

EDUKASI PENURUNAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Septi Kanthi Anggrahini
Septikanthi09@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Penggunaan media sosial pada remaja sangatlah penting pada masa globalisasi saat ini, mengingat angka pengguna aktif media sosial di Indonesia tersebut tumbuh sebesar 21,4 juta pada tahun 2022 saat ini. Penggunaan media sosial yang semakin tinggi akan menyebabkan dampak negatif salah satunya yaitu kecemasan sosial semakin meningkat. Jika tidak segera diatasi remaja pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial dapat mempengaruhi relasi individu dalam setiap bidang kehidupannya, seperti relasi dengan keluarga, sekolah, pekerjaan bahkan kepuasan hidup. Jika kecemasan ini terus menerus dibiarkan, hal ini akan menyebabkan masalah yang lebih serius, seperti rendahnya prestasi akademik, kesulitan dan isolasi terhadap relasi sosial, penggunaan obat-obatan terlarang, kecanduan minuman keras dan bunuh diri. **Metode** : Metode luaran yang digunakan berupa booklet yang berisi tentang kecemasan sosial, dampak media sosial, edukasi langkah menurunkan kecemasan sosial pada remaja. **Hasil**: Karya project akhir yaitu media *Booklet* dengan judul "Tips-tips Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat Bermedia Sosial". **Kesimpulan**: *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan tentang upaya menurunkan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

Kata kunci : *Kecemasan Sosial, Remaja, Media Sosial, Booklet*