

PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA SOCIAL NETWORKING ADDICTION DI DESA LELEKA KECAMATAN WOLASI KABUPATEN KONAWA SELATAN

Adrian Tawai¹, Faturachman Alputra², La Ode Herman Halika³, Fera Tri Susilawaty⁴, Reski⁵,
Marsela⁶

¹ Jurusan Ilmu Administrasi Negara, Universitas Halu Oleo

² Jurusan Politik Pemerintahan, Universitas Halu Oleo

^{3,4,5} Jurusan Ilmu Komunikasi, Universitas Halu Oleo

Correspondence author: adriantawai@uho.ac.id, hermanhalika@uho.ac.id

Kota Kendari, 93117, Indonesia

Info Artikel

History Article:

Accepted (20-12-2022)

Published (21-12-2022)

Keywords:

Social Media; Social
Networking Addiction;
Youth

Abstract

The purpose of this writing is to identify and provide an understanding of the Use of Social Media In Adolescent Social Networking Addiction In Leleka Village, Kec. Wolasi District, South Konawe. The method is through training, workshops, mentoring and evaluation as a concrete form of community service activities. The results of Community Service in Leleka Village, Wolasi District, South Konawe Regency are that adolescents can reduce the level of social networking addiction by removing social media installed on smartphones if using social media via a computer, turning off notifications while working, studying, or doing other important things, providing regular schedule for accessing social media, looking for fun or other activities outside of social media, leaving all gadgets in a separate room when hanging out with family, and visiting relatives and family in person to make relationships warm.

Abstrak

Kata Kunci:

Kecanduan Jejaring
Sosial; Media Sosial;
Remaja,

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui dan memberikan pemahaman tentang Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Social Networking Addiction Di Desa Leleka Kec. Wolasi Kab. Konawe Selatan. Metode melalui Pelatihan, Workshop, Pendampingan dan Evaluasi sebagai bentuk kongkrit dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Leleka Kecamatan Wolasi Kabupaten Konawe Selatan adalah Remaja dapat mengurangi tingkat social networking addiction dengan cara menghapus media sosial yang diinstalasi pada smartphone jika menggunakan media sosial melalui komputer, mematikan notifikasi selama bekerja, belajar, atau melakukan hal penting lainnya, memberikan jadwal rutin untuk mengakses media sosial, mencari kesenangan atau kesibukkan lain di luar media sosial, meninggalkan seluruh gadget di ruangan yang terpisah ketika sedang berkumpul dengan keluarga, dan mengunjungi kerabat dan keluarga secara langsung untuk membuat hubungan menjadi hangat.

Open Access at: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/jpnus/index>

Jurnal Pengabdian NUSANTARA (JPN) is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Desa Leleka merupakan salah satu Desa di Kabupaten Konawe Selatan, merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Sulawesi Tenggara dimana wilayah ini masih menjunjung tinggi nilai dan norma yang dianut masyarakat. Namun Remaja pada desa ini juga mengalami perubahan social dan budaya sebagai dampak globalisasi teknologi. Adanya kemudahan dalam mengakses internet sangat memungkinkan bagi remaja di Desa Wolasi untuk menyalahgunakan media social mengakses situs-situs porno, memperlihatkan data pribadi ke publik dengan mudah, menggunakan social media tanpa adanya batasan dan lain sebagainya.

Hadirnya perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi, semakin mendukung remaja untuk melakukan tindakan negative yang tidak sesuai dengan budaya yang dianut masyarakat desa. Perubahan social tersebut menyebabkan penurunan nilai moral kalangan remaja. Elizabeth Hurlock mengungkapkan dalam buku psikologi perkembangan mengenai tugas perkembangan pada masa remaja. Remaja mengungkapkan emosi tidak lagi dengan amarah yang terealisasi, melainkan dengan kritikan yang bermaksud untuk menjatuhkan orang yang membuat dirinya terpancing amarahnya.

Remaja membentuk kepribadian dimulai dengan dorongan-dorongan yang bertujuan memperbaiki kepribadian pada fase sebelumnya. Misalnya untuk menciptakan citra dirinya di lingkungan sekitar, remaja lebih cenderung menunjukkan aktivitas – aktivitasnya di publik. Secara garis besar remaja di Desa Wolasi lebih mudah dalam membagikan aktivitas pribadi melalui media social. Bahkan, sudah menjadi kebiasaan bagi remaja untuk menunjukkan eksistensi dirinya pada publik.

Berdasarkan latarbelakang tersebut maka diperlukan suatu upaya untuk memperkenalkan usulan program tim kami berupa pembahasan Penggunaan Sosial Media Sebagai Saluran Pembelajaran Interaktif. Media social Whatsapp, facebook, dan Youtube menjadi titik dari permasalahan bagi remaja. Whatsapp, facebook, dan Youtube dipilih sebagai media sosial yang diteliti karena kebanyakan yang dipakai oleh remaja adalah aplikasi tersebut. Permasalahan tersebut kemudian dikaitkan dengan pembentukan kepribadian pada masa remaja yaitu masa di mana seorang individu banyak mengeksplor kemampuan dirinya.

Usulan Program Pengabdian Masyarakat dengan judul di atas dalam rangka memecahkan permasalahan: Bagaimana cara Penggunaan Media Sosial pada Remaja Social Networking Addiction di Desa Leleka Kec. Wolasi Kab. Konawe Selatan?

Kemunculan media sosial memang masih menuai pro dan kontra hingga saat ini. Di satu sisi banyak yang merasa diuntungkan, di sisi lain media sosial dianggap memengaruhi kehidupan sosial secara nyata dan kesehatan mental. Media sosial bisa membuat yang semula kawan

jadi lawan, cinta jadi prasangka, bahagia jadi sengsara dan emosi lainnya yang di luar nalar logika. Adanya media sosial menjadikan khususnya remaja memiliki sifat terlalu terbuka akan dirinya dihadapan orang lain, bahkan dengan orang yang belum dikenalnya. Hal itu sangat didukung dengan kemunculan smartphome yang menyediakan kebebasan bersosial media dan provider yang menyediakan layanan sosial media dengan harga yang murah. Dengan begitu remaja dapat melupakan batasan-batasan pergaulan yang seharusnya mereka ketahui. Media sosial juga dapat membawa kita ke suatu pola budaya yang akan merubah pola pikir yang pada akhirnya dapat membuat seseorang menjadi kecanduan terhadap media sosial. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada remaja. Memberikannya kegiatan seru yang bisa dilakukan menjadi salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasinya.

Untuk mengatasinya, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, seperti:

- 1) Selagi kamu bisa mengakses media sosial dari komputer, hapus media sosial yang kamu punya dari smartphome. Penggunaan media sosial di smartphome bisa menyita lebih banyak waktu dibanding penggunaan melalui komputer. Hal ini karena akses yang lebih mudah mengakses melalui smartphome.
- 2) Matikan notifikasi selama kamu bekerja, belajar, atau melakukan hal penting lainnya.
- 3) Berikan jadwal rutin untuk mengakses media sosial. Pastikan kamu menjalani jadwal dengan sesuai.
- 4) Cari kesenangan atau kesibukkan lain di luar media sosial. Seperti misalnya, mengajak remaja untuk membersihkan rumah, melakukan aktivitas fisik, hingga berolahraga.
- 5) Tinggalkan seluruh gadget di ruangan yang terpisah ketika kamu berkumpul dengan keluarga.
- 6) Kunjungi kerabat dan keluarga secara langsung untuk membuat hubungan menjadi hangat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diupayakan pemecahana masalah sebagai bentuk solusi permasalahan yang terjadi berdasarkan analisis situasi dan penetapan prioritas masalah yang akan diselesaikan selama program pengabdian kepada masyarakat. Solusi yang dimaskud dilakukan melalui 3 (tiga) tahapan:

Tahap 1, Perencanaan; Pada tahap ini, solusi yang ditawarkan adalah memberikan pengetahuan untuk membuka wawasan pengetahuan dan pemahaman tentang Penggunaan Media Sosial pada Remaja Social Networking Addiction di Desa Leleka Kec. Wolasi Kab. Konawe Selatan

Tahap 2, Pelaksanaan; Pada tahap pelaksanaan ini, melakukan pelatihan, diskusi dan pendampingan.

Tahap 3, Evaluasi; Pada tahap ini, dilakukan Evaluasi dari hasil pelatihan.

METODE

Berdasarkan uraian sebelumnya, serta hasil diskusi dengan mitra, maka tahapan pelaksanaan yang harus dilakukan bersama mitra meliputi kegiatan sosialisasi atau paparan, diskusi serta pendampingan Penggunaan Media Sosial pada Remaja *Social Networking Addiction*. Kegiatan sosialisasi dan diskusi dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang arti penting Penggunaan Media Sosial pada Remaja *Social Networking Addiction* di Desa Leleka Kec. Wolasi Kab. Konawe Selatan.

Adapun kegiatan pendampingan ditujukan untuk memonitor seberapa intensif dan efektif dalam Penggunaan Media Sosial pada Remaja *Social Networking Addiction* di Desa Leleka Kec. Wolasi Kab. Konawe Selatan yang mengikuti kegiatan ini agar mampu menggunakan media social aktif maupun dinamis in-aktif serta dapat melaksanakan prinsip-prinsip dalam penggunaan social media khususnya Whatsapp, facebook, dan Youtube yang dimana informasi yang akan didapatkan secara langsung dan cepat dan bisa digunakan untuk mencari informasi yang terbaru dalam kehidupannya mereka sehari-hari. Media social juga berfungsi untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang informasi yang sering terjadi dalam masyarakat sehingga akan terciptanya masyarakat pedesaan yang dapat menguasai teknologi dan informasi.

Kegiatan dengan tema "Penggunaan Media Sosial pada Remaja *Social Networking Addiction*" ini dilaksanakan dengan memperhatikan protokol kesehatan sesuai dengan anjuran pemerintah untuk pencegahan penyebaran Covid-19. Mitra yang terlibat adalah Dosen dan mahasiswa Fisip perwakilan dari sembilan Program Studi/Jurusan, antara lain Ilmu Komunikasi, Jurnalistik, Ilmu Kesejahteraan Sosial, Sosiologi, Administrasi Negara, Administrasi Bisnis, Pemerintahan, Ilmu Politik, Ilmu Perpustakaan dan Informasi yang duduk pada semester 6 atau 7. Program Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dengan sistem kemitraan ini menempatkan mahasiswa sebagai mitra yang ikut menentukan masalah prioritasnya sendiri yang harus diselesaikan bersama dengan tim. Tim dalam kegiatan pengabdian berasal dari multidisiplin ilmu sesuai dengan permasalahan mitra. Selain dari tim, mitra juga nantinya akan dihadirkan pemateri untuk menguatkan penyelesaian masalah yang dihadapi. Secara lebih detail berikut diuraikan tahapan pelaksanaan kegiatan:

1. Persiapan. Tahapan ini meliputi:
 - 1) Koordinasi dengan mitra untuk persiapan pelaksanaan kegiatan dan kebutuhan peserta.
 - 2) Melakukan pengurusan izin pelaksanaan kegiatan
 - 3) Bersama dengan mitra memastikan lokasi yang strategis dan nyaman untuk pelaksanaan kegiatan.
2. Pelaksanaan Pelatihan, Tahapan ini meliputi:

- 1) Menyiapkan tema yang berkaitan dengan tema penelitian dan pengabdian yang diajukan.
 - 2) Menentukan narasumber di bidang bahasa yang secara keilmuan ahli dalam komunikasi, terutama mengenai media.
 - 3) Menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan
 - 4) Menyediakan undangan peserta yang terdiri atas mahasiswa berdasarkan hasil identifikasi keterlibatan setiap Program Studi/Jurusan dan setiap angkatan, pimpinan fakultas, keterwakilan dosen, dan perwakilan media online.
3. Workshop, kegiatan ini meliputi:
- 1) Menyiapkan tema yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan *social networking addiction* bagi mahasiswa
 - 2) Menentukan narasumber yang kompeten di bidang komunikasi.
 - 3) Menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan
 - 4) Menyediakan undangan peserta yang terdiri atas mahasiswa berdasarkan hasil identifikasi keterlibatan setiap Program Studi/Jurusan dan setiap angkatan, pimpinan fakultas, keterwakilan dosen, dan perwakilan media online.
4. Pendampingan. Kegiatan ini merupakan tindaklanjut dari pelatihan dan workshop, dimana tim akan terus mendampingi mitra dalam teknik penggunaan media sosial dalam hal menghindarkan remaja desa maupun mahasiswa FISIP dari *addiction*. Pendampingan dilakukan dengan memanfaatkan media sosial seperti *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, dan *Twitter*.
5. Evaluasi; meliputi:
- 1) Rancangan evaluasi atas pemahaman mitra dalam penggunaan media sosial remaja dalam *social networking addiction* dan tugas kampus.
 - 2) Rancangan evaluasi atas keterampilan (*skill*) mitra dalam penggunaan media sosial dan penanggulangan adiksi media sosial
 - 3) Rancangan evaluasi atas kemampuan mitra dalam memahami sistem kerja media sosial

Dalam penelitian dan pengabdian masyarakat ini, mahasiswa sebagai mitra terlibat secara langsung baik dalam hal penentuan masalah prioritas yang akan diselesaikan, maupun penentuan waktu dan tempat kegiatan. Hal ini dilakukan untuk memberikan kenyamanan serta demi tercapainya tujuan pengabdian yakni memberdayakan remaja dan mahasiswa untuk menggunakan media sosial yang baik dan benar agar tidak mengalami kecanduan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu bentuk tridharma perguruan tinggi adalah pengabdian kepada masyarakat. Universitas Halu Oleo memiliki kinerja pengabdian yang sudah baik dari berbagai skema. Setiap tahunnya, terdapat beberapa program pengabdian resmi oleh Universitas Halu Oleo baik yang bersumber dari dana hibah internal maupun dana dari pusat. Untuk program LPPM, Universitas Halu Oleo telah melakukan berbagai program pengabdian dengan berbagai mitra, baik dari masyarakat produktif, belum produktif maupun masyarakat umum. Hal ini dilakukan sebagai bentuk tanggungjawab dalam bentuk tridharma perguruan tinggi.

1. Persiapan

Persiapan merupakan langkah awal dalam pelaksanaan LPPM dengan tema Penggunaan Media Sosial pada Remaja *Social Networking Addiction* di Desa Leleka Kecamatan Wolasi Kabupaten Konawe Selatan. Pelaksanaan LPPM diawali dengan pertemuan tim dengan mitra yakni Fisip UHO, dalam hal ini perwakilan dari tim bertemu langsung dengan Dekan dalam hal rencana pelaksanaan kegiatan. Sebagai langkah awal pelaksanaan kegiatan, pertemuan dengan Dekan membahas tentang 1) izin pelaksanaan kegiatan, 2) waktu pelaksanaan kegiatan, 3) kebutuhan peserta atas keterwakilan mitra dari setiap Program Studi/Jurusan yang ada, dan 4) tempat pelaksanaan kegiatan.

Pada tahap persiapan inilah diperlukan berbagai hal yang berkaitan dengan rencana dan pelaksanaan kegiatan, karena kegiatan ini berbasis penelitian dan pengabdian sehingga keputusan pelaksanaan kegiatan diputuskan secara bersama oleh tim dan mitra. Berdasarkan hasil pertemuan, ditentukanlah perwakilan mitra dari setiap Program Studi/Jurusan yang akan terlibat. Sebelum melakukan penelitian dan pengabdian, peserta dalam hal ini masyarakat dari berbagai kalangan melakukan pendaftaran awal (registrasi) sebagai salah satu syarat khusus untuk mengikuti materi.

No	Nama	Jurusan	STB
1	SELINDU UMAR	Seni dan Desain	1
2	RYAN HANIK	Seni dan Desain	2
3	IRMA NISIP	Seni dan Desain	3
4	ZULFI NABWI S-IP	Seni dan Desain	4
5	Rafael, S.P	Seni dan Desain	5
6	WANSABAR, S.P	Seni dan Desain	6
7	ASELIAN, S.P	Seni dan Desain	7
8	ANNA RAHMA	Seni dan Desain	8
9	CISSA RIZKA, S.P	Seni dan Desain	9
10	SALAFUDIN	Seni dan Desain	10
11	RAHMA, S.P	Seni dan Desain	11
12	ANAS, S.P	Seni dan Desain	12
13	ANAS, S.P	Seni dan Desain	13

Gambar 1. Form Registrasi Peserta

2. Pelatihan

Berdasarkan hari pertemuan dengan mitra, maka ditetapkan pelaksanaan kegiatan yaitu pada tanggal 29 Oktober 2022 di Desa Leleka yang berlokasi di Kecamatan Wolasi

Kabupaten Konawe Selatan. Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari yang dimulai sejak pukul 08.00 – 16.00 WITA. Dua hal penting yang diangkat dalam pelatihan ini adalah penanggulangan tingkat kecanduan penggunaan media sosial di kalangan remaja, dan pemberian edukasi dan pemahaman pada remaja terhadap penggunaan media sosial. Untuk itu masyarakat yang menjadi peserta kegiatan ini tidak terbatas namun juga remaja yang sedang aktif menggunakan media sosial sehingga penting mengetahui bagaimana penggunaan media sosial yang baik dan benar.



Gambar 2. Suasana Pelaksanaan Kegiatan

Gambar di atas merupakan dokumentasi tim pada kegiatan LPPM. Materi pertama yang dipaparkan yakni penanggulangan tingkat kecanduan penggunaan media sosial di kalangan remaja. Topik pertama diisi dengan paparan materi dasar seperti pengenalan media sosial, penggunaan hingga dampaknya. Pemateri menjelaskan bahwa perkembangan di era milenial saat ini membawa perubahan dan kemajuan di bidang teknologi, informasi dan komunikasi. Kemajuan ini ditandai dengan aplikasi penghubung seperti media sosial yang memberikan kemudahan pada setiap orang untuk terhubung agar dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan setiap orang dari jarak jauh. Selanjutnya, didefinisikan oleh pemateri bahwa media sosial adalah aplikasi penghubung banyak orang dalam satu lini masa tertentu yang memiliki sifat yang interaktif dan umpan balik yang membuat antar pengguna dapat saling berhubungan, berbagi informasi dan berkolaborasi.

Didukung dengan referensi yang ada, pemateri menambahkan bahwa media sosial yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari saat ini menjadi suatu kebiasaan atau kebutuhan yang semakin lumrah dan tanpa disadari membawa efek negatif di kehidupan seperti kecanduan (Andreassen & Pallesen, 2014). Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan dengan suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa di Amerika dengan usia 13 sampai 17 tahun, 90% diantaranya adalah pengguna media sosial, dan 35% diantaranya menggunakan media sosial secara berulang-ulang setiap harinya yang memungkinkan remaja mengalami kecanduan media sosial

(Kiracaburun, 2016). Selain itu, pemateri memasuki inti permasalahan yang terjadi pada remaja, terutama dalam adiksi penggunaan media sosial.

Remaja merupakan fase pencarian identitas diri yang membutuhkan peran dari keluarga, serta lingkungan seperti teman sebaya, di masa ini remaja juga berada dalam kondisi kebingungan karena ketidakmampuan menentukan aktifitas yang bermanfaat untuk dirinya, serta keingintahuan terhadap hal yang belum diketahuinya. Hal inilah yang membuat remaja rentan mengalami masalah kecanduan. Salah satu penyebab kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga terarah pada munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan. Seseorang dapat berada pada kategori kecanduan apabila mengakses media sosial berkisar 5-6 jam sehari.



Gambar 3. Suasana Pelaksanaan Kegiatan

Pada akhir materi pertama, pemateri menjelaskan beberapa cara untuk mengatasi kecanduan media sosial terutama pada kalangan remaja, antara lain:

1. Jika mengakses media sosial dari komputer, hapus media sosial yang diinstalasi pada *smartphone*. Penggunaan media sosial di *smartphone* dapat lebih menyita lebih banyak waktu dibanding penggunaan melalui komputer. Hal ini karena akses yang lebih mudah mengakses melalui *smartphone*.
2. Mematikan notifikasi selama bekerja, belajar, atau melakukan hal penting lainnya.
3. Berikan jadwal rutin untuk mengakses media sosial. Pastikan menjalani jadwal dengan sesuai.
4. Mencari kesenangan atau kesibukkan lain di luar media sosial. Seperti misalnya, mengajak remaja untuk membersihkan rumah, melakukan aktivitas fisik, hingga berolahraga.
5. Tinggalkan seluruh gadget di ruangan yang terpisah ketika sedang berkumpul dengan keluarga.
6. Kunjungi kerabat dan keluarga secara langsung untuk membuat hubungan menjadi hangat.

Materi kedua yang dipaparkan adalah edukasi dan pemahaman pada remaja terhadap penggunaan media sosial yang baik dan benar. Dalam pemaparannya, dijelaskan bahwa hal yang mempengaruhi munculnya kecanduan adalah pemikiran seseorang

terhadap suatu sering kali mengakibatkan masalah perasaan seperti depresi, kecemasan, kemarahan, dan penghinaan. Selain itu pemikiran ini juga dapat menyebabkan seseorang berperilaku disfungsional seperti obsesif, penundaan dan kecanduan. Remaja yang kecanduan media sosial menggunakan suatu fasilitas atau aplikasi tertentu untuk memenuhi kebutuhannya agar merasa lebih baik, meskipun kemungkinan intensitas penggunaannya akan semakin tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa beberapa remaja akan mengakses media sosial untuk memenuhi kebutuhannya untuk melepaskan diri dari rasa tidak nyaman yang tanpa disadari memberikan dampak negatif yang lebih tinggi yaitu kecanduan media sosial. Remaja saat ini mengakses media sosial untuk berkomunikasi dengan bertukar pesan, hiburan, browsing informasi, sebagai tempat pelarian dari masalah dan lainnya, penggunaan inilah yang memungkinkan seorang remaja mengalami kecanduan. Lebih lanjut, penggunaan media sosial seiring berkembangnya zaman menjadi perilaku atau kebiasaan remaja jika dilakukan secara *compulsive use* atau terus menerus, berulang-ulang disetiap kondisi. Gejala-gejala yang dialami remaja seperti, mengakses media sosial ketika pembelajaran sedang berlangsung, merasa kebingungan dan bosan jika tidak mengakses media sosial, terganggunya kesehatan dikarenakan menghabiskan waktu hanya untuk membuka media sosial.

Terkhusus pada persoalan remaja dala bermedia sosial, pemateri menuturkan bahwa Undang-Undang ITE mengatur berbagai perlindungan hukum atas kegiatan yang memanfaatkan internet sebagai media, baik saat melakukan transaksi maupun pemanfaatan informasinya. Peateri memberikan tips dan pemahaman mendasar bagaimana melindungi diri dari hal-hal yang tidak diinginkan dalam menggunakan media sosial, diantaranya 1) menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan, 2) menjaga sikap dan etika dalam berinteraksi dengan pengguna lain, 3) menyaring informasi yang didapat, 4) menghindari akun-akun provokatif, dan terakhir adalah 5) memaksimalkan manfaat penggunaan media sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengabdian masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa: Remaja dapat mengurangi tingkat social networking addiction dengan cara menghapus media sosial yang diinstalasi pada smartphone jika menggunakan media sosial melalui komputer, mematikan notifikasi selama bekerja, belajar, atau melakukan hal penting lainnya, memberikan jadwal rutin untuk mengakses media sosial, mencari kesenangan atau kesibukkan lain di luar media sosial, meninggalkan seluruh gadget di ruangan yang terpisah ketika sedang berkumpul dengan keluarga, dan mengunjungi kerabat dan keluarga secara langsung untuk membuat hubungan menjadi hangat. Dalam menggunakan media sosial,

remaja harus memperhatikan beberapa hal penting yakni menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan, menjaga sikap dan etika dalam berinteraksi dengan pengguna lain, menyaring informasi yang didapat, menghindari akun-akun provokatif, dan memaksimalkan manfaat penggunaan media sosial.

Adapun yang menjadi saran dari program pelatihan dan pengabdian ini adalah:

1. Perlu ada pelatihan sejenis atau bisa menjadi agenda rutin untuk diperkenalkan kepada remaja terkait dengan jenis aplikasi media sosial yang harus diwaspadai pengaruh dan dampaknya.
2. Jika memungkinkan, peserta kegiatan dapat melibatkan masyarakat dari berbagai kalangan yang lebih luas dan lebih banyak lagi mengingat masih banyak yang tidak paham dengan etika bermedia sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C.S., & Pallesen, S. (2014). Social Network Addiction – An overview. *Journal of Current Pharmaceutical Design*. Vol. 20(25): 4053 – 4061.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia dari Tahun ke Tahun. Jakarta: Indonesia.
- Ekasari, P., & Dharmawan, H. (2012). Dampak Sosial Ekonomi Masuknya Pengaruh Internet dalam Kehidupan Remaja di Pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*. Vol. 6(01): 1 – 15.
- Fauziawati, W. (2015). Upaya mereduksi kebiasaan bermain game online melalui teknik diskusi kelompok. *Psikopedagogia*. Vol. 4(2): 115 – 123.
- Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 8(2): 3528 – 3552.
- Laila, Q.N. (2015). Pemikiran Pendidikan Moral Albert Bandura. *Jurnal Program Studi PGMI*. Vol. 3(1): 21 – 36.
- O'Keeffe, G.S., Clarke-Pearson, K., & Media, C. (2011). Clinical Report: The Impact of Social Media on Children, Adolescents and Families. Vol. 3(1): 1129 – 1135.
- Suryani, F.L., & Suwanti, C.H.D. (2014). Instagram dan Fashion Remaja (Studi Kasus Peran Media Sosial Instagram Terhadap Trend Fashion Remaja dalam Akun @ootdindo Tahun 2014). Hal: 1 – 20.