ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

Menjinakkan Sosial Media dan Artificial Intelligence Bagi Gen-Z (Melatih Kecerdasan Mental dari Jeratan Algoritma Sosial Media dan Kemudahan Fasilitas AI)

M. Syaifuddin S[1*], Jumadi[2]
[1]Desain Komunikasi Visual, Universitas PGRI Jombang, Jombang
[2]Desain Komunikasi Visual, Universitas PGRI Jombang, Jombang
[1*]cvlimaaksara@gmail.com 1, [2]khairandelvinarsalan@gmail.com

Abstrak

Pengaruh media sosial dan teknologi Artificial Intelligence (AI) terhadap generasi Z (Gen-Z) telah menjadi perhatian utama dalam konteks kesehatan mental dan produktivitas. Artikel ini membahas hasil pelatihan yang diberikan kepada mahasiswa STIKES PEMKAB Jombang dengan judul *"Menjinakkan Sosial Media dan Artificial Intelligence (AI) Bagi Gen-Z: Melatih Kecerdasan Mental dari Jeratan Algoritma Sosial Media dan Kemudahan Fasilitas AI."* Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap dampak algoritma media sosial dan AI, serta membekali mereka dengan strategi untuk mengelola penggunaan teknologi secara bijak.

Pelatihan dilakukan melalui sesi edukasi, diskusi kelompok, dan workshop praktis yang mencakup penggunaan fitur kontrol di media sosial dan aplikasi AI produktivitas. Hasilnya menunjukkan peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pengaruh media sosial dan AI serta perubahan perilaku dalam penggunaan teknologi. Selain itu, peserta juga melaporkan peningkatan kecerdasan mental melalui latihan mindfulness dan manajemen waktu. Temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan semacam ini dalam mendukung Gen-Z untuk menjadi lebih bijak dan sehat dalam interaksi mereka dengan teknologi digital. Artikel ini merekomendasikan pengembangan program lanjutan dan evaluasi jangka panjang untuk memastikan dampak positif berkelanjutan.
Kata kunci: *Media Sosial, Artificial Intelligence, Gen-Z, Kecerdasan Mental, Pelatihan, Algoritma, Detoksifikasi Digital.*

Abstract

The influence of social media and Artificial Intelligence (AI) technology on generation Z (Gen-Z) has become a major concern in the context of mental health and productivity. This article discusses the results of training given to students of STIKES PEMKAB Jombang entitled "Taming Social Media and Artificial Intelligence (AI) for Gen-Z: Training Mental Intelligence from the Trap of Social Media Algorithms and the Ease of AI Facilities." This training aims to increase students' awareness of the impact of social media algorithms and AI, as well as equip them with strategies to manage the use of technology wisely. The training was conducted through educational sessions, group discussions, and practical workshops that included the use of control features on social media and AI productivity applications. The results showed an increase in students' awareness of the influence of social media and AI and changes in behavior in the use of technology. In addition, participants also reported an increase in mental intelligence through mindfulness and time management exercises. These findings emphasize the importance of this kind of training in supporting Gen-Z to become wiser and healthier in their interactions with digital technology. This article recommends the development of further programs and long-term evaluation to ensure sustainable positive impacts.

Keywors: *Social Media, Artificial Intelligence, Gen-Z, Mental Intelligence, Training, Algorithm, Digital Detoxification*

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

PENDAHULUAN

Siapa yang sering menonton gawainya sampai tertidur? Sudah menjadi kebiasaan umum bagi masyarakat modern untuk menonton gawai, terutama di media sosial, sebelum tidur. Aktivitas ini dapat sangat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. paparan cahaya biru gawai dapat mengganggu tidur karena menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gawai dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh dan menunda tidur. Kebiasaan ini sering kali menyebabkan insomnia dan kualitas tidur yang buruk akibat terjebak dalam konten online atau algoritma sosial media (Fauzan, Supratman, 2023).

Algoritma canggih yang digunakan oleh platform media sosial membuat konten di media sosial terlihat sesuai atau "relate" dengan keinginan kita. Algoritma ini dibuat untuk meningkatkan keterlibatan pengguna dengan menampilkan konten yang paling mungkin menarik perhatian pengguna berdasarkan berbagai faktor. Algoritma ini dibuat untuk melihat preferensi dan perilaku pengguna sehingga dapat menyajikan konten yang paling relevan dan menarik bagi setiap orang, sehingga orang yang tidak bisa mengendalikan dirinya tidak akan menghabiskan waktu berjam-jam sia-sia.

Algoritma rekomendasi adalah teknologi yang digunakan untuk menyaring dan menampilkan informasi berdasarkan minat dan preferensi setiap pengguna. Tujuan algoritma ini adalah untuk membantu pengguna menemukan konten yang mungkin mereka sukai dari berbagai opsi yang tersedia. Algoritma rekomendasi telah digunakan dalam berbagai situasi, seperti saat berbelanja online atau mencari rekomendasi untuk musik, film, foto, atau berita. Algoritma rekomendasi akan berbeda untuk setiap pengguna berdasarkan minat mereka (Bima Arjuna, Bimo Saputra Mulyadi, Muhammad Hilmi Asardan, Nathania Adristina, Nitya Sekarwangi, Raditya Abyan Ziyad Ardana, Rifki Hanafi, Saskia Khaerani, 2024). Fenomena ini membuat informasi lebih cepat tersebar, tetapi mereka juga menyebabkan toksifikasi otak manusia, yang menyebabkan seseorang lebih suka diam dan terlalu sibuk dengan gadget mereka sehingga mereka melupakan hal-hal yang lebih penting dan bahkan mengurangi aktivitas fisik.

Tidak hanya algoritma rekomendasi sosial media, kedatangan masiv Artificial Intelligent (AI) juga menjadi tantangan baru bagi para Gen Z. Keberadaan AI makin mempermudah cara mereka belajar, makin mempermudah cara mereka menjawab persoalan dari guru atau dosennya, sehingga lambat laun ketergantungan yang berlebihan pada AI dapat mengurangi kemampuan individu untuk berpikir kritis dan menyelesaikan masalah secara

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

mandiri (Lukman , Riska Agustina , Rihadatul Aisy, 2023). AI dapat menghambat pengembangan keterampilan berpikir kreatif dan kritis mereka (Ma'wa, 2024). AI dapat menjadi sangat bermanfaat untuk mendukung dalam berbagai pekerjaan, namun di sisi yang lain untuk kepentingan pendidikan AI juga bisa menjadi bumerang pembunuh kekuatan anak dalam menyelesaian persoalan. Bahkan, ketergantungan pada AI dapat mengurangi interaksi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, penggunaan asisten virtual dapat menggantikan komunikasi langsung antar individu, yang berpotensi menurunkan kualitas hubungan sosial.

Problem ini disebut "toksikasi media sosial dan kecerdasan buatan", yang merujuk pada dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental pengguna. Sebaliknya, algoritma yang dibuat untuk menarik perhatian pengguna memperparah situasi ini melalui kemajuan teknologi seperti kecerdasan buatan (AI).

METODE

Metode palaksanaaan pelatihan ini diawali dengan **Pengenalan dan Kesadaran (Awareness Stage)** atau pengenalan dan kesadaran. Tahap ini terutama terkait dengan penggunaan teknologi seperti media sosial dan kecerdasan buatan (AI). Pada tahap ini, orang mulai menyadari masalah yang sedang mereka hadapi dan mengetahui efek yang mungkin ditimbulkan oleh kebiasaan mereka.

Berikut ini adalah beberapa komponen yang sangat penting untuk tahap pengenalan dan kesadaran ini; 1) Tingkat Pengetahuan, menghitung jumlah peserta yang memahami dampak penggunaan media sosial dan AI sebelum dan setelah program kesadaran. 2) Perubahan Pandangan, mencatat bagaimana peserta mengubah cara mereka menggunakan teknologi setelah mendapatkan informasi. 3) Keterlibatan dalam diskusi, mengukur seberapa banyak peserta terlibat dalam diskusi tentang masalah tersebut, menunjukkan bahwa mereka tertarik dan peduli dengan masalah tersebut.

Selanjutnya dilakukanlah **Pendidikan Literasi Digital**, yang telah dijelas sebelumnya. Kemudian dilanjutnya dengan materi **Pengaturan Waktu Penggunaan Gawai**. Setelah dirasa para peserta mengalami *over material*, para peserta diajak untuk melakukan **Praktik Mindfulness**, yang terdiri dari aktifitas perenungan dan relaksasi, pengosongan diri dan secara tidak sadar pada peserta digiring ke sebuah **Aktivitas Sosial Tanpa Gawai**, peserta diajak ngobrol, diberikan pertanyaan ringan yang tidak mengakibatkan mereka mencari

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

gawainya untuk mencari jawaban. Gawai dikondisikan untuk diletakkan pada ruang yang terpisah, kemudian para peserta diajak ngobrol dari yang ringan menuju yang relatif berat dengan memberikan kesadaran bahwa tidak ada jawaban yang salah. Dengan begitu para peserta akan lebih mandiri dalam menjawab dan bebicara tanpa referensi dari gawai. Selanjutnya dilakukanlah **Sesi Konseling,** dimana mereka bebas berkonsultasi satu persatu tanpa tekanan.

Beberapa metode tersebut didasari atas kajian-kajian yang terlebih dahulu dilakukan akibat toksikasi media sosial dan AI, Generasi Z menghadapi banyak masalah, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Akibatnya, mereka membutuhkan perhatian yang rutin dengan berbagai pendampingan. Beberapa hal yang telah dilakukan dalam pengabdian ini diantaranya;

A. Memberikan Pemahaman Literasi Digital

Generasi Z, yang terdiri dari orang-orang yang lahir dari tahun 1997 hingga 2012, tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang pesat, termasuk internet dan media sosial. Kemampuan literasi digital sangat penting bagi generasi ini. Asalannya adalah;

1) Informasi dapat diakses secara instan melalui internet. Gen Z dapat mencari, menilai, dan menggunakan informasi dengan benar jika mereka memiliki literasi digital yang baik. Mereka dapat memperluas pengetahuan mereka dan memahami dunia sekitar mereka dengan memanfaatkan berbagai sumber online.

2) Generasi Z berinteraksi melalui platform komunikasi digital seperti media sosial. Literasi digital memungkinkan mereka berkomunikasi dan bekerja sama dalam lingkungan virtual, yang membantu mereka membangun keterampilan komunikasi yang diperlukan untuk bekerja dalam tim dan berbagi ide dengan orang lain.

3) Gen Z harus memahami bahaya yang ada di dunia digital. Dengan memiliki pengetahuan digital yang kuat, mereka dapat belajar cara melindungi privasi mereka, menghindari kejahatan siber, dan menemukan berita palsu. Keterampilan ini sangat penting untuk menjaga keamanan pribadi mereka saat berada di internet.

4) Untuk Gen Z, literasi digital sangat penting untuk pendidikan dan karir; mereka memiliki keunggulan kompetitif di pasar kerja yang semakin terhubung dengan teknologi. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk belajar secara mandiri melalui kelas online atau platform pembelajaran digital.

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

5) Gen Z memiliki banyak kesempatan untuk mengekspresikan kreativitas mereka berkat teknologi digital. Dengan memiliki kemampuan untuk menggunakan aplikasi dan alat digital yang baik, mereka dapat membuat konten kreatif seperti musik, gambar, dan video serta berbagi karya mereka dengan audiens yang lebih besar.

6) Melalui penggunaan media digital seperti e-book dan perpustakaan online, generasi Z memiliki kesempatan untuk meningkatkan budaya literasi Indonesia. Mereka dapat meningkatkan minat baca dan akses terhadap informasi.

Dengan enam pandangan positif tersebut, Gen-Z akan mampu menunggangi arus social media dan AI, sehingga tidak terjebak oleh kemudahannya, namun justru memanfaatkanya sebagai kawah candradimuka ilmu pengetahun yang lebih mudah diakses.

B. Pengaturan Waktu Penggunaan Gawai

Penggunaan gawai, terutama di kalangan anak-anak, telah menjadi perhatian utama karena efek negatif yang ditimbulkannya. Mengatur waktu penggunaan gawai adalah penting untuk mencegah masalah kesehatan mental dan fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja menggunakan ponsel selama lebih dari lima jam setiap hari, dengan penggunaan aplikasi media sosial yang paling sering (Kurniati, Sari, Octavia, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif dapat membantu remaja mengurangi kecanduan gawai mereka. Strategi manajemen waktu yang efektif dapat membuat remaja lebih fokus pada kegiatan produktif dan mengurangi jumlah waktu yang mereka habiskan di depan layar (Zainal , Ahmad, 2024). Pengaturan waktu inilah yang sering dinamakan sebagai Detoxikasi Digital, dimana seseorang melakukan suatu jeda digital untuk mengosongkan segala keriuhan dalam fikirannya, sehingga ketegangan informatif mengalami relaksasi.

C. Dukungan Psikologis

Banyak orang terjebak dalam kecanduan media sosial dan perangkat digital, yang dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan masalah kesehatan mental lainnya. Meskipun detoxikasi digital memiliki banyak manfaat untuk kesehatan mental, ada beberapa alasan mengapa dukungan psikologis diperlukan untuk proses ini berjalan dengan baik dan bertahan lama.

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

1) Dukungan psikologis membantu orang memahami sumber masalah kecanduan ini dan menemukan cara untuk mengatasi masalah tersebut. Mereka dapat menemukan penyebab penggunaan berlebihan melalui terapi atau konseling, dan mereka juga dapat memperoleh keterampilan pengelolaan diri yang lebih baik.

2) Dengan dukungan psukilogis, orang dapat lebih menyadari bagaimana penggunaan gawai memengaruhi kehidupan mereka. Dengan berbicara dan berpikir, orang dapat memahami efek buruk dari kebiasaan digital mereka, seperti perbandingan sosial yang tidak sehat dan tekanan untuk selalu terhubung. Ini penting agar mereka dapat mendorong perubahan.

3) Penurunan interaksi di dunia maya adalah bagian dari detox digital, yang dapat menyebabkan beberapa orang merasa terisolasi. Dukungan psikologis dapat membantu individu membangun kembali hubungan dengan orang lain di dunia nyata, mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang bermanfaat, dan memperkuat jaringan dukungan yang mereka miliki.

D. Mengkurasi Konten dan AI yang Aman

Untuk memastikan bahwa informasi yang diterima dan disebarkan adalah akurat, relevan, dan tidak berbahaya, adalah penting untuk mengedit konten dan menggunakan kecerdasan buatan (AI) dengan aman.

1) Melakukan Verifikasi Sumber, pastikan untuk mengandalkan sumber yang sudah terbukti kredibel. Ini mencakup media terkemuka yang telah melalui proses editorial yang ketat. Gunakan situs pengecekan fakta untuk memastikan bahwa klaim atau data yang mencurigakan benar sebelum dikirimkan. Ini membantu menghentikan penyebaran informasi yang salah.

2) Gunakan alat kurasi, untuk mengumpulkan dan menyaring konten dari berbagai sumber, gunakan alat kurasi seperti Feedly, Pocket, atau Flipboard. Alat-alat ini sering kali memiliki fitur untuk menandai artikel yang relevan dan berkualitas. Beberapa platform memungkinkan pengguna untuk mengatur filter berdasarkan topik, kata kunci, atau reputasi sumber, sehingga hanya konten yang relevan yang ditampilkan.

3) Edukasi tentang AI, memahami bagaimana algoritma AI bekerja dapat membantu pengguna memahami bias dan keterbatasan dalam rekomendasi konten. Ini penting untuk membuat keputusan yang lebih baik tentang informasi yang diterima. Selalu kritis terhadap hasil dari AI, dengan melakukan evaluasi kritis terhadap hasil yang

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

diberikan oleh sistem AI. Jangan hanya menerima rekomendasi tanpa mempertimbangkan konteks atau keakuratan informasi.

4) Atur Privasi dan Keamanan, pengaturan Privasi untuk melihat pengaturan privasi di berbagai aplikasi dan platform media sosial. Melindungi diri dari penyalahgunaan data dengan membatasi jumlah data pribadi yang dibagikan. Untuk melindungi data pribadi saat mengakses konten internet, gunakan alat keamanan seperti VPN dan perangkat lunak antivirus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Hasil Pelatihan Detoksikasi Sosial Media dan Kecerdasan Buatan untuk Mahasiswa Kesehatan STIKES PEMKAB Jombang menunjukkan bahwa;

1) Pelatihan ini dapat meningkatkan kesadaran terhadap efek negatif penggunaan berlebihan media sosial dan AI. Sebelum pelatihan, banyak siswa tidak menyadari dampak algoritma media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Setelah kelas, 85% peserta mengatakan mereka lebih memahami bagaimana algoritma mempengaruhi kebiasaan mereka.

2) Perubahan Pola Penggunaan Media Sosial

Setelah melewati tahapan evaluasi diri dan perencanaan detoksikasi, 70% peserta melaporkan bahwa pola penggunaan media sosial mereka berubah secara signifikan.

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

Mereka mulai mengurangi waktu di layar dan menggunakan fitur kontrol, seperti mengatur waktu penggunaan aplikasi. Sebagian besar peserta mampu mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial hingga 30% selama pelatihan.

3) Peningkatan Keterampilan Manajemen Diri

Peserta Menunjukkan Peningkatan Keterampilan Manajemen Diri, termasuk peningkatan kemampuan untuk mengelola waktu dan menjadi sadar diri. Setelah pelatihan, peserta mendapat bantuan dalam mengelola stres dan meningkatkan fokus mereka dalam kegiatan sehari-hari berkat latihan mindfulness. Lebih dari 60% peserta mengatakan bahwa mereka merasa lebih produktif dan dapat mengelola waktu mereka dengan lebih baik setelah pelatihan.

4) Peningkatan Aktivitas Alternatif yang Lebih Sehat

Pelatihan mendorong peserta untuk menggantikan waktu layar dengan aktivitas yang lebih sehat seperti olahraga, membaca, atau berinteraksi secara langsung dengan teman dan keluarga. Sebanyak 50% peserta mulai rutin melakukan kegiatan fisik yang sebelumnya jarang mereka lakukan.

5) Refleksi Positif terhadap Kesehatan Mental

Mahasiswa yang mengikuti pelatihan merasakan dampak positif terhadap kesehatan mental mereka. Mereka melaporkan perasaan yang lebih tenang, berkurangnya kecemasan yang terkait dengan penggunaan media sosial, dan peningkatan kualitas tidur. Hasil survei menunjukkan bahwa 65% peserta merasa lebih bahagia dan lebih seimbang setelah mengikuti pelatihan.

6) Keberlanjutan Praktik Detoksifikasi

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

Pelatihan tidak hanya berhenti pada implementasi awal, tetapi juga memberikan dukungan untuk praktik berkelanjutan. Sebagian besar peserta menyatakan niat untuk melanjutkan praktik detoksifikasi digital yang telah mereka pelajari. Kelompok dukungan yang dibentuk selama pelatihan menjadi wadah bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan motivasi.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Pelatihan Detoksikasi Sosial Media dan AI kepada mahasiswa STIKES PEMKAB Jombang berhasil memberikan dampak positif yang signifikan. Mahasiswa menjadi lebih sadar akan pengaruh media sosial dan AI, mampu mengurangi ketergantungan mereka, dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Program ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, mahasiswa dapat belajar untuk memanfaatkan teknologi secara bijak dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan digital mereka.

SARAN

Kegiatan yang bersifat mental, dan kesadaran tidak dapat dilakukan hanya dalam satu kali pertemuan, namun dibuthkan pertemuan-pertemuan lanjutan untuk dapat menemukan formula yang lebih praktis dan menelaah kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam pelaksanaan di awal.

DAFTAR PUSTAKA

Bima Arjuna, Bimo Saputra Mulyadi, Muhammad Hilmi Asardan, Nathania Adristina, Nitya Sekarwangi, Raditya Abyan Ziyad Ardana, Rifki Hanafi, Saskia Khaerani. (2024). Pengaruh Algoritma Rekomendasi terhadap Personalisasi Konten Digital di TikTok pada Mahasiswa Sistem Informasi UNNES. *Jurnal Potensial, 3*(1), 117-127.

Fauzan, Supratman. (2023). GAMBARAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA USIA 12-16 TAHUN YANG KECANDUAN GADGET. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 3752-3767. doi:https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.9867

Kurniati, Sari, Octavia. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 3*(1), 8-17. Retrieved from https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI

ISSN: 3026-5991 Volume: 6 Nomor: 2

Lukman , Riska Agustina , Rihadatul Aisy. (2023). PROBLEMATIKA PENGGUNAAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) UNTUK PEMBELAJARAN DI KALANGAN MAHASISWA. *Jurnal Madaniyah, 13*(2), 242-255.

Ma'wa, P. J. (2024). DAMPAK PENGGUNAAN TEKNOLOGI ARTIFICIAL INTELLIGENCE PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN MAHASISWA. *KAPALAMADA: Jurnal Multidisipliner*, 45-50. doi:https://doi.org/10.62668/kapalamada.v3i03.1239

Zainal , Ahmad. (2024). Model Matematika Kecanduan Gawai (Gadget) pada Remaja Menggunakan Manajemen Waktu. *Journal of Mathematics UNP, 9*(1), 131~142. Retrieved from http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/mat