

Bijak Bermedia Sosial: Edukasi Adiksi Sosial Media Pada Forum Jarwasnaba di Kelurahan Margo Mulyo

Sherena Priscilia Putri Sedayu¹, Diah Rahayu^{2*}, Fibriyani Nur Khairin³

^{1,2} Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Indonesia

³ Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mulawarman Samarinda

*Corresponding Author: diah.rahayu@fisip.unmul.ac.id

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam keseharian kita. Adanya kemajuan teknologi dan ketersediaan akses internet, semakin banyak orang yang terhubung dengan platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan lain-lain. Banyak manfaat yang didapatkan dengan adanya internet, salah satunya antara lain, dapat sebagai media untuk memperluas informasi bahkan dapat digunakan sebagai wadah untuk berjualan atau berdagang. Tidak hanya itu, media sosial juga mampu membantu komunikasi dengan kerabat yang jauh sehingga komunikasi terasa lebih efisien. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap media sosial dapat menyebabkan adiksi yang berdampak negatif pada kesejahteraan individu. Adiksi sosial media merupakan kondisi di mana seseorang kehilangan kontrol terhadap penggunaan media sosial dan mengalami ketergantungan yang merugikan. Orang yang mengalami adiksi terhadap media sosial akan merasa terdorong untuk terus menggunakan media sosial secara berlebihan, mengabaikan tanggung jawab dan aktivitas sehari-hari, serta mengalami kesulitan menghentikan atau mengurangi penggunaan. Berdasarkan hal tersebut diadakan edukasi mengenai adiksi sosial media pada forum JARWASNABA di Kelurahan Margo Mulyo. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah memberikan materi mengenai adiksi media sosial, ceramah dan tanya jawab, serta pre-test dan post-test. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan pada peserta dengan nilai mean sebesar 41.00. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta mampu mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan agar dapat terhindar dari adiksi media sosial.

Kata Kunci: Remaja, Adiksi, Sosial Media

Abstract

Social media has become an important part of our daily lives. With advances in technology and the availability of internet access, more and more people are connected to social media platforms such as Facebook, Instagram, Twitter, and others. There are many benefits obtained from the internet, one of which is that it can be used as a medium to expand information and can even be used as a forum for selling or trading. Not only that, social media can also help communicate with distant relatives so that communication feels more efficient. However, excessive and uncontrolled use of social media can cause addiction which has a negative impact on individual well-being. Social media addiction is a condition where a person loses control over their use of social media and experiences detrimental dependence. People who are addicted to social media will feel compelled to continue using social media excessively, neglect daily responsibilities and activities, and have difficulty stopping or reducing use. Based on this, education was held regarding social media addiction at the JARWASNABA forum in Margo Mulyo Village. The method used in this activity is providing material about social media addiction, lectures and questions and answers, as well as pre-tests and post-tests. The results obtained from this activity were an increase in knowledge among participants with a mean value of 41.00. Through this activity, it is hoped that participants will be able to apply the knowledge they have been given to avoid social media addiction.

Keywords: Teens, Addiction, social media

Submit: 2023-10-21

Revised: 2023-11-03

Accept: 2023-11-14



PENDAHULUAN

Semakin banyak smartphone di pasaran serta akses internet yang mudah disediakan terus menerus, kita bisa mengakses semuanya di dunia ini. Adanya handphone pintar dan jaringan internet, dunia pun seolah berada dalam kendali dan genggaman kita (Fazry dan Apsari, 2021). Pada era digital sekarang ini telah terjadi perubahan perkembangan teknologi, seperti lahirnya internet, perkembangan ponsel, dan penggunaan sosial media (Merida dkk., 2021). Media sosial telah menjadi bagian penting dalam keseharian kita. Menurut Prayogo dkk. (2021) dengan kemajuan teknologi dan ketersediaan akses internet, semakin banyak orang yang terhubung dengan platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan lain-lain.

Haque dkk. (2021) berpendapat jika smartphone saat ini telah mengurangi interaksi sosial seseorang secara langsung, sehingga dapat merusak keharmonisan berkomunikasi. Budysan dan Hartanti (2022) mengatakan jika beberapa variabel yang memengaruhi adiksi media sosial seseorang antara lain, FoMo, kontrol diri, kepribadian lima besar, dan dukungan sosial. Moussadecq dkk. (2022) mengatakan jika dampak positif dari media sosial antara lain, mempermudah memperoleh informasi, menumbuhkan perdagangan secara digital di Indonesia, melahirkan citizen journalism, dan lain sebagainya.

Salah satu dampak positif media sosial antara lain, dapat sebagai media untuk memperluas informasi bahkan dapat digunakan sebagai wadah untuk berjualan atau berdagang (Sanjaya dkk., 2021). Namun, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap media sosial dapat menyebabkan adiksi yang berdampak negatif pada kesejahteraan individu. Menurut Marchella dkk. (2023) penggunaan Instagram yang berlebihan dapat menyebabkan pengguna merasa lelah, stres, cemburu, sedih, dan membenci diri sendiri akibat melihat postingan orang lain.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian dari Isfahani dan Sumaryanti (2021) dimana individu dengan perilaku adiksi media sosial ini akan ada kemauan untuk memakai media sosial secara berlangsung dengan banyak alasan dan membuang waktu yang ada untuk kegiatan tersebut sehingga kegiatan normal lainnya menjadi terhalang. Menurut Paramesti dkk. (2019) kecenderungan merupakan perilaku atau tindakan seseorang yang tidak dapat terkendali dan adanya kebiasaan terlalu berlebihan pada sesuatu yang pada akhirnya dapat

menimbulkan efek negatif terhadap hal-hal penting lainnya dan timbul perilaku dimana akan sulit seseorang untuk menghindari penggunaan situs web dan aplikasi semacam jejaring sosial secara berlebihan.

Adiksi terhadap media sosial merujuk pada kondisi ketika seseorang secara berlebihan dan tidak terkendali menggunakan platform-platform media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, dan lainnya (Yunfahnur dkk., 2022). Menurut Griffiths (1995) dalam Pontes dan Kuss (2015) adiksi internet merupakan kecanduan teknologi yang secara konseptual termasuk ke dalam zat adiktif non kimia (perilaku) yang melibatkan interaksi berlebihan antara manusia dan internet. Pada dasarnya, adiksi media sosial mirip dengan adiksi lainnya, seperti adiksi terhadap narkoba atau alkohol, karena melibatkan dorongan yang kuat untuk terus mengonsumsi sesuatu secara berulang meskipun ada konsekuensi negatif (Rusli dkk., 2020). Hal-hal yang menyebabkan adiksi terhadap media sosial sangat kompleks dan melibatkan banyak aspek termasuk dalam hal psikologis. Menurut Jannah dan Rosyidi (2022) fenomena adiksi media sosial dapat dikelompokkan sebagai kebiasaan yang selalu berketergantungan sehingga seseorang tidak dapat mengontrol dirinya dalam mengakses media sosial, sehingga perilaku tersebut dapat mengganggu produktivitas.

Dampak adiksi media sosial dapat sangat merugikan. Hal ini dapat mengganggu produktivitas, mengganggu tidur, meningkatkan kecemasan dan depresi, serta mengganggu hubungan interpersonal. Menurut Young (1998) dalam Basri (2014) menyatakan bahwa individu yang mengalami adiksi internet memiliki kemampuan dalam menggunakan internet selama 20 hingga 80 jam dalam seminggu. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Gultom dkk. (2018) dimana adanya korelasi antara adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik atau menunda-nunda tugas. Hasil penelitian Aprilia dkk. (2020) pada siswa-siswi SMAS Plus Al-Falah diperoleh jika sebanyak 51.4% remaja mengalami kecanduan media sosial, hal tersebut tergolong tinggi dan penting untuk segera diatasi. Menurut Jamaludin dkk. (2022) orang yang memiliki kecanduan terhadap media sosial tidak hanya mencari yang dibutuhkannya saja, tetapi juga berusaha mencari tau kehidupan orang lain.

Penting untuk menyadari perilaku penggunaan media sosial kita dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga keseimbangan yang sehat antara kehidupan dunia maya dan dunia nyata (Paramesti dkk., 2019). Hakim dkk. (2017) menambahkan jika ada kemungkinan

efek negatif, seperti berkurangnya interaksi akibat lebih banyak menggunakan ponsel, menunda tugas, insomnia, kesehatan mata menurun, serta menurunnya produktivitas. Salah satu contohnya adalah adanya perilaku membolos karena lebih mementingkan game online atau bermain media sosial (Destiyani dkk., 2020)

Menurut Prambayu dan Dewi (2019) yang memengaruhi adiksi media sosial adalah kesepian, dimana terdapat perasaan tidak nyaman terhadap situasi yang dirasakan individu terhadap orang lain. Mawardah (2019) juga menjelaskan bahwa seringkali orang dengan adiksi media sosial ini menemukan kepuasan di internet, yang tidak mereka dapatkan di dunia nyata. Berdasarkan uraian di atas, diambil kesimpulan jika pentingnya mengenai cara untuk mengatasi adiksi media sosial, pentingnya kesadaran diri, dan bagaimana menciptakan kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat. Berdasarkan dari pendahuluan yang telah diuraikan di atas maka diadakanlah edukasi dengan judul “Bijak Bermedia Sosial: Edukasi Adiksi Sosial Media pada Forum JARWASNABA di Kelurahan Margo Mulyo”.

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan edukasi ini dimulai dengan melaksanakan kerja sama dengan forum JARWASNABA yang berlokasi di Kelurahan Margo Mulyo, Balikpapan Barat dengan masyarakat mitra yang terlibat sebanyak 7 orang. Pemilihan forum tersebut, karena berdasarkan wawancara bersama ibu-ibu PKK selaku penanggung jawab forum, diketahui jika remaja forum JARWASNABA memerlukan edukasi bermedia sosial untuk membekali diri masing-masing dari adiksi. Kegiatan yang dilaksanakan berupa pemberian edukasi melalui pemaparan materi dan juga *sharing* cerita. Kegiatan juga diawali dengan diberikannya pre-test dan diakhiri dengan mengisi post-test untuk mengukur kemampuan dasar peserta dalam kegiatan edukasi ini. Selama kegiatan juga tidak hanya dihadiri oleh forum JARWASNABA saja, kegiatan ini juga dihadiri oleh perwakilan anggota BABINSA yang turut berpartisipasi dalam sesi *sharing* cerita.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan dalam program ini adalah edukasi yang dijalankan oleh kelompok mahasiswa KKN dengan tema Adiksi terhadap Media Sosial. Kegiatan yang akan

dilaksanakan dalam program ini adalah bagian dari pelaksanaan KKN (Kuliah Kerja Nyata) yang merupakan sebuah kegiatan pengabdian atau pengaplikasian ilmu mahasiswa pada daerah tertentu. KKN ini dijalankan selama 45 hari dan berlokasi di Kelurahan Margo Mulyo, Balikpapan Barat, Kalimantan Timur. Mitra dalam kegiatan ini adalah forum JARWASNABA di Kelurahan Margo Mulyo, Balikpapan Barat, Kalimantan Timur, dengan jumlah peserta hadir sebanyak 7 orang remaja yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan ini dilakukan di aula kelurahan bersama para peserta.

Berikut ini adalah langkah-langkah pelaksanaan yang dijalankan dalam program kegiatan ini:



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Edukasi

1. Pra Kegiatan, dilakukan pada tanggal 15-18 Juli 2023 yang terdiri dari :
 - a. Identifikasi permasalahan terkait media sosial terhadap remaja di Kelurahan Margo Mulyo melalui wawancara bersama Ketua Forum JARWASNABA, Ibu Dewi;
 - b. Formulasi rencana edukasi;
2. Implementasi Program edukasi pada tanggal 22 Juli 2023 yang meliputi:
 - a. Peningkatan pemahaman adiksi media sosial yang meliputi pengetahuan tentang dampak adiksi; pengetahuan tentang gejala adiksi; dan cara mengatasi adiksi media sosial.
 - b. Pemberian edukasi melalui pemaparan materi terkait adiksi terhadap media sosial.
3. Monitoring dan Evaluasi, pada bulan Juli 2023 yang meliputi:
 - a. Hasil dari pengisian pre-test dan post-test peserta edukasi.

Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan program yang telah dilaksanakan:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Waktu	Materi	Pemateri
22/07/2023	1. Adiksi terhadap Sosial Media 2. Cyberbullying 3. Etika dalam Bermedia Sosial	1. Sherena Priscilia Putri Sedayu 2. Syazana Zafirah 3. Dian Fadhillah

Tabel 2. Tahap Pelaksanaan

TAHAP PELAKSANAAN	
<p>Registrasi Peserta mulai melakukan registrasi pada pukul 9.10 WITA</p>	
<p>Pembukaan Pembukaan dilakukan pada pukul 10.00 WITA oleh perwakilan dari Kelurahan Margo Mulyo</p>	

<p>Pengisian Pretest Setelah pembukaan dilakukan, peserta terlebih dahulu diminta untuk mengisi pre-test guna mengukur pengetahuan sebelum dimulai edukasi.</p>	
<p>Penyampaian Materi Penyampaian materi dilakukan selama + 30 menit</p>	
<p>Tanya Jawab Setelah dilakukan pemberian materi, mahasiswa kemudian melakukan sesi tanya jawab dan berbagi cerita pada peserta.</p>	

<p>Pengisian Post test Setelah kegiatan inti selesai, peserta kemudian diminta lagi untuk mengisi post-test untuk mengukur kemampuan setelah diberikan materi.</p>	
<p>Penutupan dan dokumentasi Kegiatan ditutup dengan melakukan foto bersama dengan peserta dan tamu undangan.</p>	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaparan Materi

Peserta telah diberikan materi melalui powerpoint dengan topik adiksi media sosial dengan template yang cukup menarik sehingga dapat mengambil atensi peserta selama proses presentasi materi tersebut.



Gambar 2. Materi Adiksi Media Sosial

Materi ini disampaikan oleh Sherena Priscilia selaku mahasiswa penyelenggara program. Materi yang disampaikan terkait adiksi sosial media sampai dengan pembahasan mengenai dampak dari adiksi sendiri. Pemaparan materi dilakukan selama 30 menit. Materi yang disampaikan meliputi pengertian adiksi dan pengertian sosial media, gejala dari adiksi, dampak adiksi serta cara mengatasi adiksi. Peserta diberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan, dan melakukan tanya jawab setelah pemaparan materi selesai dilakukan.

Ceramah dan Diskusi

Mahasiswa melakukan kegiatan edukasi selama 1.5 jam yang terdiri dari sesi pemaparan materi yang kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab. Pada sesi tanya jawab dan diskusi, peserta turut aktif bertanya dan juga bercerita pengalamannya mengenai adiksi.



Gambar 3. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah memberikan materi, penyelenggara juga melakukan tanya jawab kepada peserta sehingga terjadi diskusi selama penyampaian materi. Peserta pun menjadi lebih paham dengan materi yang disajikan dengan contoh dan pendapat yang disampaikan para peserta. Selain itu untuk memancing diskusi yang lebih interaktif, maka dilakukan sesi *sharing* cerita.

Selama kegiatan berlangsung terdapat 2 peserta yang berbagi ceritanya mengenai adiksi sosial media. Awalnya ketika diberikan kesempatan untuk melakukan sesi *sharing* cerita sulit untuk memancing peserta aktif, sehingga mahasiswa berinisiatif untuk memulai duluan yang kemudian diikuti oleh salah satu anggota BABINSA yang ikut turut pula membagikan ceritanya. Setelah hal tersebut para peserta kemudian mulai untuk mengikuti alur sesi *sharing*

cerita dan ikut membagikan cerita. Tidak hanya peserta dan anggota BABINSA, ibu PKK juga ikut turut serta berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan bersama dengan penanggung jawab mitra di Kelurahan Margo Mulyo pada tanggal 21 Juli 2023, sebelum memulai kegiatan besoknya. Hal ini bertujuan untuk memberikan penjelasan dan perbaikan rencana kegiatan. Kemudian pada tanggal 22 Juli 2023 dilakukan evaluasi setelah berakhirnya seluruh kegiatan untuk memperbaiki kinerja yang telah dilakukan. Setelah itu, mahasiswa melakukan perhitungan untuk membandingkan skor antara pre-test dan post-test para peserta. Berikut adalah rangkuman pre-test dan post-test peserta:

Tabel 3. Rangkuman Pre-Test dan Post-Test Peserta

No.	Pre-Test	Post-Test
1	33	42
2	36	37
3	33	42
4	32	42
5	33	41
6	33	42
7	34	41

Berdasarkan data pada tabel di atas diketahui jika seluruh peserta mengalami peningkatan pada post-testnya. Hal ini membuktikan jika edukasi yang diberikan berhasil untuk menambah pengetahuan peserta. Persentase jumlah peserta yang mengalami peningkatan tingkat pengetahuan perbandingan test digambarkan dalam tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Paired Sample T-Test

	Mean	Sig. (2-Tailed)
Pretest	33.43	0.001
Post test	41.00	

Berdasarkan tabel di atas, nilai pretest yang diperoleh peserta adalah mean sebesar 33.43. Untuk nilai setelah dilakukan kegiatan diperoleh nilai mean sebesar 41.00. Nilai mean pada pretest 33.43 yang mana lebih rendah dari nilai post test 41.00, maka secara deskriptif

bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara pretest dengan post test. Oleh karena itu dapat diketahui jika melalui kegiatan edukasi ini seluruh peserta meningkatkan pengetahuannya terkait dengan adiksi media sosial.

Adiksi media sosial merupakan kondisi dimana seseorang menggunakan internet secara intensif dan tidak mampu mengendalikannya sehingga menimbulkan kecenderungan negatif secara umum disebut kecanduan internet. Penelitian terkait hal ini pertama kali dilakukan oleh Dr. Kimberly Young pada tahun 1996 yang memberikan definisi terhadap adiksi internet (Gunawan dkk., 2021).

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi sosialisasi terkait dampak negatif bermedia sosial dan Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghindarinya merupakan hal yang penting dilakukan. Sebelum dilakukan edukasi terkait dampak negative bermedia sosial pengetahuan responden terlihat masih rendah. Hal ini terlihat dari nilai skor pre tesnya lebih rendah dari post tesnya. Pemahaman terkait adiksi media sosial di kelurahan tersebut masih jarang dilakukan. Informasi terkait dampak negative dipahami sebagai hal yang tidak serius. Hal ini kemudian yang perlu disampaikan bahwa dampak adiksi Dampak lainnya yang juga diteliti adalah menurunnya kualitas terhadap hubungan interpersonal yang dilaporkan pada studi Kit Ma & Wu, (2016). Menurut dia beberapa penelitian mengungkapkan bahwa adiksi akan menciptakan perilaku ketidakpercayaan sehingga merusak kualitas hubungan interpersonal. Kondisi ini secara impulsive menunjukkan perilaku menarik diri dari dunia sosial.

Menurut Elwani dan Kurniawan (2020) ketergantungan media sosial di kalangan remaja saat ini terus meningkat, yang menjadikan media sosial dapat dianggap sebagai cara yang paling nyaman untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan anak-anak dan remaja. Berdasarkan penelitian Gunawan (2021) bahwa responden pengguna internet/sosial media, anak-anak teradiksi tingkat mild sebesar 11,1%. pada remaja remaja, 31,3% teradiksi tingkat mild, 10% teradiksi tingkat moderate dan 0,4% teradiksi tingkat severe. Sedangkan untuk dewasa 17,8% teradiksi tingkat mild, 2,8% teradiksi moderate dan 0,7% teradiksi tingkat severe. responden lansia yang teradiksi tingkat mild sebesar 9,8%, teradiksi tingkat moderate 1,6% dan teradiksi tingkat severe sebesar 0,5%. Oleh sebab itu penelitian ini terfokus pada remaja yang secara data merupakan pengguna terbanyak dibandingkan usia lainnya.

Dengan memahami arti dari adiksi media sosial, peserta edukasi akan dapat lebih bertanggung jawab dalam menggunakan media sosial sebagaimana mestinya. Serupa dengan Juledi dkk. (2023) yang berpendapat jika memberdayakan remaja dengan pengetahuan dan keterampilan dalam menghadapi tantangan digital ini akan menciptakan generasi yang lebih cerdas dalam berinteraksi di dunia maya, sehingga teknologi informasi dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya tanpa harus berhadapan dengan risiko dan ancaman yang tidak diinginkan.

Oleh karena itu disimpulkan bahwa kegiatan edukasi mengenai adiksi media sosial ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang adiksi sosial media pada forum JARWASNABA dan dapat terus dilakukan oleh siapa saja sebagai acuan untuk menumbuhkan kesadaran dan membekali remaja dalam menghadapi digitalisasi dengan bijak.

Kendala

Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah waktu pelaksanaan yang diundur karena peserta yang lambat datang. Karena hal tersebut maka kegiatan menjadi kurang sedikit maksimal karena ketika kegiatan berlangsung sedikit terganggu dengan adanya peserta yang baru datang. Selain itu juga kurangnya koordinasi dari pihak kelurahan, sehingga kegiatan hanya dapat dihadiri oleh satu perwakilan orang kelurahan,

KESIMPULAN

Adiksi terhadap media sosial adalah masalah yang serius yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan individu. Penting bagi kita untuk mengenali gejala adiksi terhadap media sosial dan mengambil keputusan yang tepat dalam mengatasi masalah. Dengan mengatur penggunaan media sosial secara sehat dan mengembangkan keseimbangan dalam kehidupan online dan offline, kita dapat menjaga kesejahteraan mental dan emosional kita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok KKN 49 Kelurahan Margo Mulyo yang telah membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Fibriyani Nur Khairin, SE., MSA., Ak., CSP., CIQaR selaku

dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan pengarahan terhadap pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Diah Rahayu., S.Psi., M.Si yang telah membantu dalam penulisan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Basri, A. Said Hasan. “Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas.” *Jurnal Dakwah* 15, no. 2 (2014): 407–32. <https://doi.org/10.14421/jd.2014.15209>
- Budysan, T., & Hartanti, H. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial Daring dan Kepribadian Lima Besar dengan Adiksi Media Sosial. *Psikodimensia*, 21(2), 123–131. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4686>
- Destiyana, A. K., & Coralia, F. (2020). Hubungan antara Kesepian dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 488–492. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/23100>
- Elwani, R. S., & Kurniawan, F. (2020). Pemanfaatan Media Sosial Dalam Pemasaran Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 64–80. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i1.6654>
- Fazry, L., & Apsari, N. C. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku cyberbullying di kalangan remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 28–36. <http://journal.unpad.ac.id/jppm/article/view/33435/15459>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19392>
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>
- Hakim, S. N., Alyu Raj, A., & Prastiwi, D. F. C. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, 978-602–22(2), 280–284. jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/download/2200/1662
- Haque, S. A., Ramadhan, G., & Matulesy, A. (2021). Interaksi sosial dengan adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Fenomena*, 30(1), 39–45. <https://doi.org/10.30996/fn.v30i1.5510>
- Isfahani, A. M. H., & Sumaryanti, I. U. (2021). Hubungan antara adiksi media sosial dengan life satisfaction pada mahasiswa pengguna instagram. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 177–182.
- Jamaludin, Syarifah, A., & Karyadi. (2022). Faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan UIN syarif hidayatullah jakarta. *Ehudarma*, 6(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>
- Jannah, N. F., & Rosyidiani, T. S. (2022). Gejala fear of missing out dan adiksi media sosial remaja p utri di era pandemi covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1), 1–14.
- Juledi, A. P., Munthe, I. R., Harahap, S. Z., Nasution, M., & Irmayani, D. (2023). Penyuluhan

- Etika dan Attitude Bermedia Sosial di Usia Remaja Pada Tingkat Sekolah Menengah Atas. *IKA BINA EN PABOLO: PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(2), 83-93.
- Kit Ma, W. W., & Wu, A. (2016). Internet Addiction: An Interpersonal Perspective. *Journalism and Mass Communication*, 03. <https://doi.org/https://doi.org/10.15344/2349-2635/2016/122>
- Marchella, S., Natalie, H., Resda Ceasaria, M., Ivana Linarto, M., & Sandjaja, M. (2023). Program Remaja Bijak Bermedia Sosial untuk Mengurangi Stres Remaja di Panti Asuhan Akibat Penggunaan Media Sosial. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 5(1), 28–43. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/plakat>
- Mawardah, M. (2019). Adiksi internet pada Masa dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(2), 108–119. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i2.705>
- Merida, S. C., Fitriyana, R., Afifah, E. N., Virgin, I. R., Badaruzzaman, B., & Raja, B. L. (2021). Psikoedukasi Dalam Mempersiapkan Mahasiswa Menyongsong Era Digital. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 54. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5843>
- Moussadecq, A., Darmawan, A., & Rohiman, R. (2022). Perancangan ambient media sebagai media iklan layanan masyarakat bahaya adiksi internet. *Gorga : Jurnal Seni Rupa*, 11(2), 654. <https://doi.org/10.24114/gr.v11i2.43009>
- Paramesti, A., Purnamasari, A., & Juniarily, A. (2019). Kecenderungan adiksi instagram pada mahasiswa : Apakah terkait dengan regulasi diri yang dimiliki? *Psychology Journal of Mental Health*, 1(2010), 40–51.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11–23. <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>
- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi Internet pada Remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13501>
- Prayogo, S., Adelinne, A., Trigno, D. M., Sukma, P. M., Oktaviani, T. V., & Pandjaitan, L. N. (2021). Psikoedukasi dalam mengatasi adiksi penggunaan media sosial pada siswa kelas iv sd sathya Sai denpasar. *Js (Jurnal Sekolah)*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.24114/js.v5i1.22702>
- Rusli, D., Nio, S. R., Akbar, A., & Nurmina, N. (2020). Psikoedukasi Online Pendampingan Anak Belajar Daring Akibat Terdampak Pandemi Covid 19. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 167. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4974>
- Sanjaya, A., Lisvia, L., Nursandy, F. L., & Nurlita, Y. S. (2021). Pemanfaatan Digital Marketing Dalam Memasarkan Produk di Masa Pandemi Covid-19. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(2), 167. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i2.6741>
- Yunfahnur, S., R, F. D., & Martina, M. (2022). Adiksi media sosial pada mahasiswa: Level of social media addiction to Syiah Kuala University students. *JIM FKep*, 6(3), 9–16.