JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT:
Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan
ISSN (Online): 2807-3878
DOI: https://doi.org/10.59818/jpm.v6i3.3001
Vol. 6, No. 3, Mei 2026

PENINGKATAN KESADARAN PEMANFAATAN WAKTU MELALUI PEMBINAAN ROHANI TERKAIT PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Yuniar Andi Astuti[1], Berupilihen Br Ginting[2], Sujarwo[3], Hermansyah[4], Mahyudin[5], Ester Hervina Sihombing[6], Tumini Sipayung[7], Nirwaty Tarigan[8], Sondang[9]
[1,2,3,4,5,6,7,8,9] Politeknik Unggul LP3M Medan, Indonesia
Email: andiyuniar45@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL
Received : 2026-05-10
Revised : 2026-05-21
Accepted : 2026-05-29

KEYWORDS
Spiritual Guidance, Social Media, Time Management, Awareness Of Time Utilization, Community Service

KATA KUNCI
Pembinaan Rohani, Media Sosial, Manajemen Waktu, Kesadaran Pemanfaatan Waktu, Pengabdian Kepada Masyarakat.

ABSTRACT
The rapid development of social media has provided various benefits in communication and access to information; however, its uncontrolled use can reduce productivity, disrupt time management, and diminish the quality of social interactions and spiritual activities. This community service program aimed to increase awareness of time utilization through spiritual guidance related to social media use among the congregation of Gereja Gembala, Jalan Panci No. 52, Medan City. The program employed an educational-participatory approach consisting of needs identification, pre-test, material presentation, spiritual guidance, interactive discussions, reflection, mentoring, and post-test evaluation. The results showed an improvement in participants' understanding, with the average score increasing from 66.5% to 90.25%, representing a 23.75% increase, particularly in the aspect of time utilization from a Christian perspective. Therefore, spiritual guidance proved effective in enhancing awareness of time management related to social media use and encouraging wiser, more productive, and responsible behavior.

ABSTRAK
Perkembangan media sosial memberikan berbagai kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi, namun penggunaannya yang tidak terkendali dapat menurunkan produktivitas, mengganggu pengelolaan waktu, serta mengurangi kualitas interaksi sosial dan aktivitas kerohanian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran pemanfaatan waktu melalui pembinaan rohani terkait penggunaan media sosial pada jemaat Gereja Gembala Jalan Panci No. 52 Kota Medan. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif melalui identifikasi kebutuhan, *pre-test*, penyampaian materi, pembinaan rohani, diskusi interaktif, refleksi, pendampingan, dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta dari rata-rata 66,5% menjadi 90,25% atau meningkat sebesar 23,75%, terutama pada aspek pemanfaatan waktu dalam perspektif Kristen. Dengan demikian, pembinaan rohani terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran pemanfaatan waktu terkait penggunaan media sosial serta mendorong perilaku yang lebih bijaksana, produktif, dan bertanggung jawab.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam kehidupan masyarakat. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah semakin meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi, hiburan, pertukaran informasi, hingga aktivitas pendidikan dan pekerjaan (Zaxrie *et al*., 2024). Berbagai *platform* media sosial memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk terhubung dengan orang lain tanpa batas ruang dan waktu. Namun, di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama terkait dengan pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari (Nurohmat *et al*., 2024).

Fenomena penggunaan media sosial yang berlebihan telah menjadi salah satu tantangan yang dihadapi oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan orang dewasa (Yustika Arini & Nur, 2025). Banyak individu menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial tanpa tujuan yang jelas, sehingga mengurangi produktivitas, mengganggu aktivitas belajar dan bekerja, serta menghambat interaksi sosial secara langsung (Fajriningtyas *et al*., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran dalam memanfaatkan waktu secara efektif dan bertanggung jawab masih perlu ditingkatkan. Padahal, waktu merupakan salah satu sumber daya yang sangat berharga dan tidak dapat diperbaharui, sehingga penggunaannya perlu dikelola dengan bijaksana (Patzak *et al*., 2025).

Dalam perspektif kehidupan Kristen, waktu dipandang sebagai anugerah Tuhan yang harus digunakan secara bertanggung jawab untuk memuliakan-Nya dan melayani sesama (Prissila *et al*., 2025). Alkitab mengajarkan pentingnya menggunakan waktu dengan bijaksana sebagaimana tertulis dalam Efesus 5:15–16 yang menegaskan agar setiap orang hidup dengan penuh hikmat dan mempergunakan waktu yang ada karena hari-hari ini adalah jahat. Oleh karena itu, pembinaan rohani memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran jemaat untuk mengelola waktu secara lebih baik, termasuk dalam penggunaan media sosial. Melalui pembinaan rohani, jemaat dapat memahami nilai-nilai spiritual yang mendorong mereka untuk menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab (Purwonugroho, 2025).

Gereja sebagai lembaga keagamaan memiliki fungsi strategis dalam membina kehidupan rohani jemaat sekaligus memberikan edukasi terhadap berbagai tantangan sosial yang berkembang di masyarakat. Salah satu tantangan tersebut adalah meningkatnya intensitas penggunaan media sosial yang berpotensi menimbulkan perilaku konsumtif, kecanduan digital, penyebaran informasi yang tidak benar, serta pemborosan waktu. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai kerohanian dengan pemahaman praktis mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan produktif.

Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pengurus Gereja Gembala yang berlokasi di Jalan Panci No. 52 Kota Medan, ditemukan bahwa sebagian jemaat, khususnya kalangan remaja dan pemuda, memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi. Meskipun media sosial memberikan manfaat sebagai sarana komunikasi dan memperoleh informasi, penggunaannya yang tidak terkontrol berpotensi mengurangi kualitas interaksi sosial, aktivitas pelayanan gereja, serta kedisiplinan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya edukatif yang dapat meningkatkan kesadaran jemaat mengenai pentingnya pemanfaatan waktu secara efektif dan sesuai dengan nilai-nilai kekristenan.

Sebagai bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam melaksanakan *Tri Dharma Perguruan Tinggi*, khususnya pada bidang pengabdian kepada masyarakat, dilaksanakan kegiatan pembinaan rohani dengan tema "Peningkatan Kesadaran Pemanfaatan Waktu melalui Pembinaan Rohani terkait Penggunaan Media Sosial" di Gereja Gembala Jalan Panci No. 52 Kota Medan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman jemaat mengenai dampak positif dan negatif media sosial, menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan waktu yang bijaksana, serta memperkuat nilai-nilai spiritual dalam penggunaan teknologi digital. Melalui kegiatan ini diharapkan jemaat mampu memanfaatkan media sosial secara lebih produktif, seimbang, dan bertanggung jawab sehingga dapat mendukung pertumbuhan iman, kualitas hidup, serta pelayanan dalam kehidupan bergereja dan bermasyarakat.

2. Tinjauan Literatur

1. Media Sosial dan Perkembangan Komunikasi Digital

Media sosial merupakan salah satu hasil perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang telah mengubah pola interaksi masyarakat secara signifikan. Kehadiran berbagai *platform* media sosial memungkinkan individu untuk berkomunikasi, berbagi informasi, membangun relasi, serta berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Transformasi komunikasi yang didukung oleh teknologi digital telah menciptakan pola komunikasi yang lebih interaktif, cepat, dan partisipatif dibandingkan dengan media konvensional. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi personal, tetapi juga sebagai media edukasi, promosi, hiburan, dan penyebaran informasi dalam berbagai bidang kehidupan (Fajriningtyas *et al*., 2024).

Menurut kajian literatur yang dilakukan oleh (Fajriningtyas *et al*., 2024), perkembangan komunikasi digital telah mengubah cara individu membangun makna sosial dan berinteraksi dalam ruang *virtual*. Interaktivitas yang tinggi pada media sosial menjadikannya sebagai salah satu media komunikasi yang paling banyak digunakan oleh masyarakat modern.

2. Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu

Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap pengelolaan waktu. Kemudahan akses dan ketersediaan konten yang tidak terbatas sering kali membuat pengguna menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan. Akibatnya, berbagai aktivitas penting seperti belajar, bekerja, beribadah, maupun interaksi sosial secara langsung dapat terabaikan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurohmat *et al*., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, manajemen waktu, dan kesejahteraan psikologis pengguna. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan produktivitas individu apabila tidak disertai dengan kemampuan mengatur waktu dan mengendalikan penggunaan media sosial secara bijaksana.

Selain itu, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah (*problematic social media use*) memiliki hubungan dengan penurunan kinerja, meningkatnya distraksi, serta berbagai masalah psikologis akibat rendahnya kemampuan pengendalian diri dalam penggunaan media digital.

3. Kesadaran Pemanfaatan Waktu dalam Perspektif Rohani

Kesadaran pemanfaatan waktu merupakan kemampuan individu untuk menggunakan waktu secara efektif dan bertanggung jawab sesuai dengan tujuan hidup yang dimiliki. Dalam perspektif kekristenan, waktu dipandang sebagai karunia Tuhan yang harus digunakan secara bijaksana dan produktif. Alkitab mengajarkan pentingnya hidup dengan hikmat dan mempergunakan waktu yang ada dengan sebaik-baiknya sebagaimana tertulis dalam Efesus 5:15–16.

Pemanfaatan waktu yang baik tidak hanya berkaitan dengan pencapaian tujuan duniawi, tetapi juga berkaitan dengan pertumbuhan *spiritual* seseorang. Oleh karena itu, kesadaran untuk mengelola waktu secara efektif perlu dibangun melalui pembinaan karakter dan nilai-nilai rohani (Dhora & Abbas, 2025). Ketika individu memiliki pemahaman yang benar mengenai nilai waktu, mereka akan lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial sehingga tidak mengganggu aktivitas yang lebih penting dan bermanfaat.

4. Pembinaan Rohani sebagai Sarana Edukasi Digital

Pembinaan rohani merupakan proses pembelajaran dan pendampingan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas iman, karakter, dan perilaku individu berdasarkan nilai-nilai keagamaan. Dalam konteks perkembangan teknologi digital, pembinaan rohani memiliki peran penting dalam membekali masyarakat agar mampu menggunakan media sosial secara sehat, bertanggung jawab, dan sesuai dengan nilai moral yang dianut (Hutabarat *et al*., 2024).

Melalui pembinaan rohani, peserta dapat memahami manfaat dan risiko penggunaan media sosial, mengembangkan kemampuan pengendalian diri, serta membangun kebiasaan yang lebih produktif dalam memanfaatkan waktu. Pembinaan ini juga dapat menjadi sarana refleksi bagi individu untuk mengevaluasi pola penggunaan media sosial yang selama ini dilakukan dan mengarahkannya pada aktivitas yang lebih positif dan bermanfaat bagi kehidupan pribadi maupun sosial (Dwi *et al*., 2025).

5. Kerangka Pemikiran

Perkembangan media sosial memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan masyarakat, namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan permasalahan terkait pengelolaan waktu dan produktivitas. Rendahnya kesadaran dalam

memanfaatkan waktu secara efektif dapat menyebabkan individu lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas yang kurang produktif di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif melalui pembinaan rohani untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan waktu berdasarkan nilai-nilai *spiritual*. Dengan meningkatnya kesadaran tersebut, diharapkan peserta mampu menggunakan media sosial secara lebih bijaksana, produktif, dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Nurohmat *et al*., 2024).

3. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Peningkatan Kesadaran Pemanfaatan Waktu melalui Pembinaan Rohani terkait Penggunaan Media Sosial" dilaksanakan di Gereja Gembala Jalan Panci No. 52 Kota Medan. Sasaran kegiatan ini adalah jemaat gereja, khususnya kalangan remaja, pemuda, dan anggota jemaat yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemanfaatan waktu secara bijaksana berdasarkan nilai-nilai Kristiani di tengah perkembangan media sosial yang semakin pesat.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan PKM

No	Tahapan Kegiatan	Uraian Kegiatan
1	Pra Persiapan	Identifikasi permasalahan penggunaan media sosial yang berlebihan pada peserta sasaran melalui observasi dan diskusi awal dengan pihak terkait.
2	Pra Persiapan	Analisis kebutuhan peserta terkait pemanfaatan waktu dan pembinaan rohani.
3	Persiapan	Penyusunan proposal dan perencanaan program PKM.
4	Persiapan	Penyusunan materi pembinaan rohani mengenai pengelolaan waktu dan penggunaan media sosial secara bijak.
5	Persiapan	Penyusunan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta.
6	Persiapan	Koordinasi dengan mitra, penentuan jadwal, lokasi, dan peserta kegiatan.
7	Pelaksanaan	Registrasi peserta dan pembukaan kegiatan.
8	Pelaksanaan	Pelaksanaan pre-test untuk mengukur pemahaman awal peserta terkait penggunaan media sosial dan manajemen waktu.
9	Pelaksanaan	Penyampaian materi tentang dampak positif dan negatif media sosial terhadap kehidupan sehari-hari.
10	Pelaksanaan	Pembinaan rohani mengenai pentingnya disiplin waktu, pengendalian diri, dan penggunaan media sosial yang bertanggung jawab.
11	Pelaksanaan	Sesi diskusi dan tanya jawab mengenai pengalaman peserta dalam mengelola waktu penggunaan media sosial.
12	Pelaksanaan	Pendampingan dan refleksi peserta untuk menyusun komitmen pemanfaatan waktu yang lebih produktif.
13	Evaluasi	Pelaksanaan post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.
14	Evaluasi	Analisis hasil pre-test dan post-test serta evaluasi pelaksanaan kegiatan.
15	Evaluasi	Pengumpulan umpan balik (feedback) dari peserta mengenai manfaat kegiatan.
16	Pelaporan	Penyusunan laporan akhir kegiatan PKM.
17	Pelaporan	Penyusunan artikel ilmiah dan dokumentasi kegiatan untuk publikasi.
18	Pelaporan	Penyampaian hasil kegiatan kepada mitra dan pihak terkait.

Metode pengabdian dilaksanakan melalui lima tahapan utama, yaitu pra persiapan, persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan. Pada tahap pra persiapan dilakukan identifikasi masalah dan analisis

kebutuhan peserta terkait penggunaan media sosial. Tahap persiapan meliputi penyusunan materi, instrumen evaluasi, serta koordinasi dengan mitra. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui *pre-test*, penyampaian materi, pembinaan rohani, diskusi interaktif, dan pendampingan peserta. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* serta mengumpulkan umpan balik peserta. Tahap terakhir adalah pelaporan yang mencakup penyusunan laporan kegiatan dan artikel ilmiah sebagai bentuk diseminasi hasil pengabdian.

Dalam kegiatan pengabdian ini digunakan metode edukatif-partisipatif yang mengombinasikan penyampaian materi, diskusi interaktif, refleksi rohani, dan evaluasi pemahaman peserta. Metode ini dipilih karena mampu melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran sehingga materi yang disampaikan dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap pertama adalah identifikasi kebutuhan yang dilakukan melalui observasi lapangan dan komunikasi dengan pengurus gereja. Pada tahap ini tim pengabdian menggali informasi mengenai pola penggunaan media sosial di kalangan jemaat serta berbagai permasalahan yang muncul terkait pengelolaan waktu. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian jemaat memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi sehingga diperlukan upaya pembinaan untuk meningkatkan kesadaran dalam memanfaatkan waktu secara lebih produktif.

Tahap kedua adalah pelaksanaan *pre-test*. Sebelum kegiatan pembinaan dimulai, peserta diberikan sejumlah pertanyaan untuk mengukur tingkat pemahaman awal mengenai manfaat dan dampak media sosial, pentingnya manajemen waktu, serta pandangan Alkitab tentang penggunaan waktu yang bijaksana. Hasil *pre-test* digunakan sebagai dasar untuk mengetahui kebutuhan peserta dan sebagai bahan perbandingan dalam evaluasi akhir kegiatan.

Tahap ketiga adalah penyampaian materi pembinaan rohani. Materi yang diberikan meliputi pemahaman tentang perkembangan media sosial dan pengaruhnya terhadap kehidupan masyarakat, dampak positif dan negatif penggunaan media sosial, pentingnya pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari, serta nilai-nilai Alkitab yang berkaitan dengan tanggung jawab dalam menggunakan waktu. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan menggunakan media presentasi dan contoh-contoh yang relevan dengan kehidupan peserta.

Tahap keempat adalah diskusi dan refleksi rohani. Pada sesi ini peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman mengenai penggunaan media sosial dan tantangan yang mereka hadapi dalam mengatur waktu. Tim pengabdian memfasilitasi diskusi untuk membantu peserta menemukan solusi yang sesuai dengan prinsip-prinsip kehidupan Kristen. Refleksi rohani dilakukan untuk mendorong peserta mengevaluasi kebiasaan penggunaan media sosial serta membangun komitmen dalam memanfaatkan waktu secara lebih bijaksana.

Tahap kelima adalah pendampingan dan praktik penyusunan rencana pengelolaan waktu. Peserta diarahkan untuk membuat perencanaan sederhana terkait penggunaan media sosial dan aktivitas harian yang lebih produktif. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta menerapkan materi yang telah diperoleh ke dalam kehidupan nyata sehingga perubahan perilaku dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Tahap terakhir adalah pelaksanaan *post-test* dan evaluasi kegiatan. Setelah seluruh rangkaian pembinaan selesai, peserta diberikan *post-test* dengan instrumen yang sama seperti pada *pre-test*. Hasil *post-test* kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test* untuk mengetahui tingkat peningkatan pemahaman peserta. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui sesi tanya jawab dan penyampaian umpan balik peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui efektivitas program pembinaan rohani dalam meningkatkan kesadaran pemanfaatan waktu terkait penggunaan media sosial.

Melalui tahapan-tahapan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi jemaat Gereja Gembala Kota Medan dalam mengembangkan sikap yang lebih bijaksana, bertanggung jawab, dan produktif dalam memanfaatkan media sosial serta mengelola waktu berdasarkan nilai-nilai Kristiani.

4. Hasil

a. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Peningkatan Kesadaran Pemanfaatan Waktu melalui Pembinaan Rohani terkait Penggunaan Media Sosial” telah dilaksanakan di Gereja Gembala Jalan Panci No. 52 Kota Medan dengan melibatkan jemaat yang terdiri dari remaja, pemuda, dan orang dewasa.

Kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respons yang positif dari peserta. Seluruh rangkaian kegiatan meliputi identifikasi kebutuhan, pelaksanaan *pre-test*, penyampaian materi, diskusi dan refleksi rohani, pendampingan, serta *post-test* dan evaluasi akhir.

Kegiatan diawali dengan penyampaian tujuan pengabdian dan pengenalan materi mengenai pentingnya pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi karena topik yang dibahas sangat dekat dengan kehidupan mereka, terutama dalam penggunaan media sosial yang telah menjadi bagian dari aktivitas harian.

b. Identifikasi Kebutuhan Peserta

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi awal dengan peserta, ditemukan bahwa sebagian besar jemaat menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi yang cukup tinggi. Media sosial digunakan untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, hiburan, serta mengikuti perkembangan berbagai isu yang sedang berlangsung. Namun, beberapa peserta mengakui bahwa penggunaan media sosial sering kali tidak disertai dengan pengelolaan waktu yang baik sehingga mengurangi waktu belajar, bekerja, beribadah, maupun berinteraksi secara langsung dengan keluarga dan lingkungan sekitar.

Hasil identifikasi kebutuhan menunjukkan bahwa peserta memerlukan pemahaman mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap produktivitas dan kehidupan rohani serta strategi praktis dalam mengelola waktu secara efektif. Temuan ini menjadi dasar dalam penyusunan materi pembinaan yang disampaikan selama kegiatan berlangsung.

c. Hasil *Pre-Test*

Pre-test dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta mengenai pemanfaatan waktu dan penggunaan media sosial. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami manfaat media sosial sebagai sarana komunikasi dan informasi, tetapi masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap produktivitas dan kehidupan *spiritual*.

Tabel 1 menunjukkan hasil rata-rata pre-test peserta.

Tabel 2. Hasil Pre-Test Peserta

Indikator	Persentase Pemahaman (%)
Manfaat Media Sosial	82
Dampak Negatif Media Sosial	65
Manajemen Waktu	61
Pemanfaatan Waktu dalam Perspektif Kristen	58
Rata-rata Keseluruhan	66,5

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat bahwa aspek yang paling rendah adalah pemahaman mengenai pemanfaatan waktu dalam perspektif Kristen. Hal ini menunjukkan perlunya pembinaan yang mengintegrasikan aspek spiritual dengan pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari.

d. Penyampaian Materi dan Pembinaan Rohani

Pada tahap penyampaian materi, peserta memperoleh penjelasan mengenai perkembangan media sosial, manfaat dan risiko penggunaannya, konsep manajemen waktu, serta ajaran Alkitab tentang pentingnya menggunakan waktu secara bijaksana. Materi disampaikan dengan pendekatan yang komunikatif dan disertai contoh-contoh nyata yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta diberikan pemahaman bahwa media sosial dapat menjadi sarana yang bermanfaat apabila digunakan secara proporsional, namun dapat menimbulkan berbagai dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan. Selain itu, peserta diajak untuk memahami bahwa waktu merupakan anugerah Tuhan yang harus dimanfaatkan untuk kegiatan yang membawa manfaat bagi diri sendiri, keluarga, gereja, dan masyarakat.

Dalam sesi pembinaan rohani, ayat-ayat Alkitab seperti Efesus 5:15–16 digunakan sebagai landasan untuk membangun kesadaran peserta mengenai pentingnya hidup secara bijaksana dan mempergunakan waktu dengan sebaik-baiknya.

5. Diskusi

Sesi diskusi berlangsung secara aktif dengan melibatkan seluruh peserta. Banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka sering menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan saat menggunakan media sosial. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa penggunaan media sosial terkadang mengganggu waktu belajar, pekerjaan, maupun kegiatan kerohanian.

Melalui refleksi rohani, peserta diajak untuk mengevaluasi kebiasaan penggunaan media sosial yang selama ini dilakukan. Kegiatan refleksi membantu peserta menyadari bahwa penggunaan

media sosial perlu diimbangi dengan kemampuan mengendalikan diri dan menetapkan prioritas dalam penggunaan waktu.

Hasil diskusi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran peserta mengenai pentingnya membatasi penggunaan media sosial yang tidak produktif dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat.

Hasil Post-Test dan Evaluasi

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta mengikuti post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman setelah memperoleh pembinaan. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator yang diukur.

Tabel 3. Hasil Perbandingan Pre-Test dan Post-Test

Indikator	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Peningkatan (%)
Manfaat Media Sosial	82	94	12
Dampak Negatif Media Sosial	65	89	24
Manajemen Waktu	61	88	27
Pemanfaatan Waktu dalam Perspektif Kristen	58	90	32
Rata-rata	66,5	90,25	23,75

Berdasarkan hasil tersebut, terjadi peningkatan rata-rata pemahaman peserta sebesar 23,75%**.** Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator pemanfaatan waktu dalam perspektif Kristen dengan kenaikan sebesar 32%. Hasil ini menunjukkan bahwa pembinaan rohani yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pengelolaan waktu yang baik dan penggunaan media sosial yang lebih bijaksana.

Selain peningkatan nilai post-test, peserta juga menunjukkan perubahan sikap yang positif. Hal ini terlihat dari komitmen peserta untuk mengurangi penggunaan media sosial yang tidak produktif, mengatur jadwal penggunaan media sosial, serta meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan keluarga, pekerjaan, pendidikan, dan pelayanan gereja.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pembinaan rohani merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran pemanfaatan waktu terkait penggunaan media sosial. Integrasi antara materi edukatif dan nilai-nilai *spiritual* membantu peserta memahami bahwa pengelolaan waktu bukan hanya berkaitan dengan produktivitas, tetapi juga merupakan bagian dari tanggung jawab moral dan *spiritual*.

Peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan refleksi rohani dapat mendorong perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih positif. Kesadaran akan pentingnya menggunakan waktu secara bijaksana menjadi faktor utama yang dapat membantu peserta mengendalikan penggunaan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesadaran jemaat Gereja Gembala Kota Medan mengenai pentingnya pemanfaatan waktu yang efektif melalui pembinaan rohani terkait penggunaan media sosial. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelaksanaan program pembinaan serupa secara berkelanjutan guna mendukung pertumbuhan karakter dan kehidupan rohani jemaat di era digital.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan Tema Peningkatan Kesadaran Pemanfaatan Waktu melalui Pembinaan Rohani terkait Penggunaan Media Sosial

6. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Peningkatan Kesadaran Pemanfaatan Waktu melalui Pembinaan Rohani terkait Penggunaan Media Sosial" yang dilaksanakan di Gereja Gembala Jalan Panci No. 52 Kota Medan telah berjalan dengan baik

dan memberikan dampak positif bagi peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman jemaat mengenai manfaat dan dampak penggunaan media sosial, pentingnya manajemen waktu, serta penerapan nilai-nilai Kristiani dalam memanfaatkan waktu secara bijaksana.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta yang ditunjukkan melalui kenaikan nilai rata-rata dari 66,5% pada *pre-test* menjadi 90,25% pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 23,75%. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek pemanfaatan waktu dalam perspektif Kristen, yang menunjukkan bahwa pembinaan rohani mampu memperkuat kesadaran peserta mengenai pentingnya menggunakan waktu sebagai anugerah Tuhan yang harus dikelola secara bertanggung jawab.

Melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, refleksi rohani, dan pendampingan, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengendalikan penggunaan media sosial agar tidak mengganggu aktivitas belajar, bekerja, beribadah, maupun interaksi sosial secara langsung. Selain itu, peserta menunjukkan komitmen untuk menerapkan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat, produktif, dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, kegiatan pembinaan rohani ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran pemanfaatan waktu terkait penggunaan media sosial. Oleh karena itu, program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya membangun karakter, kedisiplinan, dan kualitas kehidupan rohani jemaat di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat. Selain itu, sinergi antara gereja, keluarga, dan lembaga pendidikan juga diperlukan untuk mendukung terciptanya budaya penggunaan media sosial yang bijaksana dan bertanggung jawab di masyarakat.

7. Persembahan

Kami mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Unggul LP3M Medan, khususnya rekan rekan di lingkungan akademik yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta kontribusi pemikiran sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

8. Referensi

Dhora, S. T., & Abbas, A. (2025). Peran praktik Ramadhan dalam meningkatkan manajemen waktu dan diri pada remaja Muslim. *Journal of Knowledge and Collaboration*. https://ojs.arbain.co.id/index.php/jkc/index

Dwi, K., Utomo, M., Wilson, Y., & Meo, B. L. (2025). Analisis dampak media sosial terhadap proses pembinaan hidup rohani mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Kateketik dan Pastoral*, 162–179. https://doi.org/10.12568/sapa/v10i2.808

Fajriningtyas, S. Z., Amanullah, N., & Siregar, A. (2024). The influence of intensity of smartphone use on the social interaction of students. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences (IJoMS).*

Hutabarat, D., Septiani, T., & Nababan, D. (2024). Pemanfaatan media sosial dalam pengajaran agama Kristen: Memahami dampaknya terhadap pembentukan identitas rohani. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu.*

Nurohmat, Latief, R., & Safrudiningsih. (2024). Pengaruh media sosial terhadap produktifitas Gen Z. *Jurnal Kajian Komunikasi dan Pembangunan Daerah.*

Patzak, A., Zhang, X., & Vytasek, J. (2025). Boosting productivity and wellbeing through time management: Evidence-based strategies for higher education and workforce development. *Frontiers in Education.*

Prissila, A., Aliadi, F., Teologi, S. T., & Sintang, K. (2025). Eksegesis Efesus 5:16 dan relevansinya terhadap manajemen waktu di era digital. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani.*

Purwonugroho, D. P. (2025). Transformasi kehidupan rohani jemaat dalam era digital: Implikasi digital religion terhadap pendidikan agama Kristen. *Jurnal Teologi Pentakosta Indonesia, 5*(1), 60–76.

Yustika Arini, N., & Nur, H. (2025). Scroll dan suasana hati: Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap regulasi emosi remaja. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 4*(4).

Zaxrie, S. A., Rina, N., Thoibah, S., & Putri, K. (2024). Peran media sosial sebagai saluran komunikasi digital dalam kehumasan: The role of social media as a digital communication channel in public relations. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR), 3*(1). https://journals.telkomuniversity.ac.id/IJDPR

© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the CreativeCommons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).