



Journal of Human And Education

Volume 5, No. 1, Tahun 2025, pp 470-478

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Edukasi Penggunaan Gadget Sehat Untuk Siswa Sds Arastamar Kuala Behe Berdasarkan 1 Korintus 6:12

Obria Mia Nome

Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta

Email: rianome08@gmail.com

Abstrak

Teknologi zaman ini berperan penting dalam kehidupan manusia yang dalam hal ini khususnya bagi para pelajar. Siswa-siswa kelas I dan II SDS Arastamar Kuala Behe mengalami problem yang disebabkan penggunaan gadget yang tidak terkontrol hingga tidak mengenal ruang dan waktu. Hal tersebut menjadi penghambat bagi guru untuk mewujudkan mutu pendidikan yang berkualitas. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menjadi solutif yang dilakukan berdasarkan inisiatif pengabdian. Edukasi dilaksanakan menggunakan metode observasi yang dikolaborasikan dengan khotbah, diskusi, dan refleksi di setiap akhir sesi. Pengabdian menjadikan teks 1 Korintus 6:12 sebagai landasan untuk membimbing siswa bagaimana menggunakan gadget secara sehat. Program ini berhasil menanamkan pemahaman bahwa meskipun teknologi memberikan banyak manfaat, kita harus tetap memiliki kendali atas penggunaannya agar tidak mengganggu aktivitas lain yang lebih penting.

Kata Kunci: *Edukasi, Penggunaan Gadget, Teknologi, Korintus*

Abstract

The technology of this era plays a crucial role in human life, especially for students. First and second-grade students at SDS Arastamar Kuala Behe face challenges stemming from uncontrolled use of gadgets, which disregards time and place. This issue becomes an obstacle for teachers in achieving quality education. This Community Service (PkM) initiative is a solution developed based on the volunteers' initiative. The education program was conducted using an observational method combined with sermons, discussions, and reflections at the end of each session. The volunteers used 1 Corinthians 6:12 as a foundation to guide students on healthy gadget use. This program successfully instilled an understanding that although technology provides many benefits, we must maintain control over its use to avoid disrupting other, more important activities.

Keywords: *Education, Gadget Use, Tecnology, Corinthians.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada abad ke-21 telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat global (Pare & Sihotang, 2023). Era digitalisasi ini memperkenalkan berbagai perangkat teknologi, khususnya gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop, yang kini menjadi bagian integral dalam keseharian manusia (Ulfah, 2020). Teknologi tidak hanya mengubah cara kita berkomunikasi dan mengakses informasi, tetapi juga membentuk kebiasaan dan cara berpikir generasi muda (Lubis & Siregar, 2021). Di sisi lain, revolusi digital ini memberi akses instan pada berbagai platform media sosial, permainan, aplikasi pendidikan, dan hiburan lainnya.

Bagi banyak orang, terutama kalangan pelajar, gadget adalah pintu menuju dunia informasi yang luas dan tanpa batas (Hermawanto & Anggraini, 2020). Namun, perubahan yang begitu cepat ini sering kali membawa dampak positif dan negatif yang perlu dipahami secara kritis, khususnya dalam hal penggunaan gadget di kalangan pelajar yang masih

rentan terhadap ketergantungan teknologi. Diakui bahwa perkembangan gadget dan teknologi digital memiliki banyak manfaat yang signifikan, khususnya dalam dunia pendidikan (Deri Wanto, 2023). Gadget menjadi sarana bagi siswa untuk memperoleh informasi secara cepat dan praktis, baik dalam bentuk teks, gambar, video, maupun interaksi langsung melalui berbagai aplikasi.

Banyak aplikasi belajar, video pembelajaran, dan bahan-bahan akademik yang dapat diakses oleh siswa untuk mendukung proses pembelajaran mereka (Izzati, 2021). Gadget memungkinkan siswa untuk menggali pengetahuan baru secara mandiri, sehingga mereka dapat belajar sesuai minat dan kemampuan masing-masing. Selain itu, gadget juga memungkinkan siswa untuk tetap berkomunikasi dengan teman dan keluarga, bahkan dengan guru di luar jam sekolah, sehingga mereka tetap dapat bertanya atau berdiskusi terkait materi yang mungkin kurang dipahami. Dari perspektif pendidikan, gadget memang memberikan nilai tambah yang luar biasa bila digunakan secara bijak dan terarah.

Namun, di balik semua keuntungan yang ditawarkan, perkembangan teknologi juga membawa sejumlah masalah serius yang muncul akibat penggunaan gadget yang berlebihan, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Salah satu dampak negatif yang paling umum adalah kecanduan gadget, yang menyebabkan siswa menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain game, mengakses media sosial, atau menonton video tanpa kontrol yang memadai. Kecanduan ini bukan hanya mengganggu waktu belajar mereka, tetapi juga mengurangi waktu untuk aktivitas fisik, berinteraksi dengan keluarga, dan kegiatan yang membangun karakter.

Selain itu, ketergantungan pada gadget dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, seperti menurunkan kemampuan berkonsentrasi, meningkatkan risiko stres, hingga menyebabkan kecemasan berlebihan. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol juga dapat melemahkan kedekatan dengan nilai-nilai religius, terutama ketika siswa lebih fokus pada aktivitas dunia maya ketimbang mendalami nilai-nilai keagamaan yang membentuk moral dan spiritualitas mereka. Untuk mengatasi permasalahan ini, beberapa program pengabdian masyarakat telah dilakukan oleh berbagai pihak untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai penggunaan gadget yang sehat.

Beberapa inisiatif yang telah dilakukan, misalnya, adalah pembentukan program edukasi dan pelatihan pengendalian penggunaan gadget di sekolah, di mana para siswa diajari bagaimana cara mengatur waktu dan penggunaan perangkat digital (Pratama et al., n.d.). Di beberapa lingkungan pendidikan, pembimbingan terkait waktu layar atau "screen time" juga diterapkan untuk memberikan batasan yang jelas tentang kapan siswa diperbolehkan menggunakan gadget dan kapan mereka perlu mengalihkan perhatian pada kegiatan lain yang lebih produktif. Ada pula lembaga yang memberikan sesi konseling bagi siswa dan orang tua, dengan tujuan mengembangkan kesadaran bersama mengenai dampak negatif gadget dan pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata (Nome et al., 2023).

Di SDS Arastamar Kuala Behe yang terletak di Desa Kuala Behe, Kecamatan Kuala Behe, Kabupaten Landak, Kalimantan Barat penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan siswa telah menjadi permasalahan yang cukup serius. Dalam hal ini terkhusus berdasarkan observasi yang dilakukan pengabdian di kelas I dan kelas II. Kebiasaan siswa yang sering membawa dan menggunakan gadget kapan saja, baik di sekolah, di rumah, maupun di tempat ibadah seperti gereja, telah mengganggu fokus mereka terhadap tanggung jawab akademik dan spiritual. Dampaknya tidak hanya terlihat dalam aspek prestasi akademik yang menurun, tetapi juga pada melemahnya kedisiplinan, kepekaan sosial, dan kedekatan dengan nilai-nilai keagamaan.

Penggunaan gadget yang berlebihan ini berdampak pada hubungan mereka dengan keluarga dan teman, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi secara langsung justru dihabiskan di dunia virtual (Perdian Muhamad Thoha et al., 2023). Secara tidak langsung, ketergantungan ini menciptakan generasi yang kurang peka terhadap lingkungan sekitar dan mengalihkan perhatian mereka dari pengembangan karakter rohani yang seharusnya lebih ditekankan di usia sekolah. Hal tersebut merupakan tugas dan tanggung jawab para pendidik untuk memberikan edukasi yang bisa mencegah atau mengurangi kebiasaan buruk yang sedang dialami oleh peserta didik (Rianti & Mustika, 2023).

Sebagai upaya untuk mengatasi masalah ini, program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berfokus pada edukasi penggunaan gadget yang sehat dengan pendekatan teologis berbasis nilai Alkitab, khususnya 1 Korintus 6:12, yang berbunyi, “Segala sesuatu halal bagiku, tetapi bukan semuanya berguna. Segala sesuatu halal bagiku, tetapi aku tidak membiarkan diriku diperhamba oleh suatu apa pun.” Ayat ini mengandung pesan penting mengenai kendali diri, yang diharapkan dapat menjadi panduan bagi siswa dalam membatasi diri dari penggunaan gadget yang berlebihan.

Edukasi ini tidak hanya diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan dampak negatif penggunaan gadget yang tidak terkendali, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk mengatur waktu dengan lebih baik, memprioritaskan aktivitas yang lebih membangun karakter dan spiritualitas, serta mengurangi ketergantungan mereka terhadap dunia digital. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi peningkatan pemahaman siswa tentang keseimbangan digital, adanya perubahan pola penggunaan gadget yang lebih sehat dan terkontrol, serta terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif di SDS Arastamar Kuala Behe, di mana siswa dapat mengembangkan potensi mereka dengan dukungan teknologi yang digunakan secara bijaksana.

METODE

ABDIMAS ini dilaksanakan di SDS (Sekolah Dasar Swasta) ARASTAMAR Kuala Behe, yang berada di Desa Kuala Behe, Kecamatan Kuala Behe, Kabupaten Landak, Kalimantan Barat. Adapun tahapan kegiatan sebagai berikut: pertama, pengabdi melakukan pengamatan yang berlangsung bulan Februari – April serta melakukan diskusi kepada beberapa pihak yaitu, Pimpinan sekolah yakni Kepala Sekolah bersama rekan-rekan guru, dan kepada siswa/i SDS Arastamar Kuala Behe beserta orangtua wali murid. Lanjutan dari diskusi tersebut pengabdi memberikan pengajuan perihal akan melaksanakan kegiatan edukasi kepada siswa kelas I dan kelas II.

Kedua, pengabdi melaksanakan abdimas yang terbagi dalam tiga tahap yang berlangsung pada bulan Mei. Tahap pertama pengabdian dilaksanakan di kelas II yang berlangsung pada hari Selasa, 14 Mei 2024. Tahap kedua dilaksanakan di kelas I yang berlangsung pada hari Rabu, 15 Mei 2024. Tahap ketiga kegiatan digabungkan kelas I dan kelas II dengan tujuan untuk mengulas kembali materi yang sudah disampaikan melalui tanya jawab, diskusi, dan refleksi diri. Setelah itu pengabdi terus melakukan observasi lanjutan agar bisa melihat hasil perkembangan sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan PkM.

Kegiatan PkM ini yakni, “Edukasi Penggunaan Gadget Sehat Untuk Siswa SDS Arastamar Kuala Behe Berdasarkan 1 Korintus 6:12” menggunakan metode observasi atau pengamatan langsung (Kristen et al., 2024), dan digabungkan dengan ceramah, diskusi, refleksi disetiap sesi akan ditutup (Fifadhilni, 2022). Tujuan dari penggunaan metode ini agar edukasi terhadap siswa/i dapat terlaksana secara efektif yang dimana dengan penyesuaian situasi dan kondisi yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I. Data Siswa-Siswi SDS Arastamar Kuala Behe

Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Perempuan	Laki-Laki	
I	6	10	16
II	5	7	12

Penyampaian Materi Tentang Pentingnya Keseimbangan dalam Penggunaan Gadget

Tahap awal penyampaian materi ini dimulai dengan renungan dari ayat 1 Korintus 6:12, “Segala sesuatu halal bagiku, tetapi bukan semuanya berguna. Segala sesuatu halal bagiku, tetapi aku tidak membiarkan diriku diperhamba oleh suatu apa pun” (Saputra et al., 2023). Dalam konteks penggunaan gadget, ayat ini mengingatkan kita bahwa sekalipun teknologi memiliki banyak manfaat yang dapat digunakan untuk kebaikan, penggunaannya yang berlebihan justru bisa memperbudak kita, menjauhkan kita dari tugas utama kita untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab secara rohani, akademik, dan sosial.



Gambar 1 & 2: Edukasi kepada Kelas II

Pengabdian memulai pembahasan ini dengan mengajak siswa untuk merenungkan apakah gadget telah mengambil kendali atas hidup mereka atau justru mendukung tujuan hidup yang lebih besar, termasuk kedekatan dengan Tuhan, pencapaian akademik, dan hubungan antar pribadi yang sehat (DR. Mohammad Arif, 2023). Selama renungan ini, siswa diajak untuk mendalami lebih jauh makna kebebasan sejati dalam konteks Alkitab, yaitu kebebasan untuk melakukan segala sesuatu yang baik dan membangun, tetapi juga memiliki kemampuan untuk membatasi diri dari hal-hal yang bisa menguasai diri mereka.

Pengenalan terhadap prinsip ini bertujuan untuk membangun kesadaran awal di kalangan siswa bahwa kendali diri adalah kualitas yang sangat penting dan merupakan bagian dari pengajaran Kristen. Dalam konteks gadget, siswa perlu memahami bahwa perangkat ini seharusnya menjadi alat untuk mencapai tujuan, bukan sebagai sumber gangguan yang menguasai waktu dan perhatian mereka (Shihab & Nusantara, 2021). Ayat lain yang juga dibahas dalam sesi ini adalah Efesus 5:15-16, "Karena itu, perhatikanlah dengan saksama, bagaimana kamu hidup, janganlah seperti orang bebal, tetapi seperti orang arif, dan pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat."

Ayat di atas menekankan pentingnya hidup bijaksana dan mengatur waktu dengan efektif, yang sangat relevan dengan masalah penggunaan gadget yang seringkali memakan waktu siswa tanpa kendali. Para siswa merespons dengan antusias dan menunjukkan minat yang besar terhadap topik ini. Sebagian siswa bahkan mengakui bahwa sering kali mereka merasa sulit untuk melepaskan diri dari gadget, bahkan ketika mereka tahu bahwa seharusnya mereka melakukan hal lain yang lebih penting. Sesi ini membuka kesadaran mereka tentang bagaimana penggunaan gadget yang tidak terkendali bisa menjadi bentuk perbudakan modern yang perlu diwaspadai (Ulfah, 2020).

Setelah renungan, pengabdian kemudian melanjutkan sesi dengan menjelaskan konsep keseimbangan digital. Keseimbangan digital adalah kemampuan untuk mengelola penggunaan gadget dan teknologi digital lainnya secara proporsional dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak mendominasi, tetapi mendukung aktivitas dan tujuan hidup yang lebih penting (Alfani, 2023). Pengabdian memberikan pemahaman bahwa teknologi memang menawarkan manfaat besar, tetapi penggunaannya harus seimbang agar tidak mengorbankan kesehatan mental, prestasi akademik, dan kedekatan spiritual.

Penjelasan ini didukung dengan contoh-contoh praktis dan relevan yang dekat dengan kehidupan siswa. Misalnya, bagaimana waktu belajar dapat terganggu ketika mereka terus-menerus mengecek notifikasi media sosial atau bermain gim selama berjam-jam. Pengabdian juga mengingatkan bahwa keseimbangan digital tidak hanya berarti mengurangi waktu penggunaan gadget, tetapi juga memanfaatkan waktu yang ada untuk hal-hal yang lebih produktif dan bermakna, seperti belajar, membaca Alkitab, berolahraga, atau berinteraksi dengan keluarga. Ayat dalam Mazmur 90:12, "Ajarlah kami menghitung hari-hari kami sedemikian, hingga kami peroleh hati yang bijaksana," juga disampaikan sebagai pengingat bahwa waktu adalah anugerah yang perlu dikelola dengan bijaksana, termasuk dalam hal penggunaan teknologi.

Tahapan ini melibatkan diskusi interaktif yang mengajak siswa untuk mengidentifikasi dan memahami dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan. Dampak-dampak tersebut diuraikan ke dalam beberapa aspek utama, yaitu kesehatan mental, prestasi akademik, dan kehidupan rohani. Pengabdian mengajak siswa untuk berdiskusi tentang berbagai masalah yang sering mereka hadapi terkait penggunaan gadget, mulai dari sulitnya berkonsentrasi pada tugas sekolah hingga perasaan cemas atau depresi yang sering kali timbul akibat paparan konten digital yang berlebihan.

Penggunaan gadget yang berlebihan juga dikaitkan dengan fenomena 'fear of missing

out' (FOMO) atau rasa takut ketinggalan sesuatu di media sosial, yang ternyata sangat memengaruhi kesehatan mental siswa (Akbar et al., 2019). Hal ini diperkuat dengan penjelasan tentang bagaimana aktivitas yang sangat bergantung pada gadget dapat menyebabkan stres, isolasi sosial, dan menurunnya kualitas tidur. Dari sisi akademik, pengabdian menjelaskan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mengganggu fokus belajar, menurunkan hasil belajar, dan menghambat kemampuan berpikir kritis siswa.

Para siswa diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka, dan beberapa di antaranya mengakui bahwa mereka merasa mudah terdistraksi saat belajar, bahkan ketika sedang mengerjakan tugas penting. Dari segi spiritual, pengabdian menekankan bahwa kebiasaan menghabiskan waktu berlebihan di depan layar gadget dapat mengurangi waktu yang seharusnya mereka habiskan untuk merenungkan firman Tuhan, berdoa, dan menjalani kehidupan keagamaan yang seimbang.

Pengabdian mengutip Roma 12:2, "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna." Ayat ini digunakan untuk mengingatkan siswa bahwa mereka perlu menjaga pikiran dan hati mereka dari pengaruh negatif yang seringkali datang dari penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Respon siswa selama sesi ini sangat aktif. Mereka terlihat terbuka untuk mendiskusikan masalah-masalah yang mereka alami, dan beberapa di antara mereka juga mulai menyadari bahwa dampak negatif dari gadget tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek sosial dan spiritual mereka.

Sebagai penutup dari tahap ini, sesi tanya-jawab dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada siswa dalam mengekspresikan pertanyaan dan pengalaman pribadi mereka terkait penggunaan gadget. Para siswa diundang untuk bertanya mengenai cara-cara praktis yang dapat mereka lakukan dalam menjaga keseimbangan digital. Beberapa siswa mengajukan pertanyaan tentang bagaimana cara mengatasi kecanduan gadget dan cara menentukan prioritas ketika merasa terdistraksi oleh notifikasi yang terus-menerus muncul. Pengabdian memberikan beberapa saran yang aplikatif, seperti membatasi waktu layar atau screen time, mematikan notifikasi yang tidak perlu, serta mengatur waktu khusus untuk menggunakan gadget dan membatasi penggunaannya di luar jam tersebut (Wulansari, 2017).

Selain itu, pengabdian menyarankan agar siswa mencoba untuk mengisi waktu luang dengan aktivitas lain yang produktif, seperti membaca buku, berkumpul bersama keluarga, atau terlibat dalam kegiatan olahraga. Diskusi ini juga membuka kesempatan bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain dalam menghadapi tantangan yang serupa. Sesi tanya-jawab ini tidak hanya memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung di mana mereka merasa didengar dan diterima.

Pengenalan Praktik Sehat dalam Penggunaan Gadget Berdasarkan Nilai 1 Korintus 6:12

Tahap kedua dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membekali siswa dengan keterampilan praktis dalam mengelola penggunaan gadget secara sehat dan produktif. Dengan menggunakan landasan teologis dari 1 Korintus 6:12, kegiatan ini mengajarkan siswa tentang pentingnya mengatur waktu dan memprioritaskan kegiatan yang berguna dan membangun, baik secara akademik maupun spiritual (Agustus, 2023). Ayat ini mengajarkan bahwa, meskipun semua hal halal, termasuk penggunaan teknologi, kita perlu memiliki pengendalian diri agar tidak diperbudak oleh hal-hal tersebut.



Gambar 3 & 4: Edukasi kepada Kelas I

Kegiatan ini dimulai dengan sebuah diskusi interaktif di mana para siswa diminta untuk mengidentifikasi kebiasaan harian mereka dalam menggunakan gadget, terutama pada waktu-waktu tertentu dalam sehari. Pengabdian memberikan penjelasan mengenai konsep "waktu produktif" dan bagaimana waktu ini dapat dimanfaatkan untuk kegiatan yang bermanfaat, seperti belajar, beribadah, atau mengembangkan keterampilan pribadi. Para siswa kemudian diajak untuk membuat jadwal harian yang mencakup berbagai aktivitas, termasuk waktu belajar, ibadah, waktu luang, dan penggunaan gadget.

Pada tahap ini, pengabdian menjelaskan bahwa membagi waktu untuk setiap aktivitas adalah bentuk pengendalian diri yang sesuai dengan ajaran Alkitab. Dalam Amsal 6:6-8, firman Tuhan mengajarkan manusia untuk memperhatikan kerja keras semut yang selalu bekerja pada waktunya dan tidak malas dalam mengatur kehidupannya. Ayat ini dipakai untuk menginspirasi siswa agar mereka memahami pentingnya pengaturan waktu, termasuk waktu untuk menggunakan gadget, sehingga mereka tidak tenggelam dalam penggunaan gadget yang berlebihan.

Selanjutnya, pengabdian melanjutkan kegiatan dengan latihan menjaga prioritas. Prinsip ini didasarkan pada 1 Korintus 6:12 yang mengingatkan bahwa meskipun sesuatu diperbolehkan, tidak semua bermanfaat, dan kita tidak boleh membiarkan diri kita diperbudak oleh hal tersebut. Pengabdian mengajak siswa untuk memahami makna prioritas dalam kehidupan mereka sehari-hari, terutama dalam hal menempatkan kegiatan yang bermanfaat seperti belajar dan beribadah di atas kegiatan yang kurang produktif seperti bermain game atau menonton video yang tidak berkaitan dengan pendidikan.

Para siswa diminta untuk menuliskan berbagai aktivitas yang mereka lakukan selama seminggu terakhir, termasuk waktu-waktu yang mereka habiskan untuk belajar, beribadah, dan menggunakan gadget. Setelah itu, mereka diberi tugas untuk mengelompokkan kegiatan tersebut berdasarkan prioritasnya—apakah kegiatan itu penting, berguna, atau hanya sebagai hiburan. Ayat Mazmur 90:12, "Ajarlah kami menghitung hari-hari kami sedemikian, hingga kami beroleh hati yang bijaksana," dipakai sebagai dasar untuk mengingatkan siswa bahwa waktu yang mereka miliki adalah anugerah Tuhan yang harus digunakan secara bijaksana dan bertanggung jawab.

Kegiatan berikutnya adalah simulasi penggunaan gadget yang bijak, di mana siswa berlatih mengatur gadget mereka agar tidak mengganggu momen penting seperti saat belajar atau beribadah. Pengabdian membagi siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil, dan masing-masing kelompok diberi skenario tertentu yang menggambarkan berbagai situasi penggunaan gadget, baik di sekolah, di rumah, maupun di tempat ibadah. Setiap kelompok diminta untuk menemukan cara yang tepat untuk mengelola penggunaan gadget dalam situasi tersebut.

Dalam simulasi ini, pengabdian menjelaskan bahwa kemampuan untuk menonaktifkan notifikasi, menolak godaan untuk terus mengecek gadget, dan menentukan kapan waktu yang tepat untuk menggunakannya adalah bagian dari kedewasaan dalam iman. Siswa diperkenalkan dengan ayat Filipi 4:8, "Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu." Ayat ini mengingatkan siswa untuk fokus pada hal-hal yang baik dan positif, termasuk dalam hal memilih waktu dan tujuan penggunaan gadget.

Tahapan terakhir dari kegiatan ini adalah membuat komitmen pribadi untuk menerapkan apa yang telah dipelajari. Siswa diberi lembar komitmen yang berisi poin-poin mengenai pengaturan waktu, menjaga prioritas, dan penggunaan gadget secara sehat. Dalam lembar ini, mereka menuliskan komitmen pribadi mereka, seperti membatasi waktu penggunaan gadget, mengutamakan kegiatan belajar dan beribadah, serta berjanji untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengabdian memberikan arahan kepada siswa untuk tidak hanya menuliskan komitmen, tetapi juga mendoakan komitmen tersebut agar mereka mendapatkan kekuatan dari Tuhan untuk mematuhiinya. Ayat Amsal 3:5-6, "Percayalah kepada TUHAN dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu," digunakan untuk mengingatkan siswa agar selalu melibatkan Tuhan dalam setiap usaha mereka, termasuk dalam mengatasi

tantangan mengelola gadget.

Mengulas Kembali Materi dan Mengevaluasi Hasil Program Edukasi Keseimbangan Digital

Tahap akhir dari program edukasi keseimbangan digital ini bertujuan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan, menilai perubahan perilaku mereka dalam penggunaan gadget, dan menyiapkan langkah-langkah ke depan agar kebiasaan positif dalam mengelola penggunaan gadget tetap terjaga. Pengulangan materi ini mencakup pengkajian nilai 1 Korintus 6:12, yang menekankan bahwa meskipun segala sesuatu halal, tidak semuanya berguna. Dengan kata lain, dalam konteks penggunaan gadget, siswa diajak untuk mengembangkan pengendalian diri yang kuat dan memahami batasan yang sehat.



Gambar 5 & 6: Kegiatan Gabungan Kelas I & Kelas II

Kegiatan pertama dalam tahap ini adalah melakukan review dan diskusi kelompok. Siswa dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk mengingat kembali pelajaran yang telah mereka terima tentang pentingnya menjaga keseimbangan digital. Dalam diskusi ini, para siswa diajak untuk berdiskusi mengenai bagaimana nilai dari 1 Korintus 6:12 telah memengaruhi cara pandang mereka dalam menggunakan teknologi. Diskusi ini juga mendorong mereka untuk berbicara tentang aspek-aspek kehidupan yang paling dipengaruhi oleh gadget, baik secara positif maupun negatif.

Pengabdian memimpin diskusi dengan memberikan beberapa pertanyaan pemicu, seperti “Bagaimana pemahaman kalian tentang pengendalian diri dalam konteks penggunaan gadget?” atau “Apa yang kalian rasakan ketika membatasi diri dari gadget pada saat belajar atau beribadah?” Pertanyaan-pertanyaan ini dirancang untuk membantu siswa mengeksplorasi pengalaman pribadi mereka dan mendorong refleksi yang mendalam mengenai nilai-nilai yang telah dipelajari. Selain itu, pengabdian juga memberikan contoh dari pengalaman hidup sehari-hari yang relevan, menekankan pentingnya menjaga prioritas dalam segala hal.

Setelah diskusi kelompok, siswa diajak untuk melakukan refleksi pribadi. Dalam kegiatan ini, siswa diminta untuk menulis refleksi singkat mengenai pengalaman mereka setelah mengikuti program edukasi ini. Mereka diminta merenungkan perubahan apa saja yang mereka alami, tantangan yang mereka hadapi dalam membatasi penggunaan gadget, dan manfaat yang dirasakan sejak mereka mencoba untuk mempraktikkan prinsip-prinsip yang diajarkan. Refleksi pribadi ini bukan hanya sebagai alat evaluasi, tetapi juga sebagai sarana bagi siswa untuk lebih memahami diri mereka sendiri.

Dari refleksi ini, terlihat bahwa meskipun perubahan positif mulai terjadi, masih ada tantangan yang cukup besar bagi siswa dalam mengendalikan kebiasaan menggunakan gadget. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pendidikan dan edukasi telah diberikan, penguatan berkelanjutan masih diperlukan agar perubahan ini benar-benar dapat berlangsung secara konsisten. Selama melaksanakan program edukasi ini, pengabdian menghadapi beberapa tantangan yang cukup signifikan. Tantangan utama adalah kebiasaan siswa yang sudah sangat terbiasa menggunakan gadget secara berlebihan, sehingga mengubah kebiasaan tersebut membutuhkan waktu dan proses yang tidak singkat.

Selain itu, ketergantungan siswa pada gadget telah menjadi bagian dari keseharian mereka, sehingga upaya untuk membatasi penggunaan gadget sering kali dihadapkan pada resistensi atau keengganan dari siswa itu sendiri. Tantangan lain yang dihadapi adalah kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, terutama jika siswa masih melihat teman-teman atau anggota keluarga mereka menggunakan gadget tanpa batasan. Hal ini membuat siswa merasa sulit untuk mempertahankan perubahan yang mereka coba terapkan dalam

kehidupan sehari-hari.

Namun, meskipun ada berbagai tantangan selama kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan, program edukasi ini tetap dapat terlaksana dengan baik. Melalui pendekatan yang berlandaskan nilai-nilai Alkitab dan kegiatan-kegiatan yang interaktif, serta pendekatan yang disesuaikan berdasarkan situasi, pengabdian berhasil membangun kesadaran di kalangan siswa mengenai pentingnya pengelolaan penggunaan gadget. Program ini memberikan dampak positif yang nyata, dengan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai keseimbangan digital.

Hasil dari kegiatan edukasi ini menunjukkan perubahan yang signifikan dalam pola pikir dan perilaku siswa terkait penggunaan gadget. Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilakukan pengabdian, terdapat peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya mengatur waktu penggunaan gadget dan menjaga prioritas dalam kegiatan sehari-hari. Beberapa siswa menunjukkan perubahan nyata dalam kebiasaan mereka, seperti membatasi penggunaan gadget pada jam tertentu dan mengalokasikan waktu yang lebih banyak untuk kegiatan yang bermanfaat seperti belajar dan beribadah.

SIMPULAN

Abdimas ini yakni Edukasi Keseimbangan Digital di SDS Arastamar Kuala Behe menunjukkan bahwa pembekalan nilai-nilai Alkitab, khususnya 1 Korintus 6:12, berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya pengendalian diri dalam penggunaan gadget. Meskipun menghadapi tantangan seperti kebiasaan lama dan pengaruh lingkungan, siswa menunjukkan perubahan positif dalam mengatur waktu penggunaan gadget, yang berdampak baik pada konsentrasi belajar, relasi sosial, dan kehidupan spiritual mereka. Dengan bimbingan dan komitmen berkelanjutan, kebiasaan sehat dalam penggunaan gadget diharapkan dapat terus berkembang dalam keseharian siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustus, N. (2023). *Jurnal Teologi Pabelum*. 3(Agustus), 1–28.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Alfani, M. F. (2023). Kombinasi Metode Digital dengan Pendekatan Hybrid Learning untuk Mengembangkan Suasana Belajar yang Menyenangkan pada Mata Pelajaran Pancasila di MI/SD. *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah (JURMIA)*, 3(2), 118–128. <https://doi.org/10.32665/jurmia.v3i2.1834>
- Deri Wanto, M. F. K. (2023). Teknologi Pendidikan Pasca Covid-19. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 5(2), 439–459. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v5i2.1007>
- DR. Mohammad Arif, M. (2023). *Generasi Millennial Dalam Internalisasi Karakter Nusantara*. Press, 286. http://repository.iainkediri.ac.id/id/eprint/682%0Ahttp://repository.iainkediri.ac.id/682/1/GENERASI_MILENIAL_moh_arif.pdf
- Fifadhilni, S. M. (2022). Teknik Kombinasi: Metode Ceramah, Diskusi dan Tanya Jawab. *Pendidikan*, 1–7.
- Hermawanto, A., & Anggraini, M. (2020). *Globalisasi, Revolusi Digital, dan Lokalitas: Dinamika Internasional dan Domestik di Era Borderless World (Cetakan Pe)*. LPPM Press. http://eprints.upnyk.ac.id/24076/1/BUKU_GLOBALISASI_DAN_LOKALITAS_UNTUK_DICETAK_KE_LPPM.pdf
- Izzati, I. (2021). Pemanfaatan Google Classroom sebagai Media Pembelajaran di Masa Pandemi di MI Unwanul Falah. *YASIN*, 1(1), 45–53. <https://doi.org/10.58578/yasin.v1i1.4>
- Kristen, T., Gereja, D., Kalimantan, P., Gpkb, B., Mempawah, K., Barat, K., Sinaga, R., Warni, R., Parimpasa, S., Insyur, B., Ngguna, A. M., & Yeninar, F. A. (2024). Real Coster : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pembinaan Kepada Pemuda Kristen Tentang Jati Diri Berdasarkan. 7(2), 96–107. <https://doi.org/10.53547/realcoster.v7i2.538>
- Lubis, D., & Siregar, H. S. (2021). Bahaya Radikalisme Terhadap Moralitas Remaja Melalui Teknologi Informasi (Media Sosial). *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 20(1), 21–34. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v20i1.2360>

- Nome, N., Zamasi, S., Sarumpaet, S., & Simanjuntak, L. Z. (2023). Edukasi dan Upaya Konseling Kristen bagi Remaja. *Journal on Education*, 5(3), 9529–9544. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1244>
- Pare, A., & Sihotang, H. (2023). Pendidikan Holistik untuk Mengembangkan Keterampilan Abad 21 dalam Menghadapi Tantangan Era Digital. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27778–27787.
- Perdian Muhamad Thoha, Rizki Puja Kurniawan, & Andhita Risko Faristiana. (2023). Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 415–431. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1682>
- Pratama, A., Isnaini, M., Dzakiyah, A., & Nurkiman, R. (n.d.). Sosialisasi Bahaya Kecanduan Gadget Sebagai Bentuk Pemberdayaan Siswa Dalam Membangun Generasi Digital Yang Sehat di SDN Karya Utama.
- Rianti, E., & Mustika, D. (2023). Peran Guru dalam Pembinaan Karakter Disiplin Peserta Didik. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 360–373. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i2.325>
- Saputra, A. P., Saputra, I. P., & Wijaya, H. (2023). Pencegahan Dan Pemulihan Remaja Kecanduan Game Online. *Journal of Pasoral Counseling*, 3(1), 1–16. <https://ejournal.iaknkupang.ac.id/ojs/index.php/rah>
- Shihab, N., & Nusantara, K. G. B. (2021). *Teknologi Untuk Masa Depan Hadir di Pembelajaran Masa Kini* (M. R. Satria (ed.); Cetakan Pe). Literati. https://www.google.co.id/books/edition/Teknologi_untuk_Masa_Depan_Hadir_di_Pemb/0eqCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teknologi+untuk+masa+depan+hadir+di+pembelajaran+masa+kini&pg=PA62&printsec=frontcover
- Ulfah, M. (2020). *Digital Parenting* (M. Ulfah (ed.); Cetaka Per). Edu Publisher. https://www.google.co.id/books/edition/DIGITAL_PARENTING/wzsBEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=digital+parenting&pg=PA108&printsec=frontcover
- Wulansari, N. M. D. (2017). *Didiklah Anak Sesuai Zamannya* (Cetakan Pe). Redaksi V Media. https://www.google.co.id/books/edition/Didiklah_Anak_Sesuai_Zamannya/3VE6DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=didiklah+anak+sesuai+zamannya&printsec=frontcover