

Peningkatan Literasi *Digital Parenting* Pencegahan *Brain Rot* pada Orang Tua Siswa Kelas X SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo

Enhancement of Digital Parenting Literacy to Prevent Brain Rot Among Parents of Grade X Students at Petra Christian Senior High School 4 Sidoarjo

Made Dharmawan Rama Adhyatma

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

*Email: made_dharmawan@ukwms.ac.id

(Diterima 26-07-2025; Disetujui 19-09-2025)

ABSTRAK

Program pengabdian ini dilakukan di SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan *digital parenting* terkait pencegahan terjadinya fenomena *brain rot* pada orang tua siswa Kelas X. Fenomena *brain rot* ini menjadi perhatian khusus mengingat makin intensnya penggunaan *gadget* dan media sosial di jenjang SMA. Program ini menggunakan metode psikoedukasi yang mencakup aktivitas ceramah dan praktik. Materi dalam ceramah berisikan tentang *brain rot*, adiksi media sosial, penggunaan media sosial yang ideal, detoksifikasi digital, dan detoksifikasi algoritma media sosial. Pada materi detoksifikasi digital peserta bersama-sama melakukan praktik menggunakan aplikasi *screen time* untuk mengontrol dan mendampingi perilaku anak dengan *gadget* dan media sosial. Sedangkan pada materi detoksifikasi algoritma media sosial peserta melakukan praktik membersihkan *timeline* dan *explore* Instagram masing-masing menggunakan konten yang positif dan produktif. Efektivitas kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan analisa statistik deskriptif sederhana membandingkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Hasilnya terjadi peningkatan rata-rata sebesar 15,8 sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua siswa Kelas X terkait *digital parenting* pencegahan *brain rot*. Dengan begitu, peserta diharapkan mampu menerapkan materi yang sudah didapat untuk mendampingi anak masing-masing ketika melakukan aktivitas dengan *gadget* dan media sosial di rumah.

Kata kunci: *digital parenting*, *brain rot*, remaja, orang tua, psikoedukasi

ABSTRACT

This community service program was conducted at Petra Christian Senior High School 4 Sidoarjo that aimed to improve digital parenting knowledge related to preventing the brain rot phenomenon among parents of Grade X students. This brain rot phenomenon is a particular concern considering the increasingly intense use of gadgets and social media at the high school level. This program uses a psychoeducational method that includes lectures and practical activities. The lecture material contains about brain rot, social media addiction, ideal social media use, digital detoxification, and social media algorithm detoxification. In the digital detoxification material, participants together practiced using the screen time application to control and accompany children's behavior with gadgets and social media. Meanwhile, in the social media algorithm detoxification material, participants practiced cleaning their timelines and exploring Instagram using positive and productive content. The effectiveness of this activity was carried out by conducting a simple descriptive statistical analysis comparing the average pre-test and post-test scores. The results showed an average increase of 15.8, so it can be concluded that this community service activity was successful in improving the knowledge of Grade X students' parents regarding digital parenting and brain rot prevention. In this way, participants are expected to be able to apply the material they have learned to accompany their respective children when carrying out activities with gadgets and social media at home.

Keywords: digital parenting, brain rot, adolescence, parents, psychoeducation

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan dan kehidupan remaja. Remaja, termasuk siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), merupakan kelompok usia yang sangat akrab dengan teknologi digital, khususnya dalam penggunaan gawai dan media sosial. Teknologi digital dengan berbagai turunannya seperti media sosial dapat memberikan manfaat dalam mendukung pembelajaran, akses informasi, maupun pengembangan kepribadian seperti menumbuhkan empati

(Kurniaputri & Adhyatma, 2021). Namun semua manfaat positif tersebut akan didapat dengan kondisi bahwa anak mampu memanfaatkan teknologi digital dengan baik. Namun jika penggunaan teknologi tidak terkontrol dengan baik maka dapat menimbulkan berbagai resiko, seperti tekanan sosial, *cyberbullying*, penyebaran konten negatif, hingga dampak secara akademik seperti penurunan konsentrasi (Fitrialis et al., 2024).

Dalam konteks ini peran orang tua menjadi penting dalam membimbing dan mengawasi anak dalam menggunakan teknologi secara bijak. Hanya saja, tidak semua orang tua memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran yang memadai dalam mendampingi anak di era digital. Masih ada orang tua yang gagap teknologi atau tidak memahami tantangan serta potensi resiko digital yang dihadapi remaja saat ini. Hal ini menyebabkan terjadinya “*digital gap*” antara orang tua dan anak, yang berpotensi menimbulkan konflik serta lemahnya kontrol terhadap perilaku digital anak (Suwanto et al., 2018).

Digital parenting merupakan pendekatan strategis yang berperan untuk mengatasi potensi permasalahan kesenjangan teknologi antara orang tua dan anak. *Digital parenting* mencakup berbagai upaya pembinaan, edukasi, dan pendampingan yang bertujuan membekali orang tua dengan pemahaman dan keterampilan untuk mengarahkan anak dalam penggunaan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab (Suwanto et al., 2018). Pelaksanaan program *digital parenting* bagi orang tua siswa SMA diharapkan dapat meningkatkan literasi digital keluarga, memperkuat komunikasi orang tua dengan anak, serta menciptakan lingkungan digital yang aman dan suportif bagi remaja. Sebuah penelitian di Wisconsin Amerika Serikat menunjukkan bahwa praktik *digital parenting* yang baik dilakukan oleh orang tua bisa berdampak positif terhadap perilaku digital anak. Semakin baik literasi digital orang tua maka semakin baik pula praktik *digital parenting* yang dilakukan sehingga juga akan berdampak positif terhadap perilaku digital anak (Clarkson & Zierl, 2018).

Dengan latar belakang kebutuhan pihak SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo yang mengidentifikasi adanya tantangan bagi orang tua dalam mengasuh anak di era teknologi yang serba cepat, khususnya dalam menghadapi fenomena *brain rot* sebagai dampak negatif dari penggunaan *gadget*, maka diperlukan pembekalan pengetahuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pengasuhan yang tepat untuk memanfaatkan teknologi digital serta mengantisipasi dan mengatasi fenomena *brain rot* dengan baik. Dalam kaitannya dengan kondisi tersebut, pihak SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo mengadakan program pendampingan untuk orang tua siswa Kelas X SMA Tahun Ajaran 2025/2026. Berdasarkan kebutuhan tersebut, maka tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta panduan praktis kepada orang tua tentang pengasuhan dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk membantu anak mencegah mengalami fenomena *brain rot* dan mampu mengoptimalkan fungsi media sosial dan *gadget* ke arah yang produktif.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung di Aula SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo pada hari Sabtu, 24 Mei 2025. Kegiatan berlangsung selama 3 jam yang dimulai pada pukul 08.00 sampai dengan 11.00 WIB. Subjek atau peserta kegiatan ini adalah orang tua siswa Kelas X SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo dan yang hadir berjumlah 62 orang. Orang tua yang dimaksud dalam kegiatan ini adalah ayah atau ibu dari seorang siswa dan diperbolehkan untuk hadir keduanya.



Gambar 1. Ceramah dan Praktik Bersama Orang Tua Siswa Kelas X

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah psikoedukasi. Psikoedukasi sendiri merupakan metode edukasi yang tidak hanya memberikan informasi dan pengetahuan, namun juga melakukan pendekatan psikologi untuk membentuk pemahaman yang tepat terkait suatu pengetahuan. Pendekatan psikoedukasi dipilih karena sudah digunakan sebelumnya sebagai bentuk intervensi yang efektif dalam menambah wawasan dan pengetahuan yang terkait dengan variabel psikologi. Selain itu, pendekatan psikoedukasi sebelumnya juga efektif untuk meningkatkan pemahaman terkait penggunaan internet dan media sosial yang tepat, dimana hal ini juga termasuk dalam kajian *digital parenting* (Merida et al., 2021). Psikoedukasi yang dilakukan dalam kegiatan ini mencakup dua bentuk aktivitas yaitu ceramah dan praktik seperti yang tampak pada Gambar 1. Praktik simulasi dipilih karena sebelumnya juga efektif untuk mengajarkan perilaku baru (Amalia et al., 2025).

Materi disampaikan dalam bentuk *power point* dengan *outline* sebagai berikut: (1) penjelasan karakteristik siswa kelas X secara umum yang tergolong generasi *alpha* khususnya terkait dengan karakteristik perkembangan yang erat dengan teknologi sejak lahir, (2) definisi dan ciri adiksi media sosial, (3) definisi, ciri-ciri, dan contoh fenomena *brain rot*, (4) praktek melakukan “detoksifikasi digital” melalui penggunaan aplikasi *screen time* meliputi pengawasan batasan usia aplikasi yang terinstal di *gadget*, pengaturan batasan waktu penggunaan media sosial, dan memahami cara membaca rekap data yang disajikan dalam aplikasi *screen time*, (5) melakukan “detoksifikasi algoritma” di media sosial masing-masing, (6) penerapan metode “pomodoro” dalam mendampingi anak belajar, (7) perencanaan aktivitas *offline* yang bisa dilakukan bersama di rumah dengan anak.

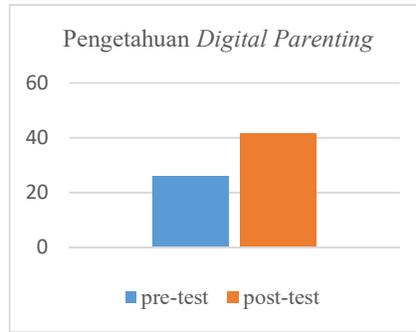
Praktik penggunaan aplikasi *screen time* dilakukan menggunakan *handphone* peserta (orang tua) masing-masing. Praktik dilakukan dengan langkah sebagai berikut: (1) mencari dan membuka aplikasi *screen time* di *handphone* sesuai dengan merk dan tipe yang dimiliki, (2) mengenal fitur-fitur yang disediakan di aplikasi *screen time*, (3) praktik menggunakan fitur pembatasan *screen time* pada aplikasi media sosial Instagram, (4) praktik membaca dan memahami rekap data aktivitas yang dilakukan selama menggunakan *handphone*.

Teknik pengambilan data dalam kegiatan ini menggunakan skala dengan jenis *rating scale*. Skala berisi item terkait literasi *digital parenting* yang disusun oleh pengabdian. Skala berisikan 5 pertanyaan yang mencakup (1) pengetahuan terkait *brain rot*, (2) adiksi media sosial, (3) penggunaan media sosial yang tepat, (4) detoksifikasi digital, dan (5) detoksifikasi algoritma. Rentang skor yang diberikan adalah 1-10 di setiap item sehingga nilai total maksimal yang bisa diperoleh adalah 50. Makna dari skor adalah semakin rendah skor maka semakin kurang pengetahuan yang dimiliki terkait item yang ditanyakan dan semakin tinggi skor maka pengetahuan yang dimiliki terkait item juga semakin tinggi. Skala ini diberikan dalam bentuk digital menggunakan aplikasi *google form*.

Efektivitas pelaksanaan kegiatan psikoedukasi *digital parenting* pencegahan *brain rot* ini didapatkan dengan melakukan perbandingan rata-rata *pre-test* saat sebelum pelaksanaan dan *post-test* ketika kegiatan sudah selesai dilakukan. Kegiatan dianggap efektif jika rata-rata *post-test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*. Analisa data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif sederhana menggunakan *software Microsoft Excel*.

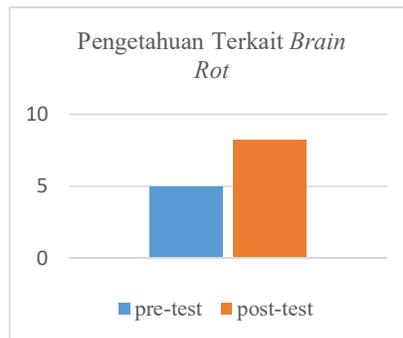
HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam kegiatan ini adalah orang tua siswa Kelas X berjumlah 62 orang. Jika ditinjau dari jenis kelamin, subjek terdiri dari 47 (75,8%) orang perempuan dan 15 (24,2%) orang laki-laki. Rentang usia subjek adalah 25 sampai dengan 60 tahun. Jika ditinjau berdasarkan teori usia perkembangan menurut Santrock (2013), maka terdiri dari 16 (25,8%) orang tergolong fase dewasa awal dan 46 (74,2%) orang tergolong dalam fase dewasa madya. Di sisi lain, berikut adalah hasil analisa data terkait evaluasi efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat ini tersaji pada Gambar 2.



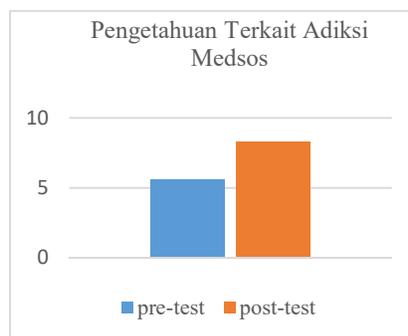
Gambar 2. Perbandingan Tingkat Pengetahuan *Digital Parenting* Peserta pada *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan analisa data menggunakan statistik deskriptif dalam Gambar 2 didapatkan bahwa nilai rata-rata skor total *pre-test* adalah 25,8 dan *post-test* sebesar 41,6. Dengan demikian didapatkan bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata keseluruhan pengetahuan sebesar 15,8 sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua siswa Kelas X SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo terkait *digital parenting* pencegahan terjadinya *brain rot*.



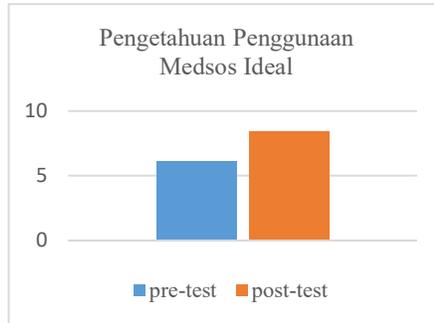
Gambar 3. Perbandingan Tingkat Pengetahuan *Brain Rot* Peserta pada *Pre-Test* dan *Post-Test*

Analisa lebih detail juga dilakukan berdasarkan setiap poin materi yang diberikan dalam *digital parenting*. Terkait pengetahuan tentang *brain rot* sesuai data pada Gambar 3 menunjukkan rata-rata skor *pre-test* yang diperoleh sebesar 5 sedangkan *post-test* sebesar 8,2. Angka tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 3,2 sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait dengan *brain rot*.



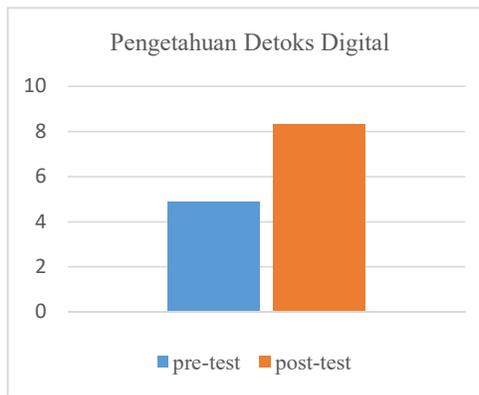
Gambar 4. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Adiksi Media Sosial Peserta pada *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pada materi adiksi media sosial sesuai dengan Gambar 4 didapatkan rata-rata skor *pre-test* sebesar 5,6 dan *post-test* sebesar 8,3. Dari angka tersebut didapatkan bahwa terjadi kenaikan skor rata-rata sebesar 2,7. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait dengan adiksi media sosial.



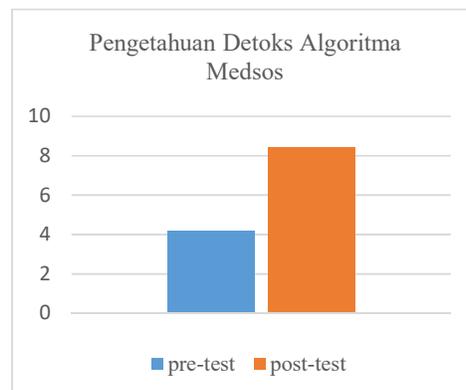
Gambar 5. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Penggunaan Media Sosial yang Ideal Peserta pada *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pada materi terkait penggunaan media sosial yang ideal pada Gambar 5, rata-rata skor *pre-test* adalah 6,1 sedangkan *post-test* sebesar 8,4. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi kenaikan skor rata-rata sebesar 2,3 sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan terkait penggunaan media sosial yang ideal pada peserta.



Gambar 6. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Detoksifikasi Digital Peserta pada *Pre-Test* dan *Post-Test*

Terkait materi detoksifikasi digital sesuai dengan data pada Gambar 6 diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 4,9 dan *post-test* sebesar 8,3 sehingga dari angka tersebut menunjukkan bahwa terjadi kenaikan nilai rata-rata sebesar 3,4. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait detoksifikasi digital.



Gambar 7. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Detoksifikasi Algoritma Peserta pada *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pada materi detoksifikasi algoritma media sosial sesuai dengan Gambar 7 didapatkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 4,2 dan *post-test* sebesar 8,4. Dengan demikian didapatkan bahwa terjadi kenaikan nilai rata-rata sebesar 4,2 sehingga dapat disimpulkan peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait detoksifikasi algoritma media sosial.

Berdasarkan data yang didapat, menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua siswa Kelas X terkait *digital parenting* khususnya dalam upaya pencegahan terjadinya fenomena *brain rot*, adiksi media sosial, penggunaan media sosial yang ideal, detoksifikasi digital, dan detoksifikasi algoritma. Hasil ini memperkuat penelitian sebelumnya dari Merida et al. (2021) yang menunjukkan bahwa untuk topik terkait internet dan media sosial akan efektif jika disampaikan dalam bentuk psikoedukasi. Berdasarkan data kualitatif juga didapatkan data bahwa peserta merasa penting untuk mengetahui bagaimana mengawasi penggunaan gadget yang dilakukan oleh anak masing-masing. Dengan psikoedukasi ini peserta menjadi tahu bagaimana cara memanfaatkan aplikasi *screen time* untuk mengetahui dan memberikan kontrol atau batasan atas penggunaan *gadget* dan media sosial yang dilakukan oleh anak (Afiana et al., 2024).

Pengetahuan penerapan detoksifikasi digital juga penting bagi orang tua dalam melakukan pendampingan pada anak. Perencanaan aktivitas *offline* di rumah bersama keluarga menjadi penting agar anak bisa mengurangi *screen time* dan mencegah ketergantungan akan *gadget* (Wahyuni et al., 2022). Interaksi nyata antar anggota keluarga di rumah memiliki dampak yang positif untuk memenuhi kebutuhan kedekatan dan keterikatan emosi. Pola interaksi yang positif dengan saling memberikan dukungan bisa berdampak positif bagi kesehatan mental anak (Rundengan & Adhyatma, 2024). Sedangkan detoksifikasi algoritma media sosial juga sangat berguna sebagai pengkondisian paparan media sosial yang lebih positif. Ketika algoritma sudah dipenuhi dengan konten positif, maka aktivitas yang dilakukan di media sosial juga akan cenderung positif dan produktif (Astuti & Subandiah, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui psikoedukasi *digital parenting* pencegahan *brain rot* ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua siswa Kelas X SMA Kristen Petra 4, baik terkait materi *brain rot*, adiksi media sosial, penggunaan media sosial yang ideal, detoksifikasi digital, maupun detoksifikasi algoritma media sosial. Orang tua mendapatkan *insight* terkait pemecahan masalah yang bisa dilakukan ketika melakukan pengasuhan terkait gadget di keluarga masing-masing. Terkait detoksifikasi digital, peserta juga mampu memanfaatkan aplikasi *screen time* untuk melakukan pengawasan dan kontrol terhadap aktivitas anak di *gadget* dan khususnya di media sosial. Selain itu, peserta juga mampu menyusun rencana aktivitas nyata atau *offline* yang bisa dilakukan bersama dengan anak agar anak bisa mengurangi *screen time*. Terkait detoksifikasi algoritma media sosial, peserta sudah mencoba di media sosial masing-masing sehingga saat ini algoritma yang muncul sudah lebih positif dan produktif.

Ditinjau dari segi aktivitas, kegiatan pengabdian masyarakat ini secara umum terlaksana dengan lancar dan peserta memberikan tanggapan yang positif atas materi dan penjelasan yang telah dilakukan. Hal itu tampak ketika ada orang tua siswa yang menanggapi dan bertanya selama sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa permasalahan yang ditanyakan selama sesi tanya jawab juga bisa terpecahkan dan peserta bisa menerima serta mendapatkan pengetahuan baru untuk mengatasi permasalahannya masing-masing dalam melakukan *digital parenting* pada anak masing-masing.

Dengan evaluasi yang menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan orang tua terkait *digital parenting* pencegahan *brain rot*, maka peserta diharapkan mampu menerapkan materi yang sudah didapat untuk mendampingi anak masing-masing ketika melakukan aktivitas dengan *gadget* dan media sosial di rumah.

Mengingat kebutuhan literasi *digital parenting* yang cukup banyak dialami oleh masyarakat saat ini, ada baiknya kegiatan pengabdian seperti ini direplikasi di sekolah lain dimulai dari jenjang SMP hingga SMA, khususnya untuk membekali orang tua siswa yang memiliki anak di masa peralihan dari anak-anak ke remaja. Dimana pada masa tersebut penggunaan *gadget* dan media sosial akan lebih intens dan kompleks sehingga membutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang memadai dari orang tua untuk melakukan pendampingan dan pengawasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dan terlibat, khususnya pihak SMA Kristen Petra 4 Sidoarjo yang telah memberikan kesempatan dan menyediakan sarana prasarana untuk mendukung terlaksananya kegiatan ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala yang telah memberikan dukungan perijinan dan perlengkapan yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiana, F. N., Saputra, J. P. B., Setyaningsih, F., & Difa, E. S. A. (2024). Technical Training on The Screen Time and Location Tracker Application to Monitor and Track Gadget Use in Children. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), 44–49.
- Amalia, S., Nugrahani, W. P., Riantani, S., Wijaya, J. H., & Effendi, K. A. (2025). Peningkatan Literasi Keuangan Syariah pada Santri Pondok Pesantren Graber Darul Salam Al Mubarakah. *Abdimas Galuh*, 7(1), 231. <https://doi.org/10.25157/ag.v7i1.16662>
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital). *Promedia (Public Relation Dan Media Komunikasi)*, 6(2), 335–364. <https://doi.org/10.52447/promedia.v6i2.4071>
- Clarkson, A., & Zierl, L. (2018). An online parenting program grows digital parenting skills and parent-school connection. *Journal of Extension*, 56(5). <https://doi.org/10.34068/joe.56.05.06>
- Fitrialis, R., Elsani, D., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., & Fitriana, N. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia*, 3(2), 30–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.30630/jabei.v3i2.237>
- Kurniaputri, Y., & Adhyatma, M. D. R. (2021). Hubungan Kecenderungan Social Media Addiction dengan Empati pada Remaja di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 5(1), 31–36. <https://doi.org/10.37715/psy.v5i1.2058>
- Merida, S. C., Fitriyana, R., Afifah, E. N., Virgin, I. R., & Raja, B. L. (2021). *Psikodukasi Dalam Mempersiapkan Mahasiswa Menyongsong Era Digital*. 3(1), 54–68.
- Rundengan, E. B. G. S., & Adhyatma, M. D. R. (2024). *Psychological well-being of nurses in crisis situations during the covid-19 pandemic: A phenomenological study*. 1(66), 52–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.24123/incoheliv.V1i1.6551>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Suwarto, D. H., Setiawan, B., & Adikara, G. J. (2018). *Digital Parenting: Mendidik Anak di Era Digital* (N. Kurnia, Ed.). Samudra Biru. https://www.researchgate.net/profile/Benni-Setiawan/publication/366006374_Digital_Parenting_Mendidik_Anak_di_Era_Digital/links/65bc582a1bed776ae31cd8ea/Digital-Parenting-Mendidik-Anak-di-Era-Digital.pdf
- Wahyuni, A. I., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out). *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 1(3), 92. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>