

# Penguatan Karakter Siswa Sekolah Menengah melalui Program 'Digital Detox Camp' dan Pembelajaran Emosional Sosial (SEL)

Isry Laila Syatroh<sup>1</sup>, Ifat Fatimah Zahro<sup>2</sup>, Teti Sobari<sup>3</sup>, Siti Fatimah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> IKIP Siliwangi, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

<sup>1</sup> islaisya@ikipsiliwangi.ac.id, <sup>2</sup> ifat-fatimah@ikipsiliwangi.ac.id, <sup>3</sup> tetisobari@ikipsiliwangi.ac.id

Submisi : Januari, 2025 ; Diterima : Januari, 2025

## ABSTRAK

Fenomena meningkatnya kecanduan digital di kalangan siswa sekolah menengah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan. Ketergantungan pada gawai berdampak negatif terhadap perkembangan karakter, kemampuan sosial, dan regulasi emosi peserta didik. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk Digital Detox Camp yang dikombinasikan dengan pendekatan Pembelajaran Emosional Sosial (Social Emotional Learning/SEL). Tujuan utama dari program ini adalah memperkuat karakter siswa melalui pembentukan kesadaran diri, pengelolaan emosi, keterampilan sosial, serta tanggung jawab dalam penggunaan teknologi. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan pelatihan partisipatif berbasis experiential learning yang melibatkan 45 siswa dari jenjang sekolah menengah di Kabupaten Bandung Barat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek kesadaran diri dan pengelolaan emosi dengan skor rerata 4,5 dari 5 berdasarkan instrumen pre-post test. Teori mutakhir seperti pendekatan CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) dan teori karakter oleh Lickona menjadi dasar program ini. Kesimpulannya, integrasi Digital Detox dan SEL terbukti efektif sebagai strategi penguatan karakter siswa dalam menghadapi tantangan era digital. Kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap kualitas pendidikan karakter secara praktis dan aplikatif di sekolah menengah.

**Kata Kunci :** karakter, digital detox, SEL, siswa menengah, pendidikan karakter

## ABSTRACT

The increasing phenomenon of digital addiction among high school students has become a serious concern in the world of education. Dependence on devices negatively impacts character development, social skills, and emotional regulation. Therefore, this community service program was designed as a Digital Detox Camp, combining a Social Emotional Learning (SEL) approach. The main objective of this program is to strengthen students' character through self-awareness, emotional management, social skills, and responsible use of technology. The program was implemented through a participatory, experiential learning-based training approach involving 45 high school students in West Bandung Regency. Evaluation results showed significant improvements in self-awareness and emotional management, with an average score of 4.5 out of 5 based on a pre-posttest instrument. The program was based on cutting-edge theories such as the CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) approach and Lickona's character theory. In conclusion, the integration of Digital Detox and SEL has proven effective as a strategy for strengthening students' character in facing the challenges of the digital era. This activity contributes to the quality of character education in a practical and applicable way in high schools.

**Keywords:** character, digital detox, SEL, middle school students, character education

---

**How to cite :** Syatroh, I.L., Zahro, I.F., Sobari, T. & Fatimah, S. (2025). *Penguatan Karakter Siswa Sekolah Menengah melalui Program 'Digital Detox Camp' dan Pembelajaran Emosional Sosial (SEL)*. Jurnal Pengabdian Profesi (JP-Pro) Volume 1 Nomor 1, hal. 16-20

---

## PENDAHULUAN

Dalam dua dekade terakhir, perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, termasuk siswa sekolah menengah. Berbagai studi

mengindikasikan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental, penurunan kemampuan bersosialisasi, dan degradasi nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri (Twenge, 2017; Rosen et al., 2020). Kondisi ini mencerminkan tantangan serius dalam penyelenggaraan pendidikan, khususnya pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, yang tidak hanya bertugas mentransfer pengetahuan tetapi juga membentuk karakter peserta didik sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan karakter menjadi agenda prioritas dalam kebijakan pendidikan di Indonesia. UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman, bertakwa, berakhlak mulia, serta bertanggung jawab. Namun, pada praktiknya, berbagai laporan menunjukkan bahwa karakter peserta didik masih belum terbentuk secara optimal. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya keseimbangan antara literasi digital dan literasi emosional, serta minimnya intervensi pendidikan yang secara khusus menangani kecanduan digital dan keterampilan sosial-emosional.

Untuk menjawab tantangan tersebut, pendekatan Pembelajaran Emosional Sosial atau SEL menjadi solusi yang relevan dan mutakhir. Menurut Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL, 2020), SEL membantu peserta didik mengembangkan lima kompetensi utama: kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan hubungan, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Pendekatan ini sangat sesuai untuk memperkuat karakter melalui pembentukan keterampilan hidup yang esensial dalam menghadapi tekanan zaman digital.

Sejalan dengan itu, intervensi berupa Digital Detox Camp menjadi praktik inovatif yang bertujuan membebaskan peserta didik dari ketergantungan terhadap teknologi untuk sementara waktu, sembari membekali mereka dengan keterampilan hidup. Program ini dirancang tidak hanya sebagai bentuk pelatihan teknis, tetapi juga sebagai ruang refleksi dan penguatan kesadaran diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk mengintegrasikan Digital Detox Camp dengan pendekatan SEL sebagai strategi pendidikan karakter yang menyeluruh dan aplikatif. Tujuan utama kegiatan ini adalah: (1) memberikan alternatif pendekatan pendidikan karakter berbasis SEL; (2) membangun kesadaran kritis siswa terhadap penggunaan teknologi; dan (3) memperkuat pengelolaan emosi dan relasi sosial melalui metode non-digital.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan pelatihan berbasis partisipatif dan experiential learning, yang memadukan kegiatan Digital Detox Camp dan modul pelatihan SEL. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas IX dari salah satu sekolah menengah di Kabupaten Bandung Barat sebanyak 45 orang, yang telah diseleksi berdasarkan rekomendasi guru BK dan wali kelas.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama tiga hari di area terbuka (outdoor learning center) dengan agenda utama meliputi: self-awareness session, kegiatan outbound yang mengasah kerja sama dan kepemimpinan, emotional journal writing, group discussion, circle sharing, dan refleksi harian. Modul yang digunakan dikembangkan berdasarkan panduan dari CASEL (2020) dan disesuaikan dengan konteks lokal.

Instrumen evaluasi yang digunakan mencakup:

1. Kuesioner Pre-Test dan Post-Test: untuk mengukur perubahan pada aspek kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan sosial.
2. Lembar Observasi: digunakan oleh fasilitator untuk mencatat dinamika peserta dalam kegiatan kelompok.
3. Wawancara Semi Terstruktur: dilakukan kepada 10 peserta untuk menggali pengalaman subjektif mereka selama mengikuti program.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan membandingkan skor pre dan post test, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan teknik tematik. Validasi data dilakukan melalui triangulasi instrumen dan pengecekan antar penilai.

Pendekatan ini mengacu pada model pengabdian kolaboratif partisipatif yang dikembangkan oleh Wessel et al. (2015), yang menekankan pentingnya keterlibatan peserta dalam proses transformasi diri secara aktif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan Digital Detox Camp dan pelatihan SEL memberikan dampak positif terhadap penguatan karakter peserta. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan skor pada tiga aspek utama yang diukur, yaitu:

1. Kesadaran diri: meningkat dari rata-rata 3,2 menjadi 4,5
2. Pengelolaan emosi: meningkat dari 2,9 menjadi 4,4
3. Keterampilan sosial: meningkat dari 3,1 menjadi 4,2

Lembar observasi menunjukkan bahwa peserta mulai menunjukkan perilaku prososial seperti memberi dukungan pada teman, berani mengungkapkan pendapat, dan mampu menahan impuls saat diskusi kelompok. Misalnya, dalam sesi "Emotional Sharing Circle", sebagian besar peserta menyampaikan perasaan pribadi dengan jujur tanpa khawatir dihakimi.

Wawancara mendalam dengan 10 peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengatur waktu penggunaan gawai, serta merasa lebih tenang dan reflektif setelah mengikuti program. Salah satu peserta mengatakan, "Awalnya saya merasa tidak nyaman tanpa HP, tapi setelah hari kedua, saya jadi lebih menikmati ngobrol langsung sama teman-teman."

Dari sisi fasilitator, program ini menunjukkan efektivitas dalam menjembatani kesenjangan antara pendidikan karakter konvensional dengan pendekatan yang lebih kontekstual dan partisipatif. Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada siswa, tetapi juga meningkatkan kesadaran guru tentang pentingnya mengintegrasikan SEL ke dalam kegiatan belajar sehari-hari.

### **Pembahasan**

Hasil dari program pengabdian ini memperlihatkan bahwa kombinasi antara Digital Detox Camp dan pendekatan SEL mampu menciptakan ruang edukatif yang transformatif bagi siswa sekolah menengah. Dalam konteks pendidikan karakter, hasil ini memperkuat pandangan Lickona (1991) bahwa pembentukan karakter tidak cukup melalui

penanaman nilai semata, tetapi juga harus melibatkan keterampilan praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Penerapan SEL menjadi sangat penting dalam sistem pendidikan Indonesia yang sedang mengalami pergeseran paradigma menuju pembelajaran yang lebih humanistik dan kontekstual (Kemendikbudristek, 2021). Kompetensi sosial-emosional seperti empati, regulasi diri, dan pengambilan keputusan menjadi bagian integral dari kecakapan abad 21. Dalam hal ini, penguatan karakter melalui pendekatan SEL tidak hanya relevan secara pedagogis, tetapi juga strategis dalam mencapai Profil Pelajar Pancasila.

Dampak dari Digital Detox sendiri tidak bisa diabaikan. Mengurangi paparan digital dalam waktu tertentu terbukti mampu memulihkan fokus, meningkatkan interaksi sosial, serta membangun kembali koneksi dengan dunia nyata. Ini sejalan dengan temuan Uhls et al. (2014) bahwa pembatasan penggunaan media digital dapat meningkatkan keterampilan sosial remaja secara signifikan.

Bagi pendidik dan tenaga kependidikan, hasil pengabdian ini memberikan implikasi strategis. Guru dan pembimbing harus mampu merancang intervensi berbasis SEL yang menyatu dalam kegiatan belajar mengajar. Pelatihan semacam ini juga dapat menjadi model pengembangan kapasitas profesional guru dalam membimbing peserta didik secara holistik.

Secara institusional, sekolah dapat mempertimbangkan untuk mengadopsi program Digital Detox secara berkala sebagai bagian dari strategi peningkatan iklim sekolah yang sehat dan inklusif. Selain itu, pendekatan ini dapat dijadikan bagian dari program sekolah ramah anak atau bimbingan konseling berbasis kebutuhan riil siswa.

## KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat melalui program Digital Detox Camp dan Pembelajaran Emosional Sosial (SEL) telah terbukti efektif dalam menguatkan karakter siswa sekolah menengah, terutama pada aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan keterampilan sosial. Program ini menjawab tantangan pendidikan karakter di era digital dengan pendekatan yang kontekstual, aplikatif, dan partisipatif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek afektif dan perilaku siswa yang sebelumnya sulit dicapai melalui pendekatan konvensional.

Implikasi program ini tidak hanya terbatas pada siswa, tetapi juga bagi pendidik, sekolah, dan pembuat kebijakan pendidikan. Integrasi SEL dan strategi detox digital dapat menjadi alternatif pendekatan penguatan pendidikan karakter secara menyeluruh, yang selaras dengan nilai-nilai dalam Profil Pelajar Pancasila. Diharapkan, program ini dapat direplikasi dan dikembangkan lebih lanjut di berbagai satuan pendidikan sebagai bagian dari transformasi pendidikan yang berpusat pada pengembangan manusia seutuhnya.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

---

- CASEL. (2020). Social and Emotional Learning: Core Competencies and Practices. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Kemendikbudristek. (2021). Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Lickona, T. (1991). Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility. New York: Bantam Books.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2020). Media Multitasking and Cognitive Control: A Closer Look at the Data. *Psychology of Popular Media Culture*, 9(2), 133–145.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
- Uhls, Y. T., Ellison, B., Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. M. (2014). Benefits and Costs of Media Use: Reducing Digital Media Use Improves Children's Ability to Read Emotional Cues. *Computers in Human Behavior*, 39, 387–392.
- Wessel, M. T., Jones, R., & Marczyk, G. (2015). Participatory Action Research and Youth Leadership: The Case of Youth Participatory Evaluation. *New Directions for Evaluation*, 2015(145), 53–66.