

PROPOSAL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SKEMA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
MANDIRI



**Digital Fasting sebagai Strategi Meningkatkan Konsentrasi dan
Disiplin Belajar bagi Anggota Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR)
Pasar Rebo di Tahun Ajaran Baru**

Oleh:

Giatika Chrisnawati, S.T, M.Kom (200909653)

Rachmawati Darma Astuti, M.Kom (202309076)

Rafly Ramadhan Ananda Rusli (15240214)

Niko Aji Nugroho (15240264)

UNIVERSITAS BINA SARANA INFORMATIKA

Februari 2026

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Digital Fasting sebagai Strategi Meningkatkan Konsentrasi dan Disiplin Belajar bagi Anggota Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo di Tahun Ajaran Baru
2. Mitra : Forum Silaturahmi Rohis Pasar Rebo
3. Ketua Pelaksana
 - a. Nama Lengkap : Giatika Chrisnawati
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIP : 200909653
 - d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - e. Program Studi : Informatika (S1)
 - f. Email : giatika.gcw@bsi.ac.id
4. Jumlah Anggota : 1
Nama Anggota : Rachmawati Darma Astuti
Mahasiswa yang terlibat : 2 Orang
5. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra : Pasar Rebo
 - b. Kabupaten/Kota : Jakarta Timur
 - c. Propinsi : Jakarta
6. Biaya : Rp.9.850.000,-

Mengetahui
Rektor UBSI



Prof. Dr. Ir. Mochamad Wahyudi,
M.Kom, MM, M.Pd, IPU, ASEAN Eng

Jakarta, 16 Februari 2026

Ketua Pelaksana



Giatika Chrisnawati S.T., M.Kom

Menyetujui,
Ketua LPPM UBSI



Agus Junaidi, M. Kom

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
RINGKASAN	iv
I. PENDAHULUAN.....	1
II. SOLUSI PERMASALAHAN	5
III. METODE PELAKSANAAN.....	5
IV. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN	5
V. ANGGARAN	6
VI. JADWAL KEGIATAN.....	7
DAFTAR PUSTAKA.....	8

RINGKASAN

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat telah memberikan banyak manfaat bagi pelajar, namun penggunaan gawai dan media sosial yang berlebihan juga dapat menurunkan konsentrasi, disiplin belajar serta produktivitas. Menghadapi tahun ajaran baru, diperlukan upaya untuk membangun kembali kebiasaan belajar yang sehat agar pelajar lebih siap menghadapi proses pembelajaran. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan pendampingan mengenai digital fasting, yaitu pengelolaan penggunaan perangkat digital secara bijak tanpa menghilangkan manfaat teknologi. Program ini dilaksanakan bersama Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo sebagai mitra, dengan sasaran anggota forum yang merupakan pelajar dari berbagai sekolah di wilayah Kecamatan Pasar Rebo. Metode Pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi, refleksi kebiasaan digital, penyusunan target penggunaan gawai serta pelaksanaan Digital Fasting Challenge selama beberapa hari sebagai bentuk pembiasaan. Peserta juga akan memperoleh panduan pengelolaan waktu belajar, strategi mengurangi distraksi digital dan evaluasi perkembangan melalui lembar pemantauan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai penggunaan teknologi secara sehat, terbentuknya kebiasaan digital yang lebih bijaksana, meningkatnya konsentrasi dan disiplin belajar, serta tersusunnya panduan sederhana penerapan Digital Fasting yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan Forum silaturahmi Rohani islam Pasar Rebo. Selain itu kegiatan ini juga menghasilkan luaran publikasi media massa yang memuat dokumentasi dan informasi kegiatan

I. PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia APJII, generasi muda merupakan kelompok pengguna internet terbesar di Indonesia. Data menunjukkan bahwa Generasi Z menyumbang sekitar 34,40% dari total pengguna internet, dan 83,44% masyarakat Indonesia mengakses internet menggunakan perangkat seluler (smartphone dan tablet). Tingginya kepemilikan dan penggunaan smartphone pada kelompok usia muda menunjukkan bahwa gawai telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan pelajar, baik untuk kebutuhan belajar maupun aktivitas hiburan. Kondisi ini memberikan peluang besar bagi pemanfaatan teknologi dalam pendidikan, namun juga meningkatkan risiko distraksi digital apabila penggunaannya tidak dikelola dengan baik.(1)

Penelitian Pardede dkk. (2024) terhadap 354 siswa SMA di Kota Tarutung menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi perangkat utama yang digunakan siswa sebagai sumber belajar sekaligus media komunikasi. Di sisi lain, penggunaan smartphone juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti berkurangnya interaksi sosial, meningkatnya perilaku fear of missing out (FoMO), serta risiko perilaku digital yang kurang sehat apabila tidak disertai kemampuan pengendalian diri.(2)

Survei yang dilakukan Saripudin, Hamdan, dan Irawan (2025) terhadap 500 pelajar dan mahasiswa Indonesia (200 siswa SMP, 200 siswa SMA, dan 100 mahasiswa) menunjukkan bahwa masalah kecanduan smartphone telah ditemukan pada berbagai jenjang pendidikan. Hasil penelitian tersebut menegaskan perlunya program edukasi yang membantu peserta didik mengelola penggunaan smartphone secara sehat sehingga tidak mengganggu proses belajar.(3)

Meskipun teknologi digital memberikan berbagai manfaat dalam mendukung pembelajaran, penggunaan perangkat digital yang tidak terkontrol dapat menimbulkan distraksi dalam proses belajar. Pelajar dapat terdistraksi oleh media sosial, permainan daring, video pendek, pesan instan, dan berbagai konten hiburan lainnya. Kondisi tersebut berpotensi mengurangi waktu belajar, mengganggu konsentrasi, serta memengaruhi kemampuan pelajar dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas secara disiplin. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan pengelolaan penggunaan perangkat digital agar teknologi dapat dimanfaatkan secara produktif tanpa mengganggu aktivitas utama pelajar.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah Digital Fasting. Digital Fasting merupakan suatu upaya untuk mengatur dan mengurangi penggunaan perangkat digital yang tidak bersifat esensial secara sadar dan terencana. Konsep ini bertujuan membantu individu mengendalikan perilaku penggunaan teknologi agar tidak menimbulkan dampak negatif, termasuk kecenderungan kecanduan digital.(4)

Konsep ini tidak dimaksudkan untuk menghilangkan teknologi dari kehidupan pelajar, melainkan membantu peserta membangun kesadaran, pengendalian diri, dan kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat. Melalui Digital Fasting, pelajar diarahkan untuk mengidentifikasi aktivitas digital yang bersifat produktif dan aktivitas yang berpotensi menjadi distraksi.

Penerapan Digital Fasting dapat dilakukan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan dapat berupa pemahaman konsep, pembatasan penggunaan gawai, refleksi terhadap kebiasaan digital, serta pembiasaan secara berkelanjutan. Penelitian Ilma dan Maghfiroh (2026) menunjukkan bahwa penerapan Digital Fasting secara sistematis dapat mendukung peningkatan fokus belajar, kedisiplinan, partisipasi, dan pengendalian diri siswa dalam penggunaan teknologi.(5)

Peralihan menuju tahun ajaran baru merupakan momentum yang tepat untuk membangun kembali rutinitas positif, termasuk kebiasaan belajar, pengelolaan waktu, dan pengendalian penggunaan gawai. Pelajar perlu memiliki kesiapan untuk kembali menjalani aktivitas akademik secara teratur setelah masa libur. Pengelolaan penggunaan perangkat digital secara bijaksana diharapkan dapat membantu pelajar meningkatkan fokus, membangun kedisiplinan, serta mengurangi kebiasaan penggunaan gawai yang tidak produktif.

Mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo, yaitu forum yang menjadi wadah silaturahmi dan pembinaan pelajar Rohani Islam di wilayah Pasar Rebo. Anggota forum memiliki potensi strategis untuk menjadi agen perubahan dalam membangun kebiasaan digital yang sehat di lingkungan sekolah dan masyarakat. Melalui kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama, penerapan Digital Fasting diharapkan tidak hanya memberikan dampak pada individu peserta, tetapi juga dapat mendorong terbentuknya budaya penggunaan teknologi yang lebih bijak di lingkungan pelajar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Digital Fasting sebagai Strategi Meningkatkan Konsentrasi dan Disiplin Belajar bagi Anggota Forum Silaturahmi Rohani Islam Pasar Rebo dalam Menghadapi Tahun Ajaran Baru.” Kegiatan ini dirancang dalam bentuk edukasi dan pendampingan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, refleksi kebiasaan penggunaan gawai, penyusunan target penggunaan perangkat digital, serta pelaksanaan Digital Fasting Challenge. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan mampu memahami dampak penggunaan gawai yang tidak terkontrol, memiliki strategi dalam mengatur penggunaan perangkat digital, serta meningkatkan konsentrasi dan disiplin belajar dalam menghadapi tahun ajaran baru.

1. Analisis Situasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada semester ini diselenggarakan bekerjasama dengan Forum Silaturahmi Rohani Islam Pasar Rebo, dan mitra ini termasuk mitra yang tidak produktif secara ekonomi.

Forum Silaturahmi Rohis Pasar Rebo merupakan wadah yang dapat mempertemukan para pelajar, alumni, pembina dan aktivis Rohis dalam rangka memperkuat ukhuwah islamiyah serta meningkatkan peran generasi muda dalam kegiatan keagamaan dan sosial.

Keberadaan forum ini memiliki potensi yang besar karena anggota Rohis merupakan generasi muda yang memiliki semangat belajar, berdakwah, berorganisasi dan berkontribusi di lingkungan masyarakat. Namun, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup generasi muda juga memberikan tantangan tersendiri. Penggunaan gawai dan media sosial yang semakin intensif dapat memengaruhi konsentrasi, produktivitas, interaksi sosial, serta konsistensi dalam menjalankan aktivitas keagamaan. Di sisi lain, potensi anggota dan alumni Rohis yang cukup besar belum terkelola secara optimal dalam bentuk kegiatan yang berkelanjutan, terarah dan sesuai kebutuhan generasi muda

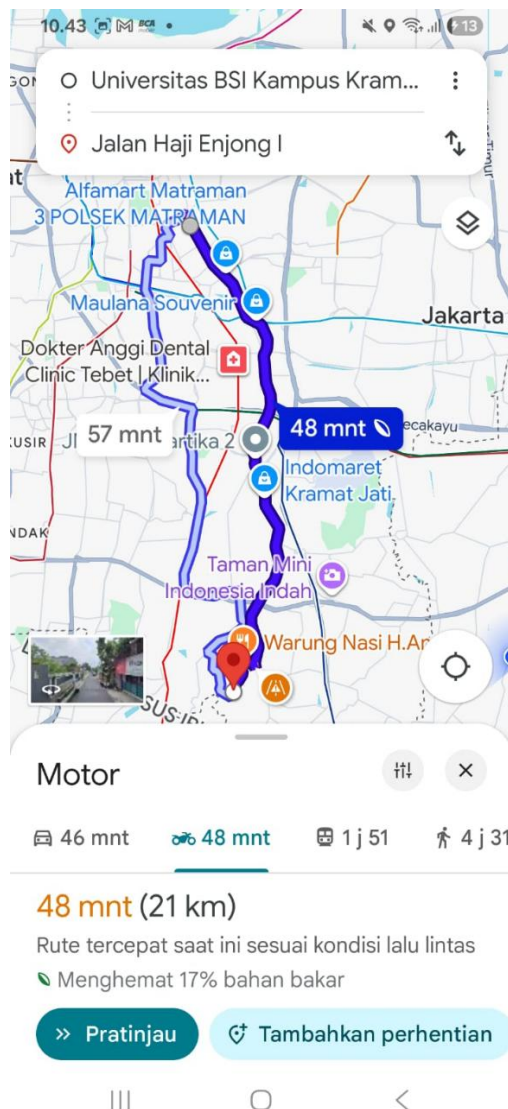
Oleh karena itu, Forum Silaturahmi Rohis Pasar Rebo perlu memperkuat perannya sebagai ruang pembinaan, silaturahmi, pengembangan kapasitas dan kolaborasi bagi generasi muda. Forum ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat berkumpul, tetapi juga menjadi wadah untuk membangun karakter, meningkatkan keterampilan serta mendorong generasi muda untuk berkontribusi secara positif di masyarakat



Gambar 1. Sekretariat FSR Pasar Rebo

2. Peta Lokasi Mitra

Forum Silaturahmi Rohis Pasar Rebo beralamat di Jl. H.Enjong Kalisari Pasar Rebo Jakarta Timur dengan jarak ± 25 Km. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari gambar dibawah ini:



Gambar 2 Jarak tempuh mitra dengan perguruan tinggi

3. Permasalahan Mitra

Berdasarkan observasi awal di lokasi mitra, Forum Silaturahmi Rohis Pasar Rebo merupakan generasi digital native yang sudah sangat akrab dengan penggunaan telepon pintar (smartphone). Namun interaksi mereka dengan teknologi tersebut mayoritas masih bersifat konsumtif, seperti menonton video hiburan dan bermain game online tanpa pengawasan yang memadai

Beberapa permasalahan mendasar yang teridentifikasi, antara lain :

- Penggunaan gawai yang berpotensi mengganggu fokus belajar
- Waktu belajar belum dikelola secara optimal

- c. Kesulitan mengendalikan kebiasaan penggunaan media digital
- d. Menurunnya kualitas konsentrasi dan produktivitas belajar
- e. Belum adanya program pengendalian penggunaan digital yang terarah

II. SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan mitra maka diperlukan sebuah program digital fasting sebagai upaya untuk membantu pelajar mengatur penggunaan perangkat digital sehingga dapat meningkatkan fokus dan produktivitas akademik.

Digital fasting dalam program ini bukan berarti pelajar harus sepenuhnya meninggalkan teknologi. Penggunaan teknologi untuk keperluan pendidikan, komunikasi penting tetap diperbolehkan. Fokus utama program adalah mengurangi penggunaan digital yang tidak produktif dan mengalihkan waktu tersebut untuk aktivitas akademik yang lebih bermanfaat

III. METODE PELAKSANAAN

Metode pelatihan yang akan digunakan yakni pelatihan secara offline/luring dengan tiga tahapan, yaitu : pemetaan awal penggunaan gawai, edukasi dan sosialisai digital fasting, menyusun rencana dital fasting

Pelaksanaan kegiatan yakni panitia dan peserta akan hadir dilokasi Di Masjid Baiturrahman. Pengabdian kepada masyarakat semester ini akan diadakan pada:

Hari : Sabtu
 Tanggal : 1 Agustus 2026
 Waktu : 09.00 – 12.00
 Tempat : Masjid Al-Kautsar

Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan oleh 4 anggota yang terdiri dari 2 dosen dan 2 mahasiswa. Tugas dari setiap anggota pengabdian masyarakat yakni :

1. **Ketua** : . Giatika Chrisnawati, S.T, M.Kom (0301087203)
 - a) Bertanggung jawab membuat proposal Pengabdian Masyarakat
 - b) Bertanggung jawab terhadap seluruh kegiatan Pengabdian Masyarakat
2. **Anggota** : Rachmawati Darma Astuti, M.Kom (202309076)
 - a) Memberikan materi pada kegiatan Pengabdian Masyarakat
 - b) Membuat laporan Pengabdian Masyarakat

3. **Dokumentasi:** Rafly Ramadhan Ananda Rusli (15240214)

Bertanggung jawab terhadap seluruh dokumentasi gambar maupun video selama pelaksanaan Pengabdian Masyarakat;

4.. **Konsumsi:** Niko Aji Nugroho (15240264)

Bertanggung jawab terhadap ketersediaan makanan dan minuman untuk setiap peserta Pengabdian Masyarakat selama kegiatan;

IV. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Jenis Luaran yang akan dihasilkan dari solusi diatas berupa publikasi media massa (cetak / elektronik).

Tabel 1. Luaran Kegiatan dan Target Capaian Pengabdian Masyarakat

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian	Status Capaian
1	Artikel di media masa cetak atau elektronik	Nasional	-
		Lokal	Terbit
2	Mitra Non Produktif	Pengetahuannya meningkat	Meningkat
		Keterampilannya meningkat	Meningkat

V. ANGGARAN

Rencana anggaran biaya dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, meliputi akomodasi (perjalanan), peralatan, perlengkapan, biaya habis pakai, dan biaya lain- lain dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2. Rencana Anggaran Biaya Pengabdian Masyarakat.

HONOR					
No	Item Honor Kegiatan	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
1	Jasa Tutor pelatihan	2		1.000.000	2.000.000
2	Honor Mahasiswa	2		500.000	1.000.000
Total Honor					3.000.000
BIAYA BARANG OPERASIONAL					
No	Item	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
1	Internet & Operasional	1		300.000	300.000
2	Dokumentasi	1		750.000	750.000
3	Sewa Alat	1		1.000.000	1.000.000
Total Honor					2.050.000
BELANJA BAHAN					
No	Item Bahan	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)

1	Pengadaan spanduk pelaksanaan PM	1		200.000	200.000
2	Persiapan dan pelaksanaan PM (termasuk modul)	15		50.000	750.000
3	Jilid Laporan	3		50.000	150.000
4	Alat Tulis Kantor	1		500.000	500.000
Total Belanja Bahan					1.600.000
BELANJA BARANG NON OPERASIONAL					
No	Item Bahan	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
1	Pembelian souvenir	4		200,000	800,000
Total Belanja Barang Non Operasional					800,000
BIAYA PERJALANAN					
No	Item Bahan	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
1	Perjalanan Koordinasi PM	4		400,000	1.600,000
Total Biaya Perjalanan					1.600.000
Total Keseluruhan					9,850,000

VI. JADWAL KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Sabtu, 1 Agustus 2026

Pukul : 09.00 – 12.00 WIB

Tempat : Masjid Al-Kautsar

Tabel 3. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Bulan					
		Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
1	Survey Lapangan						
2	Penyusunan materi						
3	Pembuatan kuesioner						
4	Sosialisasi digital fasting						
5	Publikasi media masa						
6	Penyusunan laporan						

DAFTAR PUSTAKA

1. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024. Jakarta: APJII.
2. Pardede, S., Siagian, L., Sinaga, D., & Simanjuntak, M. (2024). Survei perilaku penggunaan smartphone dan manfaatnya di kalangan pelajar sekolah menengah atas. *Dharmas Education Journal*, 5(2).
3. Saripudin, M., Hamdan, A. H., & Irawan, T. M. I. A. (2025). Prevalensi kecanduan smartphone pada pelajar: Survei kecanduan smartphone pada siswa di sekolah menengah dan mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 1–13.
4. Rahardaya, A. K., & Kurniawan, F. (2022). Mengontrol kebebasan perilaku menggunakan teknologi digital dengan Digital Detox. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 6(1), 106–115.
5. Ilma, M. F., & Maghfiroh, M. (2026). Implementasi Digital Fasting dalam pembelajaran PAI sebagai upaya penanaman nilai zuhud. *Journal of Instructional and Development Researches*, 6(2), 322–334.