



## Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengatasi Tekanan Media Sosial Pada Remaja

Gesika Rahmadhani<sup>1</sup>, Reno Diqqi Alghzali<sup>2</sup>, Eko Sujadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Indonesia

<sup>2</sup> Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Indonesia

<sup>3</sup> Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Indonesia

\*E-mail: [gesikaramadhani@gmail.com](mailto:gesikaramadhani@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini membahas bagaimana bimbingan konseling Islami dapat membantu remaja mengatasi tekanan dan dampak media sosial yang semakin dominan dalam kehidupan mereka. Masa remaja, yang merupakan tahap transisi dari anak-anak ke dewasa, ditandai dengan pencarian identitas dan masalah emosional yang signifikan. Media sosial memiliki efek negatif seperti kecemasan, depresi, dan kehilangan identitas, tetapi mereka juga menawarkan platform untuk interaksi dan ekspresi diri. Penelitian ini menemukan bahwa bimbingan konseling Islami dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual yang diperlukan remaja untuk memahami posisi mereka dan membuat keputusan yang bijaksana tentang cara mereka berinteraksi di internet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menganalisis literatur. Metode diskusi yang digunakan dalam konseling Islami terbukti berhasil menanamkan nilai-nilai etika dan keislaman dalam perilaku online remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan konselor sangat penting untuk mendukung kesehatan mental remaja di era digital. Dengan demikian, bimbingan konseling Islami berperan krusial dalam membentuk perilaku positif remaja dan mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental mereka.

**Kata kunci:** Peran Bimbingan Konseling Islam, Media Sosial, Remaja.

### PENDAHULUAN

Media sosial telah berkembang menjadi fenomena penting yang dapat digunakan oleh semua orang untuk keperluan sehari-hari seperti mencari informasi dan berkomunikasi secara virtual. Selain itu, saat ini media sosial menghapus batasan waktu, jarak, dan tempat. Kita dulu harus mendekati orang baru secara langsung (Pratidina & Mitha, 2023), tetapi sekarang remaja lebih suka menggunakan media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Line, Twitter, dan YouTube untuk berinteraksi, berteman, dan mencari hiburan. Tidak dapat disangkal bahwa media sosial sangat mempengaruhi kehidupan seseorang; mereka dapat menjadi terkenal karena media sosial, atau sebaliknya. Media sosial telah sangat bermanfaat bagi masyarakat, terutama remaja, sehingga (Iryadi et.al., 2024).

Remaja yang menggunakan media sosial biasanya membagikan aktivitas pribadi, foto, dan curahan hati kepada teman-teman mereka. Namun, remaja juga berusaha menemukan identitas mereka melalui interaksi dengan teman dan keluarga mereka. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan remaja, yang menyatakan bahwa dalam banyak hal, saat ini adalah fase pertumbuhan. Ciri-ciri remaja yang tidak stabil atau mudah dipengaruhi mencerminkan sifat mereka sendiri. Masa remaja jelas merupakan periode transisi di mana seseorang belum sepenuhnya menjadi dewasa dan bukan lagi anak-anak. Mereka telah meninggalkan masa kanak-kanak dan belum memasuki fase dewasa (Fronika, 2019).



Remaja sekarang ini lebih aktif menggunakan media sosial. Mereka sering mengunggah apa yang telah mereka lakukan selama 24 jam. Ini bukan hanya keinginan tetapi juga karena mereka mengikuti tren anak muda untuk mengunggah semua aktivitas mereka di media sosial. Apa tujuan mereka dengan melakukannya? agar mereka dikenal oleh orang lain, secara tidak langsung menjadi populer di lingkungannya. Namun, remaja tidak selalu menunjukkan kehidupan sosial mereka melalui foto-foto yang mereka bagikan di media sosial. Mengirim foto-foto kesenangan mereka tidak berarti mereka kesepian. Salah satu contoh karya kreativitas manusia adalah ruang interaksi dunia maya.

Menurut sebuah survei, lebih dari 19% remaja Indonesia kecanduan internet. Menurut dr. Kristiana Siste, ahli adiksi perilaku, angka itu diperoleh dari survei yang dilakukan terhadap anak-anak di 34 provinsi di Indonesia. Dalam konferensi pers online pada Sabtu (2/10), Siste menyatakan bahwa hasilnya adalah 19,3 persen remaja dan 14,4 persen dewasa muda kecanduan internet. "Sejumlah 2.933 remaja mengalami peningkatan durasi online dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari. Itu meningkat 59,7 persen." Selain itu, ia mengungkapkan bahwa selama pandemi, sekitar 4.734 dewasa muda atau orang-orang yang berusia di atas 20 tahun telah meningkatkan waktu online mereka menjadi 10 jam setiap hari. Sebelum pandemi, dia dan jajarannya melakukan survei kepada 643 remaja di Jakarta, dan survei itu dilakukan sekitar satu tahun kemudian. Sebuah survei yang dilakukan pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 31,4 persen remaja di Jakarta kecanduan internet. Menurutnya, sebagian besar waktu yang dihabiskan oleh anak-anak dan remaja di internet dihabiskan untuk bermain game online dan media sosial. "Multiplayer online battle arena (MOBA) dengan 46 persen dan media sosial sebanyak 23,2 persen selama pandemi," katanya. Ia menegaskan bahwa semua orang, mulai dari pemerintah, tenaga kesehatan, lembaga masyarakat, sekolah, dan orang tua, harus memperhatikan hal itu. karena kecanduan internet membahayakan anak-anak dan remaja. "Menurut Siste, orang yang kecanduan internet mengalami perubahan di otak mereka, yaitu penurunan konektivitas fungsional otak antara area parietal lateral dan korteks prefrontal lateral. Ini menyebabkan kesulitan membuat keputusan, konsentrasi dan fokus yang buruk, pengendalian diri yang buruk, prestasi yang buruk, penurunan kapasitas proses memori, dan kognisi sosial yang buruk. Selain itu, situs web menegaskan bahwa ia tidak melarang anak-anak atau remaja menggunakan internet; namun, ia menekankan betapa pentingnya bagi mereka untuk mengawasi dan menyelaraskan internet dengan aktivitas riil.

Menurut (Dwipayana & Rahyuda, 2013) dalam jurnal mereka, sikap adalah konsep utama yang digunakan pemasar untuk memahami konsumen. Menurut (Sifman & Kanuk, 2008), perspektif adalah ekspresi dari perasaan (perasaan batin), yang menunjukkan apakah seseorang merasa senang atau tidak, menyukai sesuatu atau tidak, atau setuju atau tidak dengan sesuatu, dan saya setuju. Sikap adalah cara seseorang melihat dunia dan bagaimana mereka berperilaku terhadapnya. Perspektif terdiri dari dua komponen utama: keyakinan tentang konsekuensi dari suatu tindakan tertentu dan evaluasi tentang konsekuensi yang dihasilkannya. Keyakinan tersebut terdiri dari komponen pengetahuan yang terkait dengan tindakan tertentu.

Melalui penelitian ini penulis berusaha mencoba menjawab pertanyaan penelitian yang meliputi peran bimbingan konseling Islami dapat membantu remaja dalam menghadapi tekanan media sosial, sejauh mana bimbingan konseling Islami berperan dalam mencegah kecanduan media sosial yang terjadi pada remaja, dan dampak positif dan negatif yang ditimbulkan untuk remaja dalam bermedia sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran



bimbingan konseling islami dalam membantu remaja mengatasi pengaruh dan tekanan media sosial melalui nilai-nilai agama, moral, dan etika Islam.

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang penting dan membantu kita memahami peran media sosial dalam memberikan dampak positif dan negatif terhadap perkembangan generasi muda. Dengan menjelaskan berbagai pengaruh ini, Anda dapat mengidentifikasi risiko yang mungkin dihadapi anak remaja Anda, seperti kecemasan atau tekanan sosial. Selain itu, temuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan program dan strategi yang lebih baik untuk mendukung kesehatan mental remaja. Ini juga berfungsi sebagai sumber bagi orang tua dan guru untuk memberikan bimbingan yang tepat. Kajian ini juga akan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengatur penggunaan media sosial di kalangan remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar peraturan mengenai penggunaan media sosial di masyarakat dan sekolah. Terakhir, penelitian ini membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut mengenai dampak jangka panjang media sosial terhadap remaja dan cara mengatasinya.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis pengumpulan data (tinjauan pustaka) dari majalah, media internet, dan media berita online. Selain itu, penulis juga menggunakan data mengenai topik-topik yang relevan dan berkesinambungan sehingga materi tersebut dapat digunakan untuk mendukung sumber-sumber tersebut dan menjadikannya lebih relevan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan utamanya memuat sumber-sumber bibliografi atau tertulis yang memuat uraian tentang topik yang diteliti. Metode deskriptif digunakan secara teratur dan sistematis dalam penelitian ini. (Domili et al., 2023). Proses analisis data menggunakan metode Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama adalah reduksi data, dimana data dipilah dan disaring menjadi bagian-bagian yang relevan. Selain itu, data ditampilkan dalam format yang teratur dan terstruktur sehingga memudahkan interpretasi (penyajian data). Terakhir, pengambilan kesimpulan diambil dari data yang dianalisis untuk menghasilkan temuan yang komprehensif (Imtihani et al., 2024).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Remaja**

Istilah "remaja" berasal dari kata Latin "adolescens", yang berarti "tumbuh" atau "menjadi dewasa". Istilah ini mempunyai arti yang luas dan mencakup aspek kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik seseorang (Hurlock, 1992). Masa remaja merupakan masa peralihan dimana seseorang bukan lagi anak-anak dan belum sepenuhnya dewasa. Remaja yang bertingkah laku seperti anak-anak diajarkan untuk berperilaku sesuai usianya. Saat Anda berusaha bersikap seperti orang dewasa, Anda sering kali dikritik atau ditegur. Namun ketidakstabilan masa remaja juga dapat menjadi kesempatan untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menemukan nilai, karakteristik, dan pola perilaku yang sesuai dengan diri sendiri (Saputro 2018).

Masa remaja merupakan masa perubahan dimana terjadi perubahan besar baik fisik maupun perubahan sikap dan perilaku. Pada masa remaja awal, perubahan fisik dan perilaku terjadi dengan cepat, namun ketika anak memasuki masa remaja akhir, laju perubahan fisik



melambat, begitu pula perubahan sikap dan perilaku. Masa remaja merupakan masa yang penuh tantangan. Meskipun setiap tahap perkembangan mempunyai tantangan tersendiri, namun permasalahan yang dihadapi remaja seringkali lebih sulit diatasi baik oleh remaja laki-laki maupun perempuan. Banyak remaja yang kesulitan dalam menghadapi permasalahan sesuai dengan harapan dan cita-citanya, sehingga solusi yang ditemukan tidak selalu sesuai dengan harapannya.

Masa remaja merupakan masa kritis bagi generasi muda baik gender maupun muda untuk mengeksplorasi identitasnya. Seiring berjalannya waktu, mereka mulai menemukan jati dirinya dan tidak lagi puas hanya dengan mengikuti teman-temannya. Ketakutan ini dapat menyebabkan “krisis identitas”, atau kesulitan menemukan identitas yang jelas. Remaja juga dianggap sebagai kelompok umur yang paling rentan mengalami kecemasan. Stereotip budaya memandang remaja sebagai orang yang tidak dapat dipercaya, keras kepala, dan rentan terhadap perilaku destruktif. Akibatnya, orang dewasa yang bertugas membimbing dan mengawasi kehidupan remaja seringkali takut mengambil tanggung jawab dan tidak memahami perilaku apa yang dianggap normal pada periode tersebut.

Dalam era digital, remaja semakin dekat dengan teknologi dan menjadi lebih bergantung pada perangkat elektronik dan media sosial. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game, menjelajah media sosial, atau menonton video online seringkali berlebihan, yang dapat mengganggu kualitas tidur, hubungan sosial di dunia nyata, dan hasil belajar yang produktif. Media sosial dan pengaruh mereka terhadap identitas dan harga diri remaja di era digital adalah salah satu masalah terbesar yang dihadapi mereka. Remaja mungkin merasa rendah diri serta tidak puas sebagai akibat dari fakta bahwa mereka sering menggunakan media sosial untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain (Aprilia et al., 2020).

## 2. Media Sosial

Media sosial merupakan sebuah jenis platform online yang membolehkan orang membuat konten, berinteraksi, dan berpartisipasi. Blog, jejaring sosial, wiki, forum diskusi, dan dunia maya adalah beberapa contohnya (Putri dkk, 2016). Andreas Kaplan dan Michael Haenlein menggambarkan media sosial menjadi "seperangkat aplikasi berbasis Internet berdasarkan ideologi dan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan pengguna membuat dan berbagi konten." Menurut (Widada, 2018), media sosial juga disebut jenis media online yang dengan mudah digunakan oleh pengguna untuk berkomunikasi. Menurut konsep lain, media sosial adalah media online yang mendorong interaksi sosial. Sebagai implementasi, Media sosial mengubah pesan menjadi diskusi interaktif dengan menggunakan teknologi berbasis web. Perkembangan pesat media sosial bukan hanya terjadi di negara yang maju, tetapi juga di negara yang berkembang seperti Indonesia. Banyak orang di Indonesia yang memanfaatkan kemajuan pesat ini dengan menggunakan media sosial, sehingga dapat menggantikan peran media konvensional dan media massa dalam menyebarkan data dan informasi. Bahkan masyarakat, terutama remaja, tidak bisa lepas dari media sosial, yang selalu ada di sekitar kita. Menurut data Prambors, WhatsApp mewakili 92,1% penggunaan platform media sosial di Indonesia, sementara Instagram mewakili 86,5% dan Tik Tok mewakili 70,8%. Ditambah lagi Indonesia memiliki jumlah pemakai akun Twitter tertinggi kelima di dunia.



Media sosial seolah-olah menjadi tempat bagi penggunanya untuk berbicara dan menunjukkan kegiatan sehari-hari mereka, Ini pasti akan membuat pengguna lain iri. Pada remaja, perasaan iri tersebut dapat menyebabkan depresi, gangguan mental, atau stres. Karena dipermalukan oleh pengguna media sosial lainnya, banyak pengguna mengalami tekanan dan depresi sehingga memilih untuk melakukan bunuh diri. Kegagalan untuk memiliki keintiman dengan lawan jenis adalah sumber depresi tambahan. Pengguna lebih cenderung menunjukkan kesuksesan daripada menunjukkan siapa mereka sebenarnya. Akibat lain dari kecemasan dan depresi adalah tindakan kriminal. Seseorang yang bersalah akan menggunakan media sosial untuk menyembunyikan identitas yang sebenarnya. Mereka melakukan berbagai kejahatan dengan memanfaatkan media sosial, seperti perundungan siber, perdagangan manusia, penipuan, dan transaksi obat-obatan terlarang.

Remaja modern cenderung melihat penggunaan media sosial sebagai tanda modernitas dan popularitas, dan mereka yang tidak menggunakannya sering dianggap ketinggalan zaman (Putri et.al., 2016, hlm. 48). Media sosial sering memiliki kegunaan untuk menumbuhkan prasangka baik, tetapi kadangkadang mereka tidak menyadari bahwa mereka dapat menjadi bumerang bagi mereka yang menggunakannya, menyebabkan hal buruk terjadi. Media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental pengguna selain berdampak kuat pada perilaku mereka.

Menurut (Iryadi et.al., 2024), media sosial jika digunakan akan memiliki dampak positif dan negatif terhadap remaja. dampak positif meliputi: a) Media sosial memudahkan interaksi dan membantu masyarakat, terutama remaja, berhubungan dengan teman, keluarga, dan rekan kerja secara tidak langsung. b) Media sosial tidak hanya memungkinkan remaja untuk mengembangkan dan berbagi ide-ide baru, tetapi juga memberi mereka kesempatan untuk mengekspresikan kreativitas mereka dengan bebas dan membagikan karya mereka. c) Media sosial memiliki kemampuan untuk menyebarkan informasi tentang berbagai masalah yang sedang dibahas, meningkatkan kesadaran sosial tentang peristiwa atau apa yang terjadi di masyarakat, terutama di kalangan remaja.

Menurut (Iryadi et.al., 2024), media sosial dapat berdampak buruk pada remaja: a) Perbandingan sosial dapat menyebabkan penyakit mental, dan terlalu banyak waktu di media sosial dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. b) Media sosial adalah tempat untuk berekspresi dan mengeluarkan pendapat, tetapi ujaran kebencian akan diciptakan oleh pengguna media sosial lainnya ketika pendapat seseorang tidak diterima oleh masyarakat umum. c) Kurangnya privasi, Remaja seringkali tidak menyadari dampak jangka panjang dari bermain media sosial karena media sosial saat ini sangat mudah mengambil privasi mereka.

### 3. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam bertujuan untuk membantu menolong orang menjalani kehidupan mereka sesuai dengan aturan dan perintah Allah. Bimbingan dan konseling Islam bertujuan mendorong orang untuk mempersepsikan diri mereka sebagai manusia seutuhnya untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Nurjanis, 2014). Bimbingan konseling Islami hanya bersifat penunjang, klien memikul tanggung jawab dan memecahkan masalah mereka sendiri. Secara umum, tujuan BKI dapat dirancang agar orang tersebut memahami bahwa untuk menjadi bahagia, ia harus hidup baik di dunia maupun di akhirat.



Bimbingan keagamaan dimaksudkan untuk membantu orang menghindari masalah, membantu mereka dalam mengatasi masalah, dan membantu mereka mempertahankan dan meningkatkan keadaan agar mereka tidak menjadi sumber masalah bagi diri mereka sendiri atau orang lain (Ahmadi, 2009). Dalam proses dari konseling islam ini, Bimbingan Keagamaan menggunakan diskusi antar guru BK dan siswa untuk mengatasi tekanan media sosial pada remaja. Dengan cara ini, guru BK dapat membantu siswa untuk selalu ingat dengan Allah SWT, mengubah tingkah laku mereka, dan menyelesaikan masalah mereka. Penanaman nilai-nilai iman dan akhlak Islam adalah topik bimbingan keagamaan. (Irsyad, 2024).

Proses keagamaan dilakukan dalam tiga tahap: tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir. Sebelum acara dimulai, guru BK memulai dengan mengucapkan salam dan memimpin doa. Setelah itu, dia melanjutkan pembinaan dengan membangun hubungan baik dengan siswanya. Untuk memberikan penjelasan tentang materi yang diajarkan, guru BK kemudian menayangkan media, seperti tulisan, PowerPoint, atau cuplikan video, selama tahap utama tugas atau tahap inti. Siswa kemudian akan memberikan kesimpulan tentang topik yang sudah dibahas sebelum acara ditutup dengan salam dan doa. Siswa mulai menunaikan prinsip agama, seperti akhlak islami, dalam perilaku online mereka sebagai hasil dari program bimbingan keagamaan. Mereka menjadi lebih bermoral, etis, dan bertanggungjawab di media sosial untuk berinteraksi. Siswa juga dapat menggunakan media sosial sebagai sarana pembelajaran keagamaan. (Irsyad, 2024)

#### 4. Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Tekanan Media Sosial pada Remaja

Bimbingan konseling Islami pada umumnya berfokus pada membantu seseorang memperjelas pendiriannya dan berani mengambil keputusan untuk melakukan hal-hal yang dianggap baik, benar, serta bermanfaat bagi kehidupan di dunia, demi kebaikan orang lain, dan untuk kepentingan akhiratnya. Penting untuk memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Upaya untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja perlu dilakukan, antara lain dengan mengajarkan literasi digital, membatasi waktu penggunaan layar, serta memberikan dukungan emosional dari orang tua dan pendidik. Dengan memahami permasalahan ini, generasi muda diharapkan mampu menjaga kesehatan mentalnya dalam jangka panjang melalui penggunaan media sosial yang aktif dan sehat.

Pendidik juga mempunyai tanggung jawab untuk mendidik generasi muda bagaimana menggunakan media sosial dengan bijak. Sekolah harus menawarkan kursus literasi digital untuk mendidik siswa tentang manfaat dan risiko media sosial dan mengajari mereka komunikasi yang bermakna. Literasi digital juga harus menjadi bagian penting dalam mempersiapkan generasi muda untuk terjun ke dunia media sosial. Kesehatan mental masyarakat dapat ditingkatkan dalam jangka panjang melalui penggunaan media sosial yang positif dan sehat. Banyak permasalahan yang muncul dalam dunia remaja, baik secara Individu maupun kelompok. Masa remaja merupakan masa transisi dimana semua anak ingin mencoba hal-hal baru yang belum mereka ketahui, sehingga remaja berperilaku dan bertindak seperti orang dewasa serta memikirkan tindakan yang sesuai dan akibat baik atau buruk yang akan ditimbulkan dari tindakannya, keinginan mereka kemungkinan besar tidak akan terwujud. Remaja memerlukan peran seorang konselor yang membimbing dan mengarahkan kepribadian remaja berdasarkan islam (Jannah et al, 2021).



Perkembangan peradaban manusia saat ini menunjukkan bahwa manusia adalah penguasa bumi. Perubahan budaya dan cara pandang manusia sangat dipengaruhi oleh banyaknya penemuan-penemuan baru di bidang teknologi. Namun kemajuan peradaban tidak serta merta membuat manusia bahagia, aman, atau damai. Kemajuan ini membawa banyak permasalahan, mulai dari permasalahan lingkungan hidup, meningkatnya kejahatan, gangguan keluarga, permasalahan politik, krisis ekonomi, hingga permasalahan keselamatan yang tidak dapat diprediksi. Disadari atau tidak, permasalahan tersebut.

Remaja perlu diberi pengetahuan dan keterampilan untuk membedakan konten berbahaya, untuk menjaga privasi mereka saat online, dan menghadapi tekanan teman sebaya mereka saat online. Penting bagi remaja untuk meningkatkan keterampilan digital mereka dan mendapatkan kepercayaan diri dengan membuat pilihan yang cerdas dan sehat saat menggunakan media sosial. Selain itu, bimbingan orang tua, guru, dan konseling Islami sangat penting dalam membantu anak menjadi mandiri. Kita perlu bekerja sama untuk menyediakan alat dan metode yang dibutuhkan generasi muda untuk mengembangkan kebiasaan menggunakan media sosial dengan cara yang sehat dan bertanggung jawab. Selain itu, diperlukan upaya bersama untuk meningkatkan kesadaran akan dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda, serta langkah-langkah untuk memanfaatkannya secara lebih bijak.

## **KESIMPULAN**

Tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah membantu manusia hidup sesuai aturan dan perintah Allah. Konseling Islam membantu orang lain, mengambil tanggung jawab dan memecahkan masalah guna mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Tujuan BKI adalah mendorong masyarakat untuk memandang dirinya sebagai manusia seutuhnya guna menemukan kebahagiaan dunia dan akhirat. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur, sehingga memahami dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kesehatan mental sangat penting. Pendidik juga memainkan peran penting dalam mendidik generasi muda bagaimana menggunakan media sosial dengan cara yang sehat. Sekolah dapat memasukkan program literasi digital ke dalam kurikulum mereka untuk membantu kaum muda memahami manfaat dan risiko media sosial. Program-program ini membantu siswa memperoleh keterampilan untuk menggunakan media sosial dengan lebih bijaksana dan memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk menggunakan sosial media dengan lebih baik.

## **REFERENSI**

### ***Buku***

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Konseling*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Hurlock, Elizabeth B. (1992). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terj. Isti Widayanti). Jakarta: Erlangga.
- Nurjanis, dkk. (2014). *Teknik Konseling*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Winda Fronika. (2019). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja*. Universitas Negeri Padang.



### *Jurnal*

- Ahmad Dhomiri, Junedi Junedi, & Mukh Nursikin. (2023). "Evaluasi Afektif Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Sekolah." *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(1), 108–117. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v3i1.971>
- Asriyanti Rosmalina & Tia Khaerunnisa. (2021). "Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja." *Prophetic*.
- Dwipayana, N. M., & Rahyuda, K. (2013). "Pengaruh Sikap, Fashion..., Noni Agustin, FEB UMP 2018." *E-Journal Manajemen Udayana*, 9–25.
- Fadly, D., & Islawati, N. (2024). "Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak dan Remaja di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur." *Deleted Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.53696/venn.v3i2.156>
- Imtihani, N. N., Nur, M., & Maksum, R. (2024). "Fitur PayLater Sebagai Metode Pembayaran Dalam Transaksi Jual Beli Online." *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2, 557–569.
- Iryadi, Agus, Adriani Afiana, dkk. (2024). "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara*, 2(1), 71–78. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>
- Jannah, M. (2021). "Konsep Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Moral Remaja." *Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan*, 70.
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). "Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literatur." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). "Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- Saputro, K. Z. (2018). "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Widada, C. K. (2018). "Mengambil Manfaat Media Sosial dalam Pengembangan Layanan." *Journal of Documentation and Information Science*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.33505/jodis.v2i1.130>

### *Internet*

- CNN Indonesia. (2021, 2 Oktober). "Survei: 19,3 persen anak Indonesia kecanduan internet." *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>