



MEMBANGUN KEBIASAAN SEHAT DALAM PENGGUNAAN TEKNOLOGI KOMUNIKASI BAGI SISWA MELALUI DIGITAL DETOX

Agus Susanto^{1*}, Dody Mulyanto², Fathan Diaz Fahrezi³, Ulva Savitri⁴, Afinda Kasianingrum⁵,
Alvin Rahmadhani⁶,

^{1,3,4,5,6}D4 Produksi Media, Politeknik Indonusa Surakarta, Indonesia

²D4 Bisnis Manajemen Retail, Politeknik Indonusa Surakarta, Indonesia

Email: agussus@yahoo.com

Corresponding author:

Agus Susanto

Politeknik Indonusa Surakarta

Email: agussus@yahoo.com

ABSTRAK

Penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan kehidupan sehari-hari, terutama bagi siswa sekolah menengah. Kurangnya kesadaran tentang konsep digital detox menyebabkan pola penggunaan teknologi yang tidak terkendali, berpotensi mengganggu kesehatan mental, fisik, dan sosial. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya digital detox serta memberikan strategi praktis dalam mengelola waktu penggunaan teknologi secara lebih seimbang. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Banyudono, Boyolali, dengan melibatkan mahasiswa Program Studi Produksi Media, Politeknik Indonusa Surakarta. Metode yang digunakan meliputi pre-test untuk mengukur pemahaman awal, penyampaian materi melalui sesi edukasi interaktif, workshop dengan latihan simulasi pengelolaan teknologi, serta post-test sebagai evaluasi akhir. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai digital detox. Persentase siswa dengan skor kategori baik meningkat dari 25% pada pre-test menjadi 85% pada post-test. Temuan ini mengindikasikan bahwa program edukasi yang diterapkan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai digital detox. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah mengintegrasikan edukasi digital detox dalam kurikulum dan memberikan pendampingan bagi siswa dalam menerapkan strategi pengelolaan penggunaan teknologi secara sehat.

Kata Kunci: digital detox; literasi digital; keseimbangan teknologi; edukasi siswa; PKM

ABSTRACT

Excessive use of digital technology can negatively impact daily life balance, especially for high school students. A lack of awareness regarding the concept of digital detox leads to uncontrolled technology use patterns, potentially disrupting mental, physical, and social health. This community service program (PKM) aims to enhance students' understanding of the importance of digital detox and provide practical strategies for managing screen time more effectively. This activity was conducted at SMA Negeri 1 Banyudono, Boyolali, involving students from the Media Production Study Program at Politeknik Indonusa Surakarta. The methods used included a pre-test to measure initial understanding, interactive educational sessions, workshops with practical simulations on technology management, and a post-test for final evaluation. The evaluation results indicated a significant improvement in students' understanding of digital detox. The percentage of students scoring in the high category increased from 25% in the pre-test to 85% in the post-test. These findings suggest that the educational program was effective in raising students' awareness and comprehension of digital detox. Therefore, it is recommended that schools integrate digital detox education into the curriculum and provide guidance to students in implementing healthy technology management strategies.

Keywords: digital detox; digital literacy; technology balance; student education; community service

PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi oleh siswa telah meningkat secara signifikan, memunculkan tantangan dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas daring dan kehidupan nyata. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, penurunan kualitas tidur, serta berkurangnya

interaksi sosial secara langsung (Kushwaha et al., 2024; Olaya-Cotera et al., 2025). Selain itu, kecanduan digital juga dapat menghambat konsentrasi belajar dan produktivitas siswa (Balasubramanian, 2024; Iftikhar et al., 2024).

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 89% remaja di Indonesia mengakses internet setiap hari, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai lebih dari 8 jam per hari (Iradat, 2024). Studi lain mengungkapkan bahwa siswa mengalami kesulitan mengatur waktu penggunaan teknologi, yang berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik (Affarel et al., 2024; Kamaruddin et al., 2023). Data ini menunjukkan bahwa perlunya edukasi mengenai keseimbangan dalam penggunaan teknologi menjadi semakin mendesak (de Assunção & Mendes, 2024).

Remaja menghadapi permasalahan meningkatnya penggunaan teknologi yang tidak terkontrol (Ahmed et al., 2024; Huang & Chen, 2024). Pendidik dan orang tua melaporkan adanya perubahan perilaku siswa yang cenderung lebih individualistik, mengalami penurunan performa akademik, serta kurangnya kesadaran akan dampak negatif penggunaan teknologi secara berlebihan (Priya et al., 2024; Sele & Wijati, 2024). Diperlukan langkah strategis untuk mengedukasi siswa mengenai pentingnya digital detox sebagai bagian dari upaya membangun kebiasaan sehat dalam penggunaan teknologi (Marangoz & Kale, 2024).

Kegiatan PKM ini mendesak untuk dilaksanakan karena diperlukan intervensi dini berbasis edukasi guna membentuk pola pikir kritis dan kebiasaan positif dalam penggunaan teknologi (Anisah & Aslamiyah, 2024). Meningkatnya keterpaparan siswa terhadap media digital mendorong kegiatan ini untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengelola waktu layar secara sehat serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan seimbang. Program ini menerapkan pendekatan berbasis literasi digital yang diharapkan dapat membekali siswa dengan keterampilan yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

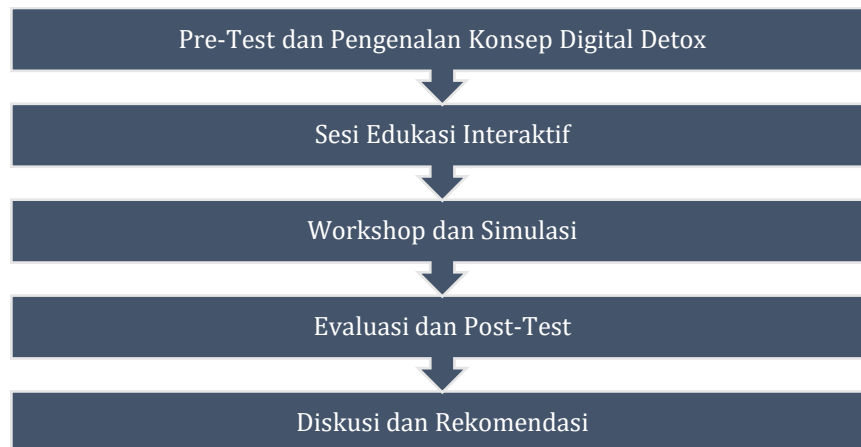
SMA Negeri 1 Banyudono di Boyolali sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan ini merupakan sekolah yang berada di daerah sub-urban dengan akses teknologi yang semakin meningkat. Namun, peningkatan akses ini tidak selalu diiringi dengan pemahaman yang cukup mengenai penggunaan teknologi secara sehat. Siswa di sekolah ini menghadapi tantangan dalam mengatur waktu penggunaan teknologi, yang berdampak pada keseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan sosial. Oleh karena itu, program edukasi digital detox menjadi solusi yang relevan untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam mengelola penggunaan teknologi secara bijak.

Tujuan utama dari kegiatan PKM ini adalah meningkatkan kesadaran siswa terhadap konsep digital detox serta membangun kebiasaan sehat dalam penggunaan teknologi melalui edukasi yang interaktif dan berbasis penelitian. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi siswa dalam mengoptimalkan penggunaan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di SMA N 1 Banyudono, Boyolali. Kegiatan ini diikuti oleh 35 siswa dan dilaksanakan oleh dosen dan empat mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan

Produksi Media semester 3 Politeknik Indonusa Surakarta. Kegiatan PKM dilaksanakan dengan beberapa tahapan. Setiap tahapan dirancang untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep digital detox secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan partisipatif dan berbasis pengalaman digunakan untuk meningkatkan efektivitas edukasi serta keterlibatan siswa dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Alur Kegiatan PKM

Tahapan kegiatan PKM meliputi 1) *Pre-test* dan Pengenalan Konsep Digital Detox. Peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat pemahaman awal tentang penggunaan teknologi dan dampaknya. Hasil *pre-test* digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas sesi edukasi yang akan diberikan. 2) Sesi Edukasi Interaktif. Tim PKM menyampaikan materi tentang digital detox menggunakan media Power Point (PPT) untuk memperjelas konsep yang disampaikan. Materi mencakup manfaat digital detox, strategi pengelolaan waktu layar, serta dampak teknologi terhadap kesehatan mental dan sosial. Penyampaian dilakukan secara interaktif melalui diskusi dan pemaparan contoh kasus nyata yang relevan dengan kehidupan siswa. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa dengan memberikan gambaran konkret tentang pentingnya keseimbangan dalam penggunaan teknologi. 3) Workshop dan Simulasi. Siswa diajak untuk menerapkan konsep digital detox melalui latihan praktis, seperti teknik manajemen waktu, refleksi terhadap pola penggunaan teknologi, dan diskusi kelompok. Selain itu, siswa juga diberikan panduan untuk menyusun jadwal harian yang efektif guna menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan aktivitas lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan strategi pengurangan penggunaan teknologi. Siswa dapat mengembangkan kebiasaan digital yang lebih sehat dan terarah. 4) Evaluasi dan *Post-test*. Evaluasi dilakukan melalui *post-test* yang terdiri dari 10 soal untuk mengukur pemahaman siswa setelah mengikuti program. *Post-test* dilaksanakan setelah sesi edukasi dan praktik guna menilai efektivitas kegiatan. 5) Diskusi dan Rekomendasi Siswa berbagi pengalaman tentang penggunaan teknologi serta tantangan dalam menerapkan digital detox. Setelah diskusi, setiap siswa merancang komitmen individu untuk mengurangi penggunaan teknologi secara lebih bijak. Komitmen tersebut diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna mencapai keseimbangan digital. Secara ringkas tahapan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.

Hasil *pre-test* dan *post-test* diolah secara statistik untuk menilai efektivitas kegiatan. Analisis data menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah program. *Pre-test*

dilakukan sebelum penyampaian materi, sedangkan *post-test* dilakukan setelah sesi diskusi dan refleksi. Instrumen yang digunakan berupa 10 soal pilihan ganda yang mengukur pemahaman siswa tentang digital detox (Tabel 1).

Tren jawaban dalam *pre-test* dan *post-test* dianalisis untuk memahami perubahan pola pemahaman siswa terhadap digital detox. Perbandingan jawaban sebelum dan sesudah program menunjukkan efektivitas materi yang disampaikan. Jika mayoritas siswa menjawab dengan benar setelah mengikuti kegiatan, maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman terhadap konsep digital detox meningkat. Namun, jika masih terdapat kesalahan yang signifikan, maka diperlukan evaluasi lebih lanjut terhadap metode penyampaian dan materi yang digunakan.

Tabel 1. Pertanyaan *Pre-test* dan *Post-test*

No	Pertanyaan
1	Digital detox berarti menghentikan penggunaan teknologi secara permanen.
2	Penggunaan gadget berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik.
3	Digital detox bertujuan untuk membantu individu mengatur waktu penggunaan teknologi secara lebih seimbang.
4	Seseorang yang melakukan digital detox tidak diperbolehkan menggunakan media sosial sama sekali.
5	Salah satu manfaat digital detox adalah meningkatkan fokus dan produktivitas.
6	Digital detox hanya bermanfaat bagi anak-anak dan remaja.
7	Mengurangi penggunaan teknologi sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur.
8	Digital detox hanya bisa dilakukan dengan mematikan semua perangkat elektronik.
9	Salah satu cara menerapkan digital detox adalah dengan menetapkan batasan waktu penggunaan gadget setiap hari.
10	Tidak ada hubungan antara digital detox dan kesehatan mental.

Sumber: Data primer yang diolah (2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilaksanakan pada Jumat, 10 Januari 2025, di SMA Negeri 1 Banyudono, Boyolali, dengan melibatkan empat mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Produksi Media, Politeknik Indonusa Surakarta. Kegiatan PKM berlangsung dengan lancar dan diikuti oleh 35 siswa. Para siswa mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias dan aktif berpartisipasi dalam diskusi serta sesi tanya jawab.

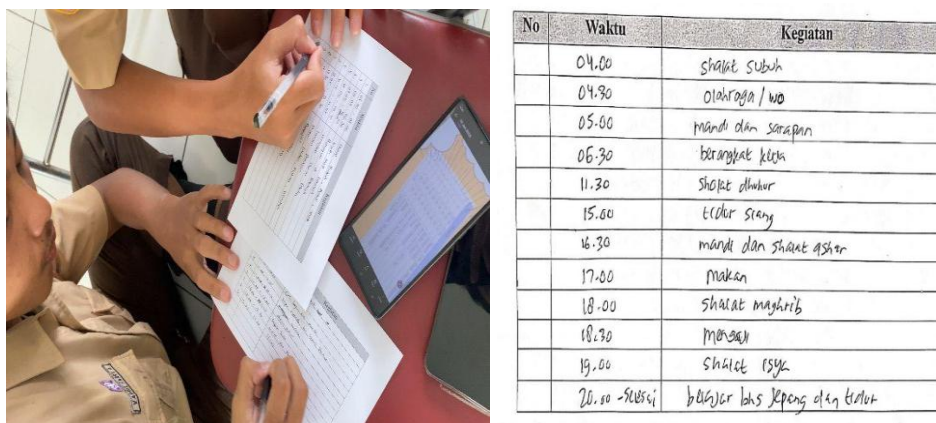
Kegiatan PKM diawali dengan sesi pembukaan dan pengenalan, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi. Sebelum pemaparan materi, dilakukan *pre-test* yang terdiri dari 10 soal untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap konsep digital detox. Setelah pemaparan materi, sesi tanya jawab dilakukan guna memperjelas pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan. Hasil diskusi dan *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum memahami konsep digital detox secara mendalam dan belum menyadari dampaknya terhadap keseimbangan hidup (Gambar 2).

Tim PKM memulai sesi dengan menyampaikan materi tentang digital detox menggunakan presentasi PowerPoint (PPT). Pemaparan ini mencakup manfaat dari mengurangi penggunaan teknologi, strategi mengelola waktu layar, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan sosial. Selama sesi berlangsung, siswa diajak untuk berdiskusi dan diberikan contoh kasus nyata agar lebih memahami penerapan digital detox dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa juga mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mereka terkait penggunaan teknologi.



Gambar 2. Materi PKM dan Kegiatan Penyampaian Materi

Setelah materi selesai disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi refleksi. Siswa diminta untuk menyusun jadwal harian yang lebih seimbang antara penggunaan teknologi dan aktivitas lain. Tim PKM memberikan panduan serta contoh agar siswa lebih mudah dalam menyusun jadwal yang efektif. Melalui kegiatan ini, siswa mendapatkan gambaran konkret mengenai cara menerapkan digital detox dalam kehidupan sehari-hari (Gambar 3).



Gambar 3. Kegiatan refleksi dan contoh hasil refleksi peserta

Sebanyak 35 peserta mengikuti evaluasi pemahaman melalui *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan pada awal dan akhir kegiatan. *Post-test* digunakan untuk menilai perubahan pemahaman setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pemahaman terbatas tentang digital detox, dengan 25% peserta mencapai skor di atas 90, sementara 75% berada dalam rentang 60-70. Setelah intervensi berupa penyampaian materi dan diskusi interaktif, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pemahaman signifikan, 85% siswa memperoleh skor dalam kategori baik (80-100), sedangkan 15% berada dalam kategori cukup (60-70). Rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 90, mencerminkan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan serta peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya digital detox.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan Post Test

Skor	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)
90 – 100	25%	85%
80 – 89	0%	0%
60 – 79	75%	15%
< 60	0%	0%

Sumber: Data primer yang diolah (2025)

Hasil PKM ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan komitmen terhadap digital detox. Tulaseket (2024) menemukan bahwa metode diskusi terbimbing dalam program literasi digital mampu meningkatkan kesadaran dibandingkan metode ceramah konvensional. Pertukaran pengalaman dalam kelompok memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengidentifikasi tantangan dan menyusun strategi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Refleksi yang dilakukan selama diskusi membantu memperkuat pemahaman tentang konsep digital detox serta dampaknya terhadap keseimbangan hidup. Teori *self-regulation* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa keterlibatan aktif dalam diskusi reflektif dapat meningkatkan kontrol diri terhadap kebiasaan digital. Hasil diskusi dalam kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan interaktif lebih efektif dalam mengembangkan kesadaran dan perubahan perilaku (Alanzi et al., 2024; S, 2024).

Evaluasi *pre-test* dan *post-test* menghasilkan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi berbasis edukasi dalam mengubah pola pikir siswa terhadap digital detox. Analisis perbedaan skor menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran mengenai dampak negatif kecanduan digital, sejalan dengan temuan Livingstone dan Helsper (2007) yang menyatakan bahwa pendidikan literasi digital dapat meningkatkan pemahaman serta kontrol diri dalam penggunaan teknologi. Model pembelajaran berbasis refleksi dan diskusi ini dapat menjadi rujukan untuk program edukasi serupa guna meningkatkan literasi digital di kalangan remaja.

Selama diskusi berlangsung, siswa aktif berpartisipasi dan menunjukkan antusiasme tinggi dalam memahami konsep digital detox. Setelah sesi edukasi, pemahaman mengenai dampak penggunaan teknologi yang tidak terkontrol terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial semakin meningkat. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan diskusi interaktif efektif dalam mengubah kebiasaan digital (Samudraa & Nur Wangid, 2023). Guru dan siswa memberikan respons positif terhadap kegiatan ini serta menyatakan perlunya program lanjutan untuk memperdalam materi terkait strategi digital detox yang berkelanjutan.

Analisis data menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap konsep digital detox setelah mengikuti program. Sebelum sosialisasi, mayoritas siswa belum menyadari pentingnya pengelolaan waktu dalam penggunaan teknologi secara sehat. Namun, setelah intervensi edukasi, kesadaran mengenai dampak negatif kecanduan digital meningkat, sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa edukasi digital dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan teknologi yang lebih sehat (Rideout & Fox, 2018; Wahyuni et al.,

2022). Beberapa siswa bahkan mulai menerapkan strategi sederhana dalam mengurangi penggunaan perangkat digital secara berlebihan.

Meskipun mayoritas peserta mengalami peningkatan pemahaman, beberapa siswa masih menghadapi kesulitan dalam memahami konsep digital detox. Temuan ini mendukung penelitian yang menyebutkan bahwa perubahan kebiasaan digital memerlukan pendekatan berulang serta pendampingan yang lebih intensif (Anandpara et al., 2024; Garg et al., 2024). Sesi pembelajaran tambahan yang melibatkan simulasi dan pendampingan individu dapat meningkatkan efektivitas program. Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan literasi digital remaja serta membentuk kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep digital detox serta dampaknya terhadap keseimbangan kehidupan. Kegiatan edukasi dan diskusi interaktif memberikan informasi kepada siswa dalam mengelola penggunaan teknologi secara lebih bijak. Evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa setelah mengikuti program ini. Metode diskusi dan refleksi membantu siswa membangun kesadaran lebih baik dibandingkan metode ceramah konvensional. Pendampingan individu dan simulasi dapat meningkatkan efektivitas program di masa mendatang. Integrasi konsep digital detox dalam kurikulum sekolah dapat menjadi langkah strategis untuk membangun kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SMAN 1 Banyudono, Boyolali, atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM). Partisipasi aktif guru dan siswa turut berkontribusi dalam kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Affarel, M. W., Mulyana, A., & Amalia, M. (2024). Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.53337/jhki.v4i1.106>
- Ahmed, F., Mohamed, N. H., Gaber, N. M., & Sadik, M. N. E. (2024). Association between electronic media addiction and adolescents' behavioral changes. *Egyptian Nursing Journal (Print)*, 21(3), 313–324. https://doi.org/10.4103/ENJ.ENJ_22_24
- Alanzi, T. M., Arif, W., Aqeeli, R., Alnafisi, A., Qumosani, T., Alreshidi, A., Alhawsawi, S., Alnakli, R., Alotaibi, A., AlOthman, M., Khamisi, M., & Alanzi, N. (2024). Examining the Impact of Digital Detox Interventions on Anxiety and Depression Levels Among Young Adults. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/CUREUS.75625>
- Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P., Chauhan, Y., Mahajan, S., & Patel, J. (2024). A Comprehensive Review on Digital Detox: A Newer Health and Wellness Trend in the Current Era. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/CUREUS.58719>
- Anisah, S., & Aslamiyah, S. (2024). Peningkatan Pemahaman Teknologi Internet Sehat Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Darma Abdi Karya*, 3(1), 6–10. <https://doi.org/10.38204/DARMAABDIKARYA.V3I1.1924>

- Balasubramanian, N. (2024). Impact of smartphone abstinence: A digital detox study among college students in Chennai. *Journal of Management and Science*, 14(4), 25–32. <https://doi.org/10.26524/JMS.14.35>
- De Assunção, D. B., & Mendes, R. C. M. B. (2024). Significant use of technologies in digital education. *Human Sciences: Frameworks in the Field of Education*. <https://doi.org/10.56238/sevened2024.013-002>
- Garg, A., Singh, A., & Yanan, J. (2024). Exploring the Impact of Digital Detoxification on Higher Education Students' Learning. *Advances in Marketing, Customer Relationship Management, and e-Services Book Series*, 111–126. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-1107-3.CH008>
- Huang, Y., & Chen, H. (2024). The Impact of Teenage Media Use on Academic Performance, Peer Influence, Interpersonal Relationships, And Personality Development. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 40, 130–135. <https://doi.org/10.54097/G4WR3R05>
- Iftikhar, M., Iqbal, A., & Shehzad, Q. (2024). The Use of Social Media and Effect on the Mental Health of Students. *Global Sociological Review*, IX(III), 117–126. [https://doi.org/10.31703/GSR.2024\(IX-III\).1](https://doi.org/10.31703/GSR.2024(IX-III).1)
- Iradat, D. (2024, December 31). *Survei APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20240131152906-213-1056781/survei-apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316.
- Kushwaha, U., Khadgi, S., Kafle, S., & Khadgi, S. (2024). Technology on Sleeping Patterns of Youths. *NPRC Journal of Multidisciplinary Research*, 1(9), 125–134. <https://doi.org/10.3126/NPRCJMR.V1I9.74169>
- Marangoz, M., & Kale, G. (2024). Digital Diseases and Digital Detox. *International Journal of Scholars in Education*, 7(2), 197–205. <https://doi.org/10.52134/UEADER.1372897>
- Olaya-Cotera, S., Olaya-Cotera, S., Iparraguirre-Villanueva, O., & Flores-Castañeda, R. O. (2025). Technological Addiction Exploring the Risks of Excessive Use of Mobile Devices and Social Networks in Adolescents: A Systematic Review. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 14(1), 206. <https://doi.org/10.36941/ajis-2025-0014>
- Priya, R. S., Priyanka, P., Kumari, R., Priyadharshini, V., & Anitha, D. (2024). Impact of Selected Digital Apps on Behavioral Aspects of Adolescents in Selected Schools. *Texila International Journal of Public Health*, 2024-August(Spec.issue). <https://doi.org/10.21522/TIJPH.2013.SE.24.02.ART010>
- Rideout, B. V., & Fox, S. (2018). *Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S.* Hopelab & Well Being Trust.
- S, A. S. (2024). Mental health in the digital age: challenges and opportunities. *IJFMR - International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(6). <https://doi.org/10.36948/IJFMR.2024.V06I06.34067>
- Samudraa, R., & Nur Wangid, M. (2023). The Effectiveness of Online Group Guidance in Reducing Social Media Addiction of High School Students. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 10(10), 1. <https://doi.org/10.18415/IJMMU.V10I10.5086>
- Sele, R., & Wijati, W. (2024). Digitalisasi dan Dampaknya Bagi Perkembangan Psikologi Remaja Kristen. *Philoxenia: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 3(1), 43–53.
- Tulaseket, P. (2024). Sosialisasi Pentingnya Pemahaman Literasi Digital Oleh Orang Tua Kepada Anak di Desa Lilibooi. *Pattimura Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 212–216.



- Wahyuni, A. I., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out). *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 1(3), 92. <https://doi.org/10.26858/SOSIALISASI.V1I3.38009>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/S15430421TIP4102_2/ASSET//CMS/ASSET/08E15D12-FD7A-4604-B4BE-D9F2DB261C66/S15430421TIP4102_2.FP.PNG