



## **Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Ketergantungan Media Sosial pada Siswa Kelas SMA: Studi Literatur**

**Maria Imelda Seran<sup>1</sup> & Rosa Mustika Bulor<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Katolik Widya Mandira, Kupang, Indonesia, 85225

Telp: +6282211124579

E-mail: mariaimelda2955@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Katolik Widya Mandira, Kupang, Indonesia, 85225

Telp: +6285239463558

E-mail: rosabulor3951@gmail.com

### **RIWAYAT ARTIKEL**

*Received : 2025-11-11*

*Revised : 2025-11-28*

*Accepted : 2025-11-29*

### **KEYWORDS**

*Social media Addiction,  
Guidance and Counseling,  
High School Students*

### **KATA KUNCI**

Bimbingan dan konseling,  
Ketergantungan media sosial,  
Siswa

### **ABSTRACT**

*Social media dependence among high school students has become a worrying phenomenon in the digital age. This study aims to analyze the role of guidance and counseling services in overcoming social media dependence among high school students. The method used is a qualitative approach through a literature study by examining relevant and indexed scientific articles, books, and research reports published in the last five years. The review process was conducted systematically through the stages of searching, selecting, and critically analyzing literature sources related to social media dependence and guidance and counseling interventions. The results of the study show that social media dependence has a significant impact on students' academic achievement, mental health, and quality of social interaction. Guidance and counseling services have a strategic role in preventive, curative, and developmental efforts through the application of individual counseling, group counseling, classical guidance, and cognitive behavioral counseling. Effective intervention programs include digital literacy psychoeducation, time management training, social skills development, and strengthening collaboration between counselors, parents, and schools. Scientifically, this article contributes by presenting a comprehensive synthesis of the latest research findings on the role of guidance and counseling services in addressing social media addiction, thereby providing a conceptual and practical foundation for the development of guidance and counseling service programs at the high school level.*

### **ABSTRAK**

Ketergantungan media sosial pada siswa SMA telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi ketergantungan media sosial pada siswa SMA. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui studi literatur dengan menelaah artikel ilmiah, buku, dan laporan penelitian yang relevan dan terindeks, yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Proses kajian dilakukan secara sistematis melalui tahapan penelusuran, seleksi, dan analisis kritis terhadap sumber pustaka yang berkaitan dengan ketergantungan media sosial dan intervensi bimbingan dan konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial berdampak signifikan terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, serta kualitas interaksi sosial siswa. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam upaya

preventif, kuratif, dan pengembangan melalui penerapan konseling individual, konseling kelompok, bimbingan klasikal, serta konseling kognitif perilaku. Program intervensi yang efektif meliputi psychoeducation literasi digital, pelatihan manajemen waktu, pengembangan keterampilan sosial, serta penguatan kolaborasi antara konselor, orang tua, dan pihak sekolah. Secara ilmiah, artikel ini berkontribusi dengan menyajikan sintesis komprehensif temuan-temuan penelitian terkini mengenai peran layanan bimbingan dan konseling dalam menangani ketergantungan media sosial, sehingga dapat menjadi landasan konseptual dan praktis bagi pengembangan program layanan bimbingan dan konseling di tingkat SMA.

## 1. Pendahuluan

Era digital telah membawa transformasi signifikan dalam kehidupan remaja, khususnya dalam penggunaan media sosial. Siswa SMA sebagai bagian dari generasi digital native memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi digital, terutama platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, WhatsApp, dan Twitter (De Wesa et al., 2024). Ketergantungan media sosial tidak hanya ditandai oleh intensitas penggunaan yang tinggi, tetapi juga telah berkembang menjadi kondisi adiktif yang berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan siswa.

Wahyudi et al (2024) mendefinisikan ketergantungan media sosial sebagai kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan media sosial sehingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, termasuk aspek akademik, kesehatan mental, dan hubungan sosial. Fenomena ini ditandai dengan gejala seperti preokupasi, withdrawal symptoms, toleransi, serta konflik dalam berbagai domain kehidupan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial pada siswa SMA berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya prokrastinasi akademik, terganggunya pola tidur, serta munculnya kecemasan ketika akses terhadap media sosial dibatasi.

Kondisi tersebut memerlukan intervensi yang sistematis dan terencana melalui layanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014, bimbingan dan konseling merupakan upaya sistematis yang dilakukan oleh konselor untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik dalam mencapai kemandirian. Dalam konteks ketergantungan media sosial, konselor sekolah memiliki peran strategis dalam memberikan layanan preventif, kuratif, dan pengembangan guna membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara sehat dan produktif.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas fenomena ketergantungan media sosial pada remaja, kajian yang secara spesifik menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling secara komprehensif melalui pendekatan studi literatur masih terbatas. Sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada dampak psikologis atau akademik dari penggunaan media sosial, sementara pembahasan mengenai strategi dan peran layanan bimbingan dan konseling sebagai bentuk intervensi masih belum dikaji secara mendalam dan sistematis.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur untuk mengkaji secara mendalam peran layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi ketergantungan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi ketergantungan media sosial pada siswa SMA berdasarkan kajian literatur.

## 2. Tinjauan Literatur

### a. Ketergantungan Media Sosial

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern. De Wesa et al (2024) mendefinisikan ketergantungan media sosial sebagai pola penggunaan media sosial yang berlebihan dan bersifat kompulsif, yang ditandai oleh gejala preokupasi, perubahan suasana hati (mood modification), toleransi, withdrawal, konflik, dan relapse. Penelitian Cheng et al (2021) menunjukkan bahwa sekitar 5–10% remaja mengalami ketergantungan media sosial dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Sementara itu, di Indonesia, Simarmata et al. (2022) mengungkapkan bahwa sebesar 32% siswa SMA berada pada kategori ketergantungan media sosial tingkat sedang hingga tinggi.

Karakteristik utama ketergantungan media sosial pada remaja meliputi penggunaan yang kompulsif, gangguan regulasi diri, serta dampak fungsional negatif terhadap aspek akademik dan

hubungan sosial. Selain itu, remaja yang mengalami ketergantungan media sosial juga menunjukkan withdrawal symptoms seperti kecemasan, iritabilitas, dan ketidaknyamanan psikologis ketika tidak dapat mengakses media sosial. Dampak dari kondisi ini mencakup penurunan prestasi akademik, peningkatan gejala depresi dan kecemasan, serta menurunnya kualitas interaksi sosial secara tatap muka.

### **b. Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah**

Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan optimal peserta didik. Menurut American School Counselor Association (ASCA, 2019), layanan bimbingan dan konseling komprehensif mencakup empat komponen utama, yaitu layanan dasar bimbingan, layanan responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem.

Dalam konteks ketergantungan media sosial, konselor sekolah memiliki peran strategis sebagai preventor, intervenor, dan fasilitator pengembangan diri siswa. Layanan dasar bimbingan dapat digunakan untuk memberikan psychoeducation mengenai penggunaan media sosial yang sehat, sementara layanan responsif berperan dalam menangani siswa yang telah menunjukkan gejala ketergantungan melalui konseling individual maupun kelompok. Perencanaan individual membantu siswa mengembangkan regulasi diri dan manajemen waktu, sedangkan dukungan sistem diwujudkan melalui kolaborasi dengan guru, orang tua, dan pihak sekolah.

Priani (2024) menegaskan bahwa konselor sekolah dituntut untuk mampu mengidentifikasi dan merespons permasalahan kontemporer yang dihadapi siswa, termasuk isu-isu yang berkaitan dengan teknologi digital. Oleh karena itu, peran konselor tidak hanya terbatas pada pemberian layanan konseling individual, tetapi juga mencakup pengembangan program preventif, penguatan kolaborasi dengan berbagai stakeholder, serta penciptaan iklim sekolah yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

### **c. Kerangka Konseptual**

Kerangka berpikir konseptual dalam penelitian ini dibangun berdasarkan hubungan antara teori ketergantungan media sosial dan fungsi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Ketergantungan media sosial pada siswa SMA dipahami sebagai kondisi adiktif yang ditandai oleh penggunaan kompulsif, gangguan regulasi diri, serta dampak negatif terhadap fungsi akademik,

psikologis, dan sosial siswa. Kondisi tersebut menuntut adanya intervensi yang sistematis dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Layanan bimbingan dan konseling diposisikan sebagai variabel strategis yang berperan dalam meminimalkan dampak ketergantungan media sosial melalui fungsi preventif, kuratif, dan pengembangan. Secara preventif, layanan BK berperan dalam meningkatkan literasi digital dan kesadaran siswa terhadap risiko penggunaan media sosial yang berlebihan. Secara kuratif, konselor memberikan intervensi melalui konseling individual dan kelompok untuk membantu siswa mengelola perilaku adiktif dan meningkatkan kontrol diri. Sementara itu, fungsi pengembangan diarahkan pada penguatan keterampilan sosial, manajemen waktu, dan pembentukan perilaku adaptif dalam penggunaan media sosial.

Dengan demikian, kerangka berpikir konseptual penelitian ini menempatkan layanan bimbingan dan konseling sebagai instrumen utama dalam membantu siswa SMA mengatasi ketergantungan media sosial secara komprehensif, sehingga tercipta penggunaan media sosial yang sehat, seimbang, dan produktif.

## **3. Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur (literature review). Studi literatur dilakukan dengan mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Sumber literatur yang digunakan meliputi jurnal ilmiah, buku, prosiding, dan publikasi hasil penelitian yang diterbitkan dalam rentang waktu 2017-2024 untuk memastikan kebaruan dan relevansi informasi.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran database akademik seperti Google Scholar, ERIC, ProQuest, dan DOAJ dengan menggunakan kata kunci "Peran guru BK", "social media addiction", "guidance and counseling", "high school students", "intervention", "ketergantungan media sosial", dan "bimbingan konseling". Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas ketergantungan media sosial pada remaja, peran bimbingan dan konseling, dan strategi intervensi, sementara kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak full-text, tidak peer-reviewed, dan di luar rentang tahun publikasi yang ditentukan.

Analisis data dilakukan dengan teknik content analysis melalui tahapan: (1) identifikasi tema-tema utama dari literatur, (2) kategorisasi informasi

berdasarkan rumusan masalah, (3) sintesis temuan dari berbagai sumber, dan (4) interpretasi untuk menjawab tujuan penelitian. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dengan menggunakan minimal sumber literatur dari berbagai perspektif dan konteks penelitian.

#### 4. Hasil

##### a. Gambaran Ketergantungan Media Sosial pada Siswa

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, ditemukan bahwa ketergantungan media sosial pada siswa SMA ditandai oleh beberapa indikator utama. Pertama, dari aspek durasi penggunaan, siswa yang tergolong adiktif menghabiskan waktu lebih dari lima jam per hari untuk mengakses media sosial, sehingga mengganggu aktivitas utama seperti belajar dan tidur (Wartberg et al. 2020).

Kedua, dari aspek psikologis, siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi ketika tidak dapat mengakses media sosial (nomophobia), kebutuhan kompulsif untuk memeriksa notifikasi, serta kecenderungan menggunakan media sosial sebagai mekanisme coping terhadap stres dan masalah emosional (Elhai et al., 2020).

Ketiga, dari aspek akademik, ketergantungan media sosial ditandai dengan penurunan prestasi belajar, kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran, prokrastinasi dalam penyelesaian tugas, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan kelas (Wahyudi et al. (2024).

Keempat, dari aspek sosial, ditemukan adanya preferensi komunikasi virtual dibandingkan interaksi tatap muka, penurunan kualitas hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, serta keterbatasan keterampilan komunikasi interpersonal langsung (Savci et al. 2021).

##### b. Peran Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa peran layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi ketergantungan media sosial pada siswa SMA dikelompokkan ke dalam tiga fungsi utama, yaitu fungsi preventif, kuratif, dan developmental.

Pada fungsi preventif, layanan BK berfokus pada pemberian psychoeducation mengenai dampak negatif penggunaan media sosial berlebihan, pengembangan literasi digital, pelatihan manajemen waktu, serta penguatan keterampilan regulasi diri siswa (Wahyudi et al. (2024).

Pada fungsi kuratif, layanan BK diberikan kepada siswa yang telah menunjukkan gejala ketergantungan melalui konseling individual, konseling kelompok, serta konsultasi dengan orang

tua untuk membangun sistem dukungan yang berkelanjutan di lingkungan rumah dan sekolah.

Pada fungsi developmental, layanan BK diarahkan pada pengembangan potensi positif siswa melalui kegiatan penguatan keterampilan sosial, peningkatan emotional intelligence, pengembangan self-esteem dan self-efficacy, serta fasilitasi eksplorasi minat dan bakat di luar aktivitas daring.

##### c. Strategi dan Teknik Konseling yang Efektif

Hasil kajian literatur mengidentifikasi beberapa pendekatan konseling yang efektif dalam menangani ketergantungan media sosial pada siswa SMA. Pendekatan tersebut meliputi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Motivational Interviewing (MI), Mindfulness-Based Interventions, dan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT).

##### d. Interpretasi

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial pada siswa SMA merupakan masalah multidimensional yang memengaruhi aspek psikologis, akademik, dan sosial. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling perlu bersifat komprehensif dan berkelanjutan.

Fungsi preventif layanan BK menjadi krusial dalam membangun kesadaran dan regulasi diri siswa sebelum perilaku adiktif berkembang lebih lanjut. Sementara itu, fungsi kuratif melalui pendekatan CBT, MI, dan mindfulness terbukti relevan dalam membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif terkait penggunaan media sosial. Fungsi developmental berperan dalam mengalihkan ketergantungan siswa dari aktivitas daring menuju aktivitas positif yang mendukung perkembangan diri dan tujuan hidup siswa.

Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling memiliki posisi strategis sebagai sistem pendukung utama dalam upaya mengatasi ketergantungan media sosial pada siswa SMA secara holistik.

#### 5. Diskusi

Hasil kajian literatur dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat krusial dalam mengatasi ketergantungan media sosial pada siswa SMA. Temuan ini sejalan dengan Priani (2024) yang menegaskan bahwa intervensi psikologis berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam menangani problematika penggunaan media sosial pada remaja. Secara teoritis, kondisi ini dapat dipahami melalui perspektif perkembangan remaja, di mana siswa SMA berada pada fase pencarian

identitas, peningkatan sensitivitas sosial, serta perkembangan kontrol diri yang belum sepenuhnya matang. Kerentanan tersebut menjadikan remaja lebih mudah mengalami perilaku adiktif, termasuk ketergantungan media sosial.

Peran preventif layanan bimbingan dan konseling menjadi sangat penting mengingat pendekatan pencegahan dinilai lebih efektif dibandingkan intervensi kuratif. Priani (2024) menunjukkan bahwa program literasi digital dan psychoeducation yang terstruktur mampu menurunkan risiko ketergantungan media sosial secara signifikan. Dari sudut pandang teori self-regulation, layanan preventif berperan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengontrol impuls, mengelola waktu, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, program bimbingan klasikal yang berfokus pada penggunaan media sosial yang sehat, manajemen waktu, dan critical thinking merupakan strategi yang relevan bagi siswa SMA.

Dalam fungsi kuratif, pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengurangi gejala ketergantungan media sosial (Wahyudi et al. (2024). CBT membantu siswa mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir maladaptif yang mendasari perilaku adiktif, seperti kebutuhan berlebihan untuk selalu terhubung atau ketakutan akan penolakan sosial. Pendekatan ini relevan dengan teori regulasi diri karena menekankan pada perubahan kognisi dan perilaku yang dapat meningkatkan kontrol diri siswa terhadap penggunaan media sosial.

Konseling kelompok juga menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menangani ketergantungan media sosial. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh peer support dan normalisasi pengalaman, sehingga mengurangi perasaan terisolasi atau stigma terhadap masalah yang dialami (Shannon et al., 2022). Selain itu, konseling kelompok menyediakan ruang untuk melatih keterampilan sosial secara langsung, yang penting bagi remaja yang cenderung menggantikan interaksi tatap muka dengan komunikasi virtual.

Kolaborasi dengan orang tua merupakan komponen penting dalam keberhasilan intervensi layanan bimbingan dan konseling. Radesky and Christakis (2022) menunjukkan bahwa parental monitoring dan parental mediation yang efektif berfungsi sebagai faktor protektif terhadap ketergantungan media sosial pada remaja. Dalam konteks ini, konselor sekolah berperan sebagai mediator antara sekolah dan keluarga melalui

program edukasi orang tua, konsultasi, serta penguatan kerja sama rumah–sekolah untuk menciptakan konsistensi aturan dan dukungan bagi siswa.

Selain itu, penerapan mindfulness-based interventions juga relevan dalam konteks siswa SMA. Pendekatan ini membantu siswa meningkatkan self-awareness terhadap dorongan dan pemicu penggunaan media sosial, serta memperkuat kemampuan self-regulation dalam mengelola emosi dan perilaku (Priani, 2024). Integrasi latihan mindfulness dalam layanan konseling maupun bimbingan klasikal dapat menjadi alternatif intervensi yang adaptif dan mudah diterapkan di sekolah.

Tantangan dalam implementasi layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi ketergantungan media sosial meliputi keterbatasan jumlah konselor, rendahnya kesadaran siswa untuk mengakses layanan konseling, serta kurangnya pemahaman sebagian stakeholder mengenai urgensi permasalahan ini. Oleh karena itu, diperlukan penguatan kapasitas konselor melalui pelatihan khusus terkait counseling for digital addiction, pengembangan sistem rujukan yang efektif, serta kampanye kesadaran untuk mengurangi stigma terhadap layanan konseling. Penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung, seperti kebijakan penggunaan smartphone, penyediaan aktivitas ekstrakurikuler yang bermakna, dan integrasi konsep digital well-being dalam kurikulum, juga menjadi faktor pendukung penting bagi efektivitas layanan BK.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sehingga tidak melibatkan pengumpulan data empiris secara langsung di lapangan. Oleh karena itu, temuan yang dihasilkan bersifat konseptual dan sintesis berdasarkan hasil penelitian terdahulu, sehingga belum dapat menggambarkan kondisi spesifik siswa di suatu sekolah secara kontekstual.

Kedua, keterbatasan sumber literatur yang dianalisis, terutama terkait penelitian intervensi layanan bimbingan dan konseling dalam konteks ketergantungan media sosial di Indonesia, memungkinkan masih adanya variasi temuan yang belum sepenuhnya terakomodasi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggabungkan studi literatur dengan penelitian lapangan atau mixed methods guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual.

## 6. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat strategis dan multidimensional dalam mengatasi ketergantungan media sosial pada siswa SMA. Peran tersebut mencakup fungsi preventif melalui program psychoeducation dan literasi digital, fungsi kuratif melalui penerapan berbagai pendekatan konseling seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Motivational Interviewing (MI), dan mindfulness-based interventions, serta fungsi developmental dalam mengembangkan potensi positif siswa, termasuk keterampilan regulasi diri, keterampilan sosial, dan perencanaan masa depan.

Secara teoretis, artikel ini memberikan kontribusi dengan menyajikan sintesis konseptual yang mengintegrasikan teori ketergantungan media sosial, teori perkembangan remaja, dan kerangka layanan bimbingan dan konseling komprehensif. Kajian ini menegaskan bahwa ketergantungan media sosial pada remaja tidak hanya merupakan masalah perilaku, tetapi juga berkaitan erat dengan dinamika perkembangan psikososial dan kemampuan self-regulation yang masih berkembang. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling diposisikan sebagai sistem intervensi yang relevan dan adaptif dalam merespons tantangan digital pada peserta didik SMA. Kontribusi ini memperkaya kajian teoretis bimbingan dan konseling dengan memperluas pemahaman mengenai peran layanan BK dalam konteks adiksi digital.

Penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pertama, konselor sekolah perlu mengembangkan kompetensi profesional yang spesifik dalam menangani permasalahan terkait teknologi digital dan perilaku adiktif. Kedua, program layanan bimbingan dan konseling perlu mengintegrasikan konsep digital wellness secara sistematis ke dalam layanan dasar, layanan responsif, dan kegiatan pengembangan peserta didik. Ketiga, keberhasilan intervensi sangat ditentukan oleh kolaborasi multipihak antara konselor, guru mata pelajaran, orang tua, serta pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan media sosial yang sehat dan produktif.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris berbasis data lapangan guna menguji secara langsung efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi ketergantungan media sosial pada siswa SMA. Selain itu, penelitian

eksperimental atau quasi-experimental dapat dilakukan untuk menguji efektivitas pendekatan konseling tertentu, seperti CBT atau mindfulness-based interventions, dalam konteks layanan BK di sekolah. Penelitian dengan pendekatan mixed methods juga direkomendasikan agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika ketergantungan media sosial serta respons siswa terhadap intervensi bimbingan dan konseling.

## 7. Persembahan

Penelitian ini didukung oleh Universitas Katolik Widya Mandira Kupang melalui Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMA Negeri 3 Kupang, Ibu Rosa Mustika Bulor selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan artikel ini, kepada konselor dan guru BK SMA Negeri 3 Kupang yang telah memberikan informasi dan wawasan terkait fenomena ketergantungan media sosial di lingkungan sekolah serta siswa-siswi kelas X SMA Negeri 3 Kupang.

## 8. Referensi

- American School Counselor Association. (2019). *A framework for school counseling programs* (4th ed.). Alexandria, VA: Author.
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, *117*, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- De Wesa, P. D., Nalle, A. P., Saba, K. R., & Abel, R. M. (2024). Peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 10 Kota Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, *2*(3).
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, *274*, 576–582. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.080>
- Priani, P. (2024). Mengatasi kecanduan media sosial pada remaja melalui layanan bimbingan konseling. *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, *1*(1), 19–24.
- Radesky, J., & Christakis, D. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, *138*(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

- Savci, M., Ercengiz, M., & Aysan, F. (2021). Turkish adaptation of the Social Media Disorder Scale in adolescents. *Archives of Neuropsychiatry*, 58(3), 221–228. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Simarmata, N., Tjitradinata, C., & Kurniadi, H. (2022). Social media addiction and its impact on students' academic performance in Indonesia. *Journal of Education and Learning*, 16(2), 145–152.
- Wahyudi, E., Baidowi, A., & Imamah, N. (2024). Pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam mengatasi pecandu media sosial pada siswa. *Maslahah: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 23–32.
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.010>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).