



Vol. 5 No. 1 Tahun. 2025  
ISSN : 2809-1485

## Sosialisasi Pencegahan Social Media Addiction Pada Siswa SMAN 1 Bangkinang

Muhammad Hanif Ahda<sup>1</sup>, Abdullah Adhha<sup>2</sup>, Dimas Ashari Septa Aden<sup>3</sup>, Ardian Adi Putra<sup>4</sup>, Fenny Anita<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Abdurrah

e-mail: \*<sup>1</sup>[Hanif.ahda@univrab.ac.id](mailto:Hanif.ahda@univrab.ac.id), <sup>2</sup>[Abdullah.adha@univrab.ac.id](mailto:Abdullah.adha@univrab.ac.id), <sup>3</sup>[Dimas.ashari@univrab.ac.id](mailto:Dimas.ashari@univrab.ac.id),  
<sup>4</sup>[Ardian.adi.putra@univrab.ac.id](mailto:Ardian.adi.putra@univrab.ac.id) <sup>5</sup>[Fenny.anita@univrab.ac.id](mailto:Fenny.anita@univrab.ac.id)

---

### Article History

Received: 11 Februari 2025

Revised: 12 Maret 2025

Accepted: 18 Maret 2025

DOI : 10.58794/jdt.v5i1.1317

**Kata Kunci - Sosialisasi, Media Sosial, Addiction, Kecanduan, Remaja**

*Abstract – The rapid development of information and communication technology has brought significant changes in various aspects of life, including in the field of education. Social media, as an information technology product, has become an inseparable part of everyday life, especially for teenagers. High school students, as part of the younger generation, are a group that is very vulnerable to the negative impacts of excessive use of social media. This activity uses an interactive approach through lecture, question and answer and survey methods. Special emphasis is given to aspects of attitudes and knowledge towards social media addiction. The research location is at SMAN 1 Bangkinang. Socializing the dangers of social media addiction is very important and providing this socialization material will be useful for SMAN 1 Bangkinang students as important knowledge in upholding goodness. Before the activity was carried out, most students were not fully aware of the negative impacts of excessive use of social media. However, after the activity took place, there was a significant increase in their awareness of the importance of healthy social media management. The results of this activity show that students are very enthusiastic and have gained new insight into ways to manage their time using social media, as well as reducing the risk of addiction which can interfere with learning activities and mental health.*

*Abstrak – Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di bidang pendidikan. Media sosial, sebagai salah satu produk teknologi informasi, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi remaja. Siswa SMA, sebagai bagian dari generasi muda, merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Kegiatan ini menggunakan pendekatan interaktif melalui metode ceramah, tanya jawab dan survey. Penekanan khusus diberikan pada aspek sikap dan pengetahuan terhadap media sosial addiction. Lokasi penelitian berada di SMAN 1 Bangkinang, Sosialisasi bahaya media sosial addiction sangat penting dilakukan dan pemberian materi sosialisasi ini akan bermanfaat bagi siswa SMAN 1 Bangkinang sebagai pengetahuan yang penting dalam menegakan kebaikan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar siswa belum sepenuhnya menyadari dampak buruk dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Namun, setelah kegiatan berlangsung, terlihat peningkatan signifikan dalam kesadaran mereka terhadap pentingnya pengelolaan media sosial yang sehat. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa sangat antusias dan memperoleh wawasan baru mengenai cara-cara mengatur waktu penggunaan media sosial, serta mengurangi risiko kecanduan yang dapat mengganggu kegiatan belajar dan kesehatan mental.*

---

### 1. PENDAHULUAN

SMA Negeri 1 Bangkinang adalah salah satu sekolah menengah atas yang memiliki jumlah siswa lebih dari 1000 orang. Sekolah ini memiliki berbagai kegiatan pembelajaran yang berfokus pada pencapaian akademik, keterampilan, dan pengembangan karakter siswa [1] Namun, selain kegiatan akademik, penggunaan

media sosial di kalangan siswa sangat pesat, terutama di kalangan remaja. Mayoritas siswa menggunakan media sosial untuk berbagai keperluan, seperti berkomunikasi dengan teman, berbagi informasi, atau mencari hiburan. Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka sehari-hari. Berdasarkan observasi awal, kebanyakan siswa menghabiskan waktu lebih dari 4 jam sehari untuk menggunakan media sosial. Media sosial pada awalnya hanya sebagai platform untuk mengisi gambar dan video. Meskipun demikian, pengguna sosial media pada akhirnya mampu memanfaatkan media sosial lebih dari sekedar cerita [2]

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna Internet di Indonesia akan mencapai 221.563.479 jiwa pada tahun 2024, dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 278.696.200 jiwa pada tahun 2023. Berdasarkan hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 yang dipublikasikan oleh APJII, tingkat penetrasi internet - Net Indonesia meningkat sebesar 79,5%. Dibandingkan musim sebelumnya, peningkatannya sebesar 1,4% [3] Peningkatan pengguna internet memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengguna media sosial di Indonesia. Laporan terbaru *We Are Social* tahun 2023 menunjukkan masyarakat menghabiskan 7 jam 42 menit dalam sehari untuk internetan [4] teknologi dan media sosial telah berubah menjadi kebutuhan primer [5] Dengan kemajuan teknologi ini, banyak orang yang tidak dapat mengontrol cara mereka menggunakannya, seperti menggunakan perangkat teknologi yang berdampak pada perilaku dan karakter mereka [6]

Media sosial adalah, “bentuk elektronik komunikasi (sebagai situs web untuk jejaring sosial dan micro-blogging) yang digunakan pengguna membuat komunitas Online untuk berbagi informasi, ide, pesan pribadi, dan konten lainnya (sebagai video) [7] Ketidakseimbangan yang diciptakan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi perhatian besar bagi orang tua, peneliti dan masyarakat mengenai kesehatan mental individu [8] namun ketika individu aktif dalam sosial akan berdampak pada pembaruan status hingga konektivitas mereka tidak hanya digital [9]

Adapun media sosial yang sering digunakan saat ini antara lain adalah YouTube adalah situs web yang memungkinkan pengguna untuk menyimpan, menonton, dan membagikan video secara publik. YouTube menjadi tempat/ sarana terbaik untuk berbagi video dari seluruh dunia, mulai dari video pendek, tutorial, vlog, film pendek, trailer film, musik, edukasi, animasi, hiburan, berita, TV, serta beragam info menarik lainnya [10]. Sedangkan definisi facebook merupakan sebuah situs jejaring sosial yang memungkinkan pengguna dapat saling berinteraksi dengan pengguna lainnya di seluruh dunia [11]. Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto dan video. Instagram juga memungkinkan pengguna untuk mengambil foto, mengambil video, menerapkan filter dan membagikannya ke berbagai layanan media sosial lainnya [12].

Perubahan interaksi menjadi teknologi tidak bisa dikecualikan adanya media sosial memiliki pengaruh positif dan negatif, penelitian ini menemukan bahwa kesehatan mental siswa disebabkan media sosial [13] Fenomena ini semakin meningkat di kalangan siswa sekolah menengah, termasuk di SMAN 1 Bangkinang. Penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya mengganggu waktu belajar siswa, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini juga berpotensi mengurangi kualitas hubungan sosial di dunia nyata, karena siswa lebih banyak berinteraksi melalui dunia maya daripada dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, penting untuk memberikan sosialisasi kepada siswa mengenai dampak negatif dari kecanduan media sosial serta pentingnya mengelola waktu dan penggunaan media sosial secara bijak yang sekaligus menjadi tujuan utama dari pengabdian masyarakat ini. Adapun Isu-Isu Terkait permasalahan kecanduan media sosial yang akan diselesaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain ketergantungan pada teknologi dan media sosial, dampak Kesehatan mental, perubahan pola belajar, dan kurangnya pemahaman media sosial yang sehat.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan beberapa guru serta siswa, terdapat beberapa permasalahan utama terkait penggunaan media sosial yang perlu segera diatasi, antara lain Kecanduan Media Sosial Banyak siswa yang mengalami kecanduan media sosial, di mana mereka sulit untuk membatasi penggunaan perangkat elektronik, seperti smartphone, untuk mengakses platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Penggunaan yang berlebihan ini seringkali mengganggu waktu belajar dan kegiatan fisik, serta memengaruhi kualitas tidur mereka, kemudian yang kedua dampak Terhadap Kesehatan Mental Kecanduan media sosial juga berkontribusi pada meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, dan stres di kalangan siswa. Pengaruh dari perbandingan sosial yang ditampilkan di media sosial seringkali memicu perasaan tidak percaya diri, tekanan sosial, dan penurunan harga diri. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan mental siswa, dan yang ketiga pengaruh negatif terhadap hubungan sosial Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan siswa kurang berinteraksi secara langsung dengan teman sebayanya dan keluarga mereka. Hal ini dapat memengaruhi keterampilan sosial siswa, karena mereka lebih memilih berkomunikasi secara virtual daripada bertatap muka.

Interaksi sosial langsung yang terbatas mengurangi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang sehat dan membangun empati. Pengaruh lain yang muncul ialah dari sisi mental sang anak, seperti munculnya gangguan "Nomophobia" atau kecemasan yang muncul saat jauh dari smartphone, ciri-ciri yang terlihat yaitu seperti takut tidak bisa menerima informasi dan rasa gelisah yang melanda ketika ponsel tidak dapat digunakan, atau bahkan panik saat tidak membawa ponsel [14] Tidak jarang komentar kurang pantas ditemukan di media sosial. Komentar ini dapat berupa penghinaan atas kondisi fisik seseorang, komentar yang membahas SARA, maupun informasi yang belum tentu kebenarannya [15]

Permasalahan utama dalam penggunaan media sosial adalah "TMI", *Too Much Information* atau "terlalu banyak informasi" sehingga rentan terhadap *cyberbullies* [16]. Tidak jarang komentar kurang pantas ditemukan di media sosial. Komentar ini dapat berupa penghinaan atas kondisi fisik seseorang, komentar yang membahas SARA, maupun informasi yang belum tentu kebenarannya [17]. Penggunaan *gadget* memiliki pengaruh cukup signifikan terhadap perkembangan psikologi anak [18].

Berdasarkan situasi dan permasalahan yang ada, penting untuk memberikan pendidikan dan sosialisasi kepada siswa mengenai cara-cara untuk menghindari kecanduan media sosial serta dampak negatif yang bisa ditimbulkan. Upaya pencegahan melalui pengenalan cara-cara sehat dalam menggunakan media sosial dan manajemen waktu yang baik harus dilakukan sejak dini, agar siswa dapat memanfaatkan media sosial secara positif tanpa terjebak dalam kecanduan. Transformasi media dan interaksi digital yang merupakan konsekuensi langsung dari proses globalisasi mendorong masyarakat Indonesia menjadi komunitas digital yang sangat bergantung pada interaksi virtual, berdasarkan data Survei Digital Civility Index (DCI) dari Microsoft pada tahun 2021, Indonesia menduduki posisi ke-29 dari 32 negara dengan nilai DCI 76 dengan hasil survei ter sebut menunjukkan tingkat keberadaban (civility) masyarakat Indonesia sangat rendah, terutama jika dibandingkan dengan Singapura dan Taiwan [19]

Pengabdian masyarakat ini sangat penting untuk memberikan pemahaman dan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh siswa terkait dengan kecanduan media sosial. Dengan memberikan edukasi tentang dampak negatif dari kecanduan media sosial dan cara-cara untuk mengelola penggunaannya secara sehat, diharapkan dapat membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap media sosial, meningkatkan kualitas belajar, serta menjaga kesehatan mental mereka. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk lebih memahami pentingnya keseimbangan dalam penggunaan teknologi dan media sosial dalam kehidupan mereka sehari-hari.

## 2. METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dengan program sosialisasi pencegahan kecanduan media sosial di SMA Negeri 1 Bangkinang dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur dengan melibatkan berbagai pihak, baik dari sekolah, masyarakat, maupun ahli yang relevan. Tahap pertama adalah persiapan, di mana tim pengabdian masyarakat akan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memahami kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi siswa terkait penggunaan media sosial. Pada tahap ini, tim juga akan menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan kondisi siswa, serta mengatur jadwal kegiatan seperti seminar dan workshop. Selanjutnya, pada tahap sosialisasi dan edukasi, program inti dari kegiatan ini akan dilaksanakan dengan menghadirkan narasumber ahli yang akan memberikan pemahaman mengenai dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental, fisik, dan akademik siswa. Workshop interaktif dan diskusi kelompok juga akan dilakukan untuk mengajarkan teknik manajemen waktu. Sebagai bagian dari pendekatan yang menyeluruh, guru juga dilibatkan dalam penyuluhan tentang cara mengawasi dan mendukung anak-anak mereka dalam menggunakan media sosial secara bijak.

Selain itu, pihak sekolah dapat merumuskan kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial yang bijak di kalangan siswa. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat memberikan dampak yang positif dan berkelanjutan bagi siswa, mengurangi kecanduan media sosial, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan prestasi akademik mereka. Metode ini dapat dilihat melalui diagram alur pikir dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Alur Pikir Pengabdian Masyarakat

Berikut adalah tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:

- a. Tim pengabdian masyarakat dari Universitas Abdurrab merancang desain program yang akan dijalankan. Desain ini mencakup materi sosialisasi yang akan disampaikan, metode yang digunakan (seperti presentasi, diskusi, dan simulasi), serta media dan alat bantu yang diperlukan, seperti buku panduan dan materi visual.
- b. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, yaitu Kepala SMAN 1 Bangkinang dan guru yang bertanggung jawab, untuk menentukan jadwal yang tepat dan memastikan kesiapan fasilitas sekolah, seperti ruang kelas, proyektor, dan alat pendukung lainnya.
- c. Pengabdian menentukan sasaran peserta, yaitu siswa-siswi yang memiliki indikasi penggunaan media sosial berlebihan atau yang dianggap perlu mendapatkan edukasi lebih tentang penggunaan media sosial yang bijak.
- d. Tim pengabdian menyiapkan materi presentasi yang mencakup informasi tentang dampak buruk kecanduan media sosial, serta langkah-langkah konkret untuk mengelola penggunaan media sosial secara sehat. Buku panduan juga dipersiapkan untuk dibagikan kepada siswa sebagai referensi setelah kegiatan selesai.
- e. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sambutan dari Kepala SMAN 1 Bangkinang dan penyampaian materi, pada tahap ini materi utama mengenai social media addiction disampaikan kepada siswa. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan slide presentasi
- f. Setelah penyampaian materi, sesi diskusi interaktif dan tanya jawab dibuka. Siswa diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka mengenai penggunaan media sosial dan dampak yang mereka rasakan. Diskusi ini juga memberikan ruang bagi siswa untuk bertanya dan mencari solusi atas masalah yang mereka hadapi terkait dengan media sosial
- g. Evaluasi Kegiatan, untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan, tim pengabdian menyebarkan kuesioner evaluasi kepada peserta. Kuesioner ini mencakup pertanyaan terkait pemahaman materi yang telah disampaikan
- h. Setelah kegiatan selesai, tim pengabdian melakukan diskusi evaluasi dengan pihak sekolah untuk mengetahui kesan dan tanggapan dari guru dan siswa terkait kegiatan yang telah dilaksanakan. Diskusi ini bertujuan untuk menggali informasi lebih lanjut mengenai dampak dari sosialisasi yang diberikan dan tantangan yang masih dihadapi oleh siswa dalam mengelola penggunaan media sosial.
- i. Penutupan kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan ucapan terima kasih dari pihak sekolah kepada tim pengabdian, dan juga tim pengabdian kepada pihak sekolah.
- j. Tim pengabdian menutup kegiatan dengan harapan bahwa siswa SMAN 1 Bangkinang dapat terus mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari, serta menjadi agen perubahan dalam lingkungan mereka untuk mengedukasi teman-teman mereka mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara bijak.
- k. Tim pengabdian memastikan bahwa seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan dengan baik, termasuk foto-foto, video, dan catatan penting lainnya. Dokumentasi ini digunakan sebagai bahan pelaporan kepada pihak terkait dan sebagai referensi untuk kegiatan pengabdian berikutnya.
- l. Setelah kegiatan selesai, tim pengabdian menyusun laporan kegiatan yang mencakup seluruh tahapan pelaksanaan, hasil evaluasi, dan rekomendasi tindak lanjut. Laporan ini akan dibagikan kepada pihak universitas sebagai bentuk pertanggungjawaban dan dokumentasi pengabdian.

Dengan tahapan-tahapan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif dan berkelanjutan bagi siswa SMAN 1 Bangkinang. Setiap tahapan dirancang untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan informasi yang berguna dan dapat mempraktikkan pengelolaan media sosial yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan mengimplementasikan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni (IPTEKS) untuk mengatasi permasalahan kecanduan media sosial di kalangan siswa SMA Negeri 1 Bangkinang. Ilmu pengetahuan yang diterapkan berfokus pada pemahaman tentang dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, fisik, dan prestasi akademik siswa. Melalui seminar dan workshop, siswa akan diberikan pemahaman tentang psikologi kecanduan media sosial, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kecanduan, dampaknya terhadap kesehatan mental seperti stres dan kecemasan, serta dampak kesehatan fisik seperti gangguan tidur dan penglihatan. Selain itu, siswa juga akan diajarkan ilmu tentang manajemen waktu dan pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata untuk membantu mereka mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak. Teknologi akan digunakan untuk mendukung pelaksanaan program, seperti aplikasi pengelolaan waktu yang dapat membantu siswa mengatur durasi penggunaan media sosial mereka. Aplikasi semacam ini memungkinkan siswa untuk memantau waktu yang mereka habiskan di dunia maya dan memberikan pengingat untuk beristirahat. Selain itu, teknologi akan dimanfaatkan untuk menyebarkan materi edukasi melalui platform digital, baik berupa e-learning maupun pesan instan, agar informasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dapat lebih mudah diakses oleh siswa. Penggunaan teknologi juga akan mendukung proses monitoring, seperti survei online untuk menilai perubahan perilaku siswa.

Seni juga akan menjadi bagian penting dalam kegiatan ini, dengan menyediakan alternatif yang kreatif dan produktif bagi siswa untuk mengalihkan perhatian mereka dari media sosial. Kegiatan ekstrakurikuler seni dan budaya, seperti seni rupa, musik, atau teater, akan menjadi sarana bagi siswa untuk mengekspresikan diri, memperkaya keterampilan sosial mereka, dan membangun interaksi langsung dengan teman-teman sebaya. Dengan penerapan IPTEKS secara terpadu, diharapkan siswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, mengurangi kecanduan, serta meningkatkan kualitas hidup mereka baik secara mental maupun sosial.

Tujuan dan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran pada remaja tentang efek positif dan negatif dari penggunaan media sosial. Mereka harus memahami bahwa media sosial bukan hanya alat untuk berkomunikasi dan hiburan, tetapi juga memiliki potensi untuk memengaruhi kehidupan sosial, akademik, dan pribadi mereka. Selain itu, untuk mengajarkan remaja etika dan etika yang baik saat menggunakan media sosial [20]

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tercapainya perubahan positif dalam perilaku dan pola pikir siswa SMA Negeri 1 Bangkinang terkait penggunaan media sosial. Setelah pelaksanaan sosialisasi dan edukasi, siswa diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai dampak negatif kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental, fisik, dan prestasi akademik mereka. Hal ini akan tercermin dalam peningkatan kesadaran siswa tentang pentingnya mengelola waktu penggunaan media sosial dan menjaga keseimbangan antara dunia maya dan kehidupan nyata. Selain itu, diharapkan juga ada penurunan waktu yang dihabiskan siswa di media sosial, serta peningkatan partisipasi mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler dan interaksi sosial secara langsung. Bijak dalam menggunakan media sosial berarti lebih dari sekadar memposting foto estetik atau menyampaikan pemikiran tetapi juga mencakup kesadaran akan dampak dari setiap tindakan online [21]

Luaran lain yang diharapkan adalah meningkatnya keterampilan siswa dalam menggunakan teknologi secara bijak dan produktif. Melalui penggunaan aplikasi pengelolaan waktu dan platform digital, siswa dapat lebih mudah mengatur waktu mereka, serta lebih bertanggung jawab dalam penggunaan media sosial. Selain itu, dengan adanya kegiatan seni dan kreatif, siswa diharapkan dapat mengembangkan minat dan bakat mereka, yang tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan pribadi tetapi juga mengurangi ketergantungan mereka pada media sosial. Sebagai luaran jangka panjang, program ini diharapkan dapat memberikan dampak yang berkelanjutan, dengan terbentuknya budaya positif di kalangan siswa yang lebih bijak dalam menggunakan media sosial, serta mampu menjaga kesehatan mental dan fisik mereka secara seimbang.

Selain itu, luaran lainnya yang diharapkan adalah peningkatan kualitas interaksi sosial di kalangan siswa. Dengan adanya program ini, diharapkan siswa lebih terbuka untuk berinteraksi langsung dengan teman-temannya, baik di dalam maupun di luar kegiatan sekolah. Kegiatan seperti diskusi kelompok, workshop, dan kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan seni dan budaya akan mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial mereka. Hal ini akan memperkaya pengalaman sosial mereka, mengurangi isolasi yang sering terjadi akibat kecanduan media sosial, serta mempererat hubungan antar siswa. Sebagai hasilnya, siswa akan lebih mampu berkolaborasi, berbicara di depan umum, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang mendukung perkembangan pribadi mereka. Keterlibatan tersebut tergambar dari dokumentasi dibawah ini.

Dari sisi akademik, program ini diharapkan dapat berdampak positif pada prestasi siswa. Dengan berkurangnya gangguan akibat kecanduan media sosial, siswa akan memiliki lebih banyak waktu dan energi untuk fokus pada pelajaran dan tugas sekolah. Dampak positif lainnya adalah peningkatan motivasi belajar dan

pencapaian akademik yang lebih baik. Melalui workshop tentang manajemen waktu, siswa diajarkan bagaimana cara mengatur prioritas mereka sehingga dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan lebih efisien, sambil tetap menjaga waktu untuk beristirahat dan bersosialisasi secara sehat.



Gambar 2. Pemaparan materi dan diskusi terkait media social

Selain itu, dengan melibatkan orang tua dalam program ini, diharapkan mereka dapat lebih memahami cara mengawasi dan mendukung penggunaan media sosial yang sehat bagi anak-anak mereka. Orang tua yang dilibatkan dalam penyuluhan akan memperoleh wawasan tentang cara-cara memantau dan mengatur waktu penggunaan media sosial anak mereka tanpa mengurangi kebebasan pribadi anak. Keterlibatan orang tua sangat penting untuk mendukung perubahan perilaku yang lebih sehat, dan dengan adanya sinergi antara orang tua dan sekolah, diharapkan dampak positif dari program ini dapat lebih terasa dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Program ini juga bertujuan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung dalam mencegah kecanduan media sosial. Dengan adanya kebijakan dan aturan yang jelas mengenai penggunaan media sosial di sekolah, siswa akan lebih terarah dalam menggunakan teknologi dengan bijak. Pembatasan waktu penggunaan ponsel atau media sosial selama jam pelajaran, misalnya, dapat mengurangi gangguan dan membantu siswa fokus pada proses pembelajaran. Kebijakan semacam ini, apabila diterapkan dengan baik, dapat meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah dan menjadikan sekolah sebagai tempat yang lebih produktif dan kondusif untuk belajar.

Sebagai luaran jangka panjang, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perubahan perilaku siswa yang lebih bijak dalam menggunakan teknologi. Siswa yang telah menjalani program ini diharapkan tidak hanya mengurangi kecanduan media sosial, tetapi juga mampu mengelola kecanduan digital

di masa depan. Mereka akan tumbuh menjadi individu yang lebih seimbang dalam menggunakan media sosial, serta dapat memanfaatkan teknologi dengan cara yang lebih produktif, sehat, dan bermanfaat bagi kehidupan pribadi dan akademik mereka. Dengan demikian, keberhasilan program ini akan membawa dampak yang tidak hanya terlihat dalam jangka pendek, tetapi juga bermanfaat bagi perkembangan generasi muda yang lebih sehat dan cerdas di masa depan.



Gambar 3. Foto bersama tim pengabdian bersama siswa SMAN 1 Bangkinang

Langkah pertama spesialisasi tim pengabdian akan mengadakan pertemuan atau diskusi kelompok dengan siswa untuk menjelaskan secara rinci tujuan dari program ini, mengapa pencegahan kecanduan media sosial itu penting, serta dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Dalam kesempatan ini, siswa diberikan ruang untuk menyampaikan pendapat, kekhawatiran, atau pengalaman mereka terkait dengan penggunaan media sosial. Diskusi terbuka ini akan membantu tim pengabdian untuk lebih memahami pandangan siswa dan memberikan informasi yang lebih spesifik dan relevan.

Selanjutnya, tim pengabdian juga akan memberikan penjelasan tentang metode dan pendekatan yang akan digunakan dalam program ini yakni workshop. Tim akan menekankan bahwa program ini bukanlah bentuk pelarangan terhadap media sosial, melainkan pendekatan untuk mengajarkan bagaimana menggunakan media sosial secara bijak dan menghindari kecanduan yang merugikan. Pemahaman yang jelas tentang hal ini akan membantu siswa merasa lebih dihargai dan tidak merasa terbebani oleh program ini. Selain itu, tim pengabdian juga akan memberikan contoh nyata tentang bagaimana penggunaan media sosial yang sehat dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka.

Penting untuk diingat bahwa partisipasi aktif siswa dalam program ini sangat diperlukan untuk keberhasilan pelaksanaannya. Oleh karena itu, tim pengabdian akan mengajak siswa untuk terlibat dalam berbagai kegiatan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif, seperti diskusi kelompok, role-play, atau pembuatan konten positif. Dengan melibatkan siswa secara langsung, mereka akan merasa lebih bertanggung jawab atas proses perubahan yang mereka jalani. Hal ini juga dapat meningkatkan rasa kepemilikan terhadap program dan memotivasi mereka untuk lebih konsisten dalam menerapkan apa yang telah dipelajari. Untuk memastikan bahwa pesan yang disampaikan oleh tim pengabdian dapat diterima dengan baik, penyampaian informasi akan dilakukan dengan cara yang relevan dan sesuai dengan karakteristik siswa. Penggunaan teknologi, seperti media sosial sekolah atau platform digital, dapat digunakan untuk menyebarkan materi edukasi yang dapat diakses siswa kapan saja. Pendekatan ini juga akan menunjukkan kepada siswa bahwa teknologi

dapat digunakan untuk tujuan positif, seperti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka, bukan hanya untuk hiburan semata.

Dengan penyamaan persepsi yang matang antara tim pengabdian dan siswa, diharapkan seluruh pihak dapat bekerja sama secara sinergis dalam menjalankan program ini. Siswa akan merasa lebih terlibat, memahami tujuan program, dan termotivasi untuk mengurangi kecanduan media sosial. Selain itu, penyamaan persepsi ini juga akan menciptakan hubungan yang lebih baik antara tim pengabdian, siswa, dan pihak sekolah, sehingga hasil dari program ini dapat berkelanjutan dan memberikan dampak positif yang nyata bagi siswa di SMA Negeri 1 Bangkinang

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai berbagai level pemberdayaan yang memberikan dampak signifikan bagi siswa SMAN 1 Bangkinang dalam mengelola penggunaan media sosial dengan cara yang sehat. Pada level pertama, pemberdayaan dimulai dengan memberikan informasi yang jelas mengenai dampak negatif dari kecanduan media sosial. Sebelum kegiatan dilaksanakan, banyak siswa yang belum sepenuhnya menyadari seberapa besar pengaruh buruk media sosial terhadap kehidupan mereka, baik dari segi kesehatan mental, waktu belajar, maupun hubungan sosial. Namun, setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, siswa menjadi lebih memahami tanda-tanda kecanduan media sosial serta dampak buruknya, dan mereka mulai menyadari pentingnya pengelolaan waktu yang baik dalam menggunakan media sosial.

Selanjutnya, pemberdayaan bergerak ke level keterampilan, di mana siswa diberikan pengetahuan praktis tentang cara mengatur waktu penggunaan media sosial secara bijak. siswa diberi pemahaman bagaimana cara mengelola waktu antara belajar, berinteraksi dengan teman, dan menggunakan media sosial. Mereka diberikan tips praktis, seperti mengatur pengingat waktu di ponsel dan melakukan detoksifikasi digital, yang membantu mereka mengurangi ketergantungan pada media sosial. Dengan keterampilan ini, siswa tidak hanya tahu, tetapi juga mampu mempraktikkan pengelolaan waktu yang sehat, sehingga mereka lebih produktif dan fokus dalam kegiatan akademik dan sosial.

Pada level sosial, pemberdayaan ini bertujuan untuk mendorong siswa berbagi pengetahuan yang mereka peroleh dengan teman-teman mereka. Siswa yang mengikuti kegiatan ini menjadi lebih aktif dalam berdiskusi tentang pentingnya pengelolaan media sosial dan saling berbagi pengalaman terkait cara mengurangi kecanduan media sosial. Selain itu, mereka juga lebih banyak terlibat dalam kegiatan interaksi langsung dengan teman-teman, yang mengurangi ketergantungan pada komunikasi melalui media sosial. Hal ini menunjukkan adanya perubahan dalam pola hubungan sosial siswa, yang menjadi lebih seimbang antara dunia maya dan dunia nyata.

Level pemberdayaan berikutnya adalah pada tingkat personal, di mana siswa diberdayakan untuk bertanggung jawab terhadap kebiasaan mereka sendiri. Banyak siswa yang mulai menilai kembali penggunaan media sosial mereka dan mengambil langkah-langkah untuk mengatur waktu dan durasi penggunaan media sosial. Mereka juga mulai mengimplementasikan teknik detoksifikasi digital dan mengurangi waktu online untuk fokus pada kegiatan belajar, olahraga, atau interaksi langsung dengan teman-teman. Pemberdayaan di tingkat personal ini penting karena memberikan siswa kontrol atas kebiasaan mereka, yang memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih produktif dan sehat.

Pada akhirnya, pemberdayaan pada level komunitas tercapai ketika siswa yang telah mendapatkan pemahaman dan keterampilan dalam pengelolaan media sosial yang sehat, berbagi pengetahuan ini dengan lingkungan sekitar mereka. Siswa dapat menjadi agen perubahan di sekolah dan keluarga mereka dengan mengedukasi orang lain tentang pentingnya pengelolaan media sosial yang bijak. Ini juga membuka peluang bagi sekolah untuk melibatkan orang tua dan masyarakat dalam mendukung upaya mengurangi kecanduan media sosial di kalangan remaja. Dengan demikian, pemberdayaan ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi individu siswa, tetapi juga memberikan manfaat yang lebih luas bagi komunitas mereka.

Berikut adalah tabel yang merangkum hasil pembahasan dari kegiatan pengabdian masyarakat terkait dengan pengelolaan media sosial di SMAN 1 Bangkinang:

**Tabel 1**  
Hasil pembahasan

Aspek yang Dicapai	Deskripsi	Tingkat Pencapaian (%)
Peningkatan Kesadaran	Siswa mulai menyadari dampak negatif kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental, prestasi belajar, dan hubungan sosial.	90%
Peningkatan Keterampilan	Siswa memperoleh keterampilan praktis dalam mengelola waktu penggunaan media sosial, termasuk detoksifikasi digital.	80%
Interaksi Sosial yang Lebih Sehat	Siswa berbagi pengetahuan dan pengalaman mengenai cara-cara sehat dalam menggunakan media sosial dengan teman-teman mereka.	75%
Tanggung Jawab Personal	Siswa bertanggung jawab atas penggunaan media sosial mereka dengan mengurangi waktu online dan memilih aktivitas yang lebih produktif.	85%
Penyebaran Pengetahuan ke Lingkungan	Siswa mulai membagikan pengetahuan yang mereka peroleh tentang pengelolaan media sosial yang bijak kepada keluarga dan teman-teman.	70%

#### 4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMAN 1 Bangkinang berhasil mencapai tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola penggunaan media sosial secara sehat. Berdasarkan hasil yang diperoleh, kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif yang signifikan pada siswa, terutama dalam hal peningkatan kesadaran (90%) tentang dampak buruk kecanduan media sosial. Siswa juga memperoleh keterampilan praktis dalam mengelola waktu penggunaan media sosial dengan baik, tercermin dari pencapaian 80% pada aspek ini. Selain itu, terjadi peningkatan dalam tanggung jawab pribadi siswa, di mana 85% siswa mulai mengurangi waktu penggunaan media sosial dan mengalokasikannya untuk kegiatan yang lebih produktif. Namun, terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaan kegiatan ini, terutama pada aspek interaksi sosial yang lebih sehat (75%) dan penyebaran pengetahuan ke komunitas (70%). Meskipun ada usaha dari siswa untuk berbagi informasi yang diperoleh dengan teman-teman, keluarga, dan masyarakat, dampak positifnya di luar lingkungan sekolah belum sepenuhnya maksimal.

Kelebihan dari kegiatan ini adalah keberhasilannya dalam memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya pengelolaan media sosial yang bijak, serta keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga berhasil membangun kesadaran kolektif di kalangan siswa mengenai pentingnya keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata. Untuk pengembangan selanjutnya, kegiatan serupa perlu diperluas dengan melibatkan lebih banyak pihak, seperti orang tua, guru, dan masyarakat sekitar. Sosialisasi yang lebih intensif kepada komunitas lebih luas akan mempercepat perubahan budaya dalam penggunaan media sosial yang sehat. Selain itu, program detoksifikasi digital dapat lebih diperkenalkan dalam bentuk pelatihan yang lebih mendalam agar siswa bisa lebih optimal dalam mengimplementasikannya. Pengembangan lebih lanjut juga bisa dilakukan dengan penggunaan teknologi dan aplikasi yang mendukung pengelolaan waktu media sosial secara lebih efektif. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil memberikan kontribusi positif, dan dengan beberapa perbaikan dan pengembangan, dampaknya bisa lebih luas dan berkelanjutan di masa depan.

#### 5. SARAN

Untuk mendukung keberhasilan program ini, disarankan agar pihak sekolah melibatkan orang tua secara lebih intensif dalam memahami dampak kecanduan media sosial dan cara mengawasi penggunaan media sosial anak-anak mereka. Keterlibatan orang tua sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan positif di luar sekolah. Selain itu, pihak sekolah juga perlu merumuskan kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial yang sehat, seperti pembatasan waktu penggunaan media sosial selama jam pelajaran dan penyediaan lebih banyak kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mengalihkan perhatian siswa dari media sosial. Untuk memastikan dampak

program ini berkelanjutan, disarankan agar kegiatan ini dilanjutkan secara berkala, seperti dengan sesi konseling dan pengawasan rutin terhadap penggunaan media sosial siswa. Terakhir, pengembangan program berbasis seni dan kreativitas dapat menjadi alternatif yang menarik bagi siswa, agar mereka lebih terlibat dalam kegiatan positif yang dapat mengurangi ketergantungan pada media sosial, sekaligus menyampaikan pesan edukasi yang penting tentang penggunaan media sosial yang bijak

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kegiatan pengabdian dengan judul Sosialisasi Pencegahan Social Media Addiction pada Siswa SMAN 1 Bangkinang ini dapat terselesaikan dengan baik. Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam terlaksananya kegiatan ini. Terutama kepada:

1. Pihak Sekolah SMAN 1 Bangkinang, yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan fasilitas untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi ini.
2. Para siswa SMAN 1 Bangkinang, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini dan menunjukkan antusiasme yang luar biasa.
3. Tim Pengabdian Masyarakat, yang telah bekerja keras dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan sosialisasi ini dengan penuh dedikasi.
4. Pihak-pihak lain yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan menjadi kontribusi nyata dalam upaya pencegahan kecanduan media sosial di kalangan remaja. Terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] "https://smansabangkinang.sch.id," SMA N 1 Bangkinang Kota, 4 11 2024. [Online]. Available: <https://smansabangkinang.sch.id/tentang-sekolah>. [Accessed 7 11 2024].
- [2] T. P. P. R. & W. U. Hasiholan, "Pemanfaatan Media Sosial Tik Tok Sebagai Media Kampanye Gerakan Cuci Tangan Di Indonesia Untuk Mencegah Covid-19," *CommuniVerse : Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 5, no. 2, pp. 70-80, 2020.
- [3] "apjii.or.id," Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 31 01 2024. [Online]. Available: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>. [Accessed senin 11 2024].
- [4] D. Bayu, "databoks.katadata.co.id," katadata, 13 11 2020. [Online]. Available: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/13/alasan-utama-orang-indonesia-gunakan->. [Accessed 15 11 2024].
- [5] T. K. Asriyanti Rosmalina, "Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja," *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 49-58, 2021.
- [6] L. Y. F. R. L. H. P. M. I. D. & U. M. (. Hastini, "Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi Dapat Meningkatkan Literasi Manusia Pada Generasi Z Di Indonesia?," *Jurnal Manajemen Informatika (Jamika)*, vol. 2, no. 1, 2020.
- [7] L. L. R. & M. A. Braghieri, "Social media and mental health," *American Economic Review*, vol. 112, no. 11, p. 3660–3693, 2022.
- [8] S. D. A. & J. G. Singh, "Is compulsive social media use amid COVID-19 pandemic addictive behavior or coping mechanism?," *Asian Journal of Psychiatry*, no. 54, p. 102290, 2020.
- [9] N. Haniza, Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia., Jakarta: Universitas Sahid, 2019.
- [10] R. D. Arifin, "Dianisa.com," Dianisa Media, 2023. [Online]. Available: <https://dianisa.com/pengertian-youtube/>. [Accessed 13 02 2025].
- [11] I. Syafitri, "www.nesabamedia.com," nesabamedia, 2022. [Online]. Available: [https://www.nesabamedia.com/pengertian-facebook/#google\\_vignette](https://www.nesabamedia.com/pengertian-facebook/#google_vignette). [Accessed 12 02 2025].
- [12] H. Kurniawan, "https://c/sumut/instagram-adalah-media-sosial-berbasis-foto-dan-," 2024. [Online]. Available: [merdeka.com](https://merdeka.com). [Accessed 12 02 2025].
- [13] F. Thursina, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, vol. 1, no. 1, p. 19–30, 2023.
- [14] S. F. S. Muhamad Ayub, "DAMPAK SOSIAL MEDIA TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA: KAJIAN SISTEMATIK," *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, vol. 7, no. 1, p. 5, 2019.
- [15] F. S. Yulieta, "Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental.," *Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, vol. 1, no. 8, pp. 257-263, 2021.
- [16] E. Triastuti, kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja, Jakarta: Departemen Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Indonesia, 2017.
- [17] F. S. Yulieta, "Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Penelitian 263 Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, vol. 1, no. 8, pp. 257-263, 2021.
- [18] P. Swatika, "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Anak," *Jurnal Ilmiah PGSD*, vol. 2, no. 1, pp. 49-54, 2018.
- [19] P. & B. D. Karmila, "Digital Racism: A New Form of Racism, A Threat to the Integrity of the Nation.," *Annual Civic Education Conference*, pp. 296-301, 2022.

[20] S. B. R. R. S. E. A. P. Achmad Irwan Hamzani, "Cerdas Dalam Bermedia Sosial Bagi Remaja," *Stebis IGM*, vol. 5, no. 1, 2024.

[21] A. Huang, "Penggunaan Internet yang Sehat dan Aman Di Kalangan Masyarakat dan Pelajar," *Jurnal Abdimasa Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 1, pp. 15-21, 2021.