

Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling

Abdul Latif Syafwan¹, Nurussakinah Daulay²

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara¹

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara²

E-mail : latifelcakir@gmail.com¹, nurussakinahdaulay@uinsu.ac.id²

Abstrak

Kecanduan adalah salah satu dampak buruk media sosial bagi remaja. Kegiatan remaja di dunia nyata dapat terhambat oleh hal ini, terutama jika mereka berada di bawah tekanan sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana stres akademik memengaruhi kecanduan media sosial dan apa artinya bagi konseling. Metode penelitian ini yaitu metode kuantitatif Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa siswi MAN 3 Medan dengan besar sampel sebanyak 172 siswa yang dipilih dengan teknik *complete sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala stres akademik dan skala media sosial. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji linear regresi. Hasil penelitian ini adalah mayoritas siswa MAN 3 Medan memiliki tingkat kecanduan media sosial rendah ke sedang, hampir setengahnya memiliki tingkat kecanduan yang tinggi yaitu sebesar 52,8 persen yang berdampak pada stres akademik mereka. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu siswa MAN 3 Medan memiliki tingkat kecanduan media sosial rendah ke sedang, hampir setengahnya memiliki tingkat kecanduan yang tinggi, yang berdampak pada stres akademik mereka.

Kata kunci: remaja; stres akademik; kecanduan media sosial

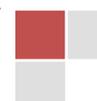
Abstract

Addiction is one of the bad effects of social media for teenagers. Adolescents' real-world activities can be hampered by this, especially if they are under school pressure. The aim of this study was to determine how academic stress affects social media addiction and what this means for counselling. This research method is a quantitative method. The population of this study were all students of MAN 3 Medan with a sample size of 172 students selected by complete sampling technique. The instruments used are the academic stress scale and the social media scale. Data analysis in this study used a linear regression test. The results of this study are that the majority of MAN 3 Medan students have a low to moderate level of social media addiction, almost half of them have a high addiction level of 52.8 percent which has an impact on their academic stress. The conclusion in this study is that MAN 3 Medan students have a low to moderate level of social media addiction, almost half of them have a high level of addiction, which has an impact on their academic stress.

Keywords: adolescents, academic stress, social media addiction

Info Artikel

Diterima Februari 2023, disetujui April 2023, diterbitkan Agustus 2023



PENDAHULUAN

Masa kini Media sosial merupakan teknologi yang berperan sangat penting di era globalisasi. Media sosial diibaratkan sebagai perpustakaan dunia, yang dengan mudahnya dapat diakses dan bisa memenuhi berbagai kebutuhan yang di perlukaan. Dapat dengan bebas mengakses berbagai hal didalam Media Sosial karena memiliki jaringan data mendunia. Media sosial adalah situs yang berbasis pelayanan dimana hal ini memungkinkan penggunaanya dalam membuat profil, memantau pengguna yang tersedia didalam list, dan juga dapat menerima serta mengundang beberapa teman untuk bergabung dalam situs tersebut. Menampilkan halaman profil pengguna, yang di dalamnya terdiri dari foto dan identitas diri merupakan tampilan dasar situs jejaring sosial. (Firmansyah, 2010)

Remaja adalah pengguna media sosial yang paling aktif, dengan tingkat 75,50%, dan mereka dapat dengan mudah menggunakan media sosial, seperti halnya kelompok demografis lainnya (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2017). Hal ini disebabkan oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang terjadi selama periode transisi individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja mengalami transformasi sosio-emosional, dan teman sekelas serta orang tua mereka khawatir masalah akan mulai muncul (Santrock, 2017). Inilah sebabnya, dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya, masa remaja sangat kacau. Tak perlu dikatakan bahwa ini dapat mengarah pada masa remaja, yang membutuhkan perhatian yang cermat.

Sebagian besar remaja ini percaya bahwa jika mereka lebih sering menggunakan media sosial, orang akan menganggapnya keren dan gaul. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki media sosial akan dianggap kurang slang dan ketinggalan zaman (Suryani & Suwarti, 2014). Remaja masih belum bisa menyelenggarakan kegiatan produktif, meski sudah menjadi pengguna media sosial. Remaja juga memiliki kecenderungan untuk mudah terombang-ambing oleh media sosial, tanpa mempertimbangkan manfaat dan kerugian dari tindakan mereka (Ekasari & Dharmawan, 2012). Penggunaan media sosial akan memberikan efek positif, terutama bagi remaja yang akan diuntungkan dengan berbagai kemudahannya. Misalnya, keluarga atau guru dapat menggunakannya untuk berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman. Dapat juga sebagai media diskusi terkait tugas di sekolah dan mendapatkan informasi terkait kesehatan secara online (O'Keeffe, 2011). Media sosial juga dapat memfasilitasi remaja untuk belajar berbisnis dalam mencari uang melalui e-commerce. (Oetomo, 2012)

Tak Heran jika media sosial menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia khususnya remaja. Hal ini diakibatkan keberadaan media sosial yang dapat membantu mempermudah segala aktivitas sehari-hari, seperti memudahkan dalam berkomunikasi, sebagai sumber hiburan, sebagai tempat belajar, dll. Kecanduan media sosial terjadi karena adanya keterikatan yang berlebihan yang bisa berdampak pada kesehatan penggunaanya (Choliz, 2012). Kecanduan media sosial merupakan salah satu jenis kecanduan pada teknologi. Menggunakan smartphone secara kompulsif dan tidak wajar mengakibatkan seseorang candu terhadap media sosial (Lopez-Fernandez, Manikko, Kaariainen, Griffith & Kuss, 2018). Individu dapat dinyatakan ketergantungan media sosial, jika penggunaannya yang semula wajar kemudian berkembang menjadi masalah sosial sehingga aktivitas individu terganggu (Kwon & Paek, 2016).

Salah satu faktor situasional yang dapat berdampak pada adiksi media sosial adalah faktor psikologis (Agusta, 2016). Seorang individu yang berada di bawah tekanan lebih mungkin untuk mengembangkan kecanduan. Remaja yang banyak tekanan akademik menggunakan smartphone khususnya media sosial sebagai cara coping dengan



mengalihkan perhatiannya. Kecanduan media sosial secara signifikan dipengaruhi secara positif oleh stres akademik; semakin banyak stres akademik yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan seseorang kecanduan media sosial. (Karuniawan & Cahyanti, 2013; Samaha & Hawi, 2016)

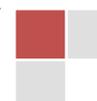
Kecanduan juga dapat diakibatkan oleh perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* merupakan perilaku seseorang mengakses internet dan tidak ada hubungannya dengan pekerjaan yang sedang dikerjakannya (Askew, 2013). Perilaku ini tidak hanya terjadi di tempat kerja, namun siswa di dalam kelas pun tidak luput untuk melakukan *cyberloafing*. Siswa dapat dengan mudahnya mengakses beberapa konten yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran yang sedang berlangsung. Stres akademik dapat memicu terjadinya *cyberloafing* pada Siswa. Beban pembelajaran yang berat membuat siswa mencari penyalur stres dengan melakukan tindakan *escaping* berupa *cyberloafing*. Perilaku *cyberloafing* yang berkelanjutan dapat berujung pada kecanduan media sosial di *smartphone* (Gokcearslan, dkk, 2018)

Berdasar pada asumsi tersebut, maka tujuan penelitian ini untuk menginvestigasi pengaruh stres akademik terhadap kecanduan media sosial. Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian sebagai berikut: 1) H1: terdapat pengaruh stres akademik terhadap media sosial; 2) H0: tidak terdapat pengaruh stres akademik terhadap kecanduan *smartphone*.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana stres akademik mempengaruhi adiksi media sosial remaja di MAN 3 Medan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi MAN 3 Medan tahun pelajaran 2022-2023. Besar sampel sebanyak 172 siswa yang dipilih dengan teknik *complete sampling*. Instrumen skala stres akademik dan skala media sosial digunakan untuk mengumpulkan data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji analisis linear regresi. Sebanyak 172 responden yang terdiri dari 59 siswa kelas X, 68 siswa kelas XI, dan 45 siswa kelas XII merupakan populasi penelitian siswa MAN 3 Medan. Total sampling, atau pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi, merupakan pendekatan pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Setelah peneliti memiliki otorisasi untuk mengumpulkan data dari sekolah, maka memposting skala penelitian secara online di tautan ini.

Instrumen *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMASSF) yang dikembangkan oleh Sahin (2018) digunakan dalam penelitian ini untuk menilai penggunaan media sosial oleh siswa SMA. Semuanya ada 29 item pertanyaan, dan masing-masing memiliki salah satu dari empat komponen berikut: toleransi virtual, komunikasi virtual, kesulitan virtual, dan informasi virtual. Temuan uji validitas konstruk diketahui diwakili oleh nilai *r* hitung yang berkisar antara 0,446 hingga 0,584. Sedangkan nilai Cronbach's alpha uji reliabilitas sebesar 0,884. Hasilnya, instrumen ini dapat digunakan untuk penelitian ini karena valid dan reliabel.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Deskriptif

Tabel 1.
 Perbandingan Data Variabel X dan Y

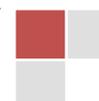
Variabel	Empirik		Hipotetik		Keterangan
	Mean	SD	Mean	SD	
Media Social	68.06	15.422	75	16.680	(Rendah)
Stres Akademik	51.60	12.879	60	13.444	(Rendah)

Dari data tabel 1, maka di peroleh hasil pengukuran dari skala Media Social yang terisi didapatkan hasil dari Mean Empirik sebesar 68,06 lebih rendah dibandingkan Mean Hipotetik sebesar 75 dengan kategori rendah pada status. Hal ini terbukti subjek ada pada kategori Media Social yang rendah. Hasil yang didapat melalui skala stres akademik telah peroleh Mean Empirik sebesar 51.60 lebih rendah dari pada Mean Hipotetik sebesar 60 dengan kategori rendah pada status. Hal ini tentunya membuktinya jika subjek ada pada tingkat stres akademik yang rendah. Adapun risalah dari frekuensi data pada skala tersebut ialah berikut :

Tabel 2.
 Skor Skala Media Social

Tingkat Kecenderungan	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
$M + 1,5 SD < X$	≥ 100	Sangat Tinggi	5	2.9
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	83-100	Tinggi	15	10.2
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	67-82	Sedang	58	31.7
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	50-66	Rendah	69	41.0
$X \leq M - 1,5 SD$	≤ 50	Sangat Rendah	25	14.2

Dari data tabel 2, maka diperoleh hasil dari 172 subjek penelitian, dengan kategori sangat tinggi dengan rentang nilai lebih dari 100 adalah sebanyak 5 siswa dengan presentase (2,9 %), untuk kategori tinggi dengan nilai 83 sampai 100 adalah sebanyak 18 siswa dengan persentase (10,6 %), untuk kategori sedang dengan nilai dari 67 sampai 82 adalah sebanyak 52 siswa dengan persentase (30,6 %), untuk kategori rendah dengan nilai 50 sampai 66 adalah sebanyak 71 siswa dengan persentase (41,8 %), kemudian untuk kategori sangat rendah dengan nilai kurang dari 50 adalah sebanyak 24 siswa dengan persentase (14,1 %).



Tabel 3.
 Skor Skala Stres Akademik

Tingkat Kecenderungan	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
$M + 1.5 SD < X$	≥ 80	Sangat Tinggi	3	1.8
$M + 0.5 SD < X \leq M + 1.5 SD$	67-80	Tinggi	19	12.2
$M - 0.5 SD < X \leq M + 0.5 SD$	53-66	Sedang	63	37.4
$M - 1.5 SD < X \leq M - 0.5 SD$	40-52	Rendah	65	36.2
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 40	Sangat Rendah	22	12.4

Dari data tabel 3, diperoleh hasil bahwa dari 172 subjek penelitian, dengan kategori sangat tinggi dengan rentang nilai lebih dari 80 adalah sebanyak 3 siswa dengan presentase (1,8 %), untuk kategori tinggi dengan nilai 67 sampai 80 adalah sebanyak 19 siswa dengan persentase (12,2 %), untuk kategori sedang dengan nilai dari 53 sampai 66 adalah sebanyak 63 siswa dengan persentase (37,4 %), untuk kategori rendah dengan nilai 40 sampai 52 adalah sebanyak 65 siswa dengan persentase (36,2 %), kemudian untuk kategori sangat rendah dengan nilai kurang dari 40 adalah sebanyak 22 siswa dengan persentase (12,4 %).

Uji Asumsi

Tabel 4.
 Uji Normalitas

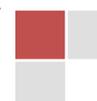
Variabel	Kolmogrof SmirnovZ	Status
Media Social	0.200	(Normal)
Stres Akademik	0.095	(Normal)

Dari data tabel 4, dapat disimpulkan jika hasil uji asumsi normalitas yang telah dilakukan terhadap Media Social adalah menghasilkan nilai kolmogrof of smirnovZ : $0,200 > 0,05$, kemudian untuk hasil uji yang dilakukan sesuai dengan kaidah menunjukkan jika butir-butir stres akademik termasuk normal. Hasil dari uji asumsi normalitas yang dilakukan kepada variabel stres akademik memiliki nilai kolmogrof of smirnovZ : $0,095 > 0,05$. Untuk hasil uji yang dilakukan sesuai dengan kaidah-kaidah membuktikan jika butir-butir stres akademik termasuk normal.

Tabel 5.
 Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Status
Stres Akademik (X) - Media Social (Y)	0.085	Linear

Dari data tabel 5, dapat disimpulkan perolehan hasil analisis untuk uji asumsi lineartias antara variabel stres acadamic terhadap media social adalah memiliki nilai



signifikan $0.085 > 0.050$. Hal ini memperlihatkan jika kaitan dari kedua variabel itu ialah linear.

Tabel 6.
Perhitungan Analisis Regresi (Model Penuh)

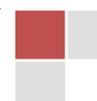
Variabel	F _{Hitung}	F _{Tabel}	R ²	P
Stres Akademik (X) – Media Social (Y)	255.778	3.87	0.528	0.000

Dari data tabel 6, dapat disimpulkan hasil uji regresi model penuh menyatakan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan $P < 0.05$ yang berarti stres akademik terhadap media social memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai yang diperoleh $F : 255,778$, $R^2 : 0,528$ dan $P : 0,000$, hal ini berarti bahwa hipotesis yang dibuat yaitu H_1 diterima H_0 ditolak, bermakna bahwa hipotesis yang dibuat di penelitian ini terjawab, yakni terdapat pengaruh signifikan antara stres akademik terhadap kecanduan media sosial.

Dalam temuan studi tersebut, 15,2% siswa dilaporkan memiliki kecanduan media sosial yang serius. Menurut pengamatan, remaja memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Jika proses ini mendapat dorongan dari orang-orang di sekitarnya, kemungkinan besar seseorang akan mengulangi perilaku tersebut berulang kali. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecanduan smartphone (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Semakin tinggi risiko kecanduan smartphone, semakin tinggi tingkat stres akademik (Samaha & Hawi, 2016). Segala faktor yang akan meningkatkan stres akademik akan pula meningkatkan kecenderungan kecanduan pada smartphone/social media.

Fauziah (2015) menyatakan stres akademik adalah suatu perilaku yang tidak bisa dikontrol dalam hal pekerjaan maupun tugas-tugas sekolah sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Seseorang dapat dikatakan terdampak stress akademik jika dirinya menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal dirinya bisa melakukan pada waktunya sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya (Basri, 2017). Siswa dituntut untuk melaksanakan tanggung jawab dalam aktivitas sekolah seperti mengerjakan tugas yang bersifat akademik ataupun non akademik. Namun dalam pembelajaran siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam proses belajar sehingga dalam melaksanakan tuntutan tersebut sering kali siswa melakukan tindakan prokrastinasi atau penundaan pengerjaan tugas akibat stres akademik yang dialaminya.

Dari hasil analisis uji deskriptif yang telah dilakukan, menjelaskan kondisi yang terjadi pada siswa MAN 3 Kota Medan. Telah ditemukan hasil pengukuran skala kecanduan media sosial yang berisi mean hipotetik lebih tinggi dari mean empirik dengan kategorinya yang tinggi. Tentunya ini membuktikan jika siswa di MAN 3 Kota Medan memiliki kecanduan media sosial dengan status tinggi. Jika dilihat dari arah signifikansinya dapat dinyatakan jika hasil menuju arah yang positif, dimana ini berarti bahwa variabel dari data stres akademik naik, maka otomatis data variasi kecanduan media sosial akan ikut naik, sebaliknya jika rendah stres akademik maka semakin rendah pula kecanduan media sosial. hal tersebut dapat dilihat dari frekuensi analisis regresi yang mempunyai nilai positif. Penelitian lain memiliki hasil serupa bahwa stres berpengaruh positif dan signifikan terhadap social media (Şen, Tozlu, Ateşoğlu, & Özdemir, 2016). Tuntutan akademik yang besar saat siswa berada di dalam kelas dapat membuat siswa mengalihkan perhatiannya dari tekanan yang dihadapinya dengan mengakses internet di



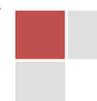
luar topik pembelajaran. Siswa secara sembunyi-sembunyi mengakses internet menggunakan ponsel pintarnya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan jika para responden didominasi oleh usia 15-18 tahun, dimana hal ini merupakan usia pertengahan yang dialami remaja. Menurut teori Hurlock (2011) pencarian identitas diri, memiliki sifat narcissistic (mencintai diri sendiri), membutuhkan peran teman sebaya, dan juga mengalami kebingungan dalam pengambilan keputusan merupakan masa yang akan dialami oleh setiap remaja. Sedangkan, berdasarkan tahapan perkembangan psikososial remaja akan mencoba berbagai hal baru dan akan mengalami keingintahuan yang tinggi. Penggunaan media sosial pada remaja juga tidak jarang merupakan suatu hal yang dilakukan untuk memenuhi rasa keingintahuannya terhadap sesuatu yang baru. Didapatkan dalam penelitian ini jika remaja yang usia 15-18 tahun mengalami kecanduan media sosial dari sedang ke sangat tinggi yaitu sebanyak 78 siswa (44,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oberst (2016) pada responden usia 16-18 tahun merupakan usia tertinggi yang mengalami kecanduan media sosial. Hal ini terbukti jika siswa mengalami stres akademik berlebihan maka akan berdampak buruk pada penggunaan media sosial yang membuatnya untuk terus memainkannya yang akan mempengaruhi prestasi akademiknya. Perilaku-perilaku seperti inilah yang kemudian menjadikan penggunaan media social ini digunakan secara berlebihan dan tidak ingat waktu sehingga membuat individu akan menjadi addict pada hal ini.

Tidaklah cukup hanya berfokus pada pengajaran akademik di kelas untuk mengurangi dampak kecanduan media sosial pada anak-anak. Namun, itu memerlukan penggunaan layanan psikoedukasi, sejenis bimbingan konseling. Dalam rangka membantu peserta didik mengembangkan karakter religius dan membantu mereka menjadi makhluk yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, maka layanan bimbingan dan konseling harus difokuskan untuk membantu peserta didik mengembangkan karakter religius, sebagaimana tercantum dalam tujuan pendidikan nasional dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Pendidikan Agama sistem Pendidikan Nasional. Berikut ini adalah beberapa taktik layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengurangi dampak kecanduan media sosial siswa:

- a. Evaluasi ITP (Developmental Task Inventory) dan DCM digunakan untuk mengumpulkan data kebutuhan siswa (Need Assessment). Tuntutan siswa sehubungan dengan kehidupan pribadi dan interaksi interpersonalnya dapat diungkapkan melalui sejumlah pertanyaan dan komentar. Dapat juga menggunakan instrumen angket untuk mengetahui seberapa besar ketergantungan peserta didik terhadap media sosial, didukung dengan observasi yang dilakukan selama di sekolah, serta tingkat penggunaan ponsel di lingkungan sekolah, guna mendukung data siswa lainnya. Instruktur bimbingan dan konseling dapat mempelajari kebutuhan siswa dengan cara ini. Pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa sesuai dengan kebutuhan mereka kemudian ditentukan berdasarkan hal tersebut.
- b. Pengelolaan media informasi. Media informasi ini dapat berupa buku saku, pop up, papan bimbingan, poster, dan media lainnya. Memberikan gambar-gambar yang mudah dipahami merupakan implementasi untuk mengurangi kecanduan media sosial dibandingkan dengan pemberian informasi berupa tulisan.

Kecanduan media sosial harus ditangani dengan serius dan sedini mungkin untuk mengurangi dampak buruknya bagi remaja. CBT, atau Terapi Perilaku Kognitif, adalah bentuk terapi emosional. Remaja dapat bertindak secara adaptif ketika menggunakan



media sosial dengan menggunakan CBT untuk mengubah isi pikiran mereka menjadi lebih masuk akal dan membantu mereka menjaga kontrol diri. Seorang perawat yang telah mendapatkan pelatihan CBT juga dapat memberikan terapi (Young, 2017).

Meskipun responden dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi cenderung mendapat nilai buruk pada komponen masalah virtual, jika tidak segera ditangani, remaja dapat menghadapi dampak yang signifikan dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, remaja harus segera dibantu untuk membatasi atau bahkan berhenti sama sekali menggunakan media sosial dalam jangka waktu tertentu, dan ketika mereka mulai menggunakannya lagi, kontrol orang tua harus digunakan. Pemberian bimbingan dan konseling kepada siswa merupakan salah satu bentuk pendidikan yang bertujuan untuk membantu mereka terhindar dari dampak negatif dari kecanduan media sosial. Agar layanan dapat diberikan dengan sebaik mungkin, harus ada kerjasama dengan orang tua siswa untuk pengawasan selama di rumah.

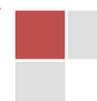
KESIMPULAN

Dalam sebuah penelitian yang melibatkan 172 remaja, ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecanduan media sosial rendah ke sedang, hampir setengahnya memiliki tingkat kecanduan yang tinggi, yang berdampak pada stres akademik mereka. Sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan perawat yang bertanggung jawab atas program UKS untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang penggunaan media sosial yang tepat dan mendidik siswa tentang berbagai jenis kecanduan media sosial yang berbahaya dan tindakan pencegahan terkait. Sementara ini terjadi, merawat remaja dengan CBT dapat membantu mengatasi kecanduan media sosial siswa yang parah.

Untuk membantu anak-anak menghindari dampak negatif dari kecanduan media sosial, layanan bimbingan dan konseling adalah bagian dari inisiatif pendidikan. Siswa dan orang tua juga dapat bekerja sama untuk melaksanakan pengawasan selama di rumah guna mencapai tujuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). "Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone". *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96.
- Askew, K. (2013). The relationship between cyberloafing and task performance and an examination of the theory of planned behavior as a model of cyberloafing. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 73(12).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). *Penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia*
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiutas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwa Islam*, 14(2), 54-77.
- Cardwell, M. (2003). *Schaum's A-Z psychology*. New York : McGraw-Hill.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44.
- Ekasari, P., & Dharmawan, H. (2012). Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 06(01), 1-15.



- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Jati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Firmansyah, Aditya. (2010). *Penggunaan Situs Jejaring Sosial Sebagai Media Interaksi dan Komunikasi di Kalangan Mahasiswa*. Bandung: Alfabeta.
- Gökçearsan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stres and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91(February), 47–54.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- John W. Santrock (2017). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi Kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara Akademik Stres dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16–21.
- Kwon, Y. S., & Paek, K. S. (2016). The influence of smartphone addiction on depression and communication competence among college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(41).
- Lopez-Fernandez, O., Männikkö, N., Kääriäinen, M., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2018). Mobile gaming and problematic smartphone use: A comparative study between Belgium and Finland. *Journal of Behavioral Addictions*, 1–12.
- O’Keeffe, G.S., Clarke-Pearson, K., & Media, C. (2011). *Clinical report-The impact of social media on children, adolescents and families*.
- Oetomo, B.S.D. (2012). *E-Education: Konsep, teknologi dan aplikasi internet pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325.
- Şen, E., Tozlu, E., Ateşoğlu, H., & Özdemir, A. (2016). The Effects of Work Stress on Cyberloafing Behavior in Higher Education Institutions. 2016(October), 523–535.
- Suryani, F.L., & Suwanti, C.H.D. (2014). Instagram dan fashion remaja (studi kasus peran media sosial instagram terhadap trend fashion remaja dalam akun @ootdindo Tahun 2014), 1–20. Retrieved from [http://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal-Fitria/ListieSuryani-D0210048.pdf](http://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal-Fitria>ListieSuryani-D0210048.pdf).
- Young, K.S. (2017). Treatment outcomes with internet addicts. *clinical center for internet addiction recovery*. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679. Retrieved from <http://netaddiction.com/articles/Treatment.pdf>.

