021) Banyak remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan tanpa memahami konsekuensi terhadap kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Sebuah studi yang

dipublikasikan oleh Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Utami et al., 2024) menunjukkan bahwa remaja di Payakumbuh cenderung mengakses media sosial untuk hiburan dan gaya hidup, namun masih rendah dalam pemanfaatan teknologi untuk hal-hal produktif.

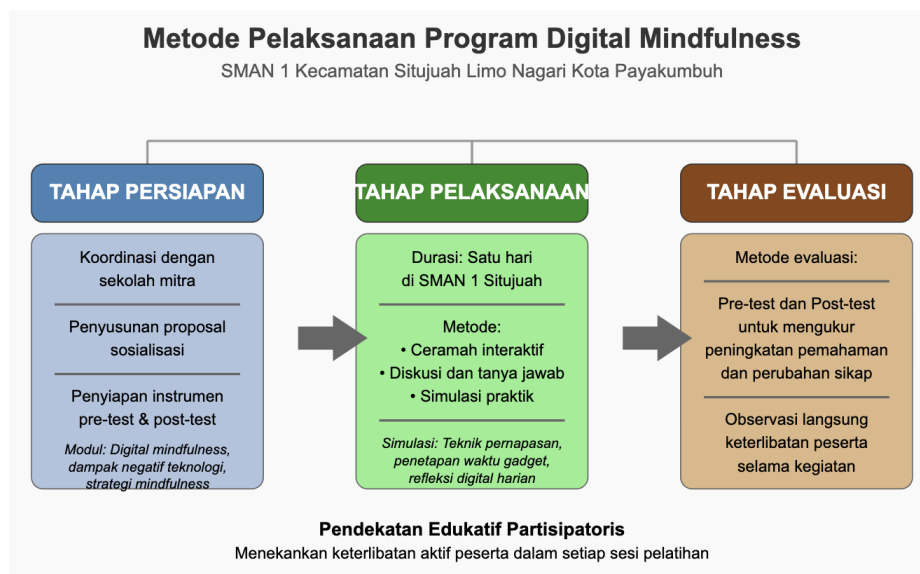
Dalam konteks ini, digital mindfulness menjadi konsep yang relevan dan penting untuk diperkenalkan kepada remaja. Digital mindfulness merujuk pada kesadaran penuh saat menggunakan teknologi digital, termasuk kesadaran akan waktu, niat, dan dampak dari aktivitas digital yang dilakukan (Dantes et al., 2024). Penerapan mindfulness dalam dunia digital dapat membantu individu untuk tetap fokus, menghindari distraksi berlebihan, serta menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Penelitian oleh (Kamila, 2023; Safitri & Nugroho, 2023) membuktikan bahwa pelatihan mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan pengendalian diri pengguna dalam berinteraksi dengan teknologi.

Melihat pentingnya hal tersebut, tim pengabdian dari institusi pendidikan tinggi melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan utama meningkatkan digital mindfulness di kalangan remaja Kota Payakumbuh. Kegiatan ini dirancang tidak hanya sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai bentuk pemberdayaan remaja agar mampu menjadi pengguna teknologi yang cerdas, bijak, dan beretika (Fang, 2023).

METODE PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMA Negeri 1 Situjuah Limo Nagari Kota Payakumbuh yang terlaksana pada tanggal 22 s.d 23 April 2025. Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatoris dengan melibatkan 50 Siswa SMA dan 3 orang guru dalam setiap sesi. Tahapannya meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan sekolah mitra, menyusun proposal, dan menyiapkan instrumen evaluasi. Materi pelatihan mencakup pengenalan digital mindfulness, dampak negatif penggunaan teknologi yang tidak terkontrol, serta strategi penerapan mindfulness. Pelatihan selama dua hari di SMA Negeri 1 Situjuah Limo Nagari mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi teknik digital mindfulness. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test

serta observasi keterlibatan peserta dengan instrumen yang disebarakan berupa kuesioner pada awal kegiatan dan akhir kegiatan.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Program Digital Mindfull

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan digital mindfulness yang diikuti oleh 50 siswa SMA Negeri 1 Situjuh Limo Nagari menghasilkan temuan yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam hal pemahaman, kesadaran, dan praktik penggunaan teknologi digital secara sehat.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui instrumen pre-test dan post-test, terlihat peningkatan skor yang mencolok dalam tiga aspek utama. Kesadaran waktu penggunaan gadget meningkat dari 48% menjadi 82%, pemahaman terhadap risiko kecanduan digital naik dari 55% menjadi 88%, dan praktik digital mindfulness meningkat dari 42% menjadi 79%. Ketiga indikator ini merepresentasikan keberhasilan kegiatan dalam mentransformasikan pemahaman menjadi tindakan nyata, dalam kurun waktu yang relatif singkat. Hal ini sesuai dengan tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Aspek yang Dinilai	Pre-test	Post-test
Kesadaran waktu penggunaan gadget	48%	82%
Pemahaman risiko kecanduan digital	55%	88%
Praktik digital mindfulness	42%	79%

Sumber: olahan tim pengabdian

Temuan ini mendukung literatur yang menekankan pentingnya pendekatan experiential learning dalam pendidikan remaja, khususnya yang berkaitan dengan literasi digital. Pendekatan edukatif partisipatoris yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam mendorong keterlibatan aktif peserta, yang menjadi salah satu kunci keberhasilan program. Metode ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, serta simulasi praktik mindfulness tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membentuk ruang refleksi personal yang memungkinkan peserta menginternalisasi nilai-nilai kesadaran digital dalam konteks pengalaman sehari-hari. Praktik seperti “jeda sejenak sebelum membuka media sosial”, “pembatasan notifikasi”, atau “penetapan waktu penggunaan gadget” merupakan teknik sederhana namun berdampak besar dalam membangun kebiasaan digital yang sehat (Dantes et al., 2024).

Dalam kerangka teoritis, kegiatan ini berkorelasi erat dengan konsep *self-regulation* dalam psikologi pendidikan dan teori *mindfulness* yang menekankan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini dengan cara yang tidak menghakimi. Penguatan kontrol diri dalam konteks penggunaan teknologi merupakan komponen penting dalam membangun karakter digital yang kuat, terutama di kalangan remaja yang secara perkembangan psikososial sedang berada dalam fase eksplorasi identitas dan rentan terhadap pengaruh lingkungan digital.

Lebih lanjut, keberhasilan kegiatan ini juga menegaskan pentingnya desain intervensi edukatif yang kontekstual dan berbasis praktik. Tidak sedikit program literasi digital yang gagal menyentuh aspek perilaku karena terlalu fokus pada pendekatan kognitif semata. Dalam konteks ini, pelatihan digital mindfulness menjadi pendekatan alternatif yang menjembatani aspek kognitif dan afektif, dengan menawarkan pengalaman langsung yang relevan dan bermakna. Peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan dan kesadaran reflektif untuk mengelola kehidupan digital mereka secara lebih sehat dan seimbang.

Implikasi dari keberhasilan program ini sangat luas. Pertama, secara praktis, model pelatihan ini dapat direplikasi pada satuan pendidikan lain dengan modifikasi sesuai konteks lokal. Kedua, secara kebijakan, konsep digital mindfulness dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan karakter maupun program Bimbingan dan Konseling di sekolah. Ketiga, secara teoritis, kegiatan ini berkontribusi terhadap pengembangan pendekatan literasi digital yang lebih holistik dan manusiawi, yakni tidak

hanya mengajarkan keterampilan teknis, tetapi juga menumbuhkan kesadaran diri, empati, dan tanggung jawab sosial dalam berinteraksi di ruang digital.

Selain itu, hasil ini juga memberikan bukti bahwa intervensi edukatif yang kontekstual dan berbasis praktik dapat menjadi solusi untuk mengatasi tantangan literasi digital di tingkat lokal. Remaja cenderung lebih responsif terhadap pendekatan yang bersifat reflektif dan menyentuh pengalaman pribadi mereka sehari-hari. Oleh karena itu, strategi ini layak dikembangkan lebih lanjut dan dijadikan bagian dari program pendidikan karakter dan literasi digital di sekolah. Kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja sebagai digital native tidak hanya perlu dibekali keterampilan menggunakan teknologi, tetapi juga kemampuan untuk meregulasi dirinya dalam menghadapi paparan digital yang masif. Pelatihan digital mindfulness menjadi upaya preventif dan promotif yang dapat membentuk generasi muda yang tidak hanya cerdas digital, tetapi juga tangguh secara mental dan emosional. Oleh karena itu, penting bagi para pemangku kepentingan di bidang pendidikan dan kesehatan mental untuk terus mendorong pengembangan program-program serupa sebagai bagian dari upaya nasional membangun ketahanan digital masyarakat.

Terselenggaranya kegiatan ini menjadi antusiasme baru bagi peserta didik yang notabennya memiliki minat untuk kuliah yang rendah karena faktor ekonomi dan juga memiliki kecenderungan penggunaan *Handphone* yang berlebihan sehingga menurunkan produktifitas belajar yang rendah. Berikut adalah untaian kegiatan yang telah dilaksanakan:

GAMBAR	KETERANGAN
	Penyambutan Tim pengabdian masyarakat oleh kepala sekolah SMAN 1 Situjuan



Presentasi materi oleh tim pengabdian masyarakat



Pengisian pre test dan post tes



Pemberian hadiah dari kuis sekaligus praktek digita Mindfull



Foto Bersama dengan panitian dan peserta di akhir acara

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja Kota Payakumbuh mengenai pentingnya digital mindfulness. Peningkatan skor post-test menunjukkan bahwa metode pelatihan yang digunakan efektif dalam menanamkan konsep dan praktik kesadaran digital. Hal ini menandakan bahwa

intervensi berbasis edukasi dan pengalaman langsung dapat menjadi strategi yang tepat dalam membangun karakter digital generasi muda. Untuk pengembangan ke depan, kegiatan serupa dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain dengan dukungan dari dinas pendidikan dan stakeholder terkait. Selain itu, perlu adanya integrasi konsep digital mindfulness ke dalam kurikulum pendidikan karakter agar pembentukan kebiasaan digital yang sehat dapat dilakukan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahaya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Dantes, G. R., Asril, N. M., Liem, A., Suwastini, N. K. A., Keng, S.-L., & Mahayanti, N. W. S. (2024). Brief Mobile App-Based Mindfulness Intervention for Indonesian Senior High School Teachers: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 13, e56693. <https://doi.org/10.2196/56693>
- Fang, Y. (2023). Research on the Influence of Douyin on Teenager in China. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 30(1), 196–201. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/30/20231671>
- Febrieta, D., & Gina, F. (2024). Empowering Adolescents in the Digital Era: A Comprehensive Approach to Digital Well-Being. *Nusantara. J. Behav. And. Soc. Sci*, 3(3), 143–150. <https://doi.org/10.47679/njbss.202461>
- Gea, E., Waruwu, A. T. M., Novalina, M., & Rohy, A. R. W. (2023). Peran Gereja Dalam Membentuk Karakter Remaja Kristen Di Era Kontemporer. *Sabda Jurnal Teologi Kristen*, 4(2), 133–148. <https://doi.org/10.55097/sabda.v4i2.89>
- Kamila, L. (2023). Pengenalan teknik terapi mindfulness (meditasi) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1317–1323.
- Kusumaningsih, M. R., Aisyaroh, N., & Sari, D. P. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Sosial Media Terhadap Perilaku Seksual Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(6), 1084–1090. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3418>
- Milafebina, R., Melansari, V., Zulianty, R..(2023). PERAN BUDAYA PEREMPUAN BERBASIS KEARIFAN LOKAL DI ERA DIGITAL. In *Jurnal Serina Sosial* repository.untar.ac.id. <http://repository.untar.ac.id/43285/1/Yuw.Refo.PeranBudayaPerempuan.pdf>
- P3AP2KB, D. (2023). *Profil Anak Kota Payakumbuh Tahun 2023*. dinas pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak dan pengendalian penduduk dan keluarga berencana kota payakumbuh.
- Safitri, M. H., & Nugroho, I. P. (2023). Mindfulness Dan Emotional Intelligence Pada Remaja Panti Asuhan. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2), 92–109.

<https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i2.76>

- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara Pgri Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Utami, D. T., Yusri, F., Rahmi, A., Bimbingan, S., Tarbiyah, F., Islam, U., Uin, N., Djamil, S. M., & Bukittinggi, D. (2024). *Dampak Penggunaan Aplikasi Instagram pada Perubahan Perilaku Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Payakumbuh*. 8, 25627–25639.