

LAPORAN AKHIR
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
AGUSTUS 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 : 202309076 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 yang disetujui : Rp.9.750.000,-

Mengetahui
Rektor UBSI



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

Jakarta, 14 Agustus 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. METODE PELAKSANAAN	4
III. LUARAN YANG DICAPAI (OUTPUT)	5
IV. MANFAAT YANG DIPEROLEH (OUTCOME).....	6
V. REALISASI BIAYA.....	8
VI. KESIMPULAN DAN SARAN	9
DAFTAR PUSTAKA.....	11
LAMPIRAN	

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

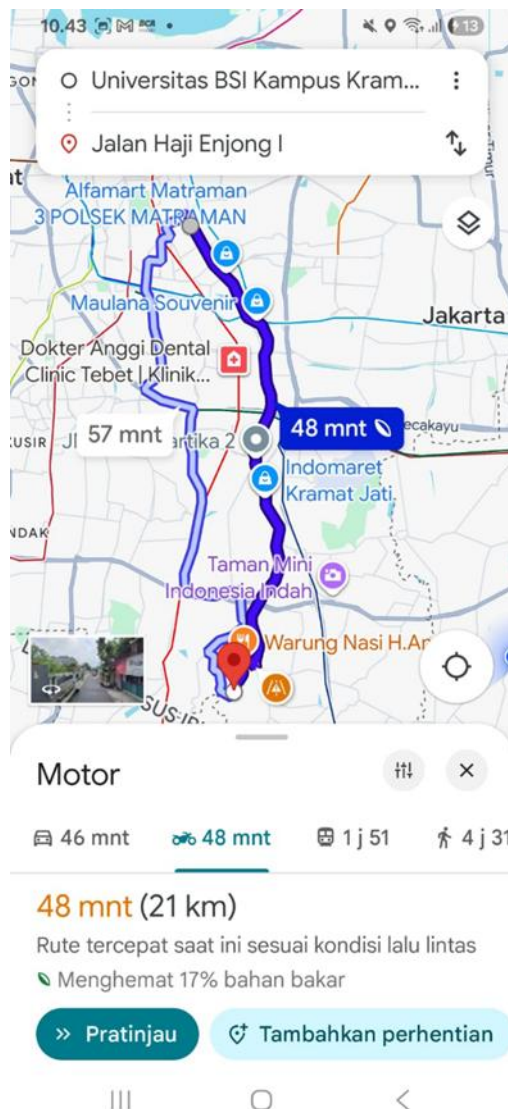
Oleh karena itu, Forum Silaturahmi Rohis Pasar Rebo perlu memperkuat perannya sebagai ruang pembinaan, silaturahmi, pengembangan kapasitas dan kolaborasi bagi generasi muda. Forum ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat berkumpul, tetapi juga menjadi wadah untuk membangun karakter, meningkatkan keterampilan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

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan literasi digital pada Remaja Masjid Baiturrahman dengan game edukatif berbasis komputer, yaitu :

1. Tahap persiapan

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh Remaja Masjid Baiturrahman dalam meningkatkan literasi digital dengan media game edukatif. Selanjutnya melakukan persiapan untuk workshop/pelatihan dengan membuat materi Workshop dengan tema sesuai kebutuhan.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada hari Sabtu 24 Januari 2026 secara langsung di Masjid Baiturrahman, Jl. Sinar Asih I Jatiasih Bekasi. Tabel 1 merangkum susunan acara kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Tabel 1 adalah *rundown* acara kegiatan.

3. Tahap monitoring dan evaluasi.

Pada tahap ini peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disiapkan oleh panitia dengan menggunakan kertas untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pengetahuan peserta serta tingkat kepuasan peserta dan mitra selama mengikuti kegiatan.

Tabel 1 Rundown Acara Pengabdian Masyarakat

Waktu	Kegiatan	PIC
08.30 – 09.00 WIB	Persiapan Acara	Tim PM
09.00 – 09.20 WIB	Pembukaan	Ketua pelaksana
09.20 – 11.30 WIB	Penyampaian Materi	Tutor
11.30 – 11.45 WIB	Tanya Jawab	Tim PM
11.45 – 12.00 WIB	Pengisian Kuesioner dan Penutupan	Tim PM

Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat kali ini dilakukan oleh 2 (dua) orang Dosen dan dua mahasiswa dari Fakultas Teknik dan Informatika Universitas Bina Sarana

Informatika. Adapun pembagian tugas dari Tim pelaksana Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

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)
 - a) Bertanggung jawab terhadap ketersediaan makanan dan minuman untuk setiap peserta Pengabdian Masyarakat selama kegiatan;
 - b) Bertanggung jawab terhadap distribusi makanan selama kegiatan.

III. LUARAN YANG DICAPAI (OUTPUT)

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

Tabel 2 Luaran dan capaian

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian	Status Capaian
1	Artikel di media masa cetak atau elektronik	Nasional	https://news.bsi.ac.id/pengabdian-masyarakat/dosen-ubsj-edukasi-digital-fasting-bagi-pelajar-untuk-hadapi-tahun-ajaran-baru
2	Mitra Non Produktif	Pengetahuannya meningkat	Ya
		Keterampilannya meningkat	Ya
		Pelayanannya meningkat	Ya

IV. MANFAAT YANG DIPEROLEH (*OUTCOME*)

Berdasarkan wawancara dan hasil kuesioner terbuka, dapat disimpulkan dari kegiatan pelatihan yang telah dilakukan ada beberapa manfaat yang didapatkan oleh peserta, yaitu:

- a. Pelatihan yang telah dilakukan memberikan manfaat bagi peserta
- b. Pelatihan yang telah dilakukan menambah wawasan dan meningkatkan literasi digital.
Materi pelatihan memberikan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi kepada peserta secara berkelanjutan
- c. Hasil kegiatan dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi peserta,
- d. Mitra menyediakan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan berupa ruang Masjid yang sangat memadai, kipas angin, serta Sound system.

Berikut adalah hasil kuesioner yang sudah diberikan ke peserta terkait persepsi peserta mengenai kegiatan yang telah diikutinya.

REKAP KUESIONER PESERTA

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

UNIVERSITAS BINA SARANA INFORMATIKA

Tanggal Pelaksanaan : 1 Agustus 2026
 Judul Kegiatan : Digital Fasting sebagai Strategi Meningkatkan Konsentrasi dan I
 Nama Mitra : Forum Silaturahmi Rohani Islam Pasar Rebo
 Peserta Kegiatan : Anggota Forum Silaturahmi Rohani Islam Pasar rebo
 Jumlah Responden : 20

F1-2 Distribusi frekuensi Responden Responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin Responden	Freq	Percent
1	Laki-Laki	8	40%
2	Perempuan	12	60%
Jumlah Responden		20	100%

F1-3 Distribusi frekuensi Responden Responden berdasarkan Usia

No	Usia Responden	Freq	Percent
1	12-20 Tahun	20	100%
2	21-35 Tahun	0	0%
3	36-50 Tahun	0	0%
4	>50 Tahun	0	0%
Jumlah Responden		20	100%

F1-3 Distribusi frekuensi Responden Responden berdasarkan Jenis Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Freq	Percent
1	Pelatihan	20	100%
2	Workshop	0	0%
3	Lainnya	0	0%
Jumlah Responden		20	100%

F2 Persepsi mengenai layanan yang diberikan oleh panitia kegiatan.

F2-1 Informasi kegiatan pada saat pelaksanaan

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak puas	0	0%
2	Tidak puas	0	0%
3	Cukup puas	1	5%
4	Puas	10	50%
5	Sangat puas	9	45%
		20	100%

F2-2 Materi/modul pelatihan/kegiatan

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak puas	0	0%
2	Tidak puas	0	0%
3	Cukup puas	1	5%
4	Puas	9	45%
5	Sangat puas	10	50%
		20	100%

F2-3 Sarana dan prasarana yang digunakan pada

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak puas	0	0%
2	Tidak puas	0	0%
3	Cukup puas	2	10%
4	Puas	10	50%
5	Sangat puas	8	40%
		20	100%

F2-4 Tema kegiatan ini

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak update	0	0%
2	Tidak update	0	0%
3	Cukup update	7	35%
4	Update	6	30%
5	Sangat update	7	35%
		20	100%

F2-5 Tutor/Narasumber menyampaikan materi

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak bagus	0	0%
2	Tidak bagus	0	0%
3	Cukup bagus	5	25%
4	Bagus	7	35%
5	Sangat bagus	8	40%
		20	100%

F2-6 Susunan acara berjalan dengan baik

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak setuju	0	0%
2	Tidak setuju	0	0%
3	Cukup setuju	5	25%
4	Setuju	7	35%
5	Sangat setuju	8	40%
		20	100%

F3 Persepsi Peserta Mengenai Hasil Kegiatan.

F3-1 Kegiatan ini memberikan manfaat bagi peserta.

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak setuju	0	0%
2	Tidak setuju	0	0%
3	Cukup setuju	5	25%
4	Setuju	7	35%
5	Sangat setuju	8	40%
		20	100%

F3-2 Kegiatan ini menambah wawasan peserta (mengenai tema yang disampaikan)

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak setuju	0	0%
2	Tidak setuju	0	0%
3	Cukup setuju	4	20%
4	Setuju	8	40%
5	Sangat setuju	8	40%
		20	100%

F3-3 Kegiatan ini menambah ketrampilan peserta sesuai dengan tema yang disampaikan

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak setuju	0	0%
2	Tidak setuju	0	0%
3	Cukup setuju	3	15%
4	Setuju	8	40%
5	Sangat setuju	9	45%
		20	100%

F3-4 Kegiatan ini memperhatikan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3).

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak setuju	0	0%
2	Tidak setuju	0	0%
3	Cukup setuju	0	0%
4	Setuju	12	60%
5	Sangat setuju	8	40%
		20	100%

F3-5 Kegiatan ini memberikan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi kepada peserta

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak setuju	0	0%
2	Tidak setuju	0	0%
3	Cukup setuju	4	20%
4	Setuju	8	40%
5	Sangat setuju	8	40%
		20	100%

F3-6 Hasil kegiatan ini dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak setuju	0	0%
2	Tidak setuju	0	0%
3	Cukup setuju	3	15%
4	Setuju	8	40%
5	Sangat setuju	9	45%
		20	100%

F3-7 Kegiatan ini dilakukan sesuai dengan kaidah metode ilmiah (dilakukan secara terstruktur dan sistematis).

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak setuju	0	0%
2	Tidak setuju	0	0%
3	Cukup setuju	4	20%
4	Setuju	4	20%
5	Sangat setuju	12	60%
		20	100%

F4 Jika kegiatan ini diadakan kembali, seberapa besar minat responden untuk berpartisipasi

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak berminat	0	0%
2	Tidak berminat	0	0%
3	Cukup berminat	3	15%
4	Berminat	8	40%
5	Sangat berminat	9	45%
		20	100%

F5 Persepsi kepuasan responden terhadap kegiatan ini secara keseluruhan.

No	Keterangan Jawaban	Freq	Percent
1	Sangat tidak puas	0	0%
2	Tidak puas	0	0%
3	Cukup puas	1	5%
4	Puas	7	35%
5	Sangat puas	12	60%
		20	100%

VI. REALISASI BIAYA

Tabel 3 adalah daftar pengeluaran atau keuangan pada kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Tabel 3 Daftar Pengeluaran Biaya

HONOR				
Item Honor Kegiatan	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
Jasa Tutor pelatihan	2		1.000.000	2.000.000
Honor Mahasiswa	2		500.000	1.000.000
Total Honor				3.000.000
BIAYA BARANG OPERASIONAL				
Item	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
Internet & Operasional	1		300.000	300.000
Dokumentasi	1		750.000	750.000
Sewa Alat	1		1.000.000	1.000.000
Total Biaya Barang Operasional				2.050.000
BELANJA BAHAN				
Item Bahan	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
Pengadaan spanduk pelaksanaan PM	1		200.000	200.000
Persiapan dan pelaksanaan PM (termasuk modul)	15		50.000	750.000
Jilid Laporan	3		50.000	150.000
Alat Tulis Kantor	1		500.000	400.000
Total Belanja Bahan				1.500.000
BELANJA BARANG NON OPERASIONAL				
Item Bahan	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
Pembelian souvenir	4		200,000	800,000
Total Belanja Barang Non Operasional				800,000
BIAYA PERJALANAN				
Item Bahan	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
Perjalanan Koordinasi PM	4		400,000	1.600,000
Total Biaya Perjalanan				1.600.000
Total Keseluruhan				9,750,000

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang diinisiasi oleh dosen dari Program Studi Informatika Universitas BSI dengan tema “ Digital Fasting sebagai Strategi Meningkatkan Konsentrasi dan Disiplin Belajar bagi Anggota Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo di Tahun Ajaran Baru” berjalan dengan lancar. Acara berlangsung di Masjid al-Kautsar pada hari Sabtu, tanggal 1 Agustus 2026, pukul 08:00 WIB-12.00, dan dihadiri oleh 20 peserta.

Acara dimulai dengan pembukaan yang disampaikan oleh Ketua Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo dan Giatika Chrisnawati sebagai perwakilan dosen dari Program Studi Informatika Universitas Bina Sarana Informatika.

Untuk mengetahui capaian target luaran pada pelatihan ini, panitia memberikan kuesioner dalam bentuk cetakan kertas kepada peserta. Dari hasil pengolahan data kuesioner didapat bahwa: kegiatan ini memberikan manfaat bagi peserta, menambah wawasan peserta dan meningkatkan kesadaran anak-anak tentang literasi digital dengan cara yang lebih interaktif yaitu dengan game edukatif, memberikan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi kepada peserta secara berkelanjutan, serta memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi peserta. Selain itu kegiatan ini juga dipublikasikan dalam bentuk press release melalui artikel di media masa cetak atau elektronik nasional.

Dalam kesempatan ini penulis memberikan masukan atau saran kepada mitra agar dilakukan pelatihan berkelanjutan untuk memastikan ketercapaian target luaran dari kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

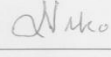
1. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024. Jakarta: APJII.
2. Pardede, S., Siagian, L., Sinaga, D., & Simanjuntak, M. (2024). Survei perilaku penggunaan smartphone dan manfaatnya di kalangan pelajar sekolah menengah atas. *Dharmas Education 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.

LAMPIRAN

Lampiran A.Absen Panitia

PRESENSI PANITIA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Fakultas Teknik Dan Informatika Universitas Bina Sarana Informatika
Bekerja Sama dengan Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar REbo
Sabtu, 1 Agustus 2026

No	NIP/NIM	Nama	Email	Paraf
1	200909653	Giatika Chrisnawati	Giatika.gew@bsi.ac.id	
2	202309076	Rachmawati Darma Astuti	rachmawati.rcd@bsi.ac.id	
3	15220423	Rafly Ramadhan Ananda Rusli		
4	15240264	Niko Aji Nugroho		

Lampiran B. Absen Peserta

PRESENSI PESERTA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Fakultas Teknik Dan Informatika Universitas Bina Sarana Informatika
Bekerja Sama dengan Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar REBo
Sabtu, 1 Agustus 2026

No	Nama	Email	Paraf
1	M. Ikhsan		Ikhsan
2	Agung Malik		Agung
3	Azzam	Azzam220k@gmail.com	Azzam
4	Alvin Permana		Alvin
5	Ripki Wiratama		Ripki
6	Kurnia Putra	Kurnia-7F@gmail.com	Kurnia
7	Reza Pradipta		Reza
8	Alif Aditya		Alif
9	Husnul		Husnul
10	Khansa Almaira	Khansa095@gmail.com	Khansa
11	Maulida		Maulida
12	Ramadhan		Ramadhan
13	Yasmin		Yasmin
14	Diah Ayu		Diah Ayu
15	Nabila	NanaSisiku25@gmail.com	Nabila
16	Bintang		Bintang
17	Humaira		Humaira
18	Salsabila		Salsabila
19	Atikah		Atikah
20	Miranda		Miranda

Lampiran C. SK Instansi

SURAT KETERANGAN

Nomor : 01/E/ /VIII/2026

Pembina Remaja Masjid Baiturrahman, dengan ini menerangkan bahwa:

Perguruan Tinggi : Universitas Bina Sarana Informatika
Fakultas : Teknik dan Informatika
Alamat : Jalan Kramat Raya No. 98, Jakarta Pusat

Telah melaksanakan Pengabdian Masyarakat berupa Pelatihan dengan tema " Digital Fasting sebagai Strategi Meningkatkan Konsentrasi dan Disiplin Belajar bagi Anggota Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo di Tahun Ajaran Baru, yang dilaksanakan pada:

Hari : Sabtu
Tanggal: : 1 Agustus 2026
Waktu : 08.00 s.d 12.00 wib
Tempat : Masjid Al-Kautsar

Dengan susunan panitia, sebagai berikut :

Penanggung Jawab	Prof. Dr. Ir. Mochamad Wahyudi, M.Kom, M.M, M.Pd, IPU, ASEAN Eng.
Ketua Pelaksana	Giatika Chrisnawati, S.T., M.Kom
Tutor	Rachmawati Darna Astuti, M.Kom
Anggota	Rafly Ramadhan Ananda Rusli Niko Aji Nugroho

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Jakarta, 5 Agustus 2026
Ketua FSR Pasar Rebo



Agus Purwanto

Lampiran D.Luaran PM

<https://news.bsi.ac.id/pengabdian-masyarakat/ubsi-gelar-pelatihan-excel-lanjutan/>

SENIN, AGUSTUS 24, 2026

KontakGaleriAgenda

Sign In

news

BSI

Home

Berita

Pendidikan

Fakultas

Beasiswa

Pengabdian Masyarakat

Prestasi

Alumni Insight

Edukasi

More

Home

>

Pengabdian Masyarakat

>

Dosen UBSI Edukasi Digital Fasting bagi Pelajar untuk Hadapi Tahun Ajaran Baru



PENGABDIAN MASYAR...

Dosen UBSI Edukasi Digital Fasting Bagi Pelajar untuk Hadapi Tahun Ajaran Baru

By Safika Rahman — On Agu 1, 2026

Share

2

0

BSINews, Jakarta — Memasuki tahun ajaran baru, kemampuan pelajar dalam mengelola penggunaan gawai menjadi salah satu hal penting untuk mendukung konsentrasi dan kedisiplinan belajar. Menjawab kebutuhan tersebut, dosen Universitas Bina Sarana Informatika (UBSI) sebagai Kampus Digital Kreatif menggelar kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertajuk "Digital Fasting sebagai Strategi Meningkatkan Konsentrasi dan Disiplin Belajar bagi Anggota Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo dalam Menghadapi Tahun Ajaran Baru" pada Sabtu (1/8) di Masjid Al-Kautsar, Jakarta Timur.

Dosen UBSI Edukasi Digital Fasting bagi Pelajar untuk Hadapi Tahun Ajaran Baru

Kegiatan ini diikuti oleh 20 anggota Forum Silaturahmi Rohani Islam (FSR) Pasar Rebo. Melalui program tersebut, peserta diajak memahami pentingnya mengelola penggunaan gawai dan media digital secara bijaksana agar tidak mengganggu fokus, konsentrasi, dan kedisiplinan dalam menjalani proses pembelajaran.

Konsep Digital Fasting diperkenalkan sebagai salah satu strategi untuk membangun kebiasaan digital yang lebih sehat. Peserta diajak memahami bahwa teknologi bukan sesuatu yang harus di jauhi, melainkan perlu digunakan secara terarah, seimbang, dan bertanggung jawab sesuai dengan kebutuhan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta memperoleh materi mengenai dampak penggunaan gawai secara berlebihan terhadap konsentrasi belajar, strategi mengurangi distraksi digital, manajemen waktu, serta penerapan kebiasaan digital yang lebih sehat dalam menghadapi tahun ajaran baru.

Postingan Terpopuler



Walk in Interview Bareng PKSS, Campus Recruitment UBSI...
Jul 30, 2026 559 0



Perkuat Transformasi Digital, UPN Veteran Jatim Lakukan...
Agu 21, 2026 338 0



Masih Bingung Pilih Kampus? Booth PMB UBSI Kampus...
Jul 29, 2026 224 0



Mau Kuliah Tapi Takut Biaya? Ini Solusi yang Banyak...
Jul 28, 2026 182 0



Mahasiswa Prodi Informatika UBSI Ciptakan Genexist...
Agu 4, 2026 155 0

16

Lampiran E. Foto Dokumentasi

Foto 1: Penyampaian Materi



Foto 2: Suasana Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Foto 3: Antusias Peserta



Foto 4: Peserta yang mendapatkan hadiah



Foto 5: Foto Bersama Pelaksana PM dan Peserta

