

## Kampanye Digital Edukasi Detox Media Sosial bagi Mahasiswa

Aprilia Jumaisyah<sup>1</sup>, Adinda Diana<sup>2</sup>, Yasaminah Fayya<sup>3</sup>, Rifa Caroline<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

\*E-mail korespondensi: rifacaroline@gmail.com

### Abstrak

Penggunaan media sosial yang semakin intens di kalangan mahasiswa Generasi Z menimbulkan berbagai persoalan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental, seperti kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan fokus belajar. Salah satu faktor yang mendorong kondisi tersebut adalah fenomena Fear of Missing Out (FOMO), yang membuat individu merasa perlu terus terhubung dengan media digital. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengenai pentingnya kesehatan mental digital melalui program kampanye #DigitalDetoxDay: FOMO to JOMO. Metode yang digunakan meliputi kampanye digital melalui media sosial, penyebaran kuesioner pre-test dan post-test, serta pelaksanaan tantangan partisipatif "Screen Time Swap" yang mendorong pengurangan waktu layar dan peningkatan aktivitas offline. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa berusia 19–24 tahun yang berdomisili di Surabaya. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep digital detox serta perubahan sikap menuju penggunaan media sosial yang lebih terkendali. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun perilaku digital yang lebih sehat dan berkelanjutan di lingkungan mahasiswa.

**Kata kunci:** digital detox, kesehatan mental, media sosial, FOMO, mahasiswa

### Abstract

*The increasing intensity of social media use among Generation Z university students has led to various mental health issues, including anxiety, sleep disturbances, and decreased academic focus. One of the contributing factors is the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO), which encourages individuals to remain constantly connected to digital platforms. This community service program aims to raise awareness of digital mental health among students of Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya through the #DigitalDetoxDay: FOMO to JOMO campaign. The program employed a digital campaign approach using social media, supported by pre-test and post-test surveys, as well as a participatory challenge called "Screen Time Swap," which encouraged participants to replace screen time with offline activities. The target participants were university students aged 19–24 living in Surabaya. The results indicate an improvement in participants' understanding of digital detox and a positive shift in attitudes toward more mindful and controlled social media use. This program serves as an initial effort to promote healthier and more balanced digital behavior among university students.*

**Keywords:** digital detox, mental health, social media, FOMO, university students

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola komunikasi dan gaya hidup masyarakat, khususnya pada Generasi Z. Media sosial seperti Instagram dan TikTok kini tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari yang sulit dipisahkan. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif termasuk dalam kategori pengguna media sosial paling aktif, dengan durasi penggunaan gawai yang cenderung tinggi setiap harinya.

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan media sosial yang intens berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, gangguan kualitas tidur, serta menurunnya konsentrasi belajar. Salah satu fenomena psikologis yang sering muncul akibat kondisi tersebut adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi atau aktivitas sosial yang mendorong individu untuk terus memeriksa gawai

secara berulang.

Berdasarkan hasil observasi awal dan survei pendahuluan, mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menunjukkan kecenderungan penggunaan media sosial lebih dari lima jam per hari. Kondisi ini berpotensi mengganggu keseimbangan antara aktivitas akademik, sosial, dan kesehatan mental. Jika tidak disikapi dengan bijak, ketergantungan terhadap media digital dapat menurunkan kualitas hidup mahasiswa dalam jangka panjang.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang mampu meningkatkan kesadaran sekaligus mendorong perubahan perilaku secara nyata. Program pengabdian kepada masyarakat #DigitalDetoxDay: FOMO to JOMO dirancang sebagai kampanye digital yang bertujuan mengajak mahasiswa untuk mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat melalui peralihan dari pola pikir FOMO menuju Joy of Missing Out (JOMO), yaitu kemampuan menikmati aktivitas nyata tanpa ketergantungan berlebihan pada media digital.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan kampanye digital partisipatif yang berfokus pada peningkatan kesadaran kesehatan mental digital mahasiswa. Metode pelaksanaan kegiatan dijabarkan sebagai berikut:

### 1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

- Lokasi kegiatan : Kota Surabaya, dengan fokus pada lingkungan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Sasaran kegiatan\*: Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Karakteristik sasaran :
  - ❖ Termasuk dalam kategori Generasi Z.
  - ❖ Rentang usia 19-24 tahun.
  - ❖ Pengguna aktif media sosial, khususnya Instagram dan TikTok.
  - ❖ Memiliki durasi penggunaan gawai yang relatif tinggi dalam aktivitas sehari-hari.

### 2. Pendekatan dan Metode Pelaksanaan

Pendekatan yang digunakan adalah campaign-based learning dengan memanfaatkan media sosial sebagai sarana utama penyampaian pesan.

Metode kegiatan meliputi:

- Kampanye digital melalui konten edukatif di Instagram dan TikTok.
- Penyuluhan tidak langsung melalui media visual (video dan infografis).
- Survei daring menggunakan kuesioner pre-test dan post-test.
- Tantangan partisipatif berbasis aktivitas (Screen Time Swap).

### 3. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis, yaitu:

#### a. Tahap Persiapan

Penyusunan konsep kampanye #DigitalDetoxDay: FOMO to JOMO.

- Pembuatan konten kampanye berupa video edukatif, poster digital, dan template Instagram Story.
- Penyusunan instrumen kuesioner pre-test untuk mengukur:
  - Durasi screen time harian.
  - Tingkat pemahaman awal mengenai digital detox.
  - Sosialisasi awal kampanye melalui media sosial

b. Tahap Pelaksanaan

- Publikasi konten kampanye secara berkala melalui Instagram dan TikTok.
- Penyampaian pesan edukatif mengenai:  
Dampak penggunaan media sosial berlebihan.  
Konsep Fear of Missing Out (FOMO) dan Joy of Missing Out (JOMO).
- Pelaksanaan tantangan \*"Screen Time Swap"\*, dengan ketentuan:  
Peserta mengganti minimal 30 menit waktu layar dengan aktivitas offline.  
Aktivitas offline meliputi olahraga, membaca, atau interaksi sosial langsung.  
Peserta mendokumentasikan aktivitas dan mengunggahnya ke Instagram Story menggunakan template yang telah disediakan.

c. Tahap Evaluasi

- Penyebaran kuesioner post-test kepada peserta kampanye.
  - Perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk melihat perubahan:
  - Tingkat pemahaman peserta mengenai digital detox.
  - Sikap terhadap penggunaan media sosial.
  - Pengumpulan dokumentasi partisipasi peserta melalui unggahan Instagram Story.
4. Teknik Pengumpulan dan Analisis  
Data Teknik pengumpulan data:
- Kuesioner daring (Google Form).
  - Observasi partisipasi peserta melalui media sosial.
  - Dokumentasi konten dan unggahan peserta.
- Teknik analisis data :
- Analisis deskriptif kuantitatif terhadap hasil pre-test dan post-test.
  - Analisis kualitatif terhadap respons dan partisipasi peserta dalam tantangan.
5. Monitoring dan Evaluasi Keberhasilan  
Program Monitoring dilakukan dengan:
- Memantau jumlah partisipasi peserta dalam tantangan.
  - Mengamati penggunaan template dan tagar #DigitalDetoxDay. Indikator keberhasilan program meliputi:
  - Peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental digital.
  - Perubahan sikap ke arah penggunaan media sosial yang lebih bijak.
  - Keterlibatan aktif peserta dalam aktivitas offline selama kampanye.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kuesioner pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki durasi penggunaan media sosial yang relatif tinggi dan belum menerapkan pembatasan waktu penggunaan gawai secara konsisten. Selain itu, tingkat pemahaman peserta mengenai konsep digital detox dan dampaknya terhadap kesehatan mental masih berada pada kategori sedang.

Setelah pelaksanaan kampanye #DigitalDetoxDay, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial. Peserta mulai menyadari bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak pada kondisi psikologis dan produktivitas sehari-hari. Selain itu, terdapat perubahan sikap yang ditunjukkan melalui meningkatnya niat peserta untuk mengurangi durasi screen time dan lebih memprioritaskan aktivitas offline.

Partisipasi peserta dalam tantangan "Screen Time Swap" juga menunjukkan bahwa pendekatan kampanye yang bersifat interaktif dan relevan dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa dapat mendorong keterlibatan aktif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa praktik digital detox mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat kecemasan pada Generasi Z. Meskipun perubahan perilaku secara menyeluruh memerlukan waktu dan konsistensi, kampanye ini telah berfungsi sebagai langkah awal dalam membangun kesadaran digital yang lebih sehat.



Gambar 1. *Konten utama campaign*

## KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat #DigitalDetoxDay: FOMO to JOMO berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengenai pentingnya kesehatan mental digital. Melalui pendekatan kampanye digital dan tantangan partisipatif, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman serta perubahan sikap terhadap penggunaan media sosial. Program ini dapat dijadikan sebagai model kegiatan edukatif berbasis kampanye digital yang berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, L., Irwandi, I., Fatmawati, E., Susanti, P. A., & Fahmi, A. R. (2025). Digital detox: Dampak positif puasa media sosial terhadap kesehatan mental generasi milenial dan Gen Z. *Akselerasi: Jurnal Ilmiah Nasional*, 7(1), 110–121.
- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 5(1), 57–64.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2022). *Statistik telekomunikasi Indonesia: Aktivitas berinternet warga Surabaya*. BPS Jawa Timur.
- Cahyadi, A. (2022). Gambaran fenomena fear of missing out (FOMO) pada Generasi Z di kalangan mahasiswa. *Warta Pengabdian*, 16(2), 146–155.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2020). Dari FOMO ke JOMO: Mengatasi rasa takut akan kehilangan dan menumbuhkan resiliensi terhadap ketergantungan dunia digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 195–204.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FOMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in U.S. adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

