

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif pada kesejahteraan seseorang. Dewasa muda Indonesia sangat rentan terhadap kecanduan media sosial karena dewasa muda Indonesia paling banyak menggunakan media sosial dibandingkan dengan kelompok usia lainnya dan rata-rata durasi penggunaan media sosial mereka melebihi batas penggunaan yang direkomendasikan. Apple, Android, dan pengembang pihak ketiga telah menyediakan aplikasi yang dipasarkan untuk membantu pengguna membatasi dan mengontrol penggunaan media sosial untuk mengatasi kecanduan media sosial. Namun, aplikasi tersebut terbukti tidak efektif dalam membatasi dan mengontrol penggunaan media sosial karena kurangnya batasan atau karena bagaimana aplikasi itu sendiri bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk merancang media alternatif yang mampu melacak, membatasi, dan mengontrol penggunaan media sosial secara efektif dengan menggabungkan kekuatan dan memperbaiki kelemahan aplikasi bawaan dan pihak ketiga untuk mengatasi kecanduan media sosial. Untuk melakukan penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif untuk mengumpulkan data yaitu dengan observasi, wawancara, studi literatur, dan kuesioner. Untuk menganalisis data, penulis menggunakan analisis matriks.

Kata kunci: kecanduan media sosial, waktu layar, dewasa muda