

# The Studies of Social Science

Volume 08, Issue 01, April 2026

pp. 104 – 107

DOI: <https://doi.org/10.35801/tsss.v8i1.65351>

p-ISSN : 2686-3111

e-ISSN : 2686-3103

## Pelatihan *Positive Digital Skills* dan Manajemen Waktu untuk Pemuda GBI Haleluya Manado dalam Mengurangi Kecanduan Gawai

Berton Maruli Siahaan<sup>1\*</sup>, Ferdy<sup>1</sup> dan F Ari Anggraini Sebayang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Sam Ratulangi

<sup>2</sup>Program Studi Sastra Inggris, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Sam Ratulangi

\*Email: [bertonsiahaan@unsrat.ac.id](mailto:bertonsiahaan@unsrat.ac.id)

### Abstrak

Kecanduan gawai dan rendahnya literasi digital menjadi tantangan bagi generasi muda, termasuk Pemuda GBI Haleluya Manado, karena penggunaan teknologi dan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas, mengganggu kesehatan mental, dan memengaruhi kemampuan belajar. Pelatihan “Positive Digital Skills” dan Manajemen Waktu ini bertujuan meningkatkan pemahaman pemuda mengenai penggunaan teknologi yang bijak melalui sosialisasi, pendampingan, serta penerapan teknik manajemen waktu untuk membantu mengatur aktivitas digital. Program ini dirancang agar peserta mampu mengidentifikasi pola penggunaan gawai, mengembangkan keterampilan digital yang bermanfaat, serta menyeimbangkan aktivitas online dan offline. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai literasi digital positif, strategi pengelolaan waktu, dan dampak kesehatan dari penggunaan teknologi yang berlebihan, sehingga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kualitas hidup pemuda secara akademik, sosial, dan mental.

**Kata kunci:** Literasi digital positif; manajemen waktu; kecanduan gawai

### Abstract

*Gadget addiction and low levels of positive digital literacy remain challenges for young people, including the youth of GBI Haleluya Manado, as excessive use of technology and social media can reduce productivity, affect mental health, and hinder learning abilities. The “Positive Digital Skills” and Time Management Training aims to enhance youths’ understanding of healthy technology use through socialization, mentoring, and the application of effective time-management techniques to regulate digital activities. This program is designed to help participants identify gadget-use patterns, develop beneficial digital skills, and balance online and offline activities. The results indicate increased knowledge of positive digital literacy, time-management strategies, and the health impacts of excessive technology use, contributing to improvements in youths’ academic, social, and mental well-being.*

**Keywords:** Positive digital literacy; time management; gadget addiction

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa berbagai manfaat, namun disisi lain juga menimbulkan tantangan baru, salah satunya adalah kecanduan gawai di kalangan pemuda. Kecanduan ini dapat berdampak negatif pada produktivitas, kesehatan mental, dan interaksi sosial (Azzahra *et al.*, 2025). Pemanfaatan gawai yang tidak terkontrol sering kali menyebabkan gangguan dalam manajemen waktu, menurunkan fokus terhadap aktivitas yang lebih bermanfaat, serta mengurangi keterlibatan dalam kegiatan sosial dan spiritual (Putrayana *et al.*, 2024). Oleh karena itu, penting bagi pemuda untuk memiliki keterampilan dalam mengelola waktu dan memanfaatkan teknologi digital secara positif agar dapat mencapai keseimbangan dalam kehidupan mereka (Hasanah, *et al.*, 2024).

Pelatihan *Positive Digital Skills* dan Manajemen Waktu yang akan diberikan kepada pemuda GBI Haleluya Manado bertujuan untuk mengatasi permasalahan ini dengan pendekatan edukatif dan praktis. Berdasarkan profil pemuda di komunitas ini, mereka memiliki ketertarikan tinggi terhadap teknologi digital, terutama media sosial, hiburan

digital, dan *game online*. Hal ini menunjukkan bahwa mereka terbiasa dengan penggunaan gawai dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kurangnya kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan gawai yang berlebihan serta minimnya keterampilan manajemen waktu menjadi kendala utama dalam mengontrol pola penggunaan teknologi secara lebih sehat dan produktif (Ahmad *et al.*, 2023).

Tantangan utama yang dihadapi dalam mengurangi kecanduan gawai adalah kurangnya pemahaman mengenai bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan secara lebih positif, seperti untuk pembelajaran, pengembangan keterampilan, atau peluang karir di era digital (Sarini *et al.*, 2024). Selain itu, kebiasaan yang telah terbentuk dalam penggunaan gawai untuk hiburan semata membuat sebagian besar pemuda sulit untuk mengubah pola penggunaan mereka tanpa adanya bimbingan yang tepat (Chaidirman *et al.*, 2021). Oleh karena itu, pelatihan ini akan dirancang untuk memberikan wawasan tentang pentingnya keterampilan digital yang bermanfaat serta strategi manajemen waktu yang efektif. Pelatihan ini akan memberikan pemahaman tentang cara memanfaatkan teknologi digital secara produktif, seperti untuk pembelajaran, pengembangan keterampilan, serta peluang karir di era digital.

Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan pemuda dapat memahami dampak dari penggunaan gawai yang tidak terkendali dan mulai mengembangkan kebiasaan digital yang lebih sehat. Mereka juga akan dibekali dengan teknik manajemen waktu yang dapat membantu mereka mengalokasikan waktu secara lebih produktif, sehingga keseimbangan antara aktivitas digital dan kegiatan lainnya dapat tercapai. Melalui pendekatan berbasis edukasi, diskusi interaktif, dan praktik langsung, pelatihan ini akan memberikan solusi nyata bagi pemuda dalam mengoptimalkan penggunaan teknologi untuk pengembangan diri dan kehidupan sosial yang lebih seimbang.

## **METODE PELAKSANAAN**

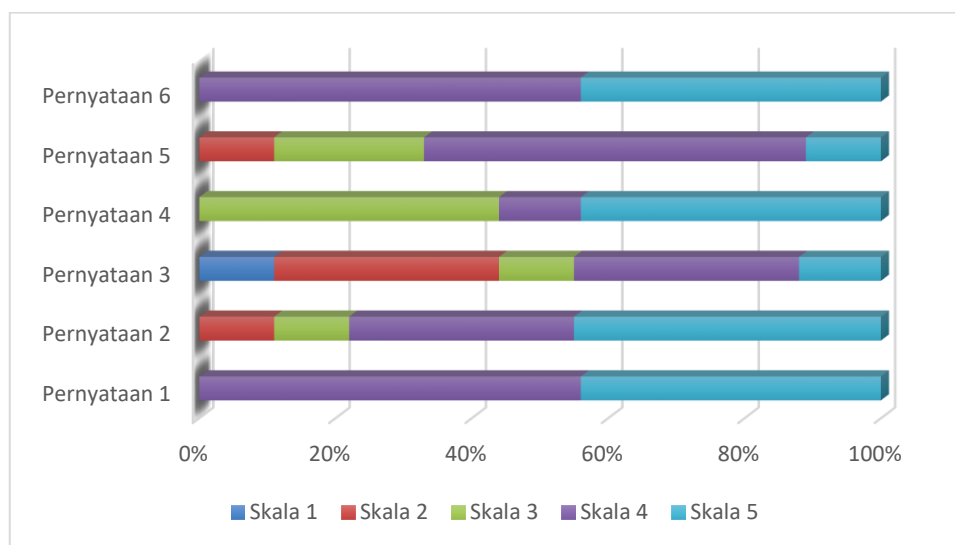
Kegiatan PKM "Pelatihan Positive Digital Skills dan Manajemen Waktu untuk Pemuda GBI Haleluya Manado dalam Mengurangi Kecanduan Gawai" dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2026. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Koordinasi: Tim akan berkoordinasi dengan pihak GBI Haleluya Manado untuk menyusun jadwal dan lokasi pelaksanaan kegiatan. Diskusi akan dilakukan guna memastikan ketersediaan waktu dan tempat yang sesuai serta menyepakati detail teknis pelaksanaan pelatihan.
2. Persiapan Kegiatan: Tim akan mempersiapkan materi pelatihan yang mencakup konsep keterampilan digital positif dan manajemen waktu, serta menyusun modul yang interaktif dan aplikatif. Selain itu, akan dipersiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk mendukung kegiatan pelatihan agar berjalan efektif.
3. Pelaksanaan Penyuluhan: Kegiatan akan dimulai dengan sesi penyuluhan yang membahas dampak negatif kecanduan gawai, pentingnya keterampilan digital positif, dan strategi manajemen waktu. Sesi ini bertujuan untuk membangun kesadaran peserta mengenai pentingnya penggunaan teknologi secara sehat dan produktif.
4. Pelatihan Praktis: Peserta akan diajak untuk mempraktikkan teknik manajemen waktu yang efektif, seperti penggunaan aplikasi pengatur jadwal dan teknik produktivitas seperti Pomodoro. Selain itu, mereka akan diberikan tantangan untuk menerapkan keterampilan digital positif dalam kehidupan sehari-hari, seperti membuat konten edukatif atau menjalankan aktivitas daring yang bermanfaat.

5. Evaluasi dan Umpan Balik: Setelah pelatihan selesai, akan dilakukan evaluasi untuk menilai efektivitas kegiatan dalam mencapai tujuan. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner dan diskusi dengan peserta mengenai perubahan pola penggunaan gawai mereka. Hasil evaluasi ini akan menjadi dasar penyempurnaan metode pelatihan ke depan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan grafik (**Gambar 1**) hasil kuesioner, terlihat bahwa pelatihan *Positive Digital Skills* dan manajemen waktu memberikan dampak positif yang signifikan bagi pemuda GBI Haleluya Manado. Pada pernyataan pertama, grafik memperlihatkan dominasi skala 4 (56%) dan skala 5 (44%), menandakan bahwa seluruh peserta memiliki pemahaman yang kuat terhadap konsep *Positive Digital Skills*. Pada pernyataan kedua, grafik menunjukkan bahwa sebagian besar responden (78% gabungan skala 4–5) telah memahami dampak negatif kecanduan gawai, meskipun masih terdapat responden yang berada di skala 2 dan 3 sehingga membutuhkan pendalaman materi lanjutan.



**Gambar 1.** Grafik pengolahan hasil kuesioner

Pada pernyataan ketiga, grafik memperlihatkan pola lebih menyebar, di mana penggunaan gawai lebih dari 6 jam/hari masih terjadi pada sebagian besar peserta, yang tercermin dari distribusi signifikan pada skala 1–5. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun peserta memahami risiko kecanduan gawai, kebiasaan penggunaan berlebih masih cukup kuat. Pada pernyataan keempat mengenai etika komunikasi digital, grafik menunjukkan kecenderungan positif dengan 56% responden berada pada skala 4–5, meski 44% masih berada pada skala 3 sehingga masih memerlukan pembinaan dalam menerapkan etika digital secara konsisten.

Pernyataan kelima menunjukkan grafik yang menonjol pada skala 4 (56%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mulai menerapkan kebiasaan manajemen waktu dalam penggunaan gawai. Namun, persentase pada skala 2 dan 3 menunjukkan bahwa sebagian peserta masih belum stabil dalam penerapannya. Pada pernyataan keenam, grafik memperlihatkan bahwa peserta memiliki motivasi yang sangat tinggi untuk menggunakan teknologi secara produktif, terlihat dari nilai persentase pada skala 4 (56%) dan 5 (44%).

Secara keseluruhan, grafik hasil kuesioner menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman, kesadaran, motivasi, serta sebagian perilaku digital peserta. Meski demikian, aspek kebiasaan penggunaan gawai berlebihan tetap menjadi area yang memerlukan pendampingan lanjutan.

## KESIMPULAN

Pelatihan *Positive Digital Skills* dan manajemen waktu bagi pemuda GBI Haleluya Manado terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai penggunaan teknologi secara cerdas, etis, dan produktif, serta menumbuhkan kesadaran akan dampak negatif kecanduan gawai. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat motivasi yang tinggi untuk menerapkan keterampilan digital positif dan mulai mengembangkan kebiasaan pengelolaan waktu yang lebih baik, meskipun sebagian masih menghadapi tantangan dalam mengurangi durasi penggunaan gawai untuk aktivitas yang tidak produktif. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam membentuk perilaku digital yang lebih sehat dan dapat dijadikan dasar bagi program pendampingan atau pelatihan lanjutan bagi pemuda dalam menghadapi tuntutan era digital.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (UNSRAT) yang memberikan dana melalui Program Kemitraan Masyarakat Klaster 2 (PKM K\_2) dengan DIPA Unsrat anggaran 2025 dan pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, S., Nainggolan, T. W. C., Addini, K. N., Sahalina, D., & Rahayu, W. F. (2025). *Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Emosi dan Kepribadian Remaja*. *JPNM Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin*, 3(1).
- Putrayana, R. A., Djati, F. L., Akbar, I., Guntari, D. P., Wulandari, M. D., Putri, T. J., Fauzi, M., Putra, R. C., Amin, M. F., & Rahmalia, D. N. (2024). Mengatasi gangguan gawai di kalangan siswa SMP: Tips mengatur waktu penggunaan terhadap gawai. *APPA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3), 248–252.
- Hasanah, U., Kustati, M., Amelia, R., Zalnur, M., & Shiddiqi, M. H. A. (2024). Pendampingan penggunaan gawai dalam membentuk perilaku sosial anak di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Jambi. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 1–9.
- Abu Huraerah, A. J., Abdullah, A. W., & Rivai, A. (2023). Pengaruh teknologi informasi dan komunikasi terhadap pendidikan Indonesia. *Journal of Islamic Education Policy*, 8(2), 133–146.
- Sarini, S., Lismayanti, D., Desrianti, C., Asih, M., & Asih, M. P. (2024). Pengabdian masyarakat sosialisasi bahaya gadget & strategi mediasi orangtua untuk mengendalikan penggunaan gadget pada anak generasi Z di SD IT Sehati Bina Insani Karawang. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 935–942.
- Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2019). Fenomena kecanduan penggunaan gawai (gadget) pada kalangan remaja suku Bajo. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41.