

## Adiksi Media Sosial pada Remaja dalam Perspektif Patologi Sosial dan Penanganannya melalui Layanan Konseling Kelompok: Studi Literatur

Dinda Azura<sup>1</sup> Nazlah Balqis Istna<sup>2</sup> Nurul Maulidyah<sup>3</sup> Safrina Anggraini Sipahutar<sup>4</sup>  
Rebecca Dameyanti<sup>5</sup>

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan,  
Medan, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [dndaazr.sy@gmail.com](mailto:dndaazr.sy@gmail.com)<sup>1</sup> [nazlahbalqisistna@gmail.com](mailto:nazlahbalqisistna@gmail.com)<sup>2</sup>  
[maulidyahnurul65@gmail.com](mailto:maulidyahnurul65@gmail.com)<sup>3</sup> [safrinaanggrainisipahutar@gmail.com](mailto:safrinaanggrainisipahutar@gmail.com)<sup>4</sup>  
[rebeccadameyanti@gmail.com](mailto:rebeccadameyanti@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja, yang pada satu sisi memberikan kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi, namun pada sisi lain berpotensi menimbulkan perilaku adiksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena adiksi media sosial pada remaja dalam perspektif patologi sosial serta mengidentifikasi peran layanan konseling kelompok sebagai salah satu upaya penanganannya. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan teknik pengumpulan data melalui penelaahan berbagai artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan membandingkan dan mensintesis hasil penelitian sebelumnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa adiksi media sosial pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya kontrol diri, pengaruh lingkungan pertemanan, serta kemudahan akses terhadap perangkat digital. Perilaku tersebut dapat berdampak pada kehidupan akademik, hubungan sosial, dan kondisi psikologis remaja. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan pendekatan yang efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Beberapa teknik yang banyak digunakan antara lain self management, reinforcement, behavior contract, self control, serta pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik self instruction. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta meningkatkan kesadaran dan kemampuan mengontrol perilaku penggunaan media sosial. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dapat menjadi strategi yang relevan dalam membantu remaja mengembangkan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

**Kata Kunci:** Adiksi Media Sosial, Remaja, Patologi Sosial, Konseling Kelompok



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan sosial dan psikologis remaja (Bayu Prasetya, 2025). Salah satu perkembangan yang paling menonjol adalah meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi, berbagi informasi, serta membangun hubungan sosial secara luas tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi kalangan remaja. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media untuk membangun identitas diri serta memperoleh pengakuan sosial dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang cukup besar dalam kehidupan remaja pada era digital saat ini. Masa remaja adalah periode peralihan di mana anak-anak berubah secara fisik, psikis, sosial, kognitif, serta seksual. Perubahan ini bisa menyebabkan ketegangan emosi dan perubahan kondisi hati yang bervariasi sesuai dengan keadaan mereka (Olifia Fifi Erfianti, Niken Titi Pratitis, 2024). Pada

fase ini, individu memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh lingkungan sosial serta berusaha membentuk identitas diri. Kondisi tersebut menjadikan remaja lebih rentan terhadap berbagai pengaruh lingkungan, termasuk pengaruh dari penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial sebenarnya dapat memberikan manfaat positif, seperti mempermudah akses informasi, memperluas jaringan pertemanan, serta menjadi sarana ekspresi diri. Namun demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah munculnya perilaku adiksi atau kecanduan media sosial.

Adiksi media sosial merupakan kondisi ketika individu mengalami kesulitan untuk mengontrol penggunaan media sosial meskipun aktivitas tersebut telah menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari. Ketergantungan ini dapat menyebabkan perubahan gaya hidup serta memengaruhi kesehatan mental remaja apabila penggunaan media sosial tidak dapat dikendalikan secara baik (Nabila Zahrotul Maliha & Ira Nurmala, 2023). Individu yang mengalami adiksi media sosial cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses media sosial dan merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakannya. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu mengabaikan berbagai aktivitas penting lainnya, seperti kegiatan belajar, interaksi sosial secara langsung, maupun tanggung jawab sehari-hari. Fenomena adiksi media sosial pada remaja juga dapat dipahami dalam perspektif patologi sosial. Patologi sosial merupakan kajian yang membahas berbagai bentuk perilaku yang menyimpang dari norma dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Dalam konteks ini, penggunaan media sosial yang dilakukan secara berlebihan hingga mengganggu fungsi sosial individu dapat dipandang sebagai salah satu bentuk perilaku yang tidak adaptif. Adiksi media sosial memiliki hubungan dengan kemampuan penyesuaian sosial pada remaja, di mana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar. Selain memengaruhi interaksi sosial, adiksi media sosial juga dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat memicu munculnya berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, stres, serta menurunnya kesejahteraan mental.

Melihat berbagai dampak yang dapat ditimbulkan, diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk membantu remaja mengatasi permasalahan adiksi media sosial. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan dalam konteks pendidikan adalah melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membantu individu memahami permasalahan yang dialaminya serta menemukan alternatif solusi secara bersama-sama. Melalui interaksi dan dukungan antaranggota kelompok, remaja dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dampak penggunaan media sosial secara berlebihan serta belajar mengembangkan kemampuan untuk mengontrol perilaku penggunaan media sosial secara lebih sehat dan bertanggung jawab. Jadi dapat disimpulkan bahwa studi tentang adiksi media sosial pada remaja sangat penting untuk dilakukan, terutama jika ditinjau dari patologi sosial dan upaya penanganannya melalui layanan konseling kelompok. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai literatur yang berkaitan dengan fenomena adiksi media sosial pada remaja, memahami permasalahan tersebut dalam perspektif patologi sosial, serta mengidentifikasi peran layanan konseling kelompok sebagai salah satu alternatif penanganan terhadap masalah adiksi media sosial pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian studi literatur (*literature review*). Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, serta menganalisis berbagai sumber penelitian yang relevan dengan topik yang dikaji. Menurut Sugiyono, studi literatur merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mempelajari berbagai referensi seperti buku, jurnal, dan dokumen yang berkaitan dengan masalah penelitian sehingga dapat memberikan landasan teoritis bagi penelitian yang dilakukan. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai artikel jurnal nasional dan internasional yang membahas mengenai adiksi media sosial pada remaja, patologi sosial, serta penanganannya melalui layanan konseling kelompok. Literatur dikumpulkan melalui database akademik seperti Google Scholar dan portal jurnal ilmiah lainnya, kemudian dipilih berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian. Dalam penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Daria J. Kuss dan Mark D. Griffiths menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang berdampak pada kehidupan psikologis dan sosial individu, terutama pada remaja yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan cara membaca, mengkaji, serta membandingkan berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya. Hasil kajian tersebut kemudian disusun secara sistematis untuk menjelaskan fenomena adiksi media sosial pada remaja dalam perspektif patologi sosial serta penanganannya melalui layanan konseling kelompok.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Review

No	Penulis & Judul	Hasil Review
1	Ummi Amalia & Evi Zuhara (2025): "Implementasi Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh"	Adanya perbedaan yang signifikan antara skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ .
2	Ninda Fatikasari, Micha F. Silalahi, & Irwayanti (2025): "Upaya Menurunkan Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Reinforcement</i> di SMP Negeri 13 Palu"	Penerapan konseling kelompok dengan teknik <i>reinforcement</i> terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa.
3	Firda Auliyatul Khasanah, Arista Kiswantoro, & Indah Lestari (2025): "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mereduksi Kecanduan Negatif Tiktok Pada Siswa Kelas IX B di SMP 4 BAE"	Penurunan skor kecanduan yang signifikan pada kelompok eksperimen, dari rata-rata 134,4 pada <i>pretest</i> menjadi 79,63 pada <i>posttest</i> , jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya turun dari 132,75 menjadi 119,63. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 ( $< 0,05$ ) menegaskan keefektifan intervensi.
4	Dzurriah Aninda Syafa & Asieline Wahyu Tri Ardyanti (2025): "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama"	Hasil <i>pretest</i> menunjukkan total skor sebesar 495 dengan nilai rata-rata 71, sedangkan hasil <i>posttest</i> menunjukkan penurunan total skor menjadi 357 dengan nilai rata-rata 51, sehingga terdapat selisih penurunan sebesar 138 poin dan selisih rata-rata sebesar 20 poin.
5	Tri Velyna (2025): "Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Mencegah dan Mengatasi Penyalahgunaan Media Sosial"	Layanan konseling kelompok yang diterapkan oleh guru BK memberikan dampak signifikan terhadap pengembangan regulasi diri ( <i>self-regulation</i> ) dan penguatan kecerdasan emosional ( <i>emotional intelligence</i> ) siswa dalam menggunakan media sosial.

6	Bella Chyndi Meilani & Retno Tri Hariastuti (2024): "Penerapan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Intensitas Bermain Media Sosial Pada Peserta Didik di SMA Negeri 20 Surabaya"	Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,011 yang lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling.
7	Savia Lailatun Nikmah, Hijrah Eko Putro, & Sugiyadi (2024): "Pengaruh <i>Behavior Contract</i> terhadap Penurunan Kecanduan Media Sosial"	Teknik <i>behavior contract</i> efektif untuk menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa di buktikan dengan perbedaan skor pada hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .
8	Moh. Farid Al Huda, Mudafiatun Isriyah, & Ika Romika Mawaddati (2024): "Efektivitas Teknik <i>Behavior Contract</i> sebagai Pereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial"	Perbandingan nilai <i>pretest</i> sebesar 68,10% dan <i>posttest</i> sebesar 43,20%, yang mengindikasikan adanya penurunan skor kecanduan media sosial.
9	Natasya Husnurrida Safitri & Muhammad Farid Ilhamuddin (2024): "Efektivitas Konseling Kelompok teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Remaja di MAN 1 Jombang"	Penurunan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> serta hasil uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi 0,018 (< 0,05) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan setelah perlakuan.
10	Nayla Astrifah, Hijrah Eko Putro, & Dewi Lianasari (2024): "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa"	Perubahan skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> yang terendah adalah 3,1% dan tertinggi yaitu 21,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada kecanduan media sosial pada siswa.
11	Ratika Asih Putri Wirati, I Wayan Dharmayana, & Anna Ayu Herawati (2022): "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Kontrol Diri Untuk Mengendalikan Kecanduan Internet Terhadap Pengguna Tiktok"	Terdapat penurunan skor kecanduan internet setelah diberikan layanan konseling kelompok.
12	Mas Adi Putra Anugrah Perdana (2021): "Upaya Preventif Adiksi Media Sosial Pada Siswa Melalui Konseling Kelompok Di SMK Negeri 2 Lamongan"	Melalui kegiatan konseling kelompok, siswa dapat memahami dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan serta belajar mengontrol penggunaan gadget mereka.
13	Yunita Dinda Lestary & Evi Winingsih (2020): "Penerapan Koseling Kelompok dengan Strategi <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa di SMAN 1 Driyorejo"	Perubahan positif pada skor perilaku, frekuensi, dan durasi penggunaan media sosial antara fase <i>baseline</i> dan fase intervensi pada seluruh subjek. Persentase <i>overlap</i> yang rendah juga menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang tinggi.
14	Ayu Lestari Nurdin, Abdul Saman, & Sahril Buchori (2020): "Pengaruh Teknik <i>Self-Control</i> untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Siswa di SMA Negeri 6 Jeneponto"	Penerapan teknik <i>self-control</i> secara signifikan menurunkan kecanduan media sosial siswa di SMA Negeri 6 Jeneponto ditandai dengan siswa mampu mengontrol penggunaan media sosialnya.
15	Ahmad Jawandi, Eko Adi Putro, & Ferisa Prasetyaning Utami (2020): "Keefektifan Teknik <i>Self Instruction</i> untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta"	Terjadi peningkatan karakter yang signifikan antara sebelum dan sesudah treatment. Hal ini memberikan bukti nyata bahwa perilaku kecanduan media sosial mampu diturunkan melalui kegiatan layanan konseling kelompok CBT teknik <i>self instruction</i> .

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai penelitian yang dirangkum dalam tabel studi literatur, dapat diketahui bahwa sebagian besar penelitian membahas fenomena adiksi media sosial pada remaja serta berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku tersebut. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkembang menjadi perilaku kecanduan yang berdampak pada kehidupan akademik, sosial, maupun psikologis remaja. Beberapa penelitian mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya adiksi media sosial, seperti rendahnya kontrol diri, pengaruh lingkungan pertemanan, serta kemudahan akses

terhadap teknologi digital. Faktor-faktor tersebut membuat remaja lebih rentan menggunakan media sosial secara berlebihan. Di sisi lain, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Dalam pelaksanaannya, beberapa teknik yang digunakan antara lain *self management*, *reinforcement*, *behavior contract*, serta pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik *self instruction*. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Jawandi, Eko Adi Putro, dan Ferisa Prasetyaning Utami (2020) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self instruction* mampu menurunkan perilaku kecanduan media sosial secara signifikan setelah pemberian treatment.

### **Pembahasan**

Jika dilihat dari berbagai temuan penelitian yang telah dianalisis, dapat dikatakan bahwa adiksi media sosial pada remaja merupakan fenomena yang cukup kompleks. Media sosial memang memberikan banyak manfaat, terutama dalam hal komunikasi dan akses informasi. Namun, ketika penggunaannya tidak terkontrol, media sosial justru dapat menimbulkan berbagai permasalahan bagi remaja. Dalam perspektif patologi sosial, perilaku kecanduan media sosial dapat dipahami sebagai salah satu bentuk perilaku yang kurang sehat dalam kehidupan sosial. Patologi sosial sendiri membahas berbagai bentuk perilaku yang dianggap menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat. Dalam konteks ini, penggunaan media sosial yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas belajar, hubungan sosial, maupun tanggung jawab individu dapat dipandang sebagai perilaku yang kurang adaptif. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri menjadi salah satu faktor yang cukup berpengaruh terhadap munculnya kecanduan media sosial pada remaja. Pada masa remaja, individu sedang berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan keinginan untuk mencoba berbagai hal baru serta kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sosial. Kondisi ini membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh tren digital yang berkembang. Selain faktor individu, lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang cukup besar. Remaja sering kali menggunakan media sosial karena ingin mengikuti kebiasaan teman-temannya. Jika lingkungan pertemanan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, maka individu cenderung akan melakukan hal yang sama agar tetap merasa diterima dalam kelompoknya.

Kemudahan akses teknologi juga menjadi faktor lain yang tidak dapat diabaikan. Saat ini hampir semua remaja memiliki smartphone yang memungkinkan mereka untuk mengakses media sosial kapan saja. Tanpa adanya kontrol diri yang baik, kondisi ini dapat meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku kecanduan. Melihat kondisi tersebut, layanan konseling kelompok dapat menjadi salah satu pendekatan yang cukup relevan untuk membantu remaja mengatasi permasalahan ini. Dalam konseling kelompok, siswa tidak hanya mendapatkan arahan dari konselor, tetapi juga dapat berbagi pengalaman dengan anggota kelompok lainnya. Interaksi yang terjadi dalam kelompok sering kali membuat siswa lebih terbuka dalam membicarakan masalah yang mereka hadapi. Berbagai teknik konseling yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut pada dasarnya memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu siswa mengembangkan kemampuan mengontrol perilaku penggunaan media sosial. Teknik *self management* membantu siswa mengatur perilaku mereka sendiri, sedangkan *teknik reinforcement* berfungsi untuk memperkuat perubahan perilaku yang positif. Sementara itu, *behavior contract* membantu siswa membangun komitmen terhadap perubahan yang ingin dicapai.

Di sisi lain, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self instruction* lebih menekankan pada perubahan cara berpikir individu. Teknik ini membantu individu mengontrol perilakunya melalui dialog internal yang lebih positif dan rasional. Hasil penelitian Ahmad Jawandi, Eko Adi Putro, dan Ferisa Prasetyaning Utami (2020) menunjukkan bahwa pendekatan ini juga cukup efektif dalam membantu menurunkan perilaku kecanduan media sosial. Dengan demikian, adiksi media sosial pada remaja tidak hanya dapat dipahami sebagai masalah penggunaan teknologi semata, tetapi juga sebagai bagian dari perubahan pola kehidupan sosial di era digital. Oleh karena itu, penanganannya tidak cukup hanya dengan membatasi penggunaan media sosial, tetapi juga perlu membantu remaja mengembangkan kesadaran diri serta kemampuan mengontrol perilaku mereka. Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah, konseling kelompok dapat menjadi salah satu strategi yang cukup efektif untuk membantu siswa mengatasi kecenderungan kecanduan media sosial. Melalui proses tersebut, siswa tidak hanya memahami dampak dari penggunaan media sosial secara berlebihan, tetapi juga belajar mengembangkan kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih sehat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial pada remaja merupakan fenomena yang semakin berkembang seiring dengan meningkatnya kemudahan akses terhadap teknologi digital. Dalam perspektif patologi sosial, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat dipandang sebagai perilaku yang kurang adaptif karena berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kehidupan akademik, hubungan sosial, maupun kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, adiksi media sosial tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga menjadi bagian dari perubahan pola kehidupan sosial di era digital. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa munculnya kecanduan media sosial pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rendahnya kontrol diri, pengaruh lingkungan pertemanan, serta kemudahan akses terhadap perangkat digital. Kondisi tersebut membuat remaja lebih rentan menggunakan media sosial secara berlebihan. Di sisi lain, berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Penerapan teknik seperti *self management*, *reinforcement*, *behavior contract*, *self control*, serta pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self instruction* terbukti mampu menurunkan tingkat kecanduan media sosial. Melalui dinamika interaksi dalam kelompok, remaja juga dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, serta meningkatkan kesadaran dan kemampuan mengontrol perilaku mereka. Dengan demikian, penanganan adiksi media sosial pada remaja memerlukan pendekatan yang komprehensif. Layanan konseling kelompok di sekolah dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan kontrol perilaku, serta membangun kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Huda, M. F., Isriyah, M., & Mawaddati, I. R. (2024). Efektivitas teknik *behavior contract* sebagai pereduksi perilaku kecanduan media sosial. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 4(1), 69–75.
- Amalia, U., & Zuhara, E. (2025). Implementasi teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5(4).

- Astrifah, N., Putro, H. E., & Lianasari, D. (2024). Pengaruh konseling kelompok teknik self control untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Pendidikan (SEMNASFIP)*, 2501–2509.
- Erfianti, O. F., Pratitis, N. T., & K. (2024). Peran adiksi media sosial terhadap penyesuaian sosial pada remaja, 2(3), 201–211.
- Fatikasari, N., Silalahi, M. F., & Irwayanti. (2025). Upaya menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa melalui konseling kelompok dengan teknik reinforcement di SMP Negeri 13 Palu. *Jurnal Edu Research*, 6(3), 921–930.
- Khasanah, F. A., Kiswantoro, A., & Lestari, I. (2025). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mereduksi kecanduan negatif TikTok pada siswa kelas IX B di SMP 4 BAE. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 55–64.
- 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lestary, Y. D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan konseling kelompok dengan strategi self management untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal BK Unesa*, 11(3), 288–294.
- Maliha, N. Z., & Nurmala, I. (2023). Kontrol perilaku dalam adiksi menggunakan media sosial pada remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1579–1583. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3554>
- Meilani, B. C., & Hariastuti, R. T. (2024). Penerapan konseling kelompok teknik self management untuk mengurangi intensitas bermain media sosial pada peserta didik di SMA Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 14(3).
- Nikmah, S. L., Putro, H. E., & Sugiyadi, S. (2024). Pengaruh behavior contract terhadap penurunan kecanduan media sosial. *SEMNASFIP*.
- Nurdin, A. L., Saman, A., & Buchori, S. (2024). Pengaruh teknik self-control untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial siswa di SMA Negeri 6 Jeneponto. *IJOSC: Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*.
- Perdana, M. A. P. A. (2021). Upaya preventif adiksi media sosial pada siswa melalui konseling kelompok di SMK Negeri 2 Lamongan. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*.
- Prasetya, D. B. (2025). Tinjauan literatur sistematis: Pengaruh adiksi media sosial terhadap kesejahteraan remaja, 9, 25747–25754.
- Putro, A. J. E. A., & Utami, F. P. (2020). Keefektifan teknik self instruction untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial pada mahasiswa FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(2), 23–28.
- Safitri, N. H., & Ilhamuddin, M. F. (2024). Efektivitas konseling kelompok teknik self management untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja di MAN 1 Jombang. *Jurnal BK Unesa*, 14(5), 72–80.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafa, D. A., & Ardyanti, A. W. T. (2025). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial peserta didik di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal BK UNESA*, 177–185.
- Velyna, T. (2025). Peran bimbingan dan konseling dalam mencegah dan mengatasi penyalahgunaan media sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan & Sosial*, 3(3).
- Wirati, R. A. P., Dharmayana, I. W., & Herawati, A. A. (2022). Pengaruh layanan konseling kelompok teknik kontrol diri untuk mengendalikan kecanduan internet terhadap pengguna TikTok. *Jurnal Consilia*.