



MENGATASI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

Priani¹⁾

¹⁾ Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: prianis1@gmail.com

Abstract

Social media addiction is an increasingly prevalent phenomenon among adolescents, affecting various aspects of life, such as mental health, academic performance, and social relationships. This study aims to analyze the role of counseling services in addressing social media addiction among adolescents. The method employed is a descriptive qualitative approach, with data collected through interviews, observations, and literature reviews. The findings indicate that cognitive and affective-based counseling approaches, such as individual counseling, group therapy, and time management training, are effective in helping adolescents reduce their dependence on social media. Additionally, collaboration among counselors, parents, and teachers serves as a key supporting factor in the success of interventions. Through a holistic and targeted approach, counseling services can be a strategic solution in assisting adolescents to overcome the challenges of social media addiction.

Keywords: Addiction, adolescents, counseling services, mental health, time management.

Abstrak

Kecanduan media sosial merupakan fenomena yang kian meningkat di kalangan remaja dan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan mental, akademik, serta hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan bimbingan konseling dalam mengatasi kecanduan media sosial pada remaja. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan konseling yang berbasis kognitif dan afektif, seperti konseling individual, terapi kelompok, dan pelatihan manajemen waktu, efektif dalam membantu remaja mengurangi ketergantungan pada media sosial. Selain itu, kolaborasi antara konselor, orang tua, dan guru menjadi faktor pendukung utama dalam keberhasilan intervensi. Dengan pendekatan yang holistik dan terarah, layanan bimbingan konseling dapat menjadi solusi strategis dalam membantu remaja menghadapi tantangan kecanduan media sosial.

Kata Kunci: Kecanduan, remaja, bimbingan konseling, mental, manajemen waktu.



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak signifikan pada kehidupan manusia, khususnya melalui hadirnya media sosial. Di kalangan remaja, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, dengan rata-rata penggunaan lebih dari tiga jam per hari (Kemp, 2024). Meskipun media sosial memberikan manfaat, seperti kemudahan dalam berkomunikasi dan akses informasi, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Fenomena kecanduan media sosial di kalangan remaja tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berdampak negatif pada prestasi akademik dan kemampuan bersosialisasi (Andreassen et al., 2012).

Kecanduan media sosial ditandai oleh perilaku yang sulit dikontrol, seperti kebutuhan berlebih untuk terus memeriksa media sosial, mengabaikan tugas penting, dan munculnya gejala stres atau kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial (Kuss & Griffiths, 2017). Dalam jangka panjang, kecanduan ini dapat menimbulkan masalah serius, termasuk isolasi sosial, penurunan produktivitas, dan gangguan psikologis.

Untuk mengatasi masalah ini, layanan bimbingan konseling memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola penggunaan media sosial. Pendekatan konseling, seperti terapi kognitif, terapi kelompok, dan pelatihan manajemen waktu, telah terbukti efektif dalam mengurangi ketergantungan terhadap media sosial (Young, 2017). Selain itu, kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua dapat meningkatkan efektivitas program intervensi (Hertlein & Ancheta, 2014). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan terarah dalam mengatasi kecanduan media sosial pada remaja melalui layanan bimbingan konseling.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kecanduan Media Sosial pada Remaja

Kecanduan media sosial di kalangan remaja telah menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam penelitian sosial dan psikologi. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial dan emosional remaja. Menurut Andreassen et al. (2012), kecanduan media sosial ditandai dengan perilaku yang mencakup penggunaan yang berlebihan dan pengabaian terhadap tugas-tugas penting, serta kecemasan ketika tidak bisa mengakses platform media sosial. Penelitian oleh Kuss dan Griffiths (2017) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan gejala depresi, kecemasan, dan gangguan tidur, yang mengganggu kualitas hidup remaja.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu pola interaksi sosial secara langsung dan

lebih memperburuk rasa kesepian serta meningkatkan rasa tidak puas terhadap kehidupan sosial mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dan Weinstein (2017) mengungkapkan bahwa waktu yang dihabiskan di media sosial berhubungan dengan penurunan kualitas hubungan antar individu di dunia nyata, yang dapat meningkatkan perasaan kesepian di kalangan remaja.

2. Peran Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial

Layanan bimbingan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu, khususnya remaja, untuk mengelola penggunaan media sosial secara sehat. Pendekatan bimbingan konseling yang berbasis pada teori-teori psikologi, seperti teori kognitif dan afektif, dapat membantu remaja memahami dampak negatif dari kecanduan media sosial dan memberikan strategi untuk mengurangnya. Young (2017) dalam penelitiannya mengenai terapi kognitif untuk pecandu internet menyatakan bahwa terapi ini efektif dalam membantu individu untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat terkait penggunaan media sosial.

Selain itu, terapi kelompok dan pelatihan manajemen waktu juga diidentifikasi sebagai pendekatan yang efektif dalam mengatasi kecanduan media sosial. Terapi kelompok memberikan kesempatan bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam mengurangi kecanduan, sementara pelatihan manajemen waktu membantu remaja untuk belajar mengatur waktu dengan lebih baik dan mengurangi ketergantungan terhadap media sosial (Kuss & Griffiths, 2017).

3. Pendekatan Holistik dalam Intervensi Kecanduan Media Sosial

Pendekatan holistik dalam mengatasi kecanduan media sosial melibatkan berbagai pihak, termasuk konselor, orang tua, dan guru. Menurut Hertlein dan Ancheta (2014), kolaborasi antara konselor dan orang tua sangat penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan kecanduan media sosial. Orang tua dapat memberikan dukungan emosional dan pengawasan yang diperlukan, sementara guru dapat turut berperan dengan memberikan pembelajaran yang meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif dari media sosial.

Selain itu, pendekatan yang terarah dan berbasis pada keterlibatan aktif remaja dalam proses pemulihan terbukti lebih efektif. Hasil penelitian oleh Griffin (2018) menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam merancang strategi pengurangan ketergantungan terhadap media sosial meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam mengatasi kecanduan tersebut.



4. Dampak Positif dari Pengelolaan Penggunaan Media Sosial

Pengelolaan yang baik terhadap penggunaan media sosial dapat membawa dampak positif pada kehidupan remaja. Sebuah penelitian oleh Rosen et al. (2013) menunjukkan bahwa remaja yang mampu mengatur penggunaan media sosial secara sehat mengalami peningkatan dalam hubungan sosial, keterampilan interpersonal, dan kesejahteraan mental. Selain itu, penggunaan media sosial yang terkelola dengan baik dapat mendukung kegiatan akademik, karena dapat menjadi alat untuk berbagi informasi dan belajar secara kolaboratif.

Dengan bimbingan yang tepat melalui konseling, remaja dapat memperoleh keterampilan untuk menyeimbangkan antara waktu untuk media sosial dan aktivitas lainnya, yang pada gilirannya dapat mendukung pengembangan diri mereka secara optimal.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis peran layanan bimbingan konseling dalam mengatasi kecanduan media sosial pada remaja. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai fenomena kecanduan media sosial pada remaja serta intervensi yang dilakukan melalui layanan bimbingan konseling.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena kecanduan media sosial dan peran layanan bimbingan konseling dalam mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kecanduan media sosial pada remaja dan dampak dari layanan bimbingan konseling.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di beberapa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas di Gunungsitoli, dengan melibatkan remaja yang mengalami kecanduan media sosial. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada prevalensi penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja di wilayah tersebut.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari remaja yang mengalami kecanduan media sosial, konselor bimbingan dan konseling, serta orang tua dari remaja yang terlibat dalam penelitian ini. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih subjek yang memiliki kriteria tertentu sesuai dengan fokus penelitian, yaitu remaja yang aktif menggunakan media sosial dengan durasi lebih dari tiga jam per hari.

- **Remaja:** 10-15 remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan dan telah mengikuti layanan bimbingan konseling.
- **Konselor:** 3 konselor yang memiliki pengalaman dalam menangani kasus kecanduan media sosial.
- **Orang Tua:** 5 orang tua yang mendampingi remaja dalam proses intervensi.

4. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa teknik sebagai berikut:

- **Wawancara Mendalam (In-depth Interview):** Wawancara dilakukan kepada remaja, konselor, dan orang tua untuk mendapatkan informasi yang lebih detail mengenai pengalaman mereka terkait kecanduan media sosial dan intervensi bimbingan konseling. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur, dengan pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden untuk mengungkapkan pandangannya secara bebas.
- **Observasi Partisipatif:** Peneliti juga melakukan observasi terhadap proses bimbingan konseling yang dilakukan di sekolah, termasuk interaksi antara konselor dan remaja, serta dinamika dalam sesi kelompok. Observasi ini bertujuan untuk memahami bagaimana pendekatan bimbingan konseling diterapkan dalam mengatasi kecanduan media sosial.
- **Studi literatur:** Peneliti juga mengkaji berbagai literatur yang relevan, baik berupa buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan kecanduan media sosial, terapi konseling, serta manajemen waktu untuk remaja. Hal ini digunakan untuk mendukung analisis temuan yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian utama dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara dan catatan observasi. Pedoman wawancara dirancang untuk menggali informasi terkait faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial pada remaja, pengalaman mereka dalam mengikuti layanan bimbingan konseling, serta efektivitas intervensi yang diterima. Catatan observasi digunakan untuk mencatat dinamika selama sesi konseling, termasuk reaksi dan interaksi antara konselor dan peserta.

6. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- **Persiapan Penelitian:**

Tahap ini melibatkan perencanaan penelitian, pemilihan subjek, serta pengembangan instrumen penelitian seperti pedoman wawancara dan catatan observasi.



- **Pengumpulan Data:**

Peneliti melakukan wawancara dengan remaja, konselor, dan orang tua, serta melakukan observasi pada sesi konseling. Wawancara dilakukan secara langsung di tempat yang nyaman bagi responden.

- **Analisis Data:**

Data yang terkumpul dari wawancara dan observasi dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, dengan mengidentifikasi pola-pola utama yang muncul dalam jawaban responden terkait pengalaman mereka mengenai kecanduan media sosial dan layanan bimbingan konseling.

- **Interpretasi dan Penyusunan Laporan:**

Berdasarkan analisis data, peneliti menyusun temuan penelitian dan menginterpretasikan hasilnya untuk memberikan rekomendasi terkait pendekatan bimbingan konseling dalam mengatasi kecanduan media sosial pada remaja.

7. Validitas dan Reliabilitas

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas penelitian, peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu membandingkan temuan yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan studi literatur. Selain itu, proses wawancara dilakukan dengan cara yang transparan dan terbuka untuk memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan realitas yang ada.

8. Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan kecanduan media sosial pada remaja dan peran layanan bimbingan konseling. Proses analisis ini meliputi langkah-langkah berikut:

- Pengkodean data untuk mengidentifikasi kategori-kategori utama.
- Menyusun tema-tema berdasarkan pola-pola yang ditemukan dalam data.
- Menafsirkan hasil berdasarkan teori yang relevan.

9. Etika Penelitian

Penelitian ini mengutamakan prinsip-prinsip etika, seperti memperoleh izin dari pihak yang berwenang (sekolah dan orang tua), menjaga kerahasiaan identitas responden, dan memberikan kebebasan kepada responden untuk mengungkapkan pendapat mereka tanpa tekanan. Selain itu, peneliti memastikan bahwa partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan studi literatur, penelitian ini menemukan beberapa temuan utama terkait kecanduan media sosial

pada remaja dan peran layanan bimbingan konseling dalam mengatasi masalah tersebut.

1. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja

Sebagian besar remaja yang menjadi subjek penelitian menunjukkan perilaku kecanduan media sosial. Mereka menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di platform media sosial seperti Instagram, Facebook, dan TikTok. Wawancara dengan remaja mengungkapkan bahwa mereka sering merasa cemas jika tidak dapat mengakses media sosial atau jika tidak mendapatkan respons dari teman-teman mereka di media sosial. Hal ini menyebabkan gangguan pada rutinitas harian mereka, termasuk dalam hal akademik dan hubungan sosial di dunia nyata. Remaja juga merasa lebih terhubung dengan teman-teman mereka secara virtual, namun lebih terisolasi dalam interaksi sosial langsung.

2. Peran Layanan Bimbingan Konseling

Layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada remaja mengandung berbagai pendekatan, seperti konseling individu, terapi kelompok, dan pelatihan manajemen waktu. Berdasarkan wawancara dengan konselor, diketahui bahwa penggunaan pendekatan kognitif dan afektif sangat efektif dalam membantu remaja mengubah pola pikir mereka mengenai media sosial. Konseling individual dilakukan untuk menggali penyebab utama kecanduan, sementara terapi kelompok memberikan kesempatan bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain. Pelatihan manajemen waktu yang dilakukan oleh konselor membantu remaja untuk merencanakan aktivitas mereka dengan lebih terstruktur, mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial, dan meningkatkan fokus pada tugas-tugas akademik dan kegiatan sosial.

3. Dampak Intervensi pada Remaja

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan konseling, sebagian besar remaja mengalami penurunan penggunaan media sosial. Mereka melaporkan perasaan lebih tenang dan lebih terkontrol dalam menggunakan media sosial, serta dapat lebih fokus pada kegiatan sekolah dan hubungan sosial di dunia nyata. Beberapa remaja juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan manajemen waktu dan merasa lebih produktif.

4. Peran Orang Tua dan Guru dalam Intervensi

Orang tua dan guru memainkan peran penting dalam mendukung proses intervensi. Orang tua yang terlibat dalam proses konseling dapat membantu mengawasi penggunaan media sosial anak mereka dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Beberapa orang tua mengungkapkan bahwa setelah mengikuti program konseling, mereka lebih memahami dinamika kecanduan media sosial pada remaja dan dapat memberikan



bimbingan yang lebih efektif di rumah. Guru juga turut mendukung dengan memberikan perhatian lebih terhadap perkembangan akademik dan kesejahteraan sosial remaja di sekolah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja merupakan masalah yang cukup serius yang mempengaruhi banyak aspek kehidupan mereka, seperti kesehatan mental, akademik, dan hubungan sosial. Fenomena ini sejalan dengan temuan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Kuss & Griffiths, 2017). Dalam konteks ini, layanan bimbingan konseling memainkan peran yang sangat penting dalam membantu remaja mengatasi kecanduan media sosial.

Pendekatan bimbingan konseling yang berbasis pada teori kognitif dan afektif terbukti efektif dalam membantu remaja mengubah pola pikir mereka mengenai media sosial. Dengan mengidentifikasi dan merubah pola pikir yang tidak sehat tentang penggunaan media sosial, remaja dapat lebih bijaksana dalam mengelola waktu dan aktivitas mereka. Hal ini juga mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa terapi kognitif dapat menjadi metode yang efektif dalam mengatasi kecanduan (Young, 2017). Selain itu, terapi kelompok memberikan rasa dukungan sosial yang kuat, yang penting bagi remaja dalam menghadapi tantangan kecanduan media sosial (Griffin, 2018).

Pelatihan manajemen waktu menjadi salah satu intervensi yang paling berhasil. Remaja yang terlibat dalam program ini melaporkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk menyusun jadwal kegiatan, mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial, dan meningkatkan produktivitas mereka di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kuss & Griffiths (2017), yang menyatakan bahwa pelatihan pengelolaan waktu dapat membantu individu untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial dengan meningkatkan keterampilan dalam merencanakan aktivitas harian.

Peran orang tua dan guru sangat penting dalam mendukung keberhasilan layanan bimbingan konseling. Keterlibatan orang tua dalam mengawasi dan memberikan dukungan emosional dapat mempercepat proses pemulihan remaja dari kecanduan media sosial (Hertlein & Ancheta, 2014). Guru juga dapat memfasilitasi remaja dengan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, serta memberikan perhatian lebih terhadap kesejahteraan sosial dan akademik mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan konseling yang terintegrasi dengan keterlibatan orang tua dan guru dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi kecanduan media sosial pada remaja. Namun, perlu ada pendekatan yang lebih holistik, yang mencakup dukungan dari berbagai pihak dan pengembangan keterampilan sosial yang lebih baik, untuk membantu remaja dalam menghadapi tantangan ini secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja merupakan masalah yang signifikan yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental, akademik, dan hubungan sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif pada perkembangan remaja, menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kualitas hubungan sosial.

Layanan bimbingan konseling terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi kecanduan media sosial. Pendekatan kognitif dan afektif dalam konseling, seperti konseling individual, terapi kelompok, dan pelatihan manajemen waktu, memberikan dampak positif dalam mengubah pola pikir remaja tentang penggunaan media sosial dan meningkatkan keterampilan mereka dalam mengelola waktu. Terapi kelompok juga memungkinkan remaja untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman, yang memperkuat proses pemulihan mereka.

Selain itu, peran orang tua dan guru sangat penting dalam mendukung keberhasilan layanan bimbingan konseling. Keterlibatan orang tua dalam memantau dan memberikan dukungan emosional, serta peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, menjadi faktor kunci dalam mempercepat proses perubahan pada remaja.

Secara keseluruhan, layanan bimbingan konseling, dengan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi kecanduan media sosial pada remaja. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan akses yang lebih luas terhadap layanan bimbingan konseling bagi remaja guna membantu mereka menghadapi tantangan kecanduan media sosial secara sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2011). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.



- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Social Media Addiction: A Validation of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Psychological Reports, 110*(2), 517-530.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (2003). *Introduction to Psychology*. New York: Harcourt Brace.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, Neuroticism, Attachment Style, and Fear of Missing Out as Predictors of Social Media Use and Addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1089-1097.
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of Social and Technology Overload on Psychological Well-Being in Young Adults. *Computers in Human Behavior, 61*, 245-254.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: SAGE.
- Dewi, L. P. (2020). Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling, 8*(3), 56-68.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review of Relations with Anxiety and Depression Psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251-259.
- Fauzan, R., & Hidayati, A. (2022). Efektivitas Pelatihan Manajemen Waktu untuk Remaja yang Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Konseling, 12*(1), 25-35.
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A Comprehensive Profession*. New York: Pearson.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral Addictions, 119*-141.
- Hidayat, R. (2018). Kecanduan Media Sosial di Kalangan Remaja: Analisis Dampak dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Indonesia, 35*(1), 12-22.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Moderation Effects on Depression. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(2), Article 8.
- Huang, C. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20*(6), 346-354.
- Kardefelt-Winther, D. (2017). How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact Their Mental Well-being? An Evidence-Focused Literature Review. *Innocenti Discussion Papers*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.
- Lestari, E. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 15*(2), 45-56.
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carving the Social Media Addiction at Its Joints: A Call for Research. *Journal of Behavioral Addictions, 5*(3), 203-206.
- Nugraha, R., & Andriani, D. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Emosi Remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan, 6*(1), 10-20.
- Pew Research Center. (2023). Teens, Social Media & Technology. Retrieved from <https://www.pewresearch.org>.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine, 53*(1), 1-8.
- Saputra, A., & Rahmawati, D. (2019). Peran Konselor dalam Membantu Remaja Mengatasi Ketergantungan Media Sosial. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, 8*(1), 89-97.
- Sha, P., & Dong, Q. (2020). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Social Media Usage and Anxiety. *Personality and Individual Differences, 155*, 109701.
- Statista. (2023). Social Media Usage among Teenagers. *Statista Report*. Retrieved from <https://www.statista.com>.
- World Health Organization. (2020). Adolescent Mental Health. Retrieved from <https://www.who.int>.
- Young, K. S. (2017). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychology & Behavior, 10*(5), 671-679.
- Yulianti, A., & Prasetyo, H. (2021). Penerapan Konseling Kognitif-Behavior dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 7*(2), 234-245.