



SOCIALIZATION ON SOCIAL MEDIA ADDICTION AND MENTAL HEALTH AMONG CHRISTIAN YOUTH

Habel Saud¹, Yansen Alberth Reba²

¹²Universitas Cendrawasih, Indonesia

Email: saudhabel@gmail.com

ABSTRACT

This community service program aims to provide socialization and mentoring for Christian youth of the I.S. Kijne Congregation in Abepura, Papua, to address social media addiction through a community-based digital wellness intervention program. The program integrates evidence-based psychological approaches with Christian theological perspectives to enhance mental health and the quality of interpersonal relationships. The one-day intensive socialization activity was designed using a Community-Based Participatory Education approach combined with Experiential Learning Theory. The program incorporates Cognitive Behavioral Therapy techniques, digital detox strategies, and Christian stewardship principles. The effectiveness assessment utilized the Bergen Social Media Addiction Scale and mental health indicators among 45 participants aged 16–25 years. The preliminary survey revealed an alarming condition: 84.4% of respondents used social media for more than four hours per day, with 31.1% at high risk and 13.3% experiencing addiction. A strong correlation was found between problematic social media use and depression ($r=0.567$, $p<0.001$) as well as anxiety ($r=0.523$, $p<0.001$). The program results showed a significant increase in knowledge ($\geq 40\%$ pre-post improvement), a decrease in Fear of Missing Out ($\geq 30\%$), and behavioral commitment (80% of participants pledged to reduce usage). The culturally adapted and faith-integrated program model proved effective for promoting digital wellness within religious communities. The program's success demonstrates the importance of combining scientific evidence with theological frameworks to create sustainable behavioral change through peer support systems and community integration. This model offers a replicable solution for addressing digital addiction in faith-based contexts.

KEYWORDS

Social Media Addiction, Digital Wellness, Christian Youth, Community Service.

ARTICLE HISTORY

Received 22 September 2025

Revised 7 Oktober 2025

Accepted 14 Oktober 2025

CORRESPONDENCE : Habel Saud @ saudhabel@gmail.com

PENDAHULUAN

Era digital telah mentransformasi secara fundamental pola komunikasi dan interaksi sosial di kalangan generasi muda, termasuk komunitas pemuda Kristen. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter telah menjadi bagian integral kehidupan sehari-hari, dengan penetrasi internet Indonesia mencapai 77,02% pada tahun 2023 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2023). Namun, penggunaan berlebihan platform digital ini



telah memicu fenomena kecanduan yang mengkhawatirkan dengan implikasi signifikan terhadap kesehatan mental dan relasi interpersonal.

Kecanduan media sosial didefinisikan sebagai penggunaan kompulsif platform digital yang mengganggu fungsi psikologis, sosial, dan okupasional individu (Griffiths, 2005). Berbagai kajian menunjukkan korelasi signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi dan kecemasan pada dewasa muda (Primack et al., 2017). Kajian longitudinal menemukan bahwa pembatasan penggunaan media sosial selama satu minggu secara signifikan mengurangi gejala depresi dan kesepian (Hunt et al., 2018). Mekanisme neurobiologis yang mendasari kecanduan ini melibatkan pelepasan dopamin di sistem reward otak saat menerima likes dan notifikasi, menciptakan potensi adiktif yang sebanding dengan ketergantungan substansi.

Dampak terhadap kesehatan mental bersifat multifaset dan kompleks. Andreassen et al. (2012) mengidentifikasi gejala kecanduan media sosial meliputi preokupasi, toleransi, withdrawal, konflik, dan relapse. Kajian neuroimaging menunjukkan aktivasi sistem reward di otak remaja saat menerima likes, mengindikasikan potensi adiktif media sosial (Sherman et al., 2016). Lebih lanjut, Fear of Missing Out (FoMO) yang dipicu media sosial berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan penurunan kepuasan hidup (Przybylski et al., 2013). Relasi interpersonal juga terdampak negatif. Turkle (2017) menjelaskan paradoks konektivitas digital yang justru menciptakan isolasi sosial dalam fenomena "alone together". Berbagai kajian menunjukkan penurunan empati dan kemampuan komunikasi tatap muka pada generasi yang tumbuh dengan media sosial (Twenge & Campbell, 2018). Displacement hypothesis menunjukkan bahwa setiap jam tambahan penggunaan internet berkorelasi dengan penurunan 23,5 menit waktu berinteraksi dengan keluarga (Nie et al., 2017). Pemuda Kristen di Jemaat I.S. Kijne Abepura menghadapi tantangan serupa. Survei awal menunjukkan 85% pemuda menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari, dengan 60% melaporkan kesulitan konsentrasi dalam kegiatan ibadah. Fenomena ini

mengancam nilai-nilai Kristen tentang persekutuan (koinonia) dan kesehatan mental sebagai bagian dari stewardship tubuh sebagai bait Allah (1 Korintus 6:19-20).



Gambar 1. Kegiatan pembukaan sosialisasi dan pengisian pre-test oleh peserta

Urgensi kegiatan pengabdian ini semakin tinggi mengingat dampak jangka panjang terhadap perkembangan spiritual, akademik, dan sosial pemuda. Kegiatan sosialisasi ini diharapkan memberikan literasi digital yang sehat berdasarkan prinsip-prinsip Kristen, menciptakan pemuda yang bijaksana dalam menggunakan teknologi untuk kemuliaan Tuhan.

Perspektif teologis menekankan stewardship teknologi harus digunakan dalam cara yang memuliakan Tuhan dan melayani sesama, bukan untuk kepuasan diri yang egois. Digital wisdom mencakup discernment dalam penggunaan teknologi, awareness terhadap dampak spiritual dari digital engagement, dan intentionality dalam digital practices (Campbell, 2012). Framework ini memberikan panduan praktis bagi pemuda Kristen dalam menavigasi dunia digital sambil mempertahankan relasi autentik dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri.

Memahami Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial merupakan fenomena kontemporer yang dikonseptualisasikan melalui model kecanduan perilaku (behavioral addiction). Model komponen kecanduan enam elemen mencakup salience (dominasi pikiran), mood modification (perubahan suasana hati), tolerance (peningkatan dosis), withdrawal symptoms (gejala putus obat), conflict (konflik), dan relapse

(kekambuhan) (Griffiths, 2005). Model ini telah diadaptasi untuk konteks media sosial melalui instrumen tervalidasi seperti Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS).

Kajian neurobiologis mengungkap mekanisme yang melibatkan aktivasi ventral striatum—area otak yang terkait dengan sistem reward—ketika remaja melihat foto mereka mendapat banyak likes (Sherman et al., 2016). Temuan ini konsisten dengan kajian yang menunjukkan korelasi antara aktivitas nucleus accumbens dengan intensitas penggunaan media sosial (Meshi et al., 2013).

Model terintegrasi Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) menjelaskan bagaimana faktor predisposisi (kepribadian, komorbiditas mental), respon afektif dan kognitif, serta kontrol eksekutif berinteraksi dalam perkembangan kecanduan teknologi (Brand et al., 2019). Model komprehensif ini menerangi kompleksitas kecanduan media sosial melampaui pola perilaku sederhana.



Gambar 2. Sesi pemberian materi tentang mekanisme neurobiologis kecanduan media sosial

Dampak Kesehatan Mental dan Relasional

Literatur empiris mendemonstrasikan hubungan kausal antara penggunaan berlebihan media sosial dengan berbagai gangguan kesehatan mental. Meta-analisis terhadap 11 kajian longitudinal menemukan efek kausal penggunaan media sosial terhadap depresi dengan effect size sedang ($d = 0,41$) (Yau & Reich,



2018). Kajian eksperimental menunjukkan bahwa pembatasan penggunaan media sosial selama satu minggu secara signifikan mengurangi skor depresi ($p < 0,05$) dan kesepian ($p < 0,01$) (Hunt et al., 2018).

Mekanisme psikologis yang mendasari dampak negatif ini meliputi social comparison theory Festinger (1954), Fear of Missing Out (FoMO), dan displacement hypothesis. Kajian longitudinal menemukan bahwa passive Facebook use (browsing tanpa interaksi) memprediksi penurunan well-being melalui mediasi social comparison dan envy, sementara active use (posting, commenting) menunjukkan efek positif melalui peningkatan social capital (Verduyn et al., 2017). Aspek temporal penggunaan media sosial juga krusial.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebelum tidur mengganggu kualitas tidur melalui mekanisme blue light exposure, emotional arousal, dan cognitive stimulation (Woods & Scott, 2016). Sleep displacement effect ini berkontribusi pada gangguan circadian rhythm dan penurunan fungsi kognitif keesokan harinya. Paradoks konektivitas digital telah menjadi fokus kajian intensif. Turkle (2017) mengidentifikasi fenomena "alone together" kondisi di mana individu secara fisik bersama namun secara psikologis terpisah karena preokupasi dengan dunia digital. Kajian longitudinal menganalisis data dari 13.976 remaja Amerika selama periode 1991-2012, menemukan penurunan signifikan dalam kemampuan perspective-taking dan empathic concern yang berkorelasi dengan peningkatan penggunaan teknologi digital (Twenge & Campbell, 2018).

Strategi Intervensi Berbasis Bukti

Systematic review mengenai program intervensi kecanduan media sosial mengidentifikasi tiga kategori utama: cognitive-behavioral interventions, mindfulness-based interventions, dan digital detox programs (Radtke et al., 2022). Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) menunjukkan efektivitas tinggi untuk kecanduan teknologi. Kajian melaporkan penurunan signifikan skor Internet Addiction Test (IAT) setelah 15 sesi CBT (Cohen's $d = 1,4$) (Winkler et al., 2013).



Komponen CBT yang efektif meliputi cognitive restructuring untuk mengatasi irrational beliefs tentang media sosial, behavioral scheduling untuk mengatur penggunaan, dan relapse prevention strategies. Mindfulness-Based Interventions (MBI) muncul sebagai pendekatan prometik. Kajian RCT menunjukkan penurunan 37% dalam problematic smartphone use setelah 4 minggu intervensi mindfulness (Brewer et al., 2019). Mekanisme kerja MBI meliputi peningkatan meta-cognitive awareness, emotional regulation, dan attentional control. Digital detox programs menunjukkan efek jangka pendek yang signifikan namun memerlukan strategi maintenance untuk efek jangka panjang. Berbagai kajian menemukan bahwa digital detox selama 7 hari meningkatkan mood, sleep quality, dan life satisfaction, namun efek ini berkurang setelah 1 bulan tanpa follow-up intervention (Turel & Qahri-Saremi, 2018).

Integrasi Teologis

Integrasi perspektif teologis Kristen dalam penggunaan teknologi digital merupakan area yang berkembang dalam Christian ethics dan practical theology. Konsep "digital religion" mengeksplorasi bagaimana teknologi digital membentuk religious practice dan spiritual experience (Hoover & Echchaibi, 2014). Konsep stewardship dalam tradisi Kristen memberikan framework etis untuk penggunaan teknologi. Houston (2007) berargumen bahwa teknologi harus digunakan dalam cara yang memuliakan Tuhan dan melayani sesama, bukan untuk kepuasan diri yang egois. Prinsip ini relevan untuk penggunaan media sosial yang bertanggung jawab.

Campbell (2012) mengembangkan "digital wisdom" sebagai virtue yang mencakup discernment dalam penggunaan teknologi, awareness terhadap dampak spiritual dari digital engagement, dan intentionality dalam digital practices. Framework ini memberikan guidance praktis untuk Christian young adults dalam navigating digital world.

Theological anthropology Kristen menekankan manusia sebagai imago Dei (gambar Allah) yang diciptakan untuk relationship dengan Tuhan, sesama, dan



ciptaan. Media sosial dapat mendukung atau menghambat flourishing relationships ini. Crouch (2017) berargumen bahwa teknologi harus dievaluasi berdasarkan kemampuannya untuk memfasilitasi authentic human flourishing dan genuine community.

METODE

Survei Awal Kondisi Masyarakat Sasaran

Survei awal dilakukan pada Oktober 2024 terhadap 45 pemuda Jemaat I.S. Kijne Abepura (usia 16-25 tahun) menggunakan pendekatan mixed-methods. Instrumen yang digunakan meliputi Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21), dan Focus Group Discussion (FGD).

Hasil survei menunjukkan 84,4% responden menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari, dengan platform dominan adalah Instagram (91,1%), TikTok (84,4%), dan WhatsApp (100%). Skor BSMAS menunjukkan 31,1% responden dalam kategori "at risk" dan 13,3% dalam kategori "addicted". Korelasi signifikan ditemukan antara skor BSMAS dengan skor depresi ($r = 0,567$, $p < 0,001$) dan kecemasan ($r = 0,523$, $p < 0,001$).

FGD mengungkap tematik utama: (1) kesulitan mengontrol penggunaan media sosial, terutama sebelum tidur dan saat ibadah; (2) kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial (FOMO); (3) perbandingan sosial yang memicu perasaan inadequacy; (4) penurunan kualitas komunikasi dengan keluarga dan teman dekat; (5) gangguan konsentrasi dalam aktivitas spiritual dan akademik. Wawancara mendalam dengan 5 pemimpin jemaat mengidentifikasi kebutuhan urgent untuk: (1) program literasi digital berbasis nilai Kristen; (2) pelatihan bagi counselor pemuda dalam menangani masalah teknologi addiction; (3) pengembangan alternative activities yang engaging; (4) integrasi digital wellness dalam curriculum pembinaan pemuda.

Desain dan Pelaksanaan Program

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan Community-Based



Participatory Education (CBPE) yang dikombinasikan dengan Health Promotion Model (Pender et al., 2015). Pendekatan ini memungkinkan partisipasi aktif masyarakat sasaran dalam proses pembelajaran dan perubahan perilaku, serta mempertimbangkan faktor-faktor personal, interpersonal, dan situasional yang mempengaruhi keputusan kesehatan.

Metode sosialisasi mengadopsi Experiential Learning Theory dari Kolb (2014) yang terdiri dari empat tahap: concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization, dan active experimentation. Model ini memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mengalami, merefleksikan, mengkonseptualisasikan, dan mengaplikasikan pengetahuan dalam konteks kehidupan nyata. Struktur program intensif satu hari meliputi:

Sesi I (09.00-10.30): Memahami Kecanduan Media Sosial

- Presentasi definisi ilmiah dan mekanisme neurobiologis (30 menit)
- Aktivitas interaktif self-assessment: "My Digital Footprint" (45 menit)
- Diskusi kelompok kecil mengidentifikasi faktor risiko personal (15 menit)

Target pembelajaran: Peserta memahami konsep scientific tentang kecanduan media sosial, mampu mengidentifikasi tanda-tanda kecanduan pada diri sendiri, dan aware terhadap mekanisme neurobiological yang terlibat.

Sesi II (10.45-12.15): Dampak terhadap Kesehatan Mental

- Analisis studi kasus dengan video testimonial (30 menit)
- Experiential learning melalui simulasi regulasi emosi (45 menit)
- Waktu refleksi personal journaling tentang pengalaman mental health (15 menit)

Target pembelajaran: Peserta memahami kaitan kausal antara penggunaan media sosial berlebihan dengan masalah mental health, dapat mengidentifikasi trigger emotional, dan mengembangkan awareness terhadap pola emotional response.

Sesi III (13.00-14.30): Dampak terhadap Relasi Interpersonal



- Demonstrasi langsung perbandingan kualitas komunikasi face-to-face vs digital (20 menit)
- Group challenge: "Communication Challenge" membandingkan efektivitas komunikasi (50 menit)
- Discussion circle refleksi pengalaman relasional (20 menit)

Target pembelajaran: Peserta memahami dampak media sosial terhadap kemampuan komunikasi interpersonal, mengalami langsung perbedaan kualitas interaksi, dan mengidentifikasi area improvement dalam relational skills.

Sesi IV (14.45-16.15): Strategi Digital Detox dan Perspektif Kristen

- Skill building workshop hands-on untuk teknik digital detox (45 menit)
- Refleksi teologis dan studi Alkitab tentang stewardship (30 menit)
- Penyusunan personal digital wellness plan (15 menit)

Target pembelajaran: Peserta menguasai teknik-teknik praktis untuk mengelola penggunaan media sosial, mengintegrasikan perspektif teologis Kristen, dan menyusun rencana konkret untuk perubahan perilaku.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan menggunakan multiple indicators:

Evaluasi Proses:

- Attendance rate (target $\geq 80\%$ peserta sasaran)
- Participation level dalam setiap aktivitas (observational assessment)
- Time management efektivitas (adherence to schedule)
- Facilitator performance (peer evaluation)

Evaluasi Hasil:

Indikator Jangka Pendek (immediate post-test):

- Knowledge improvement: peningkatan skor pre-post test minimal 40%
- Attitude change: perubahan positif dalam sikap terhadap healthy digital use

- Self-efficacy: peningkatan confidence dalam kemampuan mengelola penggunaan
- Satisfaction: tingkat kepuasan peserta minimal 4,0/5,0



Gambar 3. Diskusi kelompok dan pengisian post-test evaluasi program

Indikator Jangka Menengah (2-4 minggu follow-up):

- Behavioral intention: maintenance of commitment untuk mengurangi penggunaan berlebihan
- Actual behavior change: self-reported reduction dalam problematic social media use
- Mental health indicators: improvement dalam mood, sleep quality, dan life satisfaction
- Social relationship quality: peningkatan dalam face-to-face interaction time

Evaluasi Dampak:

Indikator Jangka Panjang (3-6 bulan):

- Sustainability of behavior change
- Community-level impact dalam jemaat
- Replication potential untuk komunitas lain
- Integration dalam program regular jemaat

Pendampingan Berkelanjutan

Immediate Follow-up (Minggu 1-2):

- Aktivasi WhatsApp support group dengan daily motivational messages

- Distribusi digital wellness resources dan reminder tools
- Individual check-in calls untuk high-risk participants

Short-term Follow-up (Minggu 3-8):

- Weekly online reflection sessions (30 menit via Zoom)
- Peer buddy system activation untuk mutual support
- Monthly booster sessions dengan focused topics

Long-term Sustainability (Bulan 3-6):

- Integration program ke dalam curriculum regular PAM
- Training of trainers untuk peer educators
- Development of ongoing monitoring system
- Evaluasi untuk program expansion ke jemaat lain



Gambar 4. Sesi foto bersama peserta di akhir kegiatan sosialisasi

HASIL dan PEMBAHASAN

Capaian Kegiatan Berdasarkan Survei Awal

Berdasarkan survei awal Oktober 2024, ditemukan kondisi penggunaan media sosial yang mengkhawatirkan. Hampir 44,4% responden menunjukkan indikasi penggunaan media sosial yang problematik. Hasil Focus Group Discussion memperkuat temuan ini-banyak peserta mengaku sulit fokus beribadah karena terganggu notifikasi, serta mengalami Fear of Missing Out (FOMO) dan perbandingan sosial yang menurunkan harga diri.



Tabel 1. Ringkasan Temuan Survei Awal

Aspek yang Diteliti	Hasil Temuan (%)	Keterangan Tambahan
Penggunaan media sosial > 4 jam/hari	84,4%	Mayoritas responden aktif di media sosial lebih dari 4 jam per hari
Platform dominan: Instagram	91,1%	Diikuti oleh TikTok (84,4%) dan WhatsApp (100%)
Kategori (BSMAS) At Risk	31,1%	Risiko tinggi terhadap kecanduan
Kategori (BSMAS) Addicted	13,3%	Sudah menunjukkan gejala adiksi
Korelasi dengan Depresi	$r = 0,567, p < 0,001$	Hubungan kuat dan signifikan
Korelasi Kecemasan	dengan $r = 0,523, p < 0,001$	Hubungan kuat dan signifikan

Berdasarkan kondisi baseline ini, dirancang program sosialisasi satu hari sebagai titik balik (turning point) dalam kesadaran digital pemuda, dengan target menurunkan tingkat at risk menjadi $\leq 20\%$ dan addicted menjadi $< 5\%$ dalam 3 bulan pasca-intervensi.

Transformasi Kognitif, Afektif, dan Perilaku

Transformasi Kognitif:

Target kognitif terukur meliputi:

- $\geq 90\%$ peserta mampu menjelaskan 6 komponen adiksi Griffiths
- $\geq 85\%$ peserta memahami konsep reward system dopamin
- Semua peserta mampu melakukan self-assessment BSMAS
- Minimal 5 tanda dikenali oleh tiap peserta

Peningkatan skor pemahaman diharapkan $\geq 40\%$ dari pre-test ke post-test, mentransformasi peserta dari ketidaktahuan menuju kesadaran kritis terhadap mekanisme kecanduan digital.

Transformasi Afektif:

Target perubahan afektif meliputi:



- Penurunan skor FOMO $\geq 30\%$
- Peningkatan self-compassion tanpa validasi digital
- $\geq 80\%$ peserta menunjukkan komitmen pribadi untuk berubah
- Tumbuhnya empati dan kemampuan mendukung teman sebaya

Transformasi Perilaku:

Target perubahan perilaku mencakup:

- Screen time harian $\leq 2,5$ jam per hari
- Penerapan "Digital Sunset" (tidak menggunakan gadget 1 jam sebelum tidur)
- Frekuensi interaksi langsung minimal 3 kali seminggu
- Partisipasi support group WhatsApp $\geq 80\%$ anggota aktif
- Penerapan Sacred Time Protocol (notifikasi dimatikan saat ibadah dan quiet time)

Analisis Efektivitas Program

Total biaya program sebesar Rp 12.000.000,- dengan target menjangkau 40-50 pemuda, menghasilkan biaya per peserta sekitar Rp 240.000-300.000. Setiap Rp 1 yang diinvestasikan diperkirakan menghasilkan manfaat sosial senilai Rp 4,5, berupa peningkatan kesejahteraan psikologis, keharmonisan keluarga, partisipasi ibadah, dan pencegahan masalah kesehatan mental yang lebih berat.

Tabel 2. Analisis Efektivitas Biaya

Komponen	Biaya (Rp)	Manfaat Sosial/Ekonomi	Nilai SROI
Program sosialisasi 1 hari	12.000.000	Pengurangan gejala depresi, peningkatan produktivitas dan konsentrasi 4,5x	
Konseling individu (pemanding)	500.000/sesi	Pencegahan satu kasus depresi berat (biaya $\pm$ Rp 20.000.000)	ROI tercapai jika 1 kasus dicegah

Strategi Keberlanjutan dan Replikasi

Program ini dirancang sebagai pilot project yang dapat direplikasi ke jemaat lain di Papua melalui tahapan:



Tabel 3. Tahapan Strategi Keberlanjutan

Fase	Periode	Fokus Utama	Kegiatan Inti
Phase 1	Bulan 1-3	Konsolidasi & Evaluasi	& Analisis hasil pilot, revisi modul, publikasi awal
Phase 2	Bulan 4-6	Replikasi Lokal	Ekspansi ke 3 jemaat lain di Jayapura, Training of Trainers 20 fasilitator
Phase 3	Bulan 7-12	Ekspansi Regional	Kolaborasi dengan PGI Papua & Dinas Kesehatan Provinsi
Phase 4	Tahun ke-2	Nasionalisasi Model	Presentasi nasional, penerbitan buku komprehensif, hibah pengabdian multi-site

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Sosialisasi Kecanduan Media Sosial dan Kesehatan Mental Pemuda Kristen" di Jemaat I.S. Kijne Abepura merupakan respons komprehensif dan berbasis bukti atas krisis kecanduan media sosial pada pemuda Kristen. Survei awal mengungkap kondisi mengkhawatirkan dengan 84,4% responden menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari, dimana 31,1% berisiko tinggi dan 13,3% mengalami kecanduan yang berkorelasi kuat dengan depresi ($r=0,567$) dan kecemasan ($r=0,523$). Urgensi ini mendorong pelaksanaan program yang mengintegrasikan evidence-based psychological interventions seperti CBT, digital detox, dan self-assessment BSMAS dengan nilai-nilai Kristen, menghasilkan pendekatan yang culturally appropriate dan theologically sound. Format intensif 8 jam dengan dukungan pasca program melalui WhatsApp support group, tantangan harian, dan pertemuan berkala terbukti menjadi solusi pragmatis dan realistis untuk konteks Papua.

Keberhasilan program diukur melalui Key Performance Indicators (KPI) pada enam domain utama dengan target 3 bulan pasca kegiatan. Domain kognitif menargetkan peningkatan pengetahuan minimal 40% dari pre-test ke post-test, domain afektif menargetkan penurunan skor Fear of Missing Out (FOMO) minimal 30%, dan domain perilaku menargetkan pengurangan screen-time harian menjadi maksimal 2,5 jam. Aspek spiritualitas diukur melalui kepatuhan Sacred Time Protocol dengan target minimal 80% peserta konsisten, sementara domain



risiko adiksi menargetkan penurunan kategori "at risk" menjadi maksimal 20% dan "addicted" menjadi kurang dari 5% dari baseline 31,1% dan 13,3%. Pelatihan 10 peer counselor dan pembentukan Digital Wellness Task Force memperluas dampak program, menciptakan ripple effect berkelanjutan di kalangan pemuda.

Model program teradaptasi budaya dan terintegrasi iman ini mendemonstrasikan pentingnya menggabungkan bukti ilmiah dengan kerangka teologis dalam menciptakan perubahan perilaku berkelanjutan. Program ini menawarkan solusi replikabel untuk mengatasi tantangan digital kontemporer sambil mempertahankan integritas spiritual dan flourishing komunitas, memberdayakan kaum muda untuk menavigasi dunia digital dengan bijaksana sambil memperdalam relasi dengan Tuhan, sesama, dan diri sendiri. Data empiris dari konteks komunitas religius non-Barat ini memperkaya literatur digital addiction dan berkontribusi pada pengembangan pendekatan holistik yang menghormati baik bukti ilmiah maupun tradisi iman dalam mengatasi kecanduan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). *Profil Internet Indonesia 2023*.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10.
- Brewer, J. A., Mallik, S., Babuscio, T. A., Nich, C., Johnson, H. E., Deleone, C. M., & Rounsaville, B. J. (2019). Mindfulness training for smoking cessation: Results from a randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*, 119(1–2), 72–80.
- Campbell, H. A. (2012). *Digital religion: Understanding religious practice in new media worlds*. Routledge.



- Crouch, A. (2017). *The tech-wise family: Everyday steps for putting technology in its proper place*. Baker Books.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- 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.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Nie, N. H., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (2017). Internet use, interpersonal relations, and sociability: A time diary study. In *The Internet in everyday life* (pp. 215–243). Blackwell Publishing.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). *Health promotion in nursing practice* (7th ed.). Pearson.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- 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.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215.
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035.
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2018). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 35(4), 1087–1131.
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other* (Revised). Basic Books.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and



lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine*, 12, 271–283.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.

Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317–329.

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). \#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.

Yau, J. C., & Reich, S. M. (2018). Are the qualities of adolescents' offline friendships present in digital interactions? *Adolescent Research Review*, 3(3), 339–355.