J-Dinamika
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

Vol. 11, No. 1 April 2026
E-ISSN : 2503-1112 | P-ISSN : 2503-1031
DOI : 10.25047/j-dinamika.v11i1.6641

Offline is the New Fun: Kampanye Kreatif Digital Detox untuk Generasi Z di SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta

Offline is the New Fun: A Creative Social Media Campaign on Digital Detox for Generation Z at Al Azhar Syifa Budi Junior High School Surakarta

Karunia Purna Kusciati[1*], Fitria Akhmerti Primasita[2], Muhammad Taufiq Al-Makmun[3], Yusuf Kurniawan[4], Diah Kristina[5]

[12345] Program Studi Sastra Inggris, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Sebelas Maret, Surakarta
**karunia.purna@staff.uns.ac.id*

ABSTRAK

Tujuan pengabdian kampanye kreatif digital detox untuk generasi Z di SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta adalah untuk mengajak para siswa mengurangi penggunaan gawai atau digital detox dengan cara yang menyenangkan dan kreatif yaitu dengan kampanye sosial media digital detox. Ketergantungan terhadap gawai dapat menyebabkan efek negatif berupa kesehatan fisik maupun mental seperti kecemasan, sulit konsentrasi, dan gangguan mental. Para siswa SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta mengikuti empat sesi pelatihan digital detox sekaligus pelatihan kampanye sosial media dengan cara yang menyenangkan. Mereka diperkenalkan tentang pentingnya digital detox dan cara yang bisa dilakukan secara menyenangkan dalam melakukan digital detox misalnya bermain games. Mereka kemudian berbagi pengetahuan tentang digital detox selama pelatihan melalui sosial media berupa kampanye sosial media. Mereka tidak hanya dapat menerapkan digital detox dan mengambil manfaatnya untuk mereka sendiri tetapi juga menjadi agen perubahan dengan kampanye sosial media digital detox.

Kata kunci — digital detox, kampanye sosial media, generasi Z

ABSTRACT

The purpose of the digital detox creative campaign for Generation Z at Al Azhar Syifa Budi Junior High School Surakarta is to encourage students to reduce gadget usage or undergo digital detox in a fun and creative way, namely through a digital detox social media campaign. Dependence on gadgets can lead to negative effects on both physical and mental health, such as anxiety, difficulty in concentrating, and mental disorders. The students of Al Azhar Syifa Budi Surakarta Junior High School participated in four sessions of digital detox training along with social media campaign training in an enjoyable manner. They were introduced to the importance of digital detox and fun ways to carry it out, such as playing games. They then shared the knowledge about digital detox during the training through social media in the form of a social media campaign. By spreading the importance of digital detox through social media, they not only learned to practice digital detox and benefit from it themselves but also became the agents of change.

Keywords — *digital detox, social media campaign, generation Z*

OPEN ACCESS
© 2025. Karunia Purna Kusciati, Fitria Akhmerti Primasita, Muhammad Taufiq Al-Makmun, Yusuf Kurniawan, Diah Kristina
Creative Commons
Attribution 4.0 International License

1. Pendahuluan

Pada era digital yang semakin berkembang, penggunaan gawai dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan remaja. Berbagai macam gawai diantaranya telepon pintar/telepon seluler, laptop, tablet, jam tangan pintar, telah diakrabi oleh kalangan remaja baik untuk keperluan belajar, mengerjakan tugas, sarana komunikasi, maupun sarana hiburan seperti bermain game, mengakses aplikasi layanan *streaming* untuk menonton video maupun film, serta tentu saja mengakses sosial media. Hal tersebut tidak memungkiri bahwa gawai dengan teknologinya tentu saja memudahkan segala pekerjaan. Namun, di lain sisi, terdapat pula dampak negatif dari penggunaan gawai beserta teknologinya tersebut. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang masuk pada kelompok generasi Z sebagai kelompok dengan pengakses internet tertinggi di Indonesia ini [1] menjadi kelompok usia yang rentan terhadap dampak negatif penggunaan teknologi yang berlebihan, seperti kecanduan gawai, penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, hingga masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rideout & Robb [2] bahwa remaja yang menghabiskan waktu lebih dari 5 jam sehari di media sosial cenderung mengalami gangguan psikologis. Hal yang sama juga dinyatakan oleh Twenge & Campbell [3] bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar, terutama di media sosial, memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan kesepian yang lebih tinggi. Oleh karena itu, mereka menekankan pentingnya membatasi *screen time* atau durasi di depan layar gawai untuk meningkatkan kesehatan psikologis remaja. Hal senada dikemukakan oleh Przybylski & Weinstein [4] yang menyoroti penggunaan gawai berlebihan dapat mengganggu perkembangan emosional dan sosial, terutama pada kelompok usia muda. Selain itu, dengan berbagai gawai yang tersedia, mengakses beberapa gawai pada saat bersamaan atau bergantian yang lebih dikenal dengan sebutan *media multitasking* juga tidak dapat terhindarkan. Kebiasaan tersebut menurut Rosen et all [5] selain dapat mengurangi kemampuan konsentrasi, memori, dan performa akademik, juga dapat meningkatkan stres serta kelelahan mental.

Beberapa kasus gangguan akibat dari penggunaan gawai berlebih dan berada di dunia maya terlalu lama sayangnya juga dialami para siswa SMP di Surakarta. Kompas.com [6] mewartakan bahwa terdapat siswa kelas 3 SMP yang dirawat di RSJD Kota Surakarta karena kecanduan game online. Selain itu, lamanya akses di dunia maya juga berdampak pada cyberbullying yang dialami oleh para siswa usia remaja. Suaramerdeka.com [7] menyajikan data dari Center for Digital Society (CfDS) per Agustus 2021 yang meneliti siswa SMP dan SMA usia 13-18 di 34 provinsi di Indonesia dengan hasil riset bahwa 45,35 persen mengaku pernah menjadi korban. Cyberbullying berdampak negatif pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Meskipun teknologi memiliki banyak manfaat, penting untuk menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Digital detox yang merujuk pada upaya untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan perangkat digital, seperti telepon pintar/telepon seluler, laptop, tablet, dan mengakses dunia maya, dalam jangka waktu tertentu penting untuk dilakukan. Tujuannya adalah untuk menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata, mengurangi ketergantungan pada teknologi, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental [8]. Digital detox juga bertujuan untuk membantu individu lebih fokus pada interaksi sosial langsung, aktivitas fisik, dan kegiatan yang tidak melibatkan layar. Oleh karena itu, digital detox menjadi solusi yang relevan untuk membantu siswa SMP mengelola waktu mereka secara lebih efektif dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, dengan mengurangi waktu mengakses gawai diharapkan juga akan mencegah dampak negatif yang telah disebutkan sebelumnya, utamanya menghindari ketergantungan gawai dan cyberbullying seperti beberapa kasus yang dialami oleh siswa SMP di Surakarta. Namun, pendekatan yang digunakan harus menarik dan sesuai dengan minat remaja agar mereka dapat terlibat secara aktif.

Salah satu cara yang efektif untuk mengajak siswa SMP memahami pentingnya digital detox adalah melalui kampanye media sosial. Media sosial sendiri merupakan platform yang akrab bagi mereka, sehingga kampanye ini tidak hanya memberikan pesan tentang pentingnya mengurangi screen time, tetapi juga melibatkan mereka dalam proses kreatif. Dengan mengajak siswa membuat konten edukatif tentang digitaldetox, mereka tidak hanya belajar tentang pentingnya keseimbangan digital, tetapi juga mengembangkan keterampilan komunikasi dan kreativitas. Oleh karena itu, grup riset Cultural Studies & Media FIB UNS mengadakan pelatihan digital detox dengan kampanye kreatif melalui sosial media di SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan penyampaian materi di setiap pertemuan dan praktik untuk peserta. Sesi praktik sangat penting karena dengan mempraktikkan langsung dan menerapkan apa yang disampaikan dalam sesi materi, peserta akan mengingat lebih baik dan juga mereka dapat mempraktikan sendiri. Setiap pertemuan dimulai dengan ice breaking dan diisi oleh salah satu anggota tim pengabdian untuk menyampaikan materi serta melaksanakan semua kegiatan pelatihan. Selain itu, tiga orang mahasiswa juga turut hadir untuk membantu tim pengabdi dalam persiapan pelatihan, sesi praktik, dan pendokumentasian kegiatan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif, santai, dan akrab sehingga peserta tidak sungkan untuk bertanya dan berdiskusi.

Kegiatan kampanye digital detox ini disampaikan dengan cara menarik dan menyenangkan dengan melibatkan siswa SMP yang notabene merupakan generasi Z. Generasi Z lahir antara 1997-2012 dikenal sebagai digital native yang tumbuh di tengah era digital dengan akses informasi tanpa batas. Kehidupan mereka sepenuhnya terkoneksi dengan teknologi yang menjadikan digital world is the real world. menjadikan media sosial dan internet bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka [9]. Oleh karena itu, mengajak mereka untuk turut memanfaatkan media sosial sebagai media kampanye pentingnya digital detox merupakan cara yang efektif.

Social media campaign atau kampanye media sosial adalah suatu kampanye yang terorganisir dan terencana untuk menyebarkan pesan, mempromosikan tujuan, atau menggerakkan aksi melalui platform media sosial. Dalam konteks pergerakan sosial, kampanye ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, menggalang dukungan, dan mendorong perubahan sosial dengan memanfaatkan kekuatan media sosial sebagai alat komunikasi yang cepat, luas, dan interaktif. Kampanye sosial media terbagi menjadi dua jenis: kampanye produk/jasa untuk promosi dan kampanye gerakan sosial atau politik. Sosial media menurut Castells [10] telah mengubah dinamika pergerakan sosial dengan menciptakan ruang baru untuk mobilisasi dan ekspresi politik. Pada ruang tersebut individu dapat saling terhubung atau terkoneksi dan berkolaborasi tanpa adanya sekat geografis. Hal tersebut selaras dengan konsep connective action yang dilontarkan oleh Bennet & Segerberg [11] yang merujuk pada keterlibatan individu dalam aksi kolektif melalui jaringan pribadi yang mereka bagi melalui media sosial. Media sosial menjadi media yang lebih fleksibel dan personal bagi individu untuk terlibat ke dalam suatu aksi sosial atau politik. Oleh karena itu, kampanye pentingnya digital detox sangat tepat kiranya memanfaatkan sosial media untuk menyebarkan gerakan dan ajakan tersebut secara luas dan interaktif karena siswa SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta nanti juga akan berperan sebagai agen perubahan yang akan mengawali dan menjadi contoh menggunakan dan memanfaatkan gawai secara sehat.

Selanjutnya, perlu kiranya memilih platform media sosial yang tepat sebagai media kampanye sehingga pesan dapat tersampaikan secara efektif. Menurut studi yang dilakukan oleh Invinyx, agensi pemasaran digital bersama lembaga survei ternama, Jakpat menunjukkan bahwa platform Instagram tetap menjadi media sosial paling populer di kalangan Generasi Z selama 2023. Secara keseluruhan terdapat tiga platform media sosial yang paling populer dan sering diakses oleh responden yaitu Instagram (94%), YouTube (91%), dan TikTok (81%) [12]. Dengan demikian, kami memilih Instagram sebagai platform sosial media untuk

kampanye digital detox ini. Instagram menyediakan berbagai menu unggah konten dalam bentuk audio visual yang menarik dan interaktif. Platform sosial media lain juga memungkinkan untuk digunakan, misalnya Tik-Tok, yang juga cukup populer di kalangan generasi Z.

3. Pembahasan

Pengabdian kepada Masyarakat berupa kampanye digital detox untuk siswa SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta diadakan selama dua hari, tanggal 15 dan 22 Mei 2025, yang dibagi menjadi dua sesi, sesi pagi (08.10-10.10 WIB) dan sesi siang (12.30-14.00 WIB). Peserta kegiatan adalah satu kelas 8 yang terdiri dari 26 siswa. Tiap sesi kegiatan dimulai dengan ice breaking berupa kuis atau game ringan yang berhubungan dengan topik/materi yang disampaikan pada sesi tersebut. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan inti berupa penyampaian materi dan ditutup dengan tugas atau tantangan untuk dibahas/dibagi pada sesi selanjutnya. Peserta dibagi menjadi 5 kelompok terdiri dari 5-6 siswa untuk mempermudah koordinasi dan agar kegiatan berjalan lebih efektif.

Pada hari pertama tanggal 15 Mei 2025, di sesi pagi, diawali dengan ice breaking berupa kuis durasi penggunaan gawai sehari-hari. Hasil kuis akan menunjukan penggunaan gawai tersebut masih tergolong wajar atau sudah mengarah ke kecanduan gawai. Selanjutnya, para pemateri menjelaskan tentang pengertian digital detox dan mengenalkan fun social media campaign, suatu cara kreatif dan menyenangkan dengan bantuan sosial media untuk menyebarkan kesadaran pentingnya melakukan digital detox.

Pada sesi siang, di awal sesi, tiap kelompok diminta untuk memberi nama kelompok mereka lengkap dengan yel-yel untuk menumbuhkan semangat dan antusiasme mengikuti kegiatan. Nama kelompok tersebut sekaligus digunakan sebagai nama akun Instagram untuk kampanye digital detox. Nama kelompok tersebut yaitu: Iwak Detox (@iwak_detox), Lepas Layar (@lelacrew_), Uninstall Squad @uninstallsquad_ _ _ _), We Walk Detox (@wewalkdeto_x) Allstar Detox (@all.star_detox). Setelah itu, mereka diminta untuk membuat profil akun tersebut dengan memberikan informasi bahwa akun tersebut merupakan akun kampanye yang mengajak untuk melakukan digital detox. Para siswa kemudian mengikuti workshop pembuatan konten kampanye media sosial bertemakan digital detox. Pemateri memberikan beberapa materi visual untuk menyuarakan semangat hidup seimbang tanpa ketergantungan digital yang dapat diunggah di akun mereka dengan memanfaatkan berbagai fitur di Instagram. Mereka dapat mengunggah konten digital detox dalam bentuk informasi di feed, video di reel atau insta story. Pada sesi tersebut, tiap kelompok diminta untuk membuat satu konten kampanye digital detox. Untuk unggahan pertama, sebagian besar memilih untuk memperkenalkan dan memberikan informasi tentang apa itu digital detox sesuai dengan materi pertama yang mereka dapatkan di sesi sebelumnya. Mereka diminta untuk mencantumkan # kampanye digital detox yaitu untuk mempermudah publik menemukan akun mereka dan juga menjadi bagian dari kampanye besar digital detox itu sendiri di media sosial. Setelah semua kelompok selesai membuat satu konten digital detox yang diunggah di akun masing-masing, siswa ditantang untuk melakukan “One Day Without Gadget.” Mereka diminta untuk menantang diri mereka sendiri mengurangi durasi mengakses gawai atau tidak mengakses salah satu gawai yang biasa mereka gunakan sehari-hari. Mereka diminta untuk berbagi pengalaman melakukan tantangan tersebut pada pertemuan selanjutnya.

Pada hari kedua, 22 Mei 2025, sesi pagi dimulai dengan pengenalan berbagai permainan tradisional dan modern, misalnya dakon, bekel, uno, jenga, dan monopoli. Tiap kelompok diminta untuk memilih salah satu permainan tersebut dan memainkannya. Kegiatan ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa tanpa gawai mereka masih tetap dapat bermain dengan seru dan menyenangkan. Selain itu, berbagai permainan tersebut dapat mempererat interaksi sosial secara langsung. Para siswa juga diminta membuat dokumentasi visual dari aktivitas ini untuk dimanfaatkan sebagai bagian dari konten kampanye digital mereka. Mereka ternyata cukup mengenal permainan tersebut walaupun jarang bermain permainan tersebut karena tentu saja setiap hari

mereka lebih memilih untuk mengakses gawai mereka. Namun, tiap kelompok terlihat antusias bermain permainantersebut. Sembari bermain mereka membuat konten baru untuk kampanye digital detox. Mereka cukup kreatif dalam membuat konten tersebut dengan disertai caption yang mengajak publik untuk melakukan digital detox. Mereka juga diminta untuk menyebar konten yang mereka kreasikan ke teman, guru, keluarga, tetangga dengan cara menyebutkan dan menandai akun-akun mereka (tagging) atau menyebarkan melalui grup-grup dengan meminta untuk mengikuti akun mereka atau memberikan likes di unggahan konten mereka. Dengan demikian, mereka mempraktikkan kampanye digital detox melalui media sosial. Untuk memberikan semangat kepada mereka melakukan kampanye digital detox di media sosial, akun dengan likes terbanyak pada konten yang diunggah akan diberikan apresiasi/hadiah.

Sesi siang merupakan sesi terakhir atau penutup. Sesi ini dimulai dengan sesi berbagi/presentasi konten kampanye digital detox yang telah mereka susun di akun Instagram. Kegiatan selanjutnya yaitu sesi refleksi kegiatan kampanye digital detox yang mereka ikuti selama empat sesi tersebut. Pada sesi tersebut tiap anggota kelompok diminta untuk berbagi di grup mereka masing-masing apa yang mereka pelajari dari kampanye digital detox, apa yang sudah mereka lakukan atau praktikkan sebagai bentuk dari digital detox, dan apa rencana mereka untuk terus melakukan digital detox sehingga bisa menjadi kebiasaan untuk mengurangi penggunaan gawai. Untuk memudahkan mereka berbagi mereka diminta untuk menuliskan ketiga hal tersebut di atas kertas karton yang nantinya akan menjadi sebuah poster untuk dipresentasikan. Presentasi poster ini juga mendapat apresiasi berupa kelompok dengan presentasi dan poster terbaik akan mendapatkan hadiah. Sesi terakhir ditutup dengan memberikan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta yang telah memberi kesempatan kepada RG Cultural Studies & Media untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kami berharap apa yang telah disampaikan dan dibagi kepada siswa kelas 8 SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta dapat memberikan manfaat dan membantu siswa memahami pentingnya mengurangi penggunaan gawai dan menghindari ketergantungan gawai untuk kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh grup riset Cultural Studies & Media FIB UNS di SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta berhasil mengedukasi siswa tentang pentingnya digital detox melalui kampanye kreatif di media sosial. Program ini dirancang untuk menjawab tantangan ketergantungan gawai di kalangan remaja, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, dan kesehatan mental. Dengan pendekatan fun social media campaign, siswa diajak untuk menjadi agen perubahan melalui pembuatan konten kreatif di Instagram, seperti poster, video, dan tantangan One Day Without Gadget.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya keseimbangan digital, terbukti dari partisipasi aktif mereka dalam membuat konten kampanye (misalnya akun @iwak_detox dan @lelacrew_) serta refleksi positif tentang pengalaman mengurangi screen time. Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif berbasis media sosial efektif untuk menyasar generasi Z. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian selanjutnya dan potensi penelitian antara lain yaitu pelaksanaan program digital detox ke sekolah lain dengan melibatkan orang tua dan guru, serta pengukuran dampak jangka panjang digital detox pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Sebelas Maret Surakarta dan SMP Al Azhar Syifa Budi Surakarta sebagai mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

6. Daftar Pustaka

[1] G.P. Riyanto & Pertiwi, W.K. Pengguna internet Indonesia tembus 221 juta didominasi gen Z. Kompas. https://tekno.kompas.com/read/2024/02/01/09300027/pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-didominasi-gen-z.

[2] V. Rideout, & M. B. Robb. *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*. Common Sense Media, 2018.
[3] J. M. Twenge, & W. K. Campbell. "Associations between screen time and mental health outcomes in adolescents". *Preventive Medicine Reports*. 12, 271-283, 2018.
[4] A. K. Przybylski & N. Weinstein. "Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study". *Child Development*. 88(1), 1-12, 2017.
[5] L. D. Rosen, A. F. Lim, J. Felt., L. Carrier, M., N. A. Cheever., J. M. Lara-Ruiz., & J. Rokkum. "The impact of media multitasking on children's learning and development: A review". Journal of Applied Developmental Psychology. 35(2), 1-10, 2014.
[6] L. Zamani, & Khairina. "Kecanduan game online puluhan pelajar diobati di rumah sakit jiwa Solo."Kompas. https://regional.kompas.com/read/2019/10/18/06380081/kecanduan-game-online-puluhan-pelajar-diobati-di-rumah-sakit-jiwa-solo (diakses 15 Februari 2025).
[7] A.P. Wicaksono. "Perundungan bagaikan gunung es: Efektifkan peran satgas anti cyberbullying." Suara Merdeka. https://kedu.suaramerdeka.com/nasional/2110924398/perundungan-bagaikan-gunung-es-efektifkan-peran-satgas-anti-cyberbullying T. Radtke, T. Apel, K. Schenkel, J. Keller, & E. von Lindern. "Digital detox: An effective solution in the digital age? A systematic literature review." *Computers in Human Behavior*. 124, 106-118, 2022.
[8] M. Q. A'yun. "Memahami generasi Z: Tantangan, perilaku, dan peluang." https://gorontalokab.bps.go.id/id/news/2025/02/05/30/memahami-generasi-z--tantangan--perilaku--dan-peluang.html (diakses 15 Februari 2025).
[9] M. Castells. *Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age*. Polity Press, 2012.
[10] W. L. Bennett & A. Segerberg. "The logic of connective action: Digital media and the personalization of contentious politics." *Information, Communication & Society*, 15(5), 739-768, 2012.
[11] B.E. Purnama. "Instagram jadi media sosial terpopuler di kalangan gen Z." Media Indonesia. https://mediaindonesia.com/teknologi/662211/instagram-jadi-media-sosial-terpopuler-di-kalangan-gen-z#google_vignette