

Sosialisasi Literasi Media Secara Mindfulness Di SMPN 2 Kota Bandar Lampung

Bangun Suharti^{1*}

¹FISIP, Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

Email: ^{1*}bangun.suharti@fisip.unila.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak – Pemanfaatan media dan media sosial (media digital) dikalangan remaja, idealnya digunakan secara *mindfulness*. *Mindfulness* dalam memanfaatkan media, artinya menggunakan media secara bijaksana, bersiaga dengan potensi dampak yang diakibatkan yang menyebabkan addiktif dan mempertimbangkan etika karena konten media digital tersebar luas di ruang publik. Hal ini karena konten media dapat dikonsumsi publik secara luas, sehingga dampaknya pun dapat meluas. Kegiatan PKM dilakukan melalui ini kegiatan sosialisasi pentingnya literasi media digital di SMPN 2 kota Bandar Lampung. Pemberian materi dilakukan melalui kegiatan penyuluhan, berlanjut pada dialog dan latihan penyusunan program mandiri membuat regulasi diri dalam memanfaatkan media digital. Tujuan kegiatan PKM ini agar siswa dan siswi SMPN 2 kota Bandar Lampung dapat memanfaatkan media digital secara lebih bijaksana dan mampu membuat regulasi diri agar tercegah dari addiktif (kecanduan) penggunaan media digital (media sosial). Kesimpulan kegiatan PKM ini, telah mampu meningkatkan pemahaman dan kemampuan *mindfulness* bermedia sehingga siswa dapat menyusun program *self-regulation* dan *self-protections* dalam bermedia.

Kata Kunci: Literasi Media Digital, *Mindfulness*, *Self-Protection*, *Self-Regulation*, SMPN 2 Bandar Lampung

Abstract – *The utilization of media and social media (digital media) among teenagers should ideally be used mindfully. Mindfulness in utilizing the media means using the media wisely, being alert to the potential impacts caused by addiction and considering ethics because digital media content is widely spread in public spaces. This is because media content can be consumed by the public at large, so the impact can also be widespread. PKM activities are carried out through this socialization activity on the importance of digital media literacy at SMPN 2 in Bandar Lampung city. The provision of material is carried out through counseling activities, continuing with dialogue and exercises in preparing independent programs to make self-regulation in utilizing digital media. The purpose of this PKM activity is so that students of SMPN 2 Bandar Lampung city can utilize digital media more wisely and be able to make self-regulation in order to prevent addictive (addiction) to the use of digital media (social media). The conclusion of this PKM activity, has been able to increase the understanding and ability of media mindfulness so that students can develop self-regulation and self-protection programs in the media.*

Keywords: *Digital Media Literacy, Mindfulness, Self-Protection, Self-Regulation, SMPN 2 Bandar Lampung*

1. PENDAHULUAN

Pemanfaatan media digital tak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja saat ini. Di mulai sejak masa pandemic dan terus berlanjut hingga pasca pandemi Covid-19 sekitar tahun 2019-2023 lalu, semua orang mau tak mau harus berinteraksi dengan media digital, baik dalam bentuk media massa maupun media sosial. Remaja bahkan anak – anak, telah secara serentak harus berinteraksi dengan media digital di tangannya setiap waktu. Remaja dan anak-anak ini, kini mengalami gelombang tsunami informasi yang mengkhawatirkan, karena dapat menyebabkan dampak negative terutama pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Banyak tayangan media yang kurang mendidik namun menarik bagi para pemirsa muda, terutama bagi anak-anak ABG (anak baru gede). Tayangan media lebih banyak hanya untuk sekedar hiburan, yang porsinya sangat banyak dibandingkan dengan materi atau konten pendidikan. Hal ini menjadikan para ABG seringkali melupakan atau teralihkannya dari pelajaran di sekolah. Memberikan umpan balik yang kurang sopan, kurang memperhatikan keamanan, kurang kritis, kurang kesadarannya atas dampak penggunaan media. Kurangnya perhatian secara khusus keluarga pada pemanfaatan gadget yang langsung dapat terhubung pada media dan media massa, membuat anak-anak ABG yang masih duduk di bangku SMP mengalami masa sulit dalam memilih dan memilah konten media massa, dan terutama media sosial.

Berbagai hal tersebut di atas, maka perlu kiranya memberikan penyuluhan kepada para siswa, yang nota bene adalah para pengguna media sosial (media digital) tentang arti pentingnya literasi media. UNESCO, sebagaimana di kutip oleh Haickal Attallah Naufal mendeskripsikan literasi sebagai “ kemampuan dalam mengidentifikasi, memahami, menafsirkan, menciptakan, berkomunikasi, menghitung dan menggunakan bahan cetak serta tulisan dalam kaitannya dengan berbagai pencapaian tujuan dalam mengembangkan pengetahuan serta potensi mereka, dan untuk berpartisipasi secara penuh dalam komunitas mereka serta masyarakat” (Naufal, 2021). Literasi media mendorong pengguna media untuk menggali, mempelajari sekaligus mengkritisi media dengan lebih baik serta memanfaatkan pada saat dan kebutuhan yang tepat (Sari, 2022).

Literasi media pada dasarnya adalah kemampuan dalam memilih dan memilah konten media, sesuai dengan kebutuhannya serta memanfaatkannya secara bijaksana. Individu yang literer adalah individu yang mampu menganalisis, juga memproduksi konten media secara bijaksana, dengan memikirkan kemungkinan efek-efeknya bagi diri dan masyarakatnya (Lestari & Dwijayanti, 2020). Pribadi yang memiliki literasi media yang baik, akan secara berhati-hati dalam penggunaan konten media, secara aktif selektif baik saat produktif maupun dalam akses konten media. Pribadi yang ter literasi akan kritis dalam menerima konten media (Halik, 2021), sehingga tidak mudah terprovokasi, tidak mudah menerima begitu saja bahkan *check dan recheck* terhadap berita untuk menghindari adanya penyebaran hoaks lebih lanjut.

Literasi media akan semakin baik jika siswa atau pribadi memiliki basis agama. Dukungan agama, akan memperkuat potensi antisipatif dan proses pemilahan konten media agar sesuai dan sejalan dengan prinsip hidup beragama (Retpitasari, 2022). Untuk hal tersebut, peran orangtua, guru dan para pegiat literasi media, punya peranan penting dalam menumbuhkan jiwa dan pribadi yang memiliki literasi terhadap konten-konten media. Literasi yang baik akan memperbaiki perilaku para remaja dalam menggunakan dan memanfaatkan media secara cerdas dan bijaksana (Lestari & Dwijayanti, 2020). Hal ini akan mengurangi kesenangan remaja maupun pengguna media secara umum, dalam membuat konten-konten yang menyebarkan atau hoaks. Hal ini juga telah terbukti pada pengalaman dan hasil penelitian, bahwa masyarakat yang diajak untuk kritis terhadap konten media, akan tidak mudah menerima informasi hoaks. Hoaks lebih mudah diblokir minimal tidak semakin menyebar luas (Maqruf, 2021).

Sikap *Mindfulness* juga sangat diperlukan ketika para pengguna media menerima konten media massa. Sikap *mindfulness* sangat mempengaruhi kesehatan mental yang sangat diperlukan dalam menghadapi beratnya kehidupan sosial saat ini, yang dibarengi oleh kuatnya gelombang tsunami informasi yang terus menerus melanda dunia tanpa henti dan hampir tak dapat dibendung.

Kesehatan mental penting bagi setiap pribadi dalam menghadapi kenyataan hidup yang semakin kompleks. Kesehatan mental diperlukan guna menjadi pribadi agar dapat bertahan dalam kebaikan secara positif dan mandiri, ditengah gempuran ujian kehidupan yang kian berat baik dalam hal beban maupun resikonya (Nissa et al., 2024). Salah satu ciri adanya kesehatan mental adalah pribadi memiliki kesadaran diri penuh atau *mindfulness*. *Mindfulness* adalah cara berfikir yang penuh dengan kesadaran dan kesiagaan diri dalam menerima informasi maupun apapun pengaruh dari luar dirinya. *Mindfulness* juga membantu diri dalam mengontrol emosi dan perilaku yang tidak baik. Kontrol emosi sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik secara umum, bahkan berpengaruh pada kelancaran ibu menyusui. Proses produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kemampuan emosional ibu menyusui. Dengan *mindfulness*, ibu menyusui yang seringkali mengalami penurunan kesehatan mental akibat tekanan sehabis bersalin hingga kelelahan akut mengurus bayi, tetap lancar dalam memberikan ASI untuk bayinya (Mardiah et al., 2023). *Mindfulness* sangat besar manfaatnya dalam menjaga kesehatan mental seseorang (mental health) (Darmayanti, 2024). *Mindfulness* dapat meningkatkan kesiagaan diri dan regulasi diri (aturan diri) dalam menghadapi kemungkinan media addictive. *Mindfulness* juga mampu meningkatkan kesadaran dan regulasi diri, dengan membuat norma dan aturan yang menyesuaikan dengan kebutuhan diri, misalnya kapan harus belajar, kapan harus bermedia, kapan seharusnya minta bantuan, kapan harus bermain dan belajar bersosialisasi dengan lingkungannya (Blegur & Amseke, 2024). Hal ini menyebabkan pribadi dapat secara teratur dan disiplin menjalani kehidupannya.

Konten media adalah tayangan atau materi yang ditayangkan oleh media, baik media sosial maupun media massa. Tayangan media massa yang hyper- reality (kerajaan imajinasi yang membius penonton dengan ilusi dan imajinasinya) harus terus dipantau dan bahkan dikritisi oleh warga masyarakat. Tanpa daya kritis masyarakat, maka media massa akan membangun kerajaan ilusinya sendiri dan membunuh karakter manusia dengan segala nilai-nilai kemanusiaan dan moralitas religiusnya. Media makin menumbuhkan kekuasaannya, mencabut masyarakat dari norma susilanya dengan motif ekonomi melalui tayanga hyper realitas, realitas yang tidak senyatanya dan sangat dibuat-buat.. Hyper- realita ini, akhirnya tersebar dan bahkan dapat menjadi semacam agama baru yang dianut oleh masyarakat dibawah cengkraman kaum industrialis kapitalis.

Masyarakat, dibawah garis politik ekonomi kapitalisme, makin lemah bila tidak segera diberdayakan. Melalui suatu penyadaran, bahwa manusia harus mengembalikan dirinya pada nilai-nilai kemanusiaannya yang hakiki, yang bermartabat, bermoral religious, maka manusia dan masyarakat akan bangkit menolak kesewenang-wenangan yang menindasnya, dalam berbagai bentuknya. Masyarakat di era sekarang ini, telah menjadikan media dan media baru sebagai agama baru, bahkan Tuhan Baru. Sehingga semua perintah media massa (terutama televise) seakan-akan telah menjadi panduan hidup masyarakat, telah menjadi budaya masyarakat. Perubahan budaya yang paling menonjol dari adanya media, adalah menyebarnya budaya pop, budaya kosmopolitan.

Media massa menindas dan menggiring warga masyarakat yang menontonnya dengan cara sangat halus dan tanpa disadari. Hal ini karena media massa mendominasi dengan cara yang sangat halus, membujuk dan menggiring selera pemirsanya dengan cara yang sangat nikmat. Maka media massa, dengan segala imitasi, tipuan dan daya rayunya, mampu mengelabui masyarakat untuk terus menikmati sajian acaranya tanpa merasa dipaksa. Bujukan selanjutnya adalah bahwa pada akhirnya pemirsa akan dengan senang hati membeli apa yang dijual di media massa , mengikuti apa yang ditayangkan media massa, bahkan meniru segala gaya yang ditayangkan di media massa. Inilah ideology media massa yang tersebar secara luas ke tengah-tengah masyarakat tanpa masyarakat mampu berfikir dan tanpa mampu menolaknya. Media massa adalah agen propaganda yang harus ditolak bila ia mengabaikan kebenaran dan kemanusiaan (Retpitasari, 2022).

Sebenarnya, pada dasarnya setiap anak terutama mereka yang bersekolah, memiliki naluri untuk menolak dan sudah memahami mana yang bermanfaat dan mana yang tidak bermanfaat. Mereka menolak adanya tayangan televisi yang merusak aqidah agama namun di sisi lainnya, keinginan memanfaatkan waktu luang berbenturan dengan konten yang secara acak muncul dan menimbulkan keinginan untuk menonton. Media sosial, yang saling terhubung, menyebabkan konten-konten atau materi tayangan segera dapat diakses tanpa henti karena saling terhubung dan saling berdesakan ingin minta di tonton.

Para guru dan orangtua meresahkan dampak tayangan televisi dan media sosial atau media digital secara umum, namun disisi lainnya, gadget hampir tidak dapat dipisahkan dari genggamannya anak – anak. Hal ini terjadi dimulainya masa pandemic, dimana semua siswa, semua sekolah telah menggunakan gadget sebagai satu-satunya sarana dalam proses pembelajaran di masa pandemic yang terjadi selama 3 (tiga tahun) berturut-turut. Keadaan masa pandemic, mau tidak mau, meyebabkan semua orang tua, harus memiliki HP, dan bahkan memanfaatkan adanya fasilitas wifi di rumah untuk mempermudah akses pembelajaran dan kerja dari rumah. Kondisi ini menyebabkan suasana dilematis pada keluarga, yang cukup mengkhawatirkan semua keluarga, orang tua dan guru, karena para siswa dan anak-anak menjadi tak dapat dilepaskan lagi dari gadget.

Hal-hal seperti tersebut diatas, memberikan motivasi sekaligus menyadarkan penulis, bahwa kegiatan penguatan literasi media di sekolah untuk siswa terutama di SMP 2 Bandar Lampung perlu dilaksanakan. SMP 2 Bandar Lampung di pilih karena siswa SMP adalah siswa yang masih dalam kategori anak-anak ABG, anak baru gede. Seusia mereka, kemampuan berfikir kritis belum nampak namun lebih didominasi oleh rasa ingin tahunya yang besar, hal ini menyebabkan siswa SMP perlu diberikan penguatan pemahaman pada pentingnya literasi media agar dapat memilih dan memilah konten media secara bijaksana secara mandiri agar dapat mengontrol diri dalam menghadapi gelombang tsunami informasi. Dahsyatnya gelombang tsunami informasi saat ini, jika setiap pribadi tidak mampu dan tidak memiliki control diri, dikhawatirkan akan tenggelam dalam arus informasi yang melenakan. Untuk hal tersebut, maka kemampuan untuk mindfulness dalam kehidupan sangat

diperlukan agar pribadi dapat mengontrol dirinya secara mandiri. Pribadi yang memiliki *mindfulness*, akan melakukan *self-control* terhadap kemungkinan perilaku adiktif pada media yang berdampak buruk pada kehidupan mereka sehari-hari

Komponen sekolah, terutama siswa SMP, dipilih karena anak-anak SMP merupakan usia yang sangat rentan. Mereka dikenal sebagai ABG atau anak baru gede. Dianggap anak-anak, sudah bukan lagi, dianggap remaja atau dewasa juga belum cukup umur. Di usia ABG inilah, jiwa pemberontakan dan keinginan untuk eksis dan diakui mulai tumbuh subur. Untuk itu, siswa- siswi SMP ini harus diarahkan nalurinya, rasa ingin tahunya dan rasa keakuannya secara baik, terarah, dan tepat sasaran.

Saat ini, hampir tidak ada remaja yang tidak pernah menyaksikan tayangan media. Bahkan remaja merupakan 75% dari total pengguna media sosial. Media massa dan media sosial kini bahkan sudah ada di tangan semua orang. Mau memilih tayangan apa saja, semua orang sudah dapat mengaksesnya secara mudah dan cepat, dalam hitungan detik, dengan sekali klik pada alamat yang dituju. Akibatnya, orang tua, pendidik dan masyarakat hampir tidak dapat lagi memantau bahkan menahan arus informasi yang bermuatan pornografi, kekerasan atau pelecehan-pelecehan yang sangat mungkin diakses oleh anak-anak atau para ABG ini. Di masa anak-anak masih duduk di SMP inilah, maka perlu kiranya dibekali pengetahuan mengenai kecakapan memilih, memilah dan menonton tayangan media massa agar mereka cerdas dan kritis dalam menggunakan media serta menggunakan media secara lebih beretika. Etika dalam bermedia akan menyelamatkan dirinya terhadap kemungkinan pelecehan, demikian juga akan melindungi para pemirsa dari kemungkinan menjadi korban atau tergugah melakukan pelecehan. Pelecehan yang dilakukan di media, tentu saja sangat berbahaya, jika hal ini pihak yang merasa dilecehkan tidak dapat menerima maka akan menjadi delik aduan sebagai melanggar Undang-undang IT.

Sekolah memiliki tugas mulia, dalam hal pendidikan akhlak siswa didik. Namun tugas mulia ini akan sia-sia belaka apabila daya dukung lingkungan sosial rendah. Televisi dan media massa yang lainnya, bukan hanya tidak mendukung program dan tujuan pendidikan, tetapi lebih banyak merusaknya. Segala materi pendidikan di sekolah, yang bermuatan akhlak, kepribadian dan religiusitas, menjadi mentah dan seakan ditolak oleh isi tayangan media massa yang sarat dengan gaya hidup bebas, materialistis, hedonis dan instan. Keadaan ini diperburuk lagi dengan kenyataan, bahwa tayangan media massa lebih menarik dan lebih persuasif (daya bujuknya tinggi) dibandingkan dengan materi pelajaran di sekolah. Akhirnya, materi pendidikan dari sekolah tercampakkan begitu saja, tergantikan dengan materi tayangan televisi. Demikian kuat pengaruh konten media massa ini, sehingga dampak negatifnya justru mementahkan tujuan pendidikan itu sendiri. Bahkan telah diketahui semua, media mampu merubah kehidupan sosial.

Dari uraian tersebut diatas, tampak bahwa perlu diadakannya kegiatan penyadaran dan pemberdayaan sekolah dalam rangka penguatan basis kelembagaan untuk kritis dan cerdas bermedia. Hal ini dilakukan agar sekolah memberikan landasan iman, tagwa, aqidah serta penolakan secara tegas terhadap tayangan media massa yang tidak sejalan dengan jiwa dan nilai-nilai pendidikan. Lembaga Pendidikan lah yang seharusnya berada di garis depan dalam rangka menolak dan mengantisipasi, mengkritisi isi media massa ini. Hal ini karena lembaga pendidikan yang paling berkepentingan dan paling pertama bertugas mendidik generasi bangsa Indonesia .

Berdasarkan pra survey yang penyusun lakukan, SMPN 2 Bandar Lampung belum membuat program kegiatan yang dapat diterapkan bagi siswa, dalam rangka membuat self regulasi dan self proteksi dalam menghadapi dan memanfaatkan media. Siswa siswi SMP perlu diberikan penguatan, bagaimana menjadi pemirsa yang cerdas, selalu waspada (*mindfulness*) dan dapat mengontrol dirinya dalam memilih dan memilah tayangan media massa dan media sosial yang tidak sesuai dengan kaidah-kaidah religiusitas masyarakat muslim Indonesia. Berdasarkan pertimbangan dan fakta tersebut di atas, maka kegiatan penguatan lembaga pendidikan dengan memberikan sosialisasi berliterasi media secara cerdas dan kritis bagi komponen sekolah : SMPN 2 kota Bandar Lampung ini penting untuk dilakukan.

Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan terkait literasi media, agar siswa sekolah m SMPN 2 kota Bandar Lampung memiliki kekuatan dan

kemandirian serta mindfulness dalam menggunakan media digital. Para siswa di berdayakan agar lebih kritis dan cerdas menggunakan media serta memiliki sikap *mindfulness* agar dapat menjadi pribadi yang mampu melakukan *self-control* yang terimplementasi dalam kemampuan mereka menyusun agenda mengantisipasi terhadap dampak addiktif penggunaan media secara mandiri. Melalui kegiatan ini diharapkan agar para siswa mampu menyusun *self-regulation dan self-protections* secara mandiri dalam mengantisipasi dampak media digital sebagai bukti bahwa mereka telah cerdas dan kritis dalam bermedia (*mindfulness*).

2. METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan tujuan dan kondisi khalayak sasaran, maka metode pengabdian pada masyarakat dengan khalayak sasaran / peserta adalah siswa siswi sekolah SMPN 2 kota Bandar Lampung ini adalah berbentuk sosialisasi dan penyuluhan.

Kegiatan PKM ini akan dilaksanakan / dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Tabel 1. Metode Pelaksanaan PKM

No	Keadaan Awal	Perlakuan	Keadaan Akhir Yang Diharapkan
1	Siswa siswi belum memahami memanfaatkan media digital secara <i>mindfulness</i>	Pemberian questioner / pertanyaan pre-test	Diketahui tingkat pengetahuan, dan implementasikan sikap <i>mindfulness</i> dalam memanfaatkan media.
2	Siswa dan siswi : SMPN 2 kota Bandar Lampung belum mengetahui, belum memahami arti penting sikap dan pengetahuan <i>mindfulness</i> dalam bermedia	Pemberian materi sosialisasi : 1. Pengertian <i>mindfulness</i> dalam bermedia 2. Manfaat <i>mindfulness</i> dalam mengantisipasi dampak media	1. Siswa SMPN 2 memahami cara beretika menggunakan media sosial. 2. Siswa siswi SMPN 2 Bandar Lampung cerdas dalam memilih dan memilih konten media dan media social 3. Siswa dan siswi SMPN 2 Bandar Lampung selalu <i>mindfulness</i> dalam mensikapi tayangan media.
3	Siswa siswi Sekolah SMPN 2 kota Bandar Lampung belum mengetahui pengertian dan implementasi membuat <i>self-regulation</i> dalam bermedia	Diskusi menyusun <i>self-regulations dan self-protections</i>	Siswa siswi sekolah SMPN 2 kota Bandar Lampung dapat menyusun <i>self-regulations</i> dalam bermedia
4.	Pemberian Post Test dan lembar kerja.	Siswa menyusun lembar kerja <i>self-regulations dan self-protections</i> .	Siswa siswi sekolah SMPN 2 telah bertambah pengetahuan, pemahaman, tentang arti pentingnya <i>mindfulness</i> sehingga menyusun <i>self-regulations dan self-protections</i> dalam bermedia yang

disesuaikan dengan kebutuhan mandiri mereka.

Berikut ini dokumentasi kegiatan pemberian materi literasi mindfullnes dalam bermedia di SMPN 2 kota Bandar Lampung sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan Literasi Media Untuk Siswa-Siswi SMPN 2 Bandar Lampung



Gambar 2. Siswa-Siswi SMPN 2 Didampingi Ibu Guru Antusias Membuat Self-Regulations Mandiri Dalam Bermedia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Evaluasi awal:** berupa pre test. Pre test ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman para peserta terhadap media massa, serta dampak negatifnya. Evaluasi juga untuk mengetahui apakah para peserta memahami bahwa sekolah dapat memperkuat dirinya untuk memberikan justifikasi kepada seluruh stake holder agar cerdas dan kritis terhadap tayangan media massa. Hasil pre test tidaklah terlalu buruk, sebagiannya sudah tahu apa itu media massa. Yang kurang bagus adalah jawaban esay, tetapi hanya kurang tepat saja.

2. **Evaluasi tengah/ middle evaluasi:** secara informal untuk mengetahui antusiasme, dan pemahaman para peserta terhadap materi yang diberikan. Hal ini dilakukan secara informal, yaitu dengan membuka forum diskusi, tanya jawab dan konfirmasi kepada para narasumber yang sedang memberikan materi. Tanya jawab dan diskusi berlangsung secara terbuka dan setara serta supportive sehingga suasana menjadi nyaman.
3. **Evaluasi akhir pelatihan:** Evaluasi pelatihan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana sekolah telah berdaya dan berinisiatif dan memahami arti penting melakukan kegiatan merancang kurikulum dan kegiatan/aksi penguatan kelembagaan untuk penyadaran kritis dan cerdas bermedia. Masing- masing diberikan tugas merancang program secara individual untuk membentengi diri terhadap kemungkinan ketergantungan pada konten media yang tidak mendidik. Selain evaluasi secara tertulis, juga dilakukan dengan melakukan dialog atau tanya jawab langsung mengenai bagaimana solusinya untuk mengatasi berbagai masalah dalam pemanfaatan media massa dan media sosial. Berdasarkan pengajuan pertanyaan dari narasumber, para siswa telah memahami arti penting untuk cerdas dan *mindfulness* dalam memilih dan memilih materi atau konten media. Siswa dan siswa, 80 persen dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Untuk memberikan semangat, maka 5 orang penanya dan yang bisa menjawab pertanyaan dengan baik, di berikan hadiah cinderamata dari pelaksana kegiatan PKM ini. Evaluasi akhir juga memberikan kesempatan para siswa agar mereka menyusun kalender diri, untuk secara cerdas memilih, memilih dan berdisiplin mengantisipasi kemungkinan adiksi penggunaan media / gadget secara mandiri.

3.1 Pembahasan

Kehidupan sosial di era 4.0 ini, menjadi arena kompetisi para pengguna media. Sebagai suatu arena kompetisi, maka remaja pengguna media dapat menderita gangguan tidak percaya diri, kecemasan, seperti halnya kompetisi dalam pertandingan hidup lainnya. Kecemasan, tersisih dari pergaulan, merasa kesepian ditengah keramaian, menjadi tantangan hidup di era 4,0 ini (Fadilah et al., 2024). Media sosial juga kini banyak digunakan sebagai media flexing, atau sarana pamer kekayaan diri, memiliki pengaruh pada gaya hidup remaja sebagai bagian terbesar dari pengguna media massa. Dampak flexing meluas, bukan hanya para artis tetapi juga melanda para pejabat dan secara umum oleh masyarakat pengguna media sosial/ hal ini tentu saja cukup memprihatinkan, karena pamer kekayaan dapat menimbulkan self esteem yang rendah bagi mereka yang tidak dapat mengikuti trend flexing ini (Nurhayat & Noorrizki, 2022). Flexing juga dapat memotivasi pengguna media untuk mendapatkan kekayaan tanpa memperhatikan bagaimana dan dengan cara apa kekayaan tersebut didapatkan. Media sosial juga telah menumbuhkan budaya baru yang lebih mengarah pada ketidakpedulian sosial dan hambatan sosial dalam kehidupan masyarakat (Rafiq, 2020) Hal-hal seperti yang terkait dengan dampak, etika, self regulations, self protections dan bagaimana pengguna media sosial / media digital perlu diberikan dan di sosialisasikan terutama kepada siswa siswi SMPN 2 kota Bandar Lampung. Hal ini agar dapat tercerahkan dan mendapatkan literasi guna membentengi diri secara bijaksana dalam memanfaatkan media dan media sosial.

Beberapa hal yang menjadi hasil dari kegiatan PKM ini dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Kegiatan ini berdampak positif bagi khalayak sasaran. Hal ini terbukti bukan hanya dari antusiasme para peserta, namun juga dapat menambah wawasan dan motivasi para peserta untuk memahami seluruh materi yang diberikan. Materi mengenai siapa dalang dibalik media massa, latar belakang pembuatan isi media massa, bagaimana fenomena pelanggaran etika di media massa, flexing dan dampaknya, motivasi yang ada dibaliknya serta strategi pembuat isi media massa untuk meraup keuntungan dan lainnya sangat menambah wawasan para peserta.
- b. Materi mengenai etika bermedia sosial, sikap *mindfulness*, kemampuan membuat *self-regulations dan self-protections* memberikan kesadaran bahwa setiap pribadi wajib memiliki pengetahuan dan ketrampilan tersebut. Jika tidak, maka gelombang tsunami informasi yang datang bak air bah yang dahsyat ini, dapat merenggut masa depan mereka sebab media massa dan kontennya bersifat adiktif.

4. KESIMPULAN

Remaja, terutama siswa siswi SMP masih sangat rentan terpengaruh oleh konten media. Usia remaja SMP masih labil, yang memungkinkan mereka dapat kecanduan menonton dan menggunakan media. Perlu kiranya ada kegiatan yang memberikan pemahaman mereka bagaimana secara bijaksana dan cerdas (*mindfulness*) memanfaatkan media digital. Para siswa mengalami lonjakan pengetahuan yang signifikan, bahwa dengan adanya sikap *mindfulness* dalam bermedia, akan muncul kesadaran dan kemampuan diri dalam membuat *self-regulations* dan *self-protections* dalam membentengi diri terhadap pengaruh buruk penggunaan media digital tersebut. Kegiatan ini telah mampu meningkatkan kesadaran diri pentingnya *mindfulness*, *self-regulations* dan *self-protections* dalam bermedia sosial (media digital). Kegiatan ini dapat ditingkatkan dan di saranoi lebih lanjut dengan membuat lembar – lembar kampanye di sekolah. Beberapa bagian sekolah dapat memberikan dukungannya terhadap pentingnya *mindfulness* bermedia, pentingnya *self-regulations* dan *self-protections* dalam bermedia. Media kampanye ini dapat ditempelkan di sudut-sudut kelas, sebagai peringatan dini (*warning system*) karena adanya gelombang tsunami informasi yang melanda dunia, yang mengalir deras menenggelamkan melalui gadget masing-masing.

REFERENCES

- Blegur, J. S. T., & Amseke, F. V. (2024). Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 71–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>
- Darmayanti, E. Y. (2024). PERAN MINDFULLNES TERHADAP KEMAMPUAN KONTROL. *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)*, 1(1), 55–65. <https://journal.drafublisher.com/index.php/ijith/article/view/153/139>
- Fadilah, R. N., Priambodo, A., Surabaya, U. N., & Fadilah, R. N. (2024). *Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi*. 4(1), 27–37.
- Halik, A. (2021). LAYANAN BIMBINGAN LITERASI MEDIA UPAYA MENINGKATKAN BERPIKIR KRITIS MAHASISWA. *Jurnal Eduscience*, 8(1), 1–11. <https://jurnal.ulb.ac.id/index.php/eduscience/article/view/1969>
- Lestari, C. A., & Dwijayanti, R. I. (2020). Kecakapan Literasi Media di Kalangan Generasi Milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1), 48–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.31315/jik.v18i1.2781>
- Maqruf, R. dwi. (2021). BAHAYA HOAKS DAN URGENSI LITERASI MEDIA : STUDI PADA MAFINDO SOLO RAYA. *Academic Journal of Da:Wa and Communications*, 01(01), 121–151. <https://oldjournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/ajdc/article/view/3273/1347>
- Mardiah, Sumarni, S., & Isnawati, M. (2023). *Mindfulness based Stress Reduction (MBSR) Tingkatkan Produksi ASI ibu Menyusui* (A. I. Islami (ed.); 1st ed.). The Journal Publishing.
- Naufal, H. A. (2021). Literasi digital. *Perspektif*, 195–202. <https://doi.org/10.53947/perspekt.v1i2.32>
- Nissa, D. A., Anggraeni, E. D., & Fitriani, D. R. (2024). PENGARUH MINDFULNES TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN BIDAN DALAM KASUS KEGAWATDARURATAN DI KLINIK ASTER TAHUN 2024. *Journal of Innovations Research and Knowledge*, 3(10), 2197–2202. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/8580/6713>
- Nurhayat, E., & Noorrizki, R. D. (2022). Flexing : Perilaku Pamer Kekayaan di Media Sosial dan Kaitannya dengan Self-Esteem. *Jurnal Flourishing*, 2(5), 368–374. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i52022p368-374>
- Rafiq, A. (2020). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL SUATU MASYARAKAT. *Global Komunika*, 1(1), 18–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.33822/gk.v3i1.1704>
- Retpitasari, E. (2022). Dampak Pemahaman Keagamaan dan Kemampuan Literasi Media Terhadap Sebaran Berita Hoax di Komunitas Surabaya Mengaji. *Jurnal Mediakita Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 6(2), 183–195. <https://doi.org/10.30762/mediakita.v6i2.921>
- Sari, Y. (2022). LITERASI MEDIA DIGITAL PADA REMAJA , DITENGAH PESATNYA Perkembangan media Sosial. *Dinamika Ilmu Komunikasi*, 8(1), 12–25. <https://mail.journal.moestopo.ac.id/index.php/dinamika/article/view/2101/980>