



Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial pada Siswa yang Berprestasi Rendah

Erma^{1*}, Agustina Malan², Ardwinner Joy Tumonglo³

¹⁻³Program Studi Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email : ermaerma784@gmail.com¹, agustinamalan24@gmail.com², javierstory0@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: ermaerma784@gmail.com

Abstract. *This is a worrying issue in the digital age and has been shown to significantly contribute to low student academic achievement. This research aims to examine the role of Guidance and Counseling (BK) services in addressing social media addiction in students with low academic achievement. The method used in this research is library research with a qualitative approach through content analysis and literature synthesis techniques sourced from various scientific references published between 2020 and 2025. The results show that students addicted to social media have low self-control, resulting in academic procrastination and a consistent decline in learning achievement. GC services have proven to play a strategic role through preventive, curative, and developmental functions implemented through classical guidance, individual counseling, and group counseling. The Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach and self-management technique have proven most effective in helping students reduce social media addiction and improve learning discipline. However, the effectiveness of GC services is still constrained by the non-ideal ratio of counseling teachers, the lack of digital literacy-based GC programs, and students' negative stigma toward counseling services. This study recommends developing GC programs specifically designed to address digital addiction by involving the entire school ecosystem consistently.*

Keywords: *Academic Achievement; Cognitive Behavioral Therapy; Counseling; Self Management; Social Media Addiction.*

Abstrak. Kecanduan media sosial di kalangan peserta didik merupakan fenomena yang kian mengkhawatirkan di era digital dan telah terbukti memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap rendahnya capaian akademik siswa. Penelitian ini diarahkan untuk menelaah peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani permasalahan kecanduan media sosial pada peserta didik yang memiliki prestasi akademik rendah. Adapun metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif melalui teknik analisis isi (content analysis) dan sintesis literatur yang bersumber dari berbagai referensi ilmiah yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2020 hingga 2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa siswa yang kecanduan media sosial memiliki kontrol diri yang rendah sehingga mengakibatkan prokrastinasi akademik dan penurunan prestasi belajar secara konsisten. Layanan BK terbukti berperan strategis melalui fungsi preventif, kuratif, dan pengembangan yang dilaksanakan melalui bimbingan klasikal, konseling individual, dan konseling kelompok. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan teknik *self-management* terbukti paling efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku kecanduan media sosial dan meningkatkan disiplin belajar. Namun, efektivitas layanan BK masih terkendala oleh rasio guru BK yang tidak ideal, minimnya program BK berbasis literasi digital, serta stigma negatif siswa terhadap layanan konseling. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pengembangan program BK yang secara spesifik dirancang untuk menangani kecanduan digital dengan melibatkan seluruh ekosistem sekolah secara konsisten.

Kata Kunci: Akademik; Kecanduan Media Sosial; Konseling; Manajemen Diri; Prestasi Belajar; Terapi Perilaku Kognitif.

1. LATAR BELAKANG

Pada era digital saat ini, teknologi serta alat komunikasi berkembang dengan pesat dan membuat perubahan yang cukup besar dalam berbagai aspek termasuk dalam aspek pendidikan. Sekitar 36% remaja mengakui mereka menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan mengalami kecanduan (Kumar, 2025). Berbagai platform seperti instagram, TikTok, Threads, maupun whatsapp menjadi bagian yang bahkan terikat pada keseharian

dikalangan siswa. Walaupun media sosial tersebut menawarkan banyak manfaat seperti kemudahan untuk mengakses informasi, namun penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol bisa berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa.

Penggunaan media sosial di kalangan remaja Indonesia terus menunjukkan pertumbuhan yang signifikan dari tahun ke tahun. Merujuk pada laporan *We Are Social*, Indonesia masuk dalam jajaran negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar secara global, dengan rata-rata penduduknya menghabiskan durasi lebih dari tiga jam sehari untuk mengakses berbagai platform digital. Di antara kelompok remaja, terutama peserta didik pada tingkat sekolah menengah, durasi yang digunakan untuk mengakses media sosial cenderung jauh lebih tinggi apabila dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal ini semakin diperkuat dengan hadirnya platform berbasis konten video singkat seperti TikTok dan Instagram Reels, yang dirancang menggunakan sistem algoritma sedemikian rupa sehingga mampu menahan perhatian penggunanya dalam waktu yang lama. Situasi semacam ini pada akhirnya membentuk ekosistem yang sangat berisiko, di mana para siswa berpotensi terjerumus ke dalam kebiasaan bermedia sosial yang berlebihan dan sulit dikendalikan.

Fenomena kecanduan media sosial pada siswa semakin menjadi konsentrasi penuh dikalangan guru, orangtua, bahkan para ahli. Kecanduan media sosial merujuk pada kondisi di mana seseorang tidak mampu mengendalikan kebiasaannya dalam mengakses platform digital, yang pada akhirnya berdampak pada munculnya gangguan psikologis serta terbelengainya berbagai tanggung jawab lain, seperti kegiatan belajar maupun pekerjaan sehari-hari (Pata & Pambudhi, 2021). Para pelajar yang mengalami kecanduan media sosial umumnya menunjukkan kemerosotan dalam capaian akademiknya. Kondisi inilah siswa yang mengalami penurunan prestasi tidak hanya menghadapi resiko tidak naik kelas, namun berpotensi mengalami masalah psikologis yang luas seperti rendahnya harga diri maupun kecemasan akademik serta ketidaksiapan menghadapi masa depan.

Keterkaitan antara kecanduan media sosial dan rendahnya prestasi belajar telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian empiris. Studi yang dilakukan oleh Andriani dan Sulastri mengungkapkan bahwa peserta didik yang mengakses media sosial lebih dari empat jam dalam sehari memiliki indeks prestasi rata-rata lebih rendah dibandingkan siswa yang mampu membatasi penggunaannya (Padamai, Magdalena., Yewang, Markus U. K., & Loe, 2023). Hal ini disebabkan oleh terganggunya konsentrasi belajar, berkurangnya waktu untuk mengerjakan tugas, serta munculnya prokrastinasi akademik sebagai dampak dari kebiasaan menunda pekerjaan demi mengakses konten media sosial. Lebih jauh, kecanduan media sosial juga terbukti berdampak pada kualitas tidur siswa, di mana kebiasaan bermain media sosial

hingga larut malam menyebabkan kelelahan fisik yang berdampak langsung pada kemampuan kognitif dan daya serap belajar di sekolah. Rangkaian dampak negatif ini saling berkaitan dan membentuk siklus yang sulit diputus tanpa adanya intervensi yang terstruktur dan sistematis.

Dalam menghadapi berbagai persoalan yang dialami peserta didik, termasuk di antaranya kecanduan media sosial dan menurunnya prestasi akademik sebagai dampak dari kecanduan tersebut, layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah memegang peranan yang sangat krusial. Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan layanan pemberian bantuan yang ditujukan kepada peserta didik, baik secara individual maupun dalam kelompok, dengan tujuan agar mereka mampu berkembang secara optimal dan mandiri dalam berbagai aspek kehidupan, meliputi pengembangan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan akademik, serta perencanaan karier, yang dilaksanakan melalui beragam jenis layanan dan kegiatan pendukung dengan tetap berlandaskan pada norma-norma yang berlaku (Aqib, 2020). Dalam konsteks kecanduan media sosial, layanan BK dapat berperan melalui pendekatan yang komprehensif.

Meskipun layanan BK memiliki potensi yang besar dalam mengatasi permasalahan kecanduan media sosial, pada kenyataannya masih terdapat berbagai kendala dalam penerapannya di sekolah. Perbandingan antara guru BK dan siswa yang tidak ideal serta minimnya program BK yang khusus dirancang untuk menangani masalah ini, menjadi tantangan yang perlu ditangani dengan segera. Kompetensi guru BK dalam memahami karakteristik psikologis generasi saat ini serta menerapkan teknik – teknik konseling yang relevan juga menjadi faktor penentu keberhasilan layanan BK dalam menangani permasalahan tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

Media sosial merupakan platform berbasis internet yang memberikan kesempatan pada penggunanya untuk membuat, berbagi, ataupun bertukar informasi serta konten secara online. Media sosial adalah platform digital yang menghadirkan ruang komunikasi bersifat publik, yang ditandai dengan adanya berbagai aktivitas virtual di antara para penggunanya. Keberadaan media sosial melahirkan suatu tatanan sosial baru, di mana setiap pengguna dapat saling berhubungan dan berkolaborasi antara satu dengan yang lainnya secara virtual tanpa batasan ruang dan waktu (Putri et al., 2024). Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat berkembang menjadi perilaku kecanduan media sosial, yakni individu tidak dapat mengontrol waktu penggunaan dan menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengakses media sosial, serta mengorbankan berbagai aktivitas lainnya termasuk kegiatan belajar. Kecanduan media sosial pada siswa dapat dipicu oleh berbagai

faktor, diantaranya tekanan teman sebaya, faktor lingkungan yang menggunakan media sosial sangat banyak dan lain sebagainya. Kondisi ini berdampak negatif terhadap prestasi belajar siswa. Hal ini disebabkan karena kecanduan media sosial mengganggu proses penguatan teori, mengurangi fokus serta menyita waktu belajar yang seharusnya dimanfaatkan secara produktif, sehingga peningkatan resiko berprestasi rendah atau bahkan gagal dalam memenuhi tugas yang telah ditetapkan sekolah.

Dalam menghadapi masalah tersebut, layanan bimbingan dan konseling disekolah hadir dan memegang fungsi strategis. Layanan BK dilaksanakan melalui banyak jenis layanan yakni bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling individu dan kelompok bahkan layanan mediasi serta layanan lainnya yang masing-masing dapat ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan siswa. Layanan konseling individual merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien, dengan tujuan membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya sekaligus mengembangkan kepribadiannya agar mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri secara baik dalam lingkungan sosialnya. Dalam pelaksanaannya, konseling individual memerlukan pengaturan teknik yang tepat dalam hubungan konseling, sehingga klien dapat memperoleh pemahaman yang jelas mengenai hakikat konseling itu sendiri, mulai dari tujuan, tahapan pelaksanaan, hingga peran masing-masing pihak, baik konselor maupun konseli (Dewany et al., 2023). Layanan konseling kelompok merupakan suatu bentuk pemberian bantuan kepada individu dalam setting kelompok yang berorientasi pada pencegahan dan pemulihan, serta diarahkan untuk memberikan kemudahan bagi perkembangan dan pertumbuhan individu secara optimal (DR. Namora Lumonga, 2016).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (library research), yakni suatu rangkaian proses yang mencakup kegiatan penelusuran dan pengumpulan bahan pustaka, pembacaan, pencatatan, serta pengolahan data yang bersumber dari berbagai referensi tertulis yang relevan dengan permasalahan yang tengah dikaji (Mahmud, & Priatna, 2021). Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini karena penelitian ini diarahkan untuk menelaah, memahami, dan mensintesis berbagai teori, konsep, serta hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan peran layanan Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi permasalahan kecanduan media sosial pada peserta didik yang memiliki capaian akademik rendah secara mendalam dan menyeluruh (Raco, 2022). Sumber data yang digunakan bersifat sekunder, mencakup buku teks, artikel jurnal ilmiah nasional,

tesis, serta berbagai dokumen resmi lainnya yang berhubungan dengan layanan Bimbingan dan Konseling, kecanduan media sosial, dan prestasi belajar siswa, dengan memprioritaskan sumber yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020 hingga 2025 (Sugiyono, 2020). Data yang berhasil dihimpun selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis) untuk memetakan dan mengklasifikasikan muatan konseptual dari setiap literatur yang ditelaah, serta teknik sintesis literatur untuk memadukan berbagai hasil temuan sehingga diperoleh pemahaman yang menyeluruh dan terpadu mengenai kontribusi layanan Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi persoalan kecanduan media sosial pada peserta didik yang mengalami rendahnya capaian belajar (Mirzaqon, A., & Purwoko, 2022).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran kecanduan media sosial pada siswa yang berprestasi rendah

Berdasarkan hasil telaah literatur, ketergantungan terhadap media sosial di kalangan peserta didik merupakan fenomena yang kian mengkhawatirkan dan perlu mendapat perhatian serius. Sejumlah indikator yang umumnya ditemukan pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial antara lain meliputi penggunaan secara berlebihan, munculnya rasa gelisah ketika tidak dapat mengakses platform digital, meningkatnya ambang toleransi terhadap durasi penggunaan media sosial, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini secara langsung berkontribusi pada rendahnya capaian akademik siswa karena waktu dan konsentrasi belajar tersita oleh aktivitas media sosial yang tidak produktif. (Pata & Pambudhi, 2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa kontrol diri berperan sangat signifikan terhadap kecanduan media sosial, dengan nilai signifikansi sebesar 0,037, yang berarti semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi tingkat ketergantungannya terhadap media sosial. Rendahnya kontrol diri inilah yang kemudian menciptakan lingkaran setan, di mana siswa semakin larut dalam penggunaan media sosial dan semakin mengabaikan kewajiban akademiknya sehingga prestasi belajar terus menurun secara konsisten.

Kontribusi layanan bimbingan dan konseling dalam menanggulangi permasalahan kecanduan media sosial.

Layanan Bimbingan dan Konseling terbukti memegang peranan yang sangat penting dalam mengatasi kecanduan media sosial pada siswa. (Wahyudi, E., Baidowi, A., Imamah, N., & Nurhasi, 2024) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa pelaksanaan Bimbingan dan Konseling terhadap peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial dilakukan melalui tiga tahapan: pertama, memberikan bimbingan kepada peserta didik dengan masa evaluasi selama satu minggu; kedua, mengikutsertakan orang tua dalam proses evaluasi lanjutan; ketiga,

melakukan penanganan lebih intensif dengan melibatkan pihak yayasan apabila perilaku peserta didik tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Sementara itu, dalam fungsi preventif, (Nikmarijal, 2023) membuktikan bahwa kontribusi guru BK dalam mendayagunakan layanan informasi sebagai upaya menekan dampak negatif media sosial meliputi merencanakan layanan, melaksanakan layanan, mengevaluasi layanan, dan melakukan tindak lanjut, dengan tujuan mereduksi dampak negatif berupa menurunnya prestasi, menurunnya interaksi sosial, dan kecanduan internet. Dua temuan ini menegaskan bahwa layanan BK yang terstruktur dan melibatkan berbagai pihak terbukti efektif dalam menangani permasalahan kecanduan media sosial siswa secara komprehensif.

Efektivitas teknik self – management dan CBT dalam BK

Dua pendekatan konseling yang paling terbukti efektif dalam mengatasi kecanduan media sosial adalah teknik *self-management* dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). (Aini, 2024) dalam penelitiannya membuktikan bahwa implementasi konseling kelompok teknik self-management mampu mereduksi perilaku kecanduan bermain game online dan penggunaan media sosial berlebihan pada siswa, di mana siswa yang sebelumnya sulit berprestasi di bidang akademik menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan setelah intervensi dilakukan. Senada dengan itu, (Fatikasari, N., Silalahi, M. F., 2025) menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok melalui teknik penguatan (reinforcement) terbukti mampu menurunkan derajat kecanduan media sosial di kalangan peserta didik, yang dibuktikan melalui rancangan penelitian tindakan bimbingan dan konseling dalam dua tahapan siklus dengan hasil yang signifikan. Adapun pendekatan CBT, sebagaimana ditegaskan oleh (Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, 2023), memaparkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok yang berlandaskan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan pengaruh yang nyata dalam menurunkan tingkat kecanduan di kalangan remaja, di mana CBT bekerja dengan cara mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir irasional yang mendasari perilaku adiktif.

Faktor pendukung dan penghambat layanan BK

Efektivitas layanan BK dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dari sisi pendukung, keterlibatan aktif berbagai pihak termasuk guru, orang tua, dan pihak sekolah terbukti memperkuat keberhasilan intervensi. Dari sisi penghambat, (Tyara, R., Mulawarman, Sunawan, Muslikah, & Septyanti, 2025) dalam kajian literturnya menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling efektif dalam menumbuhkan kesadaran diri, meningkatkan keterampilan manajemen waktu, dan mendorong perilaku digital yang sehat, namun keberhasilannya sangat bergantung pada komitmen pelaksanaan yang konsisten dan dukungan ekosistem sekolah secara menyeluruh. Selain itu, stigma negatif siswa terhadap layanan BK

dan rasio guru BK yang tidak ideal masih menjadi kendala yang perlu segera diatasi melalui kebijakan sekolah yang lebih responsif terhadap tantangan era digital.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Merujuk pada hasil telaah literatur yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan media sosial menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap menurunnya capaian akademik peserta didik. Peserta didik yang terindikasi mengalami kecanduan media sosial menunjukkan karakteristik berupa rendahnya kontrol diri, prokrastinasi akademik, menurunnya konsentrasi belajar, dan terabaikannya kewajiban akademik yang secara langsung berdampak pada penurunan capaian prestasi belajar secara konsisten. Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah terbukti memiliki peran yang sangat strategis dalam mengatasi permasalahan ini melalui fungsi preventif, kuratif, dan pengembangan yang dilaksanakan melalui berbagai jenis layanan seperti bimbingan klasikal, konseling individual, dan konseling kelompok. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan teknik pengelolaan diri (self-management) terbukti menjadi metode yang paling efektif dalam membantu peserta didik mengurangi ketergantungan terhadap media sosial, memperkuat kemampuan kontrol diri, serta menumbuhkan kedisiplinan dalam kegiatan belajar secara signifikan. Namun demikian, efektivitas layanan BK masih dihadapkan pada sejumlah tantangan seperti rasio guru BK yang tidak ideal, minimnya program BK yang secara spesifik dirancang untuk menangani kecanduan digital, serta stigma negatif siswa terhadap layanan konseling yang menghambat keterbukaan dalam proses konseling.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran dapat kami kemukakan kepada pihak-pihak terkait. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, disarankan untuk merancang dan mengembangkan program layanan BK yang secara khusus ditujukan untuk menangani permasalahan kecanduan media sosial dengan mengintegrasikan pendekatan CBT dan teknik pengelolaan diri (self-management) baik dalam sesi konseling individual maupun konseling kelompok, sekaligus terus meningkatkan kompetensi dalam memahami karakteristik psikologis generasi digital agar layanan yang diberikan lebih relevan dan efektif. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk mendukung pelaksanaan layanan BK secara optimal melalui penyediaan rasio guru BK yang ideal serta merumuskan kebijakan pembatasan penggunaan media sosial di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya pencegahan kecanduan digital secara sistemik. Bagi orang tua siswa, disarankan untuk berperan aktif memantau penggunaan media sosial anak di rumah serta menjalin komunikasi yang terbuka dan kolaboratif dengan guru BK di sekolah guna mendukung proses intervensi yang dilakukan secara konsisten dan

berkesinambungan. Bagi para peneliti berikutnya, direkomendasikan untuk melaksanakan penelitian empiris dengan menggunakan desain eksperimen atau penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang secara khusus diarahkan untuk mengukur keefektifan berbagai teknik konseling dalam menangani kecanduan media sosial pada peserta didik yang memiliki capaian akademik rendah, sehingga dapat menghasilkan temuan yang lebih terukur dan dapat dijadikan landasan dalam pengembangan program intervensi yang lebih menyeluruh di masa yang akan datang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan masukan dalam proses penyelesaian artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Parepare yang telah menyediakan fasilitas akademik dan lingkungan ilmiah yang kondusif sehingga mendukung proses penulisan artikel ini hingga selesai. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan yang sangat berharga selama proses penulisan berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peneliti dan penulis yang karya ilmiahnya telah dijadikan rujukan dalam artikel ini, karena kontribusi mereka dalam pengembangan keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling menjadi pijakan yang sangat berharga bagi penelitian ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan apresiasi yang tulus kepada keluarga dan para rekan yang senantiasa memberikan dorongan moral dan motivasi sepanjang proses penyusunan artikel ini berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, N. (2024). Implementasi konseling kelompok menggunakan teknik self management untuk mereduksi perilaku kecanduan bermain game online dan penggunaan media sosial. *Al-Khair Journal: Management Education*, 1-14.
- Aqib, Z. (2020). *Bimbingan dan konseling* (T. IPS, Ed.). Penerbit Yrama Widya.
- Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknik penstrukturan dalam layanan. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikolog*, 3(September), 62-69.
- Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). Pengaruh konseling kelompok cognitive behavioral therapy (CBT) terhadap tingkat kecanduan gadget pada remaja usia 12-16 tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2022. *Unia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(1), 63-72. <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i1.257>

- Fatikasari, N., Silalahi, M. F., & I. (2025). Upaya menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa melalui konseling kelompok dengan teknik reinforcement di SMP Negeri 13 Palu. *EDU RESEARCH*, 6(3), 921-930.
- Kumar, N. (2025). Social media addiction statistics 2026 (facts & data). *Damagesage*.
- Mahmud, & Priatna, T. (2021). *Metode penelitian: Kajian teoritis dan praktis bagi mahasiswa, peneliti, dan akademisi*.
- Mirzaqon, A., & Purwoko, B. (2022). Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling expressive writing. *Jurnal BK UNESA*, 8(1), 1-8.
- Namora Lumonga, M. S., & DR. (2016). *Konseling kelompok*.
- Nikmarijal. (2023). Peran guru BK dalam memberikan layanan informasi untuk mereduksi dampak negatif media sosial. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 4(1), 34-37.
- Padamai, M., Yewang, M. U. K., & Loe, A. P. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial dan disiplin belajar terhadap prestasi belajar siswa kelas X IPS SMAN 2 Kupang. *Journal Economic Education, Business and Accounting (JEEBA)*, 2(2), 17. <https://doi.org/10.35508/jeeba.v2i2.12575>
- Pata, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol diri siswa terhadap kecanduan media sosial. 2(2), 90-99. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Yunariyah, B., Surabaya, P. K., & Perilaku, P. (2024). Penggunaan gadget dan perubahan perilaku. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3, 376-383.
- Raco, J. (2022). *Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik, dan keunggulannya*. In Grasindo.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*.
- Tyara, R., Mulawarman, S., Muslikah, & Septyanti, E. C. (2025). Peran bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan game online melalui digital well-being: A systematic literature review. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 5(3). <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i3.6858>
- Wahyudi, E., Baidowi, A., Imamah, N., & Nurhasi, B. (2024). Pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam mengatasi pecandu media sosial pada siswa. *Maslahah: Journal of Islamic Studies*.