

Menangkal Kecanduan Internet pada Gen Z dengan Peningkatan Keharmonisan Keluarga

Devi Uli Grace Syola¹, Melvin Adrian², Naomi Soetiknodan³, Roswiyani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Tarumanagara

devi.7072323006@stu.untar.ac.id¹, melvin.707232009@stu.untar.ac.id²,

naomis@fpsi.untar.ac.id³, roswiyani@fpsi.untar.ac.id⁴

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has introduced new challenges in modern family dynamics, particularly for Generation Z, who have grown up with the internet and are at risk of developing digital addiction. This Community Service Program aimed to raise awareness of the importance of family harmony as a preventive measure against internet addiction. The activity was carried out through an interactive webinar involving university students, and employees of PT. Andalusia Property, and the general public. The materials presented covered definitions, causes, and impacts of internet addiction, along with strengthening family relationships based on the Strength-Based Family Theory. Pre- and post-test evaluations showed a significant increase in participants' understanding of family harmony dimensions and psychosocial factors contributing to addiction. Active participation during the discussion sessions highlighted how this educational approach successfully increased awareness, psychological literacy, and critical reflection on the family's role. By combining theory and practical experience, the program proved effective as a preventive intervention and is highly relevant to be continued through further educational initiatives such as digital parenting or family communication training.

Keywords : Generation Z, internet addiction, family harmony, Strength-Based Family Theory, educational webinar.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa tantangan baru dalam dinamika keluarga modern, terutama pada Generasi Z yang tumbuh bersama internet dan berisiko mengalami kecanduan digital. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya keharmonisan keluarga sebagai strategi preventif dalam menangkal kecanduan internet. Kegiatan ini dilaksanakan melalui webinar interaktif yang melibatkan mahasiswa, karyawan PT. Andalusia Property, dan masyarakat umum. Materi yang disampaikan mencakup definisi kecanduan internet, penyebab dan dampaknya, serta penguatan relasi keluarga berdasarkan teori *Strength-Based Family*. Evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta terhadap dimensi keharmonisan keluarga dan faktor psikososial yang memicu kecanduan. Partisipasi aktif peserta dalam diskusi memperkuat bahwa pendekatan edukatif ini mampu meningkatkan kesadaran, literasi psikologis, dan refleksi kritis mengenai pentingnya peran keluarga. Dengan pendekatan yang menggabungkan teori dan pengalaman praktis, kegiatan ini dinilai efektif sebagai bentuk intervensi preventif dan sangat relevan untuk dilanjutkan melalui program edukatif lanjutan seperti pelatihan komunikasi keluarga atau parenting digital.

Kata kunci : Generasi Z, kecanduan internet, keharmonisan keluarga, Strength-Based Family, webinar edukatif

PENDAHULUAN

Perkembangan pesat teknologi digital telah menciptakan tantangan tersendiri bagi kehidupan keluarga modern, khususnya dalam konteks pola komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga. Generasi Z, yang tumbuh dengan akses internet sejak usia dini, memiliki kecenderungan untuk menghabiskan waktu lebih banyak di dunia maya dibandingkan berinteraksi secara langsung (Twenge, 2017). Fenomena ini, apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri dan dukungan keluarga yang memadai, berisiko berkembang menjadi kecanduan internet (Young, 1998; Kuss & Griffiths, 2015).

Hasil observasi awal dan diskusi dengan mitra, yaitu PT. Andalusia Property, menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan yang termasuk dalam kelompok usia Generasi Z mengalami gejala penggunaan internet yang berlebihan, seperti sulit melepaskan diri dari perangkat digital, penurunan fokus saat bekerja, serta peningkatan stres akibat kurangnya interaksi sosial yang bermakna, baik di lingkungan kerja maupun keluarga. Minimnya kualitas relasi dalam keluarga, terutama komunikasi yang terbatas dan rendahnya dukungan emosional, menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut (Amichai-Hamburger et al., 2008).

Mitra juga melaporkan adanya dampak psikososial yang signifikan, termasuk perasaan kesepian, kelelahan emosional, dan rendahnya motivasi kerja. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kecanduan internet tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mempengaruhi produktivitas dan kesehatan organisasi secara keseluruhan (Andreassen et al., 2012). Berdasarkan kondisi tersebut, dibutuhkan pendekatan yang komprehensif melalui kegiatan edukatif yang mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya keharmonisan keluarga sebagai benteng utama dalam menjaga kesehatan mental dan perilaku generasi muda (Santrock, 2011).

Kegiatan pengabdian ini dirancang sebagai upaya preventif yang berfokus pada pemberdayaan individu dan keluarga untuk membentuk pola relasi yang sehat, komunikatif, dan penuh dukungan. Melalui webinar interaktif dan diskusi yang melibatkan praktisi serta akademisi di bidang psikologi keluarga, peserta diharapkan memperoleh pengetahuan praktis dan motivasi untuk menerapkan nilai-nilai keharmonisan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya memberikan solusi jangka pendek terhadap permasalahan kecanduan internet, tetapi juga menciptakan fondasi relasi keluarga yang lebih kuat dan resiliensi dalam menghadapi tantangan era digital.

Permasalahan Mitra Pada Gen z

Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra kegiatan, PT. Andalusia Property, berkaitan dengan tantangan psikososial yang dialami oleh karyawan yang mayoritas berasal dari kalangan Generasi Z. Generasi ini umumnya berada dalam fase perkembangan yang kompleks, di mana mereka tengah menghadapi tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, serta proses pencarian jati diri. Dalam situasi tersebut, penggunaan internet yang semula dimaksudkan sebagai sarana penunjang produktivitas, justru berkembang menjadi bentuk pelarian dari tekanan emosional dan stres yang mereka alami. Kecenderungan untuk mengakses media sosial, game online, serta konten hiburan secara

berlebihan menunjukkan adanya gejala kecanduan internet yang mengganggu fokus dan menurunkan kinerja di lingkungan kerja.

Permasalahan ini semakin diperburuk oleh kondisi keluarga yang tidak harmonis. Banyak dari karyawan muda ini mengaku mengalami minimnya komunikasi yang terbuka dengan orang tua, kurangnya kelekatan emosional, serta ketiadaan dukungan psikologis dari lingkungan rumah. Dalam kondisi tersebut, dunia digital menjadi satu-satunya ruang yang mereka anggap aman dan menerima, meskipun sebenarnya bersifat semu. Ketergantungan ini bukan hanya berdampak pada keseimbangan emosi dan kesehatan mental, tetapi juga menurunkan motivasi kerja dan meningkatkan risiko burnout. Selain itu, rendahnya kesadaran akan pentingnya regulasi diri dalam penggunaan teknologi menunjukkan bahwa aspek literasi digital dan kemampuan mengelola diri masih menjadi tantangan yang perlu diatasi.

Melihat kompleksitas permasalahan ini, diperlukan sebuah intervensi yang tidak hanya bersifat teknis atau produktivitas kerja, tetapi juga menyentuh aspek relasional dan emosional, khususnya melalui penguatan keharmonisan keluarga. Lingkungan keluarga yang sehat dan suportif dapat menjadi pondasi penting dalam membangun ketahanan diri generasi muda, mencegah kecanduan internet, dan mendukung mereka agar mampu menghadapi tuntutan hidup secara lebih seimbang dan matang secara emosional. Dengan demikian, kegiatan edukatif yang menasar pada peningkatan keharmonisan keluarga menjadi langkah strategis dalam menjawab kebutuhan mitra sekaligus mendukung kesejahteraan karyawan secara holistik.

METODE PELAKSANAAN PKM

Tahapan pelaksanaan

No	Waktu	Kegiatan
1	Minggu ke-1	Mendiskusikan terkait judul dan materi yang akan dipresentasikan
2	Minggu ke-2 & 3	Pengajuan permohonan izin kepada mitra untuk kesediaan dalam pelaksanaan kegiatan PKM
3	Minggu ke-4 & 5	Diskusi finalisasi jadwal pelaksanaan
4	Minggu 6	Gladi resik pelaksanaan kegiatan PKM
5	Pelaksanaan	Pelaksanaan Kegiatan

Rundown kegiatan PKM

No	Waktu	Kegiatan	PIC
1.	19.00 – 19.05	Pembukaan dan menarik perhatian audiens melalui cerita atau fakta era digital	Moderator
2.	19.05 – 19.15	Sambutan dari Dosen Pembimbing dan Wakil dari Mitra	Dr. Naomi Soetikno, M.Pd.,Psikolog (Dosen Pembimbing) dan

			Wafiqul Aziza (perwakilan Mitra) Moderator
3.	19.15 – 19.20	Ucapan terima kasih & pengantar Materi 1	
4.	19.20-19.50	Materi 1: Peningkatan Pengguna Internet di Indonesia dan Definisi Kecanduan (Penyebab, Dampak, dan Cara Mengurangi Kecanduan Internet)	Melvin Adrian
5.	19.50 – 20.00	Rangkuman materi 1 dan Ice Breaking Interaktif	Moderator
6.	20.00 – 20.30	Materi 2: Keharmonisan Keluarga (Definisi, Dimensi, Dampak, dan Strategi)	Devi Uli Grace Syola
7.	20.30 – 20.35	Rangkuman Materi 2 & Pengantar Sesi Diskusi	Moderator
8.	20.35 – 20.40	Tanya Jawab, Doorprize dengan Spin the Wheel, dan Penutupan	

Partisipasi dari pihak mitra dalam kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini terlihat secara aktif sejak tahap awal pelaksanaan kegiatan. Hal ini ditandai dengan keterlibatan langsung salah satu staf mitra, Wafiqul Azizah, yang turut memberikan sambutan pembuka pada acara webinar. Wafiqul Azizah, selain merupakan perwakilan dari mitra, juga masih berstatus sebagai mahasiswa, sehingga memiliki kedekatan secara emosional dan pengalaman dengan topik yang diangkat dalam kegiatan ini.

Dalam sambutannya, Wafiqul menyampaikan bahwa tema webinar, yaitu mengenai pentingnya keharmonisan keluarga sebagai upaya untuk menangkal kecanduan internet pada Gen Z, sangat relevan dengan dinamika yang dialaminya sendiri maupun yang diamati di lingkungan sekitar. Ia mengungkapkan bahwa sebagai mahasiswa dari generasi Z, ia sangat merasakan tantangan besar dalam mengatur penggunaan internet di tengah berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Oleh karena itu, kegiatan ini menurutnya bukan hanya penting, tetapi juga sangat dibutuhkan sebagai bentuk edukasi dan refleksi bagi kalangan muda dan keluarga mereka.

Selanjutnya, Wafiqul juga menyampaikan harapannya bahwa melalui kegiatan ini, mitra dapat memperoleh wawasan baru mengenai bagaimana membangun komunikasi yang sehat dalam keluarga serta bagaimana peran keluarga dapat menjadi penopang utama dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan digital generasi muda. Ia percaya bahwa keharmonisan keluarga bukan hanya mendukung anak dalam proses akademik, tetapi juga membentuk ketahanan emosional yang dapat mencegah ketergantungan terhadap dunia maya sebagai pelarian dari masalah.

Partisipasi Wafiqul dan pihak mitra dalam kegiatan ini menjadi simbol penting dari keterlibatan aktif dan kepedulian terhadap isu-isu yang diangkat dalam PKM. Tidak hanya mendukung secara administratif, mitra juga menunjukkan keterbukaan dan komitmen

untuk menjadi bagian dari proses pemberdayaan, terutama dalam konteks penguatan relasi keluarga sebagai fondasi penting dalam menghadapi tantangan era digital.

Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim (termasuk mahasiswa).

No	Nama	Peran
1.	Dr. Naomi Soetikno, M. Pd., Psikolog	Narasumber & Dosen Pembimbing
2.	Devi Uli Grace Syola, S.Psi	Narasumber 2 (Keharmonisan Keluarga)
3.	Melvin Adrian Riyanto	Narasumber 1 (Kecanduan Internet)
4.	Mona Lahdji	Moderator
5.	Wafiqul Azizah	Fasilitator Mitra PT. Andalusia Property

Dosen Pembimbing : Dr. Naomi Soetikno, M. Pd., Psikolog (NIDN: 10703001)

Tugas:

1. Memberikan arahan dan bimbingan kepada mahasiswa dalam proses penyusunan proposal serta dalam aspek teknis pelaksanaan kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) yang dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2025.
2. Memimpin dan mengkoordinasikan jalannya kegiatan PKM agar seluruh rangkaian acara dapat berjalan dengan tertib, efektif, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
3. Menyampaikan kata sambutan pada pembukaan kegiatan PKM sebagai bentuk penghargaan, motivasi, serta pengantar bagi seluruh peserta untuk mengikuti kegiatan dengan semangat dan antusiasme.

Anggota Tim (Mahasiswa) :

1. Devi Uli Grace Syola (NIM. 707232006)

Tugas :

- Bertindak sebagai Narasumber 2 dalam kegiatan, dengan materi yang berfokus pada "Keharmonisan Keluarga" sebagai bagian dari upaya preventif terhadap kecanduan internet pada generasi Z.
- Menyusun rundown acara secara sistematis dan terstruktur, guna memastikan kelancaran jalannya kegiatan sesuai alur waktu yang ditetapkan.
- Membuat desain poster kegiatan yang informatif dan menarik sebagai media publikasi, dengan mencantumkan informasi penting seperti tema, narasumber, waktu, tempat, dan kontak panitia.
- Menyusun materi presentasi dalam bentuk PowerPoint (PPT) yang mendukung penyampaian materi narasumber secara visual dan komunikatif, mencakup poin-poin penting terkait definisi, dimensi, manfaat, serta strategi meningkatkan keharmonisan keluarga.
- Berkoordinasi dengan panitia lain dalam pelaksanaan teknis acara agar seluruh tugas dapat terselesaikan dengan baik dan kegiatan berjalan optimal.

2. Melvin Adrian Riyanto (NIM. 707232009)

Tugas :

- Bertindak sebagai Narasumber 1 dalam kegiatan, dengan fokus pada materi "*Kecanduan Internet pada Generasi Z*", mencakup definisi, faktor penyebab, dampak, serta strategi penanganannya.
- Menyusun soal pretest dan post-test untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung, sebagai bagian dari evaluasi efektivitas penyampaian materi.
- Mengkoordinasikan kelanjutan materi antar narasumber, agar penyampaian topik berjalan secara runtut, saling mendukung, dan tidak terjadi pengulangan atau tumpang tindih informasi.
- Melengkapi dan menyusun PowerPoint (PPT) presentasi, dengan desain dan isi yang mendukung penyampaian materi secara visual, informatif, dan komunikatif.

3. Mona Lahdji (NIM. 707232007)

Tugas :

- Bertindak sebagai Moderator dalam kegiatan, dengan tanggung jawab memandu jalannya diskusi secara tertib, menjaga alur waktu presentasi, serta menghubungkan narasumber dengan peserta selama sesi berlangsung.
- Membuka dan menutup sesi diskusi, menyampaikan perkenalan narasumber, memfasilitasi sesi tanya jawab, serta memastikan suasana diskusi berjalan interaktif dan kondusif.
- Membantu kelancaran teknis dan non-teknis kegiatan, termasuk mendukung koordinasi dengan panitia lain demi memastikan seluruh rangkaian acara berjalan dengan baik dan sesuai dengan susunan acara yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2025 berlangsung dalam bentuk webinar interaktif secara daring melalui platform Zoom. Kegiatan ini berhasil menarik 26 partisipan yang berasal dari berbagai latar belakang, di antaranya mahasiswa, karyawan mitra dari PT. Andalusia Property, serta masyarakat umum. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai dampak kecanduan internet yang semakin marak di kalangan Generasi Z, serta memperkenalkan pentingnya peran keharmonisan keluarga sebagai salah satu upaya preventif dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Acara dibuka dengan hangat melalui sambutan dari dosen pembimbing dan perwakilan mitra. Mereka menyoroti pentingnya edukasi digital yang sehat di tengah cepatnya perkembangan teknologi dan meningkatnya ketergantungan terhadap internet, khususnya di kalangan anak muda. Setelah pembukaan, peserta diajak menyimak sesi materi pertama yang membahas tentang definisi kecanduan internet, penyebab yang mendasarinya, dampak psikologis yang ditimbulkan, serta strategi pengelolaan penggunaan internet yang sehat. Materi berikutnya berfokus pada pentingnya keharmonisan keluarga dan bagaimana konsep tersebut dijelaskan dalam teori *Strength-Based Family*. Peserta diperkenalkan dengan berbagai dimensi dalam teori tersebut, seperti

komunikasi positif, kasih sayang, waktu berkualitas bersama, nilai spiritual, dan identitas keluarga yang kuat.

Sebelum materi disampaikan, seluruh peserta diminta mengisi *pre-test* guna mengetahui pemahaman awal mereka terkait tema seminar. Dari total 13 peserta yang mengisi *pre-test*, hasilnya cukup beragam dan menggambarkan latar belakang pemahaman yang belum merata. Data lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil *pre-test* peserta

Butir Pertanyaan	Jumlah Peserta	Jawaban Benar	Persentase
Dimensi keharmonisan keluarga menurut Strength-Based Family Theory (kecuali...)	13	8	61,5%
Dampak positif keharmonisan keluarga terhadap anak remaja	13	11	84,6%
Ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan internet	13	11	84,6%
Faktor utama penyebab kecanduan internet pada Gen Z	13	9	69,2%

Hasil *pre-test* ini memperlihatkan bahwa hanya sedikit peserta yang memahami secara mendalam dimensi keharmonisan keluarga menurut teori yang digunakan, yaitu *Strength-Based Family*. Mayoritas masih kesulitan membedakan unsur yang benar-benar termasuk dalam teori tersebut. Namun, pada pertanyaan mengenai dampak positif keluarga harmonis terhadap remaja, sebagian besar peserta telah menunjukkan pemahaman dasar yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pemahaman teoritis masih lemah, pengalaman pribadi atau pengetahuan umum mereka sudah cukup mengenali manfaat keluarga yang sehat.

Begitu pula dalam hal kecanduan internet, peserta umumnya sudah dapat mengenali ciri-ciri umum dari perilaku adiktif ini. Akan tetapi, ketika ditanya tentang penyebab utama kecanduan internet, terutama yang berkaitan dengan faktor emosional dan peran keluarga, masih banyak yang menjawab keliru. Artinya, mereka lebih banyak melihat dari sisi teknologi dibanding sisi psikososialnya.

Setelah penyampaian materi selesai, peserta kembali diminta mengisi *post-test* untuk mengetahui peningkatan pemahaman mereka. Sebanyak 11 peserta berhasil mengisi *post-test*, karena dua peserta lainnya berhalangan hadir pada akhir sesi. Berikut hasil *post-test* yang diperoleh:

Tabel 2. Hasil post-test peserta

Butir Pertanyaan	Jumlah Peserta	Jawaban Benar	Persentase
Dimensi keharmonisan keluarga menurut Strength-Based Family Theory (kecuali...)	11	11	100%
Dampak positif keharmonisan keluarga terhadap anak remaja	11	11	100%
Ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan internet	11	11	100%
Faktor utama penyebab kecanduan internet pada Gen Z	11	10	90%

Hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang sangat signifikan. Jika sebelumnya hanya sekitar 61,5% peserta memahami dengan benar dimensi dalam teori keluarga harmonis, kini semua peserta berhasil menjawab dengan tepat. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu memperjelas pemahaman konsep secara menyeluruh dan mudah dipahami.

Begitu juga dalam hal pengenalan ciri dan penyebab kecanduan internet. Seluruh peserta mampu menjawab pertanyaan tentang ciri-ciri kecanduan dengan benar, menandakan bahwa topik ini berhasil diterima dan dipahami secara baik. Bahkan untuk pertanyaan yang sebelumnya banyak dijawab keliru, yaitu mengenai penyebab utama kecanduan internet, kini 90% peserta dapat menjawab dengan tepat. Ini menjadi bukti bahwa pendekatan seminar yang menggabungkan teori dan studi kasus berhasil memberikan pemahaman yang komprehensif.

Selain pengisian pre- dan post-test, partisipasi peserta juga terlihat sangat aktif dalam sesi diskusi. Mereka banyak mengajukan pertanyaan seputar cara mengatur waktu penggunaan gawai, bagaimana membangun komunikasi yang efektif dalam keluarga, serta pentingnya peran sekolah dalam mendampingi remaja menghadapi dunia digital. Banyak dari mereka mengaku pernah atau sedang mengalami tantangan dalam keluarga, seperti kurangnya waktu bersama atau kesulitan berdiskusi dengan orang tua. Hal ini memperkuat pentingnya topik yang diangkat dalam kegiatan ini.

Berdasarkan keseluruhan hasil, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap dua isu penting, yaitu kecanduan internet dan keharmonisan keluarga. Peningkatan pemahaman tercermin tidak hanya dari hasil kuantitatif pada *post-test*, tetapi juga dari respons antusias dan refleksi kritis peserta selama webinar berlangsung. Kegiatan ini dinilai efektif sebagai bentuk edukasi dan intervensi preventif berbasis psikologi keluarga, serta sangat relevan untuk terus dikembangkan di masa mendatang melalui kegiatan lanjutan seperti kelas parenting digital atau pelatihan penguatan komunikasi dalam keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan keseluruhan rangkaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan secara daring melalui webinar, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait isu kecanduan internet pada Generasi Z serta pentingnya peran keharmonisan keluarga sebagai strategi preventif. Peningkatan pengetahuan peserta terlihat secara jelas dari hasil evaluasi pre-test dan post-test, di mana terjadi lonjakan signifikan pada kemampuan peserta dalam memahami teori keharmonisan keluarga, dampak keluarga harmonis terhadap perilaku remaja, serta pengenalan ciri dan penyebab utama kecanduan internet. Sebelum mengikuti seminar, banyak peserta masih melihat kecanduan internet hanya dari sisi teknologi, namun setelah mendapatkan materi, mereka mulai menyadari bahwa faktor emosional dan peran keluarga sangat berpengaruh dalam membentuk kebiasaan digital remaja.

Respon peserta terhadap jalannya kegiatan juga sangat positif. Berdasarkan survei evaluasi, mayoritas peserta memberikan penilaian tertinggi terhadap keseluruhan pelaksanaan webinar, dengan rata-rata rating mencapai 4,91 dari 5. Sebanyak 90,9% peserta memberikan nilai sempurna (5) atas kepuasan mereka terhadap isi dan penyampaian materi. Sementara itu, tanggapan terbuka dari peserta pada pertanyaan mengenai hal-hal yang masih perlu ditingkatkan menunjukkan bahwa sebagian besar merasa webinar telah terlaksana dengan baik dan tidak memerlukan perbaikan signifikan. Beberapa masukan seperti saran teknis dan usulan kecil lainnya menjadi catatan berharga bagi tim pelaksana untuk peningkatan di masa depan.

Melalui kegiatan ini, terlihat bahwa pendekatan edukatif yang menggabungkan materi teoritis, diskusi reflektif, dan studi kasus nyata mampu memberikan dampak positif bagi peserta. Kegiatan ini bukan hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong peserta untuk lebih sadar akan pentingnya komunikasi dalam keluarga serta tanggung jawab bersama dalam menciptakan ekosistem digital yang sehat. Oleh karena itu, kegiatan serupa sangat disarankan untuk terus dikembangkan dan diperluas cakupannya. Ke depan, program lanjutan seperti kelas parenting digital, pelatihan komunikasi keluarga, atau pendampingan psikososial berbasis keluarga dapat menjadi alternatif nyata dalam mendukung ketahanan remaja dari ancaman adiksi digital dan membangun relasi keluarga yang lebih harmonis.

Sebagai penutup, kami menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para dosen pembimbing, khususnya kepada Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog, atas bimbingan, dukungan, dan arahnya yang sangat berarti sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan ini. Tanpa arahan dan keterlibatan aktif beliau, kegiatan ini tidak akan dapat berjalan dengan baik dan sukses ini. Semoga ilmu dan pengalaman yang diperoleh dari kegiatan ini dapat menjadi bekal bermanfaat bagi peserta dan menjadi kontribusi nyata bagi masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amichai-Hamburger, Y., Kaplan, H., & Dorpatcheon, N. (2008). Click to the past: The impact of extroversion by users of online social networks. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1802–1815. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.007>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. Palgrave Macmillan.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.