

BREAK FROM THE SCREEN: MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL

Samuel Adiprasetya Isaputra¹, Teguh Lesmana², Helsa³, Allegra Tayori⁴

^{1,2,3,4}Universitas Pelita Harapan

samuel.isaputra@uph.edu, teguh.lesmana@uph.edu, helsa.fpsi@uph.edu,
01121220015@student.uph.edu

Abstrak

Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) X saat ini sedang menghadapi isu serius berkaitan dengan kecanduan media sosial dikalangan penghuninya. Para penghuni LKSA yang didominasi oleh anak dan remaja berusia sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA) mulai aktif mengakses media sosial secara berkelanjutan. Aktivitas ini pun mulai berdampak terhadap waktu belajar, kepercayaan diri, dan kualitas relasi sosial para penghuni. Kegiatan pengabdian dengan skema pelatihan ini kemudian dilakukan untuk meningkatkan kesadaran terhadap tanda-tanda kecanduan media sosial dan strategi yang dapat dilakukan untuk meminimalisir dan mencegahnya. Metode pelatihan yang diberikan kepada para penghuni dan pengelola LKSA meliputi simulasi, refleksi, dan diskusi yang membantu mereka untuk menemukan cara sendiri dalam mengatasi isu kecanduan media sosial sesuai dengan konteks aktivitas sehari-hari mereka. Mereka juga dapat saling membagikan tantangan yang dihadapi sehari-hari dan belajar saling menemukan solusinya. Efektivitas pelatihan kemudian diukur dengan meminta peserta untuk mengisi kuesioner yang berisi Skala Kecanduan Media Sosial yang diadaptasi oleh Agung dan Sahara (2023) selama *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis yang dilakukan kemudian menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata kecanduan media sosial, meskipun tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan adanya dampak positif pelatihan sekalipun tetap dibutuhkan waktu yang lebih panjang dan evaluasi lanjutan untuk mengetahui efektivitas dan konsistensi hasil pelatihan secara menyeluruh.

Kata Kunci: kesehatan mental, media sosial, remaja, adiksi

Abstract

The Child Welfare Institution (LKSA) X is currently facing a serious issue related to social media addiction among its residents. Most of the residents, who are elementary to high school-aged children and adolescents, have begun accessing social media continuously. This behavior has affected their study time, self-confidence, and social relationships. In response, a service program in the form of a training was conducted to raise awareness of the signs of social media addiction and strategies to prevent and reduce its impact. The training methods included simulations, reflections, and group discussions, encouraging both residents and staff to find contextually appropriate ways to manage social media use. Participants were also given space to share their daily challenges and co-create solutions. The training's effectiveness was evaluated using a pre-test and post-test Social Media Addiction Scale adapted by Agung and Sahara (2023). The analysis showed a decrease in

average social media addiction scores, although not statistically significant. These results indicate a positive impact of the training, suggesting the need for a longer intervention period and further evaluation to ensure lasting outcomes.

Keywords: mental health, social media, adolescent, addiction

PENDAHULUAN

Profil Mitra

Yayasan X adalah sebuah lembaga *non-profit* yang berlokasi bermarkas di Pulau Bali, Indonesia, dan memiliki misi utama untuk memberikan pendidikan serta perawatan kepada anak-anak yang kurang beruntung. Sejarah Yayasan ini dimulai pada tahun 1975 oleh Pastor Gerardus Baticz, seorang rohaniwan Katolik yang merasa terpanggil untuk membantu anak-anak miskin di Bali. Awalnya, yayasan ini didirikan untuk memberikan tempat tinggal, pendidikan, dan makanan kepada anak-anak yang terlantar atau yatim piatu. Namun, seiring berjalannya waktu, Yayasan X telah berkembang menjadi pusat pendidikan yang menyeluruh, menyediakan pendidikan formal, keterampilan hidup, serta dukungan psikologis dan medis bagi anak-anak dan keluarga mereka. Melalui berbagai program seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Yayasan X telah memberikan kesempatan yang berharga bagi ribuan anak-anak Bali untuk meraih pendidikan dan menciptakan masa depan yang lebih cerah. Selain itu, dengan dukungan dari masyarakat lokal dan internasional, Yayasan X terus berkomitmen untuk membawa perubahan positif bagi anak-anak Bali yang membutuhkan.

Saat ini, Yayasan X telah memenuhi standar tempat tinggal yang layak untuk anak-anak sesuai dengan regulasi pemerintah Indonesia dan UN Convention on the Rights of the Child. Dalam kegiatan operasionalnya terkini, Yayasan X berorientasi untuk bekerja sama dengan keluarga-keluarga yang kurang beruntung dalam menyediakan pendampingan bagi anak-anak mereka sekaligus menjaga hubungan kekeluargaan yang

kuat. Selain itu, anak-anak yang rentan mendapatkan risiko kekerasan, penolakan, atau perdagangan manusia akan diarahkan oleh instansi pemerintah daerah setempat untuk mendapatkan perlindungan dan pendampingan dari sejumlah Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) di bawah naungan Yayasan X. Dengan adanya perlindungan dan pendampingan ini, anak-anak dapat lebih terlindungi dari isu-isu sosial sehingga dapat bertumbuh dan berkembang dengan optimal.

Secara umum, Yayasan X di Bali memiliki enam cabang LKSA yang dihuni oleh sebanyak total 176 orang anak. Jenjang pendidikan anak-anak asuh di masing-masing LKSA cukup beragam, mulai dari jenjang SMP, SMA, hingga universitas dalam program sarjana. Rincian mengenai data demografi dari masing-masing LKSA tampak pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.

Data Demografi Anak Asuh LKSA X

Lokasi LKSA	Jenjang Pendidikan	Jumlah Anak Asuh
Melaya	SMP	34
	SMA	26
	Sarjana	10
Bangli	SMP	8
	SMA	13
Singaraja	SMP	36

	SMA	10
	Sarjana	6
Badung	SMP	11
	SMK	7
	Sarjana	1
Amlapura	SMP	3
	SMA	13
Blimbingsari	SMP	3

Setiap lokasi LKSA X tersebut juga telah lulus akreditasi berkala yang diselenggarakan oleh pemerintah. Artinya, layanan sosial yang diselenggarakan oleh LKSA X telah sesuai dengan standar dan regulasi yang ditetapkan oleh pemerintah. Selain itu, masing-masing lokasi LKSA X memiliki berbagai kegiatan unik yang dapat membantu mengoptimalkan pendidikan dan pengajaran bagi anak-anak yang tinggal disana. Misalnya, LKSA X Badung menyelenggarakan les tari, kegiatan berkebun, ibadah bersama, dan olahraga bersama yang membantu anak-anak untuk memiliki keterampilan tambahan dan aktivitas positif lainnya selain kegiatan akademik.

Meskipun demikian, setiap lokasi LKSA X tetap tidak dapat lepas dari berbagai tantangan seputar isu-isu psikologis remaja, seperti perencanaan karir, pengenalan minat dan bakat, kecanduan media sosial, dan relasi dengan rekan sebaya dan keluarga. Seperti yang terjadi pada LKSA X Badung, hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa para penghuni dirasa memiliki kecanduan terhadap media sosial. Para penghuni ini terdiri dari anak-anak usia SD hingga SMA. Menurut para pengurus LKSA X Badung, beberapa anak yang menjadi penghuni cenderung sulit melepaskan diri dari media sosial mereka, seperti Instagram atau Facebook. Mereka gemar melakukan *scrolling* atau melihat konten-konten media sosial secara cepat hingga melewati durasi waktu aktivitas

harian yang telah disepakati bersama. Selain itu, beberapa anak yang gemar *scrolling* ini pernah mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang percaya diri setelah melihat konten pencapaian yang diunggah oleh teman-temannya atau orang lain di media sosial.

Para pengurus LKSA X Badung juga merasa belum memiliki kompetensi yang optimal dalam mengatasi isu kecanduan media sosial ini, termasuk menyusun langkah pencegahannya. Mereka khawatir hal ini akan berdampak negatif bagi perkembangan anak-anak remaja yang menjadi penghuni LKSA X Badung. Anak-anak mungkin akan lebih sering *scrolling* media sosial daripada belajar atau mengerjakan kegiatan pengembangan diri lainnya. Selain itu, pendidikan non-formal sebenarnya memiliki peran dalam mencegah kecanduan media sosial (Gumelar, Wulandari, & Pramudito, 2023).

Kecanduan Media Sosial

Al-Menayes (2015) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial sulit dibedakan dari kecanduan internet maupun kecanduan daring. Menurut Al-Menayes (2015), keduanya memiliki dampak yang sama terhadap perilaku individu, serta terjadi melalui perangkat yang serupa. Kecanduan media sosial dapat terjadi ketika individu menggunakan komputer maupun *smartphone* yang terhubung ke jaringan internet secara berlebihan. Namun kecenderungan individu untuk memiliki kecanduan media sosial berpotensi meningkat ketika mereka menggunakan *smartphone*. Karakteristik *smartphone* yang mudah dibawa bepergian semakin memudahkan individu untuk mengakses media sosial sehingga meningkatkan peluang menggunakan media sosial secara berlebihan.

Berdasarkan penjelasan Kuss dan Griffiths (2017), suatu kecanduan ditandai oleh adanya dorongan yang kuat untuk selalu menggunakan media sosial, kesulitan mengendalikan durasi penggunaan media sosial, dan adanya dampak negatif terhadap kehidupan sosial dan emosional.

Dampak negatif dari adanya kecanduan media sosial dapat dibagi menjadi empat area, seperti dampak psikologis, kesehatan fisik, sosial dan kognitif. Menurut Andreassen, Torsheim, Brunborg, dan Pallesen (2012), kecanduan media sosial dapat menimbulkan gangguan kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri akibat terlalu sering membandingkan diri sendiri dengan kondisi sosial orang lain. Hasil ini sejalan pula dengan penelitian Rakhmawati, Hartina, dan Prabandari (2021) dan Siste, Hanafi, Sen, Murtani, Christian, Limawan, Siswidiani, dan Adrian (2021) yang menemukan berbagai dampak negatif pada kesehatan mental individu akibat kecanduan internet, termasuk media sosial. Pada siswa SMP yang berusia remaja, penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat kecemasan (Ghozali, Fatma, & Oktaviani, 2024). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebih hingga mengurangi waktu tidur dan aktivitas fisik dapat memunculkan masalah kesehatan fisik lainnya, termasuk kelelahan (Alonzo, Hussain, Stranges, & Anderson, 2021). Ryan, Chester, Reece, dan Xenos (2014) juga mengungkapkan adanya penurunan kualitas hubungan interpersonal sebagai dampak dari individu mengalami kecanduan terhadap media sosial. Sedangkan, dari sisi kognitif, individu yang terlalu cepat memproses informasi yang tidak terstruktur berpotensi mengalami gangguan fokus, konsentrasi, dan pemecahan masalah (Cain & Gradisar, 2010).

Banyaknya dampak negatif kecanduan media sosial ini kemudian meningkatkan urgensi untuk memunculkan strategi penyelesaiannya. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan media sosial, seperti membatasi waktu penggunaan (van Koningsbruggen, Hartmann, Eden, Veling, & Buijzen, 2017), mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang lebih produktif (Orben, Dienlin, & Przybylski, 2019), membangun kesadaran diri tentang tanda-tanda kecanduan media sosial dan dampaknya (Turel & Serenko, 2012), dan mencari dukungan profesional. Berdasarkan hasil ulasan terhadap berbagai penelitian ini, strategi membangun kesadaran diri tentang tanda-tanda

kecanduan media sosial dan dampaknya akan lebih sesuai diterapkan di LKSA X Badung. Para pengurus dan penghuni LKSA X Badung perlu terlebih dahulu mendapatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai bahaya kecanduan media sosial, serta tindakan-tindakan sederhana yang dapat mereka lakukan sendiri untuk mengatasi dan mencegah kecanduan media sosial.

Oleh karena itu, program peningkatan kesadaran tanda-tanda kecanduan media sosial dan strategi pencegahannya menjadi penting untuk segera dilakukan di LKSA X Badung. Peningkatan kesadaran tentang tanda-tanda kecanduan media sosial dilakukan dalam bentuk pelatihan yang mengacu pada penjelasan Noe (2020). Menurut Noe (2020), pelatihan merupakan proses individu untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, kompetensi, sikap, atau perilaku. Pelatihan yang dilakukan pada LKSA X Badung bertujuan untuk membantu pengurus dan penghuni untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan kecanduan media sosial dan mencegah dampak negatifnya. Implementasi pembelajaran ini meliputi beberapa tahapan, seperti analisis kebutuhan, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Strategi pelatihan ini dipilih agar pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta tidak sepenuhnya berasal dari luar komunitas LKSA X Badung, melainkan juga dari *best practice* yang mungkin telah mereka lakukan selama ini. Selain itu, para pengurus dan penghuni dapat saling bertukar pikiran mengenai langkah-langkah sederhana yang dapat mereka lakukan untuk mencegah kecanduan media sosial di komunitas LKSA X Badung. Dengan demikian, langkah-langkah pencegahan kecanduan media sosial semakin efektif karena sesuai dengan konteks kehidupan mereka sehari-hari.

METODE

Seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, pelatihan peningkatan kesadaran tanda-tanda kecanduan media sosial dan pencegahannya meliputi tahap asesmen kebutuhan,

persiapan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan.

1. Asesmen Kebutuhan

Tahap asesmen kebutuhan merupakan tahapan yang pertama kali dilakukan. Sesuai penjelasan Noe (2020), tahapan ini diperlukan untuk mengetahui kebutuhan peserta pelatihan dan profil mereka (Tabel 2). Sesi analisis kebutuhan dilaksanakan pada 6 Juni 2024 dan 28 Februari 2025 secara *online* melalui Zoom Meeting dan dihadiri oleh para pengurus dan pimpinan LKSA X Badung. Dalam sesi ini, metode *focus group discussion* (FGD) digunakan untuk mengetahui berbagai kebutuhan dan tantangan LKSA X Badung, serta mengetahui urgensinya masing-masing. Hasil dari asesmen kebutuhan ini menunjukkan bahwa pengurus dan penghuni LKSA X Badung sedang menghadapi potensi isu kecanduan media sosial. Dengan demikian, isu ini menjadi prioritas utama untuk segera diselesaikan.

Tabel 2. Karakteristik Demografi Peserta Pelatihan

Karakteristik Partisipan	<i>n</i>	%	<i>M</i>	<i>S</i> <i>D</i>
Jenis Kelamin				
Laki-laki	12	54.5%		
Perempuan	10	45.5%		
Usia			18.09	9.065
10-14 tahun	6	27.3%		
15-19 tahun	9	40.9%		
20-24 tahun	0	0%		
25-29 tahun	1	4.5%		
>29 tahun	1	4.5%		

2. Persiapan

Tahapan persiapan dilakukan untuk memetakan perlengkapan yang diperlukan selama pelaksanaan pelatihan, durasi program, dan waktu

pelaksanaan pelatihan. Dalam tahap ini, materi pelatihan dan modul pendampingan pasca pelatihan juga dipersiapkan. Selain itu, komunikasi dengan para pengurus dan penghuni LKSA X Badung terus dilakukan secara daring agar dapat membangun *rapport* yang baik. Seluruh proses persiapan ini dilakukan agar para penghuni dan pengurus LKSA X semakin siap mengikuti pelatihan sehingga sekaligus dapat meningkatkan efektivitas pelatihan.

3. Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan setelah tahap persiapan, yaitu pada 14-15 Maret 2025 di LKSA X Badung. Sesi pada hari pertama memuat kegiatan untuk membangun *rapport* dengan para pengurus dan penghuni LKSA X Badung. Seluruh fasilitator membaur bersama para pengurus dan penghuni LKSA X Badung dalam permainan *ice breaking*, perkenalan, dan diskusi mengenai aktivitas sehari-hari di LKSA X Badung. Selama sesi di hari pertama ini, para peserta juga diminta untuk mengisi kuesioner berisi skala pengukuran kecanduan media sosial yang diadaptasi oleh Agung dan Sahara (2023). Pembagian kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan media sosial pada peserta sebelum pelatihan.

Selanjutnya, pelatihan pada hari kedua lebih banyak membahas inti pelatihan, yaitu peningkatan kesadaran tanda-tanda kecanduan media sosial dan strategi pencegahannya. Metode simulasi permainan, refleksi, dan *lecturing* digunakan dalam proses penyampaian materi kecanduan media sosial dan pencegahannya. Penggunaan metode-metode ini disesuaikan dengan karakteristik para peserta yang didominasi oleh kalangan remaja. Menurut Noe (2020), kalangan remaja lebih senang dengan metode penyampaian materi yang bersifat *experiential learning* atau kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas motorik.

Metode simulasi permainan juga dapat membantu pengurus dan penghuni LKSA X Badung untuk merasakan suatu situasi kecanduan sehingga dapat memunculkan sendiri tindakan-tindakan sederhana yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Dalam sesi diskusi dan tanya jawab, para pengurus dan penghuni LKSA X Badung dapat

saling berbagi mengenai tantangan dan aktivitas sehari-hari mereka yang dapat dilakukan untuk mendisiplinkan diri dan mencegah munculnya kecanduan, termasuk kecanduan media sosial. Selain itu, materi tentang dampak-dampak kecanduan media sosial juga dijelaskan untuk membantu para pengurus dan penghuni semakin menyadari pentingnya melakukan pencegahan kecanduan media sosial.

Pelatihan di hari kedua diakhiri dengan sesi refleksi dan penyusunan rencana tindak lanjut penghuni LKSA X Badung untuk secara mandiri mengurangi dan mencegah kecanduan media sosial. Selama sesi ini, para pengurus LKSA X Badung juga berdiskusi mengenai penyesuaian metode atau kurikulum yang dapat diterapkan untuk mencegah penghuni mengalami kecanduan media sosial. Efektivitas rencana tindak lanjut ini kemudian akan dievaluasi secara berkala setiap minggunya melalui modul rencana tindak lanjut.

Tabel 3. *Rundown* Kegiatan

			Kelompok
9:20:00 AM	10:20:00 AM	60	Games
10:20:00 AM	10:40:00 AM	20	Diskusi de briefing
10:40:00 AM	10:55:00 AM	15	Pengisian Worksheet dan Post-test
10:55:00 AM	11:10:00 AM	15	Ice Breaking
11:10:00 AM	11:20:00 AM	10	Penutupan Hari 2
11:20 AM	11:45 AM	25	Pembagian souvenir untuk seluruh peserta
11:45 AM	12:45 AM	60	Makan siang

Hari 1: 14 Maret 2025			
Mulai	Selesai	Durasi	Kegiatan
4:30:00 PM	4:40:00 PM	10	Perkenalan
4:40:00 PM	4:55:00 PM	15	Ice Breaking
5:10:00 PM	5:25:00 PM	15	Pengisian Worksheet Pre-test
5:25:00 PM	5:40:00 PM	15	Ice Breaking
5:40:00 PM	5:50:00 PM	10	Penutupan Hari 1
Hari 2: 15 Maret 2025			
Mulai	Selesai	Durasi	Kegiatan
7:00:00 AM	8:00:00 AM	60	Persiapan
8:00:00 AM	8:10:00 AM	10	Ice Breaking
8:10:00 AM	9:10:00 AM	60	Sesi Penyampaian Materi
9:10:00 AM	9:20:00 AM	10	Ice Breaking Pembagian



Gambar 1. Sesi *Ice Breaking* dan Pengisian *Worksheet* Hari 1



Gambar 2. Potret Kegiatan *Games Puzzle*



Gambar 3. Sesi *Ice Breaking* Hari 2

4. Evaluasi Pelatihan

Pengukuran terhadap efektivitas pelatihan ini akan dilakukan dengan metode *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan sebelum pelatihan dengan menyebarkan kuesioner berisi skala pengukuran kecanduan media sosial yang diadaptasi oleh Agung dan Sahara (2023). Skala Kecanduan Media Sosial berbentuk Likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban, mulai dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), hingga Sangat Tidak Setuju (STS). Item-item skala ini tampak pada Tabel 4 berikut ini. Semakin tinggi skor pada skala ini menunjukkan bahwa partisipan semakin memiliki kecenderungan kecanduan media sosial.

Sedangkan, *post-test* dilakukan dengan menyebarkan skala yang sama minimal satu minggu setelah pelatihan berlangsung. Jeda waktu pemberian *post-test* ini diperlukan untuk memberi kesempatan kepada para penghuni dan pengurus LKSA X Badung mengimplementasikan langkah tindak lanjutnya, setidaknya untuk satu minggu pertama. Hasil *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan analisis uji beda *paired sample t-test* untuk mengetahui efektivitas pelatihan. Aplikasi JASP versi 0.19.3 juga digunakan untuk membantu proses analisis ini.

Tabel 4. Skala Kecanduan Media Sosial dari Agung dan Sahara (2023)

Dimensi	No	Item	F/U
---------	----	------	-----

Social Consequences (Konsekuensi Sosial)	1	Orang di sekitar saya sering mengeluh karena saya terlalu asyik menggunakan media sosial	F
	2	Nilai sekolah/kuliah saya memburuk karena penggunaan media sosial	F
	3	Saya selalu memikirkan tentang apa yang terjadi di media sosial ketika saya tidak menggunakannya	F
	4	Ketika berkumpul dengan teman-teman, saya lebih suka membuka media sosial dibandingkan mengobrol dengan mereka	F
Time Displacement (Pengalihan Waktu)	5	Saat saya menggunakan media sosial, waktu terasa cepat berlalu tanpa merasakannya	F
	6	Saya mengabaikan tugas sekolah/kuliah karena menggunakan media sosial	F
	7	Terkadang saya lupa makan karena membuka media sosial	F
	8	Saya kehilangan waktu tidur karena mengakses media sosial hingga larut malam	F
Compulsive Feelings (Perasaan Kompulsif)	9	Hidup saya merasa bosan tanpa media sosial	F
	10	Beberapa hari bisa berlalu tanpa saya merasa perlu menggunakan media sosial	U
	11	Saya akan kecewa jika harus mengurangi	F

		jumlah waktu yang saya habiskan untuk menggunakan media sosial	
12		Saya merasa sulit untuk segera tidur setelah menggunakan media sosial	F
13		Saya sering menggunakan media sosial saat mengemudi	F
14		Setiap bangun pagi yang saya pikirkan adalah membuka media sosial	F
15		Hidup saya akan baik-baik saja tanpa media sosial	U

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti yang tampak pada Tabel 5, terdapat 22 partisipan yang valid untuk dilakukan analisis lebih lanjut, baik selama *pre-test* maupun *post-test*. Nilai skor rata-rata *post-test* juga lebih rendah daripada nilai rata-rata *pre-test*. Artinya, terdapat penurunan skor rata-rata tingkat kecanduan media sosial. Selain itu, hasil pengujian asumsi normalitas *Shapiro-wilk* menunjukkan bahwa data skor peserta selama *pre-test* berdistribusi normal, meskipun data *post-test* tidak memenuhi distribusi normalitas ($p < 0.05$). Dengan demikian, analisis uji beda akan dilakukan dengan metode Wilcoxon yang lebih *robust* dengan data yang tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Descriptive Statistics

	Pre-Test	Post-Test
Valid	22	22
Missing	0	0
Mean	34.182	32.182
Std. Deviation	5.207	4.316
Shapiro-Wilk	0.981	0.888
P-value of Shapiro-	0.930	0.017

Tabel 5. Descriptive Statistics

	Pre-Test	Post-Test
Wilk		
Minimum	24.000	21.000
Maximum	45.000	38.000

Hasil analisis uji *paired sample t-test* tampak pada Tabel 6. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara skor rata-rata partisipan selama *pre-test* dan selama *post-test* ($t = 169.5$, $p = 0.061$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang tidak signifikan tingkat kecanduan media sosial pada peserta.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	W	z	df	p
Pre-Test	Post-Test	169.500	1.877	21	0.061

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Berdasarkan hasil analisis ini, dapat dinyatakan bahwa pelatihan peningkatan pemahaman dan kesadaran dampak kecanduan media sosial berhasil membantu para peserta untuk meminimalisir kecanduan media sosial. Namun hasil analisis ini belum menunjukkan nilai yang signifikan karena *post-test* baru dilakukan selama satu minggu setelah pelatihan berlangsung. Para peserta baru mengubah sebagian kecil rutinitasnya untuk kurun waktu satu minggu.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan di LKSA X Badung telah berhasil meningkatkan kesadaran pengurus dan penghuni LKSA X Badung mengenai tanda-tanda kecanduan media sosial dan strategi pencegahannya. Para pengurus dan penghuni LKSA X Badung juga dapat menyusun langkah-langkah sederhana yang dapat mereka lakukan untuk meminimalisir dan mencegah kecanduan media sosial.

Selanjutnya, pelatihan ini memiliki sejumlah implikasi. Bagi praktik kesejahteraan sosial anak, pelatihan ini dapat memberikan model intervensi preventif yang dapat diadaptasi oleh LKSA lainnya, terutama jika menghadapi isu yang serupa. Para pengurus dan penghuni dapat menyesuaikan pelatihan sesuai dengan konteks aktivitas yang dihadapi sehari-hari. Sedangkan, bagi pendidikan dan pengembangan remaja, pelatihan peningkatan kesadaran dan refleksi diri terhadap perilaku bermedia sosial dapat membantu remaja mengembangkan rencana perubahan kebiasaan secara mandiri.

Meskipun demikian, pelatihan ini tidak lepas dari adanya beberapa keterbatasan. Pertama, jeda waktu pelaksanaan *post-test* masih terlalu singkat sehingga partisipan belum sepenuhnya memulai rutinitas baru yang memungkinkan mereka meminimalisir penggunaan media sosial. Situasi ini menyebabkan perubahan skor kecanduan media sosial tidak signifikan. Pelatihan serupa dapat dilakukan di masa mendatang tetapi perlu memberikan jeda yang lebih panjang antara *pre-test* dan *post-test* agar efektivitas hasil pelatihan dapat lebih terlihat.

Kedua, pengukuran efektivitas pelatihan ini baru dilakukan dengan satu kali *pre-test* dan *post-test*. Meskipun sudah menunjukkan adanya perubahan, namun metode pengukuran ini belum dapat menunjukkan konsistensi hasilnya. Apabila pelatihan serupa akan dilakukan kembali, maka akan lebih baik untuk meminta kesediaan peserta mengikuti *post-test* kedua. Dengan demikian, konsistensi dan efektifitas hasil pelatihan akan semakin terlihat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim PKM-UPH mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pelita Harapan dan Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini (PM-082-FPsi/VII/2024).

REFERENSI

- Agung, I. M., & Sahara, D. (2023). Validitas konstruk skala kecanduan media sosial. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21746>
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the Arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction*, 2015, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. (2021). Interplay Between Social Media Use, Sleep Quality, and Mental Health Outcomes in Young Adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 667–675.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic Media Use and Sleep in School-aged Children and Adolescents: A Review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742.
- Ghozali, A. S., Fatma, M., & Oktaviani, L. (2024). Relationship between social media addiction and anxiety among junior high school students. *International Journal of Global Health Research*, 3(1), 12–20. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS4.4139>

- Gumelar, G., Wulandari, R., & Pramudito, A. (2023). Empowering youth through non-formal education: Strategies to overcome FOMO and social media addiction in adolescents. *Journal of Nonformal Education*, 9(2), 155-166. <https://doi.org/10.15294/jone.v10i1.2944>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Noe, R. A. (2020). *Employee training and development (8th Ed)*. McGraw Hill
- Orben, A., Dienlin, T., Przybylski, A. K. (2019). Social Media's Enduring Effect on Adolescent Life Satisfaction. *PNAS*, 116(21), 10226–10228.
- Purboningsih, W., Kusumadewi, D., & Lestari, H. (2023). Perception and use of social media by Indonesian adolescents and parents. *Asian Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 5(1), 45–58. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.985112>
- Rakhmawati, W., Hartina, D., & Prabandari, Y. S. (2021). Internet addiction among male adolescents in Indonesia: A qualitative study. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1), 1-10. DOI: [10.1177/15579883211029459](https://doi.org/10.1177/15579883211029459)
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and Social Media's Impact on Daily-life and Sleep Quality: Investigating the Associations Among University Students. *Computers in Human Behavior*, 113, 106507.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The Uses and Abuses of Facebook: A Review of Facebook Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Murtani, B. J., Christian, H., Limawan, A. P., Siswidiani, L. P., & Adrian (2021). Implications of COVID-19 and lockdown on internet addiction among adolescents: Data from a nationwide study in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 12. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.665675](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665675)
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The Benefits and Dangers of Enjoyment with Social Networking Websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528.
- van Koningsbruggen, G. M., Hartmann, T., Eden, A., Veling, H., & Buijzen, M. (2017). Spontaneous Self-control and its Influence on Social Media Use: A Latent Profile Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 428–434.