Haumeni Journal of Education
Volume 5, No. 2, September 2025, Hal. 42-53 (e-ISSN 2798-1991)
Available online at https://ejurnal.undana.ac.id/haumeni/

DIGITAL DETOX TIGA JALUR UNTUK PELAJAR DI ERA SOCIETY 5.0 MELALUI ZBG, JDH, DAN JID

Rina Dwi Rahayu [1] *, Maulidia Riska Sugiyanti[2], Dyah Arum Arimurti [3]

[1] Program Studi Pendidikan Fisika, Universitas Jember, Indonesia,
[2] Program Studi Pendidikan Fisika, Universitas Jember, Indonesia
[3] Program Studi Pendidikan Fisika, Universitas Jember, Indonesia

*E-mail: rdwirahayu999@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history
Received: 19-5-2025
Revised: 12-8-2025
Accepted: 3-9-2025

Keywords
Adiksi, Digital, Detox, Gawai, Pendidikan.

ABSTRACT

Perubahan besar dalam kehidupan masyarakat global terjadi akibat pandemi COVID-19, termasuk Indonesia. Pendidikan menjadi salah satu sektor yang terdampak. Kebiasaan peserta didik dalam menggunakan gawai secara berlebihan, bahkan di luar konteks belajar. Adiksi gawai tersebut memberi dampak nyata pada penurunan tingkat konsentrasi, prestasi belajar, serta menurunnya kemampuan peserta didik dalam bersosialisasi secara sehat. Dalam konteks *Society* 5.0, yang mengdepankan harmoni antara kemajuan teknologi dan kualitas hidup manusia, penggunaan gawai berlebihan adalah tantangan yang perlu diatasi guna menciptakan peserta didik berkualitas. Sebagai solusi dari permasalahan tersebut dikembangkan solusi berupa program *Digital Detox* dengan serangkaian program edukatif seperti: Zona Bebas Gawai (ZBG), Jadwal Detox Harian (JDH), dan Jadwal Interaksi Digital (JID). Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan komparatif di dua sekolah menengah yang menerapkan kebijakan penggunaan gawai berbeda. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Sukowono yang sudah menerapkan larangan gawai, dan anggota OSIM MAN 4 Banyuwangi yang belum menerapkan. 90% responden; setuju dengan program *Digital Detox*, ini merupakan dampak awal nyata dalam meningkatkan kesadaran peserta didik tentang pentingnya menggunakan gawai dengan bijak di sekolah. Penelitian ini merupakan dasar yang diharapkan menjadi pijakan dalam pengembangan kebijakan berbasis data mengenai pola penggunaan teknologi oleh peserta didik.

Major changes in the lives of the global community have occurred due to the COVID-19 pandemic, including Indonesia. One of the sectors affected is education. The habit students using devices excessively, even outside the context of learning. This device addiction has real impact reducing concentration levels, learning achievement. In the context Society 5.0, which emphasizes harmony between technological progress and the quality of human life, the excessive use of devices is challenge that needs to be overcome order to create quality learners. Solution to this problem, a solution was developed in the form Digital Detox program with series of educational programs such as: Gadget-Free Zone (ZBG), Daily Detox Schedule (JDH), and Digital Interaction Schedule (JID). Descriptive quantitative method research with comparative design in two secondary schools that have different gadget use policies. The research subjects were VIII grade students SMPN 4 Sukowono, which has implemented gadget ban, and OSIM MAN 4 Banyuwangi, which has not implemented it. 90% respondents; agreed with Digital Detox program, this is real initial impact in raising students' awareness about the importance of using devices wisely school. This research is basis that expected to be foothold the development of data-based policies regarding patterns technology use students.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

How to Cite: Rahayu, R. D., Sugiyanti, M. R., Arimurti, D. A. (2025). Digital Detox Tiga Jalur Untuk Pelajar di Era Society 5.0 Melalui Zbg, Jdh, Dan Jid, *5*(2), 42-53. doi: 10.35508/haumeni.v5i2.24102

PENDAHULUAN

Perubahan besar dalam kehidupan masyarakat global terjadi akibat pandemi COVID-19, termasuk di Indonesia. Berbagai sektor mengalami dampaknya. Pendidikan menjadi salah satu sektor yang terdampak (Alkaf & Budiman, 2023). Eksistensi COVID-19 saat itu memaksa pemerintah untuk beradaptasi dalam melakukan proses pembelajaran agar tetap maksimal (Dalimunthe & Lubis, 2023). Proses pembelajaran jarak jauh lahir sebagai solusi bagi para pendidik di era pandemi. Pembelajaran yang semula dilakukan secara tatap muka harus beralih ke sistem daring. Transisi tersebut mengakibatkan penggunaan gawai seperti *smartphone*, tablet, atau komputer menjadi sebuah kebutuhan primer, khususnya bagi anak – anak atau remaja usia sekolah. Akan tetapi, pada usia tersebut mereka belum sepenuhnya mampu menggunakan gawai secara bijak serta bertanggung jawab untuk mengakses tujuan pendidikan. Kondisi itu dapat menimbulkan masalah krusial berupa ‘adiksi’.

Ketergantungan peserta didik terhadap gawai selama masa pembelajaran jarak jauh ini terbawa hingga ke masa pembelajaran tatap muka saat ini. Kebiasaan peserta didik dalam menggunakan gawai secara berlebihan, bahkan di luar konteks belajar menjadi sorotan. Adiksi gawai tersebut memberi dampak nyata pada penurunan tingkat konsentrasi, prestasi belajar, serta kemampuan peserta didik dalam bersosialisasi secara sehat dengan teman sebaya. Masalah ini menunjukkan adanya kesenjangan yang serius antara kondisi ideal proses pembelajaran yang fokus dan kondusif, dengan realitas yang terjadi di sekolah pasca pandemi. Hampir seluruh sektor mulai bangkit pada masa transisi, begitu juga dengan sektor pendidikan. Aktivitas pembelajaran tatap muka kembali diberlakukan secara bertahap mulai dari *hybrid* sampai pulih sepenuhnya menjadi tatap muka seperti sebelum pandemi. Namun, tantangan baru lahir ketika banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam mengontrol adiksi terhadap penggunaan gawai berlebih. Era digital ini, kebanyakan peserta didik sudah terpapar dan menggunakan teknologi sejak masa pandemi dalam melakukan berbagai interaksi di kehidupan sosial. Pola hidup yang adiktif dengan perangkat digital selama pandemi tidak dapat diubah secara kontan. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran akan damak negatif adiksi gawai.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, tingkat penggunaan internet di Indonesia telah mencapai 79,5%, dengan total 221 pengguna, remaja berusia 13–19 tahun merupakan kelompok paling aktif, menghabiskan 4 hingga 6 jam per hari di media sosial. Tidak hanya untuk memudahkan akses dalam proses pembelajaran, pada akhirnya gawai menjadi wadah peserta didik untuk berinteraksi sosial dan mencari hiburan. Namun, penggunaan berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan perkembangan fisik remaja (Lestari & Novianti, 2022), Studi

oleh Alfitri dan Widiatrilupi, 2021 di Kota Malang menunjukkan bahwa penggunaan internet lebih dari 7 jam per hari berhubungan dengan gangguan perkembangan fisik pada peserta didik. Aktivitas digital mengalami peningkatan drastis yang mengacu pada kebiasaan baru dalam konsumsi gawai dalam durasi panjang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Julmiran & Ain, 2024) menunjukkan bahwa penggunaan gawai dengan durasi tinggi secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan prestasi akademik peserta didik. Peserta didik yang tidak bijak dalam mengontrol waktu dan tujuan penggunaan gawai cenderung lebih mudah kehilangan fokus dan mengalami gangguan perilaku belajar. Selain itu, penyalahgunaan gawai juga berpengaruh pada aspek emosional dan sosial peserta didik, seperti munculnya sikap egois, kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, termasuk gangguan emosional akibat adiksi konten digital ((Chanra, 2024); (Putra, Wahyuni, & Ajriyah, 2021); (Sugiarti & Andyanto, 2022)). Kondisi ini diperparah dengan kurangnya pengawasan dari sekolah dan kurangnya keterlibatan orang tua dalam membatasi akses gawai secara bijak. Penelitian lain yang dilakukan oleh Annida dkk, 2022 menunjukkan bahwa terdapat 70% responden yang berpendapat bahwa media sosial memberikan dampak negatif. Dampak tersebut seperti kecanduan yang menyebabkan lupa waktu, terjerumus pada konten yang tidak sesuai dengan syariat agama, dan munculnya rasa iri serta *overthinking*. Temuan ini menegaskan bahwa adiksi terhadap gawai berdampak negatif terhadap kualitas interaksi sosial, sehingga diperlukan upaya edukatif untuk mengelola penggunaan smartphone secara bijak. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada tingkah laku remaja Muslim di era Society 5. 0. Pada era ini, manusia cenderung berinteraksi lebih banyak melalui media sosial dibandingkan dengan tatap muka. Era Society 5. 0 adalah periode di mana semua teknologi seolah-olah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia (Margaretha & Gina, 2023).

Guna mengatasi situasi ini, dibutuhkan solusi yang tidak hanya melarang, tetapi juga bersifat preventif dan mengarahkan penggunaan gawai secara proporsional. Sekolah dapat mengembangkan kebijakan pembatasan penggunaan gawai yang bersifat adaptif dan mendidik, seperti hanya memperbolehkan penggunaannya saat pembelajaran tertentu dengan pengawasan guru. Di beberapa sekolah, seperti SDN 13/I Rengas Condong dan SMP Ma'arif 1 Ponorogo, pendekatan ini telah diterapkan dengan pengawasan yang ketat serta pemberian pemahaman digital sehat kepada peserta didik. Pendekatan tersebut sudah dilakukan dengan baik, akan tetapi pada praktiknya masih terjadi pelanggaran oleh peserta didik, seperti menggunakan gawai untuk bermain *game*. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti memberikan kesimpulan terdapat peserta didik yang menyatakan alasan penggunaan gawai di waktu kosong adalah

untuk mengakses sumber belajar melalui internet ((Kurniawan et al., 2019); (Azizah & Syafiq Humaisy, 2020)). Orang tua juga dapat berkontribusi sebagai pengawas utama di rumah. Hal ini menjadi langkah penting untuk memastikan konsistensi kebijakan tidak hanya memberi dampak ketika berada di lingkungan ketat pengawasan seperti sekolah, tetapi juga di lingkungan rumah.

Sebagai bentuk kontribusi terhadap permasalahan yang telah dijabarkan, penulis mengusulkan solusi yang tidah hanya berupa larangan, tetapi juga pengelolaan melalui karya tulis berjudul "*Digital Detox*". Selain itu, program edukatif seperti: Zona Bebas Gawai (ZBG) sebagai program pembatasan area tertentu di sekolah bebas gawai, Jadwal Detox Harian (JDH) sebagai program yang menerapkan jam khusus tanpa gawai selama 30 - 60 menit, dan Jadwal Interaksi Digital (JID) sebagai program yang menjalankan kegiatan positif dengan melibatkan penggunaan gawai akan termuat dalam karya tulis ini guna memberikan solusi atas permasalahan yang ada. Maka dari itu, pembatasan dan pengelolaan penggunaan gawai di sekolah bukan sekadar pilihan, melainkan kebutuhan mendesak demi menyelamatkan kualitas pembelajaran dan karakter generasi mendatang, terlebih di era Society 5.0 yang menuntut kemampuan literasi digital tinggi tanpa mengorbankan integritas moral, fokus belajar, dan kecerdasan sosial peserta didik.

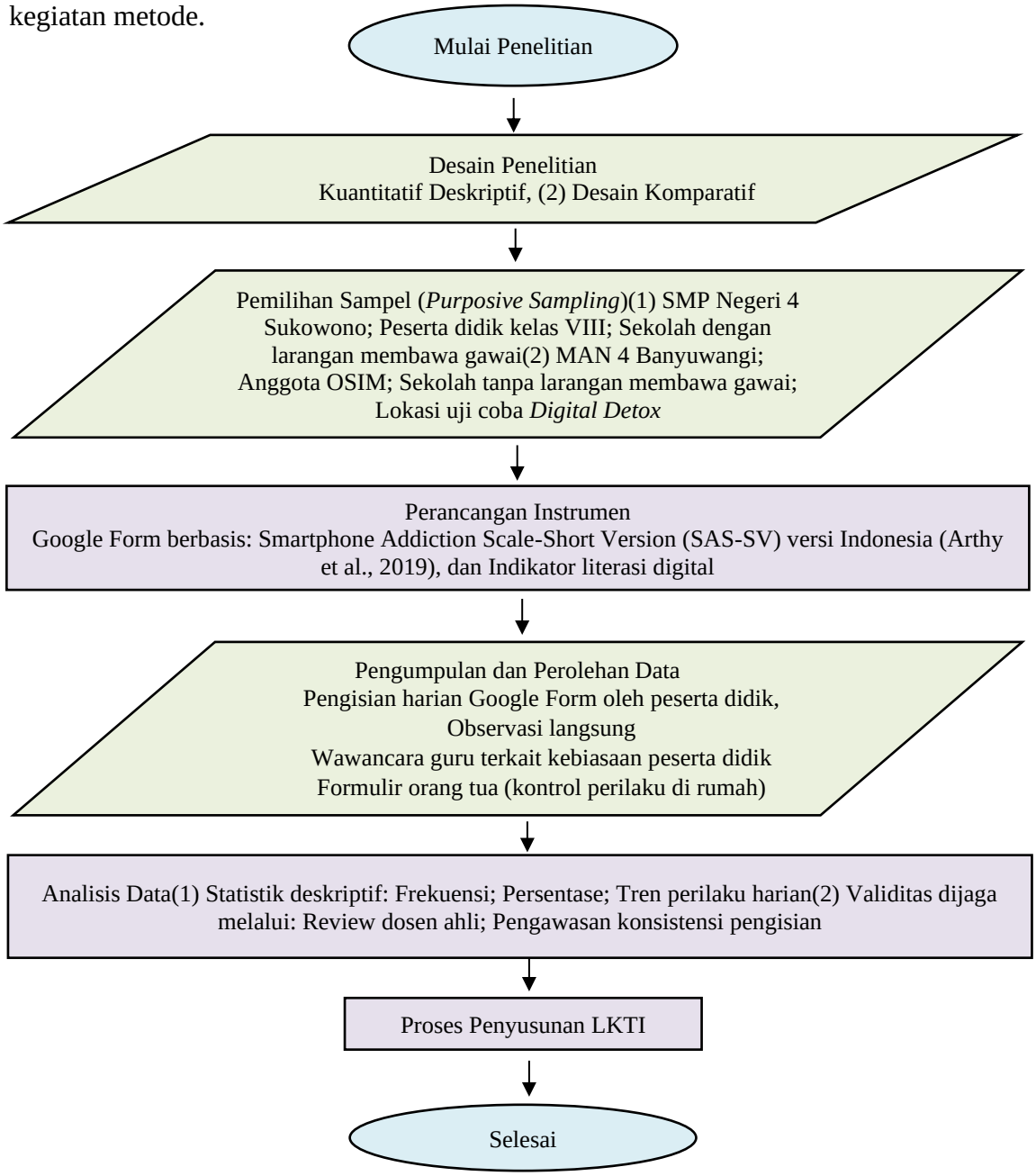
METODE

Metode kuantitatif deskriptif dengan desain komparatif digunakan dalam penelitian ini untuk menyelidiki tingkat adiksi gawai remaja di dua sekolah menengah yang memiliki kebijakan penggunaan gawai yang berbeda. Peserta didik kelas VIII dari SMP Negeri 4 Sukowono, yang telah diberlakukan larangan membawa gawai ke sekolah, dan anggota OSIM dari MAN 4 Banyuwangi, yang belum memberlakukan larangan serupa, adalah subjek penelitian. Lokasi uji coba program *Digital Detox* juga dipilih secara purposif.

Penelitian ini tidak menggunakan uji statistik inferensial (seperti SPSS), namun tetap mempertahankan validitas data melalui pengumpulan yang sistematis, indikator terstandar, serta pengamatan konsisten dalam periode tertentu. Selama tiga hari berturut-turut, survei *online*, wawancara dengan guru, dan observasi langsung digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen survei disusun berdasarkan indikator yang diadaptasi dari *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) versi Indonesia yang telah tervalidasi ((Lestari & Novianti, 2022); (Amalina & Samat, 2025)), dipadukan dengan indikator literasi digital. Indikator

mencakup frekuensi penggunaan gawai, tujuan penggunaan (pembelajaran atau hiburan), tingkat gangguan terhadap konsentrasi belajar, serta interaksi sosial peserta didik.

Pengawasan dilakukan secara langsung oleh guru di kelas sekolah yang belum menerapkan larangan gawai dan peserta didik diminta mengisi formulir evaluasi perilaku penggunaan gawai setiap akhir kelas. Di sekolah yang sudah menerapkan larangan gawai, orang tua dilibatkan sebagai responden dalam pengawasan penggunaan gawai di rumah. Seluruh data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menampilkan frekuensi, persentase, dan grafik tren perilaku harian. Validitas isi dijaga melalui telaah pakar dari dosen ahli di bidang pendidikan, serta kontrol konsistensi selama masa observasi. Berikut diagram alir untuk alur kegiatan metode.



Gambar 1. Diagram Alir Metode

Melalui pendekatan ini, meskipun tidak menggunakan perangkat statistik inferensial seperti SPSS, penelitian ini tetap mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai pengaruh lingkungan dan intervensi edukatif terhadap pola penggunaan gawai di kalangan pelajar. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah maupun orang tua dalam merumuskan kebijakan dan strategi pendampingan digital yang adaptif di era *Society* 5.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan kecanduan gawai di lingkungan sekolah tidak lagi dapat dianggap sepele. Fakta di lapangan menunjukkan, meskipun pembelajaran tatap muka telah kembali normal, tetapi kebiasaan digital yang terbentuk selama masa pandemi masih membekas dalam keseharian pelajar. Berangkat dari kondisi tersebut, gagasan *Digital Detox* hadir sebagai langkah strategis yang dirancang untuk menjawab keluhan guru dan orang tua tentang menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya gangguan emosional, serta melemahnya interaksi sosial peserta didik. Gagasan ini tidak hanya bertujuan untuk membatasi penggunaan gawai, tetapi juga membangun kembali budaya belajar yang sehat dan berimbang. Melalui metode penyebaran kuesioner dan wawancara dengan guru, tim peneliti memetakan pola penggunaan gawai di kalangan peserta didik. Pemetaan ini menjadi dasar penyusunan program yang meliputi Zona Bebas Gawai (ZBG), Jadwal Detox Harian (JDH), dan Jadwal Interaksi Digital (JID). Hasil awal menunjukkan bahwa pendekatan yang bersifat edukatif dan kolaboratif ini memiliki potensi besar untuk diterapkan secara nyata dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa SMP Negeri 4, selaku sekolah pembanding, sudah menerapkan aturan larangan membawa gawai bagi peserta didik. Menurut Fahmi Nidham, guru mata pelajaran IPA, keberadaan aturan tersebut tidak bisa menjadi patokan mutlak bahwa seluruh peserta didik mampu menaatinya. Beberapa pelanggaran masih ditemukan meskipun frekuensinya rendah. Peserta didik yang melakukan pelanggaran akan diberi sanksi tegas berupa pemanggilan wali murid ke sekolah. Meski menerapkan aturan yang ketat, SMP Negeri 4 Sukowono tetap memfasilitasi pengetahuan peserta didik tentang dunia digital sebagai bentuk dukungan mereka pada generasi muda di era Society 5.0. Sekolah memiliki ruang komputer yang dimanfaatkan saat pelajaran Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dilakukan di bawah bimbingan guru yang bersangkutan.

Lebih lanjut, Fahmi menyatakan bahwa larangan membawa gawai ternyata tidak menjamin peserta didik terbebas dari adiksi gawai. Aturan tersebut hanya bisa diterapkan ketika

di sekolah, karena kontrol di rumah sudah bukan lagi menjadi tanggung jawab guru, melainkan wali murid. Pernyataan tersebut menjadi dasar dari survei yang dilakukan kepada wali murid untuk mengukur tingkat penggunaan gawai anak ketika berada di rumah. Survei ini diikuti oleh 37 wali murid kelas VIII SMP Negeri 4 Sukowono. Responden dipilih oleh pihak sekolah berdasarkan pertimbangan kemudahan akses informasi dan komunikasi. Berdasarkan hasil survei, beberapa wali murid menyarankan adanya tindak lanjut sekolah untuk membantu anak agar lebih bijak dalam menggunakan gawai dan lebih banyak mengeksplorasi diri dalam ranah akademik ketika di rumah.

Tabel 1. Survei Tingkat Penggunaan Gawai Peserta Didik di Rumah oleh Orang Tua

Pertanyaan	Jawaban	Catatan Tambahan
Kepemilikan gawai	Ya (77,8%)	Sebagian besar memilki gawai pribadi, sisanya tidak (2,8%) dan milik orang tua (19,4%).
Rata – rata waktu yang dihabiskan anak ketika menggunakan gawai di rumah	1 – 2 jam (36,1%)	30,6% menjawab lebih dari 2 jam.
Waktu paling sering menggunakan gawai	Sepulang sekolah (52,8%)	Sebagian besar menghabiskan waktu menggunakan gawai sepulang sekolah, sisaya malam hari sebelum tidur (25%), sepanjang hari (19,4%), dan pagi sebelum sekolah (2,8%).
Kegiatan apa yang paling sering anak lakukan dengan gawai	Media sosial, komunikasi/chat , dan keperluan belajar (55,6%)	Sisanya (25%) mejawab digunakan untuk bermain game.
Anak menunjukkan tanda-tanda kecanduan gawai.	Tidak (55,6%)	27,8% menjawab kadang – kadang menunjukkan tanda – tanda kecandua gawai.
Wali murid memiliki aturan penggunaan gawai di rumah.	Ya (58,3%)	Sebagian besar orag tua memiliki aturan penggunaan gawai di rumah pada jam tertentu.
Bentuk aturan (jika ada).	Batas waktu harian (66,7%)	Sebagian besar orang tua menerapkan aturan berupa pembatasan hari dalam penggunaan gawai.
Tingkat kesulitan mengontrol penggunaan gawai yang dilakuka oleh anak di rumah.	Tidak terlalu sulit (50%)	Sebagian besar menjawab tidak terlalu sulit mengontrol anak dlam menggunka gawai di rumah, sedangkan 25% lain mejawab cukup sulit, dan sisanya (19,5% serta 5,6%) berturut – turut menjawab sangat sulit dan mudah.
Tingkat kebutuhan orang tua terhadap aturan pembatasan penggunaan gawai berlebiha pada anak.	Tidak (38,9%)	Sebagin besar orng tua merasa tidak perlu bantun dari sekolah untuk mengatasi adiksi anak terhadap gawai.

Hasil wawancara dengan Nuryanto, S.Si., selaku Pembina OSIM dan Indah Murniasih, S.Pd., selaku Waka Kurikulum di MAN 4 Banyuwangi juga menunjukkan dukungan terhadap program *Digital Detox*. Nuryanto menyatakan bahwa peserta didik cenderung menggunakan gawai secara berlebihan pada setiap kesempatan, terutama saat guru tidak ada di sekitar mereka atau di luar pengawasan guru. Ia bahkan menggambarkan gawai sebagai "nyawa" bagi peserta didik. Indah Murniasih mengakui bahwa meskipun ada penyalahgunaan gawai secara tidak produktif, tetapi intensitas penggunaannya bergantung pada situasi. Keduanya menyadari adanya kendala berupa kemungkinan penolakan oleh peserta didik dan kegagalan sistem penitipan gawai seperti yang pernah dicoba. Meskipun begitu, keduanya sangat mendukung program ini sebagai bentuk pengendalian yang lebih terarah. Teori ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh (Putra et al., 2021) serta (Sugiarti & Andyanto, 2022), yang menyatakan bahwa penyalahgunaan gawai berdampak langsung pada fokus belajar, kesehatan emosional, dan interaksi sosial peserta didik. Selain itu, data dari APJII menunjukkan bahwa remaja usia 13 hingga 19 tahun menghabiskan 4 hingga 6 jam setiap hari di media sosial. Ini menunjukkan betapa pentingnya regulasi yang mengatur penggunaan gawai di sekolah ((Lestari & Novianti, 2022)). Meskipun mereka berasal dari sekolah yang sama, perspektif kedua guru ini menunjukkan variasi dalam pengalaman dan pendekatan. Hal ini adalah faktor penting dalam pembuatan kebijakan yang fleksibel tetapi tegas.

Tiga strategi utama diterapkan dalam program *Digital Detox* selama tiga hari di sekolah. Mereka adalah Zona Bebas Gawai (ZBG), Jadwal Detoks Harian (JDH), dan Jadwal Interaksi Digital (JID). Strategi ZBG digunakan di beberapa tempat seperti perpustakaan, masjid, dan, ruang kelas. Penggunaan gawai dilarang sepenuhnya kecuali dengan izin guru. Strategi JDH digunakan pada waktu tertentu seperti pagi hari sebelum pelajaran dimulai atau saat istirahat. Strategi JID memberikan ruang terbatas bagi peserta didik untuk menggunakan perangkat elektronik dengan tujuan pendidikan, seperti mengakses materi pelajaran atau menonton video pembelajaran dari kanal terpercaya. Selama masa implementasi, tim peneliti turut menyampaikan edukasi singkat setiap pagi untuk memperkuat kesadaran peserta didik akan pentingnya pengelolaan digital yang sehat, serta membagikan formulir refleksi harian sebagai instrumen pemantauan perilaku.

Sebagian besar peserta didik dapat mengikuti ketentuan yang berlaku dengan cukup baik. Hari pertama ditemukan ada pelanggaran kecil seperti lupa atau tergoda untuk membuka gawai, tetapi pada hari kedua dan ketiga kepatuhan meningkat. Banyak peserta didik melaporkan bahwa mereka menggunakan ponsel secara lebih produktif, terutama untuk mengerjakan tugas sekolah dan berkomunikasi dengan guru. Mereka mengatakan bahwa tingkat fokus belajar

meningkat. Selain itu beberapa merasa lebih nyaman berinteraksi secara langsung tanpa perantara gawai. Berdasarkan hasil refleksi yang telah dikumpulkan, sebagian besar peserta didik merasa lebih mampu mengontrol saat menggunakan perangkat mereka dibandingkan sebelum program dimulai.

Namun demikian, perubahan yang terlihat selama tiga hari tersebut belum dapat dianggap sebagai perubahan jangka panjang meskipun nyata dan menguntungkan. Agar kebiasaan baru benar-benar tertanam, program harus lebih konsisten dan berlangsung lebih lama. Sebagaimana ditunjukkan oleh (Putra et al., 2021) dan (Sugiarti & Andyanto, 2022), perilaku belajar dan konsentrasi peserta didik sangat dipengaruhi oleh pengelolaan penggunaan gawai yang efektif. Program serupa telah diterapkan di SDN 13/I Rengas Condong dan SMP Ma'arif 1 Ponorogo. Program ini berlangsung lebih lama dan menggunakan kontrol yang terintegrasi dengan guru dan orang tua. Hasil penelitian ini tentu saja lebih stabil dan berkelanjutan ((Kurniawan et al., 2019); (Azizah & Syafiq Humaisy, 2020)). Maka dari itu, durasi tiga hari yang digunakan dalam uji coba ini perlu dilihat sebagai tahap awal yang menjanjikan, akan tetapi belum cukup untuk memberi efek transformasi perilaku secara permanen.

Untuk memperkuat analisis, berikut disajikan tabel yang merangkum temuan dari refleksi peserta didik selama program berlangsung:

Tabel 3. Hasil Program

Aspek yang Dinilai	Observasi selama 3 Hari
Kepatuhan terhadap Zona Bebas Gawai (ZBG)	Hari 1: sebagian lupa; Hari 2–3: mayoritas patuh (50%; mengikuti aturan program, 50%;beberapa kali lupa mematuhi program, 0%;tidak patuh).
Waktu tanpa gawai (Jadwal Detox Harian) (JDH)	30 menit – 2 jam (terkendali, tergantung kesibukan dan aktivitas) (50%; mengikuti aturan program, 30%;mencoba mematuhi program tapi masih gagal, 10%;tidak patuh). Namun ketidak patuhan ini didasarkan pada beberapa alasan salah satu diantaranya, terdapat tugas digital dari guru yang harus dikerjakan pada waktu tersebut.
Penggunaan gawai untuk hal positif (Jadwal Interaksi Digital) (JID)	Digunakan untuk tugas, membaca, video edukatif, komunikasi belajar.
Refleksi: lebih fokus, tidak gelisah tanpa gawai	Mayoritas setuju; beberapa masih kesulitan menghindari media sosial (90%; menyatakan setuju dengan program ini karena merasa penggunaan gawai lebih terkontrol, 10%; menyatakan masih sama antara sebelum dan setelah diberlakukannya program).
Tanggapan terhadap kelanjutan program	Mayoritas bersedia melanjutkan, asal ada kebijak an dan peraturan sekolah untuk program *Digital Detox* ini.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *Digital Detox* memiliki dampak awal yang nyata dalam meningkatkan kesadaran peserta didik tentang pentingnya menggunakan gawai dengan bijak di lingkungan sekolah. Namun, untuk memiliki hasil yang bertahan lama, program ini harus dilanjutkan secara bertahap dan membutuhkan kerja sama yang kuat antara sekolah, guru, orang tua, dan peserta didik secara konsisten. Integrasi hasil dari uji coba program, wawancara guru, dan angket peserta didik menunjukkan bahwa *Digital Detox* adalah program yang relevan dan layak untuk diterapkan secara lebih luas di sekolah. Guru melihat bahwa pembatasan gawai sangat penting karena gawai sudah cenderung menjadi adiktif. Peserta didik, meskipun awalnya sulit, mulai menunjukkan perubahan positif setelah program tiga hari. Hasil penelitian sebelumnya ((Putra et al., 2021); (Sugiarti & Andyanto, 2022)) menekankan betapa pentingnya mengelola penggunaan gawai untuk mendukung konsentrasi belajar dan kesehatan mental. Program ini menunjukkan potensi yang besar, meskipun hanya proyek uji coba ((Kurniawan et al., 2019); (Azizah & Syafiq Humaisy, 2020)).

Dalam hal fleksibilitas, *Digital Detox* cukup adaptif karena tidak sepenuhnya melarang perangkat digital atau gawai. Sebaliknya, *Digital Detox* mengelola perangkat digital sesuai kebutuhan pembelajaran. Efektivitas jangka pendek dari program ini, seperti peningkatan fokus dan kontrol diri, sudah tampak. Jika diterapkan secara berkelanjutan, *Digital Detox* dapat membangun budaya belajar yang lebih sehat dan disiplin digital di kalangan peserta didik. Namun demikian, evaluasi lebih lanjut masih dibutuhkan. Oleh karena itu, *Digital Detox* dapat dianggap sebagai kebijakan jangka panjang yang fleksibel dan progresif untuk menghadapi tantangan era digital di lingkungan pendidikan.

SIMPULAN

Perkembangan teknologi yang pesat di era *society* 5.0 membuat pelajar tidak bisa menghindari penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari–hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan di luar konteks pembelajaran berdampak pada perubahan pola perilaku, konsentrasi belajar, serta interaksi sosial pelajar. Namun demikian, melalui program literasi digital, pengaruh negatif tersebut dapat ditekan dan diarahkan ke arah yang lebih konstruktif. Uji coba rangkaian program *Digital Detox* pada sekolah yang belum memiliki aturan larangan penggunaan gawai membuktikan bahwa pengawasan terpadu dan edukasi literasi digital harian dapat menumbuhkan kesadaran kritis peserta didik dalam menggunakan gawai secara proporsional. Hasil uji coba program *Digital Detox* selama 3 hari menunjukkan 90% peserta didik menyatakan setuju dengan program ini karena merasa penggunaan gawai lebih terkontrol.

Data dari sekolah yang telah menerapkan larangan penggunaan gawai menunjukkan pentingnya dukungan keluarga dalam mengawal kebiasaan digital peserta didik di luar lingkungan sekolah. Penelitian ini diharapkan menjadi pijakan awal dalam pengembangan kebijakan berbasis data mengenai pola penggunaan gawai oleh peserta didik. Mengatasi adiksi gawai tidak cukup dengan pendekatan restriktif semata, melainkan perlu disertai intervensi yang bersifat edukatif, kolaboratif, dan berkelanjutan. Penguatan literasi digital di lingkungan sekolah perlu terus diupayakan agar generasi muda Indonesia tumbuh sebagai pengguna teknologi yang cerdas, produktif, dan beretika demi masa depan bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

Alfitri, R., & Widiatrilupi, R. M. V. (2020). Dampak penggunaan internet terhadap perkembangan fisik remaja pada masa pandemi Covid-19 di Kota Malang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 5(2), 173–184. https://doi.org/10.35842/formil.v5i2.329

Alkaf, S. S. Y., & Budiman, M. A. (2023). Peranan Lembaga Pengelola Zakat dalam Menanggulangi Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Applied Accounting and Finance*, 3(1), 81–89.

Amalina, & Samat, N. A. (2025). Translation, Validation, And Reliability of The Smartphone Addiction Instrument in The Indonesian Version for Early Childhood. *EDUCATUM Journal of Science, Mathematics and Technology*, Vol. 12(12), 64–76. Retrieved from https://doi.org/10.37134/ejsmt.vol12.sp.7.2025

Annida, F. W., Setiadi, G., & Kuryanto, M. S. (2024). Dampak penggunaan media sosial TikTok terhadap perilaku siswa sekolah dasar. Jurnal Basicedu, 8(2), 1575–1581. https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i2.7218

Azizah, D. N., & Syafiq Humaisy, M. (2020). Kebijakan Sekolah Terhadap Penggunaan Gadget dalam Pembelajaran Terpadu. *Journal of Social Science and Education*, 1(2), 117–131.

Bureni, E. N., Daro, K., Khotimah, K., Wandal, Y. R. L., Radja, D. C. L., & Mas'ud, F. (2025). Pembinaan Etika Siswa Melalui Pembelajaran PPKn di SMA Negeri 1 Amarasi Barat. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, *2*(2), 221-234.

Dalimunthe, M. B., & Lubis, S. C. (2023). Pengaruh Proses Belajar dan Ketersediaan Sarana Pendukung Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Selama Pandemi. *Edunomic: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 11, 73–81. Retrieved from https://doi.org/10.33603/ejpe.v10i1.8

Julmiran, A., & Ain, S. Q. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Prestasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Kependidikan*, 13(1), 1011–1018. Retrieved from https://jurnaldidaktika.org

Kale, D. Y. A., Mas' ud, F., Nassa, D. Y., & Doko, M. M. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Canva Pada Materi Kebinekaan Indonesia Kelas VII DI SMP Muhammadiyah Kupang. Haumeni Journal of Education, 5(1), 1-8.

Kale, D. Y. A., Mas' ud, F., & Nassa, D. Y. (2025). Urgensi Pendidikan Kewarganegaraan dalam Membentuk Karakter Bangsa yang Tangguh di Era Digital. *Media Sains*, *25*(1), 9-14.

Kurniawan, A. R., Chan, F., Sargandi, M., Yolanda, S., Karomah, R., Setianingtyas, W., & Irani, S. (2019). Kebijakan Sekolah dalam Penggunaan Gadget di Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 2(1). Retrieved from http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pgsd/login

Lestari, M. J. D., & Novianti, L. E. (2022). Smartphone Addiction of Early Adolescents During COVID-19 Pandemic. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 2(5), 618–625. Retrieved from https://doi.org/10.35877/454ri.daengku1158

Margaretha, I., & Gina, F. (2023). Tendensi Smartphone Addiction dan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa. *Social Philantropic: Jurnal Kajian Ilmu Sosial Dan Psikologi*, 2(1), 1–7.

Mas'ud, F., Jeluhur, H., Negat, K., Tefa, A., Uly, M., & Amtiran, M. (2025). Etika Dalam Media Sosial Antara Kebebasan Ekspresi Dan Tanggung Jawab Digital. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, *2*(2), 235-246.

Putra, A. A., Wahyuni, I. Wi., & Ajriyah, A. (2021). Pengetahuan Pengaruh Penggunaan Handphone pada Siswa Sekolah Dasar. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu*, 18(1), 79–89.

Sugiarti, Y., & Andyanto, H. (2022). Pembatasan Penggunaan Gadget Terhadap Anak dibawah Umur oleh Orang Tua. *Jurnal Jendela Hukum*, 9(2), 81–92.