GAMBARAN TINGKAT KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA

Latiffatunnisa[1], Netrawati [2]

[1,2]Universitas Negeri Padang
E-mail : [1]latiffatunnisa16@gmail.com, [2]netrawati@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

The increasing use of digital media among adolescents has the potential to affect students' learning processes at school. One digital behavior suspected to be related to declining learning quality is social media addiction, namely excessive and hard-to-control use of social media that interferes with learning activities, academic responsibilities, and social relationships. This can be seen in students who access social media before lessons begin, during breaks, and even while teaching and learning are in progress, resulting in neglected primary tasks, decreased focus on learning, and disrupted interaction with friends and family. This study employed a quantitative approach with a descriptive method. The sample consisted of 135 students in grades X and XI at SMKS Nusatama Padang, selected through purposive sampling. The research instrument, which originally consisted of 48 items before the trial, was tested for validity at a significance level of α = 0.05 (r table = 0.325), leaving 37 valid items with a Cronbach's Alpha of 0.894. The data were analyzed using descriptive statistics, including mean, median, mode, percentage, and categorization. The results showed a mean of 123.41, a median of 128, and a mode of 128. The categorization results indicated that students' social media addiction was generally in the high category (53.33%), followed by the moderate category (41.48%), very high (2.96%), low (2.22%), and very low (0.00%). These findings indicate that most students have a high level of social media addiction. The implication for guidance and counseling services is that the results can serve as a basis for developing programs that help students recognize their social media usage patterns, control usage duration, and build healthier digital habits.

Keywords : *Social Media Addiction, Vocational High School Students, Guidance And Counseling Services*

ABSTRAK

Meningkatnya penggunaan media digital di kalangan remaja berpotensi mempengaruhi proses pembelajaran siswa di sekolah. Salah satu perilaku digital yang diduga berkaitan dengan menurunnya kualitas belajar adalah kecanduan media sosial, yaitu penggunaan media sosial secara berlebihan dan sulit dikendalikan sehingga mengganggu aktivitas belajar, tanggung jawab akademik, dan hubungan sosial. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang mengakses media sosial sebelum pembelajaran dimulai, saat istirahat, bahkan ketika proses belajar mengajar berlangsung, sehingga tugas pokok terabaikan, fokus belajar menurun, serta interaksi dengan teman maupun keluarga terganggu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel berjumlah 135 siswa kelas X dan XI SMKS Nusatama Padang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang semula berjumlah 48 item sebelum uji coba, setelah diuji validitasnya pada taraf signifikansi α = 0,05 (r tabel = 0,325) menyisakan 37 item yang valid dan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,894. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif meliputi *mean*, *median*, *modus*, persentase, dan kategorisasi. Hasil analisis menunjukkan *mean* sebesar (123,41), *median* (128), *modus* (128). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa kecanduan media sosial siswa secara umum berada pada kategori tinggi (53,33%), diikuti kategori sedang (41,48%), sangat tinggi (2,96%) rendah (2,22%) dan sangat rendah (0,00%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling adalah hasil penelitian dapat menjadi dasar penyusunan program layanan yang membantu siswa mengenali pola penggunaan media sosial, mengendalikan durasinya, dan membangun kebiasaan digital yang lebih sehat.

Kata Kunci : *Kecanduan Media Sosial, Siswa, Layanan BK*

PENDAHULUAN

Seiring dengan berjalannya zaman perkembangan teknologi yang sangat pesat semakin memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Teknologi yang berkembang pesat saat ini adalah teknologi informasi dimana salah satunya adalah internet. Internet digunakan sebagai media untuk memperoleh atau mengakses informasi apapun dengan mudah dan cepat. Salah satu media internet yang saat ini sedang banyak digemari adalah media sosial (Majorsy et al., 2013). Idealnya media sosial sangat dibutuhkan untuk mengakses pembelajaran, namun yang terjadi justru berbeda, di mana media sosial lebih banyak digunakan untuk hal-hal di luar pembelajaran. Penggunaan media sosial dengan waktu penggunaan yang tidak terkendali dapat menjadikan orang-orang berisiko mengalami kecanduan (Hidayat, 2020).

Kecanduan media sosial merupakan keadaan dimana individu mengalami dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan (Kuss & Griffiths, 2014). Penggunaan internet yang sehat rata-rata berkisar 8 jam per minggu, sementara kecanduan internet (*internet addiction*) ditandai dengan penggunaan yang jauh berlebihan, yakni antara 38,5 hingga 80 jam per minggu atau lebih dari tiga jam per hari (Utami & Nurhayati 2019; Young & Abreu, 2017). Diperkuat dengan laporan hasil riset lembaga *We Are Social dan Hootsuite* (2021) yang menunjukan bahwa dari total penduduk 274,9 juta jiwa, Indonesia memiliki pengguna aktif media sosial sekitar 170 Juta jiwa, dengan rata–rata waktu untuk mengakses sekitar 8 jam 52 menit setiap harinya.

Kecanduan media sosial termasuk dalam kecanduan internet atau *Internet Addiction Disorder* (IAD), seseorang dikatakan sebagai kecanduan media sosial apabila mempunyai enam aspek yaitu aspek *salience* atau menganggap penting, *aspek mood modification* atau perubahan suasana, aspek *tolerance*, aspek *withdrawal symptoms*, aspek *conflict*, dan aspek *relapse* (Young & Abreu, 2017). Aspek *salience* terjadi ketika seseorang menjadikan media sosial sebagai suatu hal yang sangat penting dalam kehidupannya, sehingga mendominasi pikiran, perasaan, dan tingkah laku seseorang. *Mood modification* muncul ketika seseorang memiliki keterlibatan yang tinggi dalam menggunakan media sosial, sehingga dapat memunculkan perasaan senang dan tenang ketika terhubung media sosial. Konten di media sosial memberikan perasaan nyaman dan mengobati perasaan sedih di kehidupan nyata mereka. Hal ini yang membuat mereka berkelanjutan menggunakan media sosial (Young & Abreu, 2017).

Tolerance symptoms merupakan proses di mana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet untuk mendapatkan hasil yang menyenangkan ketika menggunakan internet (Fatmalisa, 2014). *Withdrawal symptoms* merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan media sosial dikurangi atau tidak dilanjutkan, sehingga berpengaruh pada fisik dan psikologis individu itu sendiri. Pemasalahan ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2017) yaitu adanya siswa yang merasa sedih, tidak nyaman dan mudah marah ketika tidak menggunakan internet untuk membuka media sosial. Aspek selanjutnya yaitu *conflict*, Young & Abreu (2017) menyatakan konflik biasanya terjadi dengan lingkungan sosial terdekat, keluarga, pasangan atau intrapersonal yang disebabkan oleh kegiatan yang dilakukan. Aspek terakhir yaitu *relapse* atau kekambuhan merupakan hal yang terjadi ketika individu kembali bermain media sosial, saat individu tersebut belum sembuh dari perilaku kecanduannya.

Rentang usia remaja merupakan kelompok yang paling mudah mengalami kecanduan media sosial. Pada usia ini, remaja masih berstatus sebagai pelajar sehingga kecanduan media

sosial berpotensi besar memengaruhi aktivitas belajar mereka. Banyak siswa memakai internet untuk membuka media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Utami & Nurhayati (2019) yang menunjukkan bahwa situs yang paling banyak diakses oleh remaja adalah media sosial, yakni sebesar 79,3%. Tingginya akses terhadap media sosial tidak terlepas dari karakteristik remaja itu sendiri, yaitu rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan akan perhatian, serta kesulitan dalam berkomunikasi secara langsung dengan lingkungan sekitar, sehingga mereka lebih memilih menghabiskan waktu dengan mengakses media sosial (Netrawati et al., 2020).

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa internet merupakan pintu utama yang mendorong terjadinya kecanduan media sosial pada remaja. Dampak dari kecanduan media sosial ini pun nyata terlihat di lingkungan sekolah. Kecanduan media sosial pada siswa kerap muncul saat proses belajar mengajar berlangsung, ditandai dengan penggunaan ponsel untuk berselancar di media sosial. Perilaku tersebut menyebabkan siswa menjadi kurang fokus dan malas belajar, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya hasil akademik mereka (Syifa et al., 2023).

Fenomena awal yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas harian siswa di lingkungan sekolah. Berdasarkan pengamatan awal, sebagian siswa terlihat sering mengakses media sosial melalui *smartphone* baik sebelum pembelajaran dimulai, saat makan di jam istirahat juga siswa masih mengakses media sosial, bahkan ketika proses belajar mengajar berlangsung. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan media sosial yang sulit dikontrol, yang berpotensi mengganggu konsentrasi belajar serta interaksi sosial secara langsung. Perilaku tersebut sejalan dengan karakteristik kecanduan media sosial pada siswa yang ditandai dengan ketergantungan terhadap aktivitas *daring* dan kesulitan membatasi waktu penggunaan.

Berdasarkan masalah yang ditimbulkan dari fenomena kecanduan media sosial, peran bimbingan dan konseling di sekolah menjadi strategis dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang adaptif. Hal ini sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling, yaitu memfasilitasi individu mencapai perkembangan yang optimal, mandiri, mampu mengendalikan diri, serta mampu mengembangkan bakat, minat, dan nilai-nilai yang dimiliki secara efektif (Prayitno & Amti, 2013). Pendapat tersebut sejalan dengan Syukur et al. (2019) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling membimbing individu agar mampu menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan diri, dan menampilkan perilaku adaptif. Dalam kecanduan media sosial, siswa yang tidak mampu mengendalikan diri cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar, prestasi akademik, pengelolaan waktu, dan kualitas interaksi sosial secara langsung dengan teman, guru, maupun keluarga.

Berdasarkan urgensi tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecanduan media sosial pada siswa. Kajian ini diharapkan dapat memberikan basis empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab dalam menghadapi dinamika era digital.

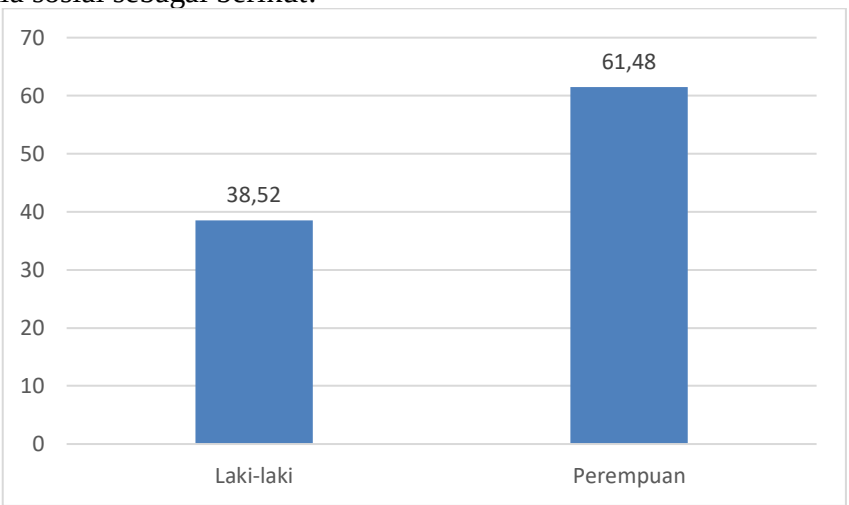
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa SMKS Nusatama Padang. populasi penelitian ini adalah siswa SMKS Nusatam Padang kelas X dan XI yang berjumlah 258. Sampel penelitian ditentukan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu (Sugiono, 2013). Adapun kriterianya yaitu; (1) siswa kelas X dan XI SMKS Nusatama Padang, (2) mempunyai *smartphone*, (3) memiliki akun media sosial, (4) menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari atau 38,5 hingga 80 jam per minggu (Young & Abreu, 2017), (5) siswa tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan media sosial. berdasarkan kriteria pemilihan sampel didapatkan didapatkan 135 responden. Instrumen telah divalidasi oleh para ahli serta diuji dan dinyatakan reliabel pada taraf signifikansi α= 0,05 dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,894. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif, di mana penelitian ini bertujuan menggambarkan suatu fenomena dalam bentuk angka tanpa mencari hubungan atau pengaruh. Tujuan penelitian deskriptif adalah mendeskripsikan secara sistematis fakta dan sifat-sifat dari populasi atau *area of interest* tertentu secara faktual dan akurat (Prajitno, 2013). Tujuan penelitian ini yaitu mendeskripsikan gambaran mengenai kecanduan media sosial pada siswa.

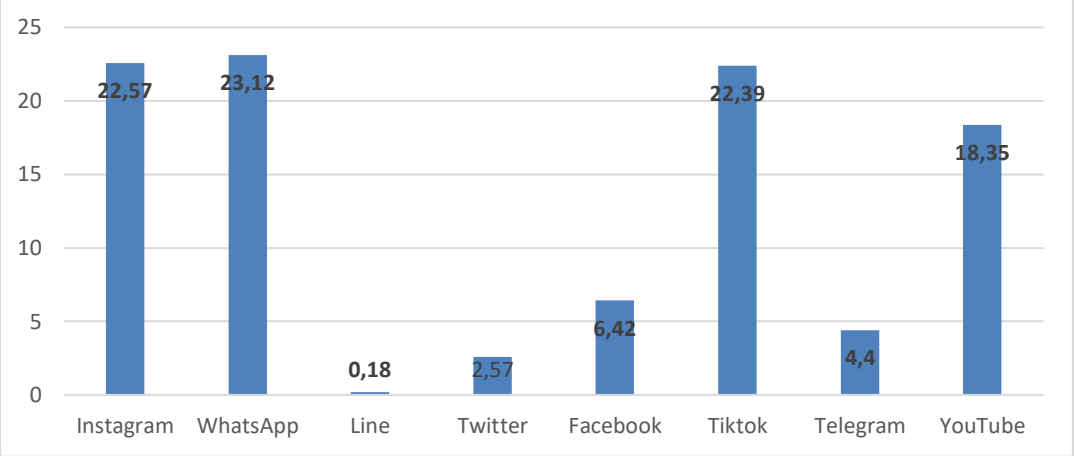
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka data hasil penelitian dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yang diajukan sebelumnya, yaitu mendeskripsikan tingkat kecanduan media sosial pada siswa berdasarkan 6 aspek yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, dan relapse.* Adapun deskripsi hasil penelitian kecanduan media sosial sebagai berikut:



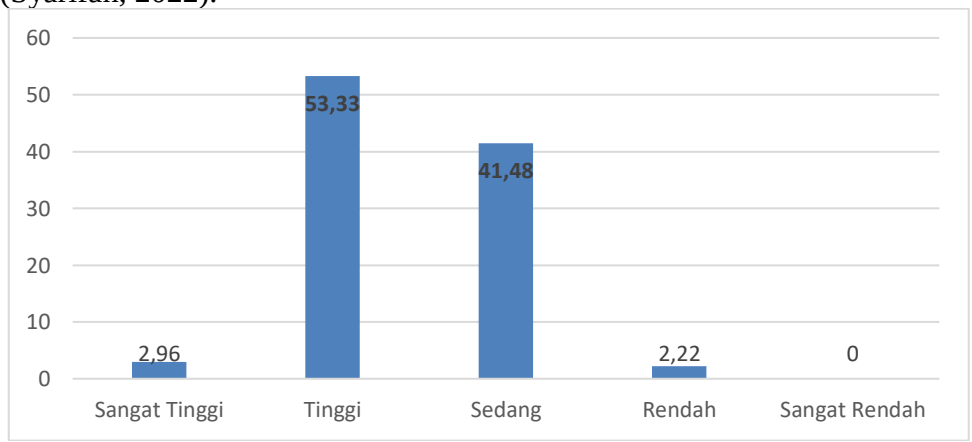
Gambar 1. Distribusi Frekuensi Kecanduan Media Sosial Sesuai Jenis Kelamin (n=135)



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Aplikasi yang Sering Digunakan

Berdasarkan tabel 1. distribusi frekuensi kecanduan media sosial sesuai jenis kelamin kebanyakan responden yang kecanduan media sosial adalah perempuan (61,48%) dan laki-laki (38,52%). Adapun media sosial yang sering diakses siswa berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi aplikasi yang sering digunakan yang paling tinggi yaitu *whatsapp* (23,12%), *instagram* (22,57%), *tiktok* (22,39%), *youtube* (18,35%) sedangkan yang paling jarang digunakan yaitu *facebook* (6,42%), *telegram* (4,40%), *twitter* (2,57%) dan *line* (0,18%).

Ditinjau dari karakteristik responden, jenis kelamin terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 83 responden (61,48%) dan laki-laki sebanyak 52 (38,52%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Riumta et al. (2024) yang menemukan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecanduan media sosial berjenis kelamin perempuan (64,1%). Perempuan menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga, sarana hiburan untuk menonton video, mengunggah foto, dan bermain *game*. Kecanduan seseorang pada perkembangan teknologi seperti media sosial akan menyebabkan perubahan dalam penggunaannya. Orang tidak hanya mencari sesuatu yang dibutuhkan dalam media sosial, tetapi juga digunakan untuk mengetahui kehidupan orang lain dan berusaha untuk tidak tertinggal berita yang baru (Syarifah, 2022).



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Kecanduan Media Sosial Secara Keseluruhan (n=135)

Tabel 4. Statistik Deskriptif Kecanduan Media Sosial Sosial Secara Keseluruhan (n=135)

No	Sub Variabel	Skor									
		ID	Max	Min	Total	Mean	Mean %	SD	Me	Mo	Ket
1	*Salience*	35	32	12	2974	22,03	62,94	4,78	21	19	S
2	*Mood Modification*	30	30	13	2856	21,16	70,52	4,42	20	18	S
3	*Tolerance*	30	30	10	2842	21,05	70,17	4,74	21	19	S
4	*Withdrawal Symptoms*	30	29	8	2693	19,95	66,49	4,63	20	18	S
5	*Conflict*	30	28	9	2603	19,28	64,27	3,79	19	20	S
6	*Relapse*	30	30	8	2693	19,95	66,49	4,30	20	18	S
	Total Keseluruhan	185	166	74	16661	123,41	66,71	19,00	128	128	T

Berdasarkan tabel 3. distribusi frekuensi kecanduan media sosial secara keseluruhan hasil penelitian terhadap 135 responden, diketahui bahwa gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMKS Nusatama Padang secara umum berada pada kategori tinggi dengan jumlah 72 responden (53,33%), diikuti kategori sedang sebanyak 56 responden (41,48%), kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden (2,96%), sedangkan kategori rendah sebanyak 3 responden (2,22%) dan tidak ada responden dalam kategori sangat rendah (0,00%). Berdasarkan tabel 4. statistik deskriptif kecanduan media sosial secara keseluruhan diperoleh nilai *mean* sebesar 123,41, median 128, modus 128, standar deviasi 19,00, skor ideal 185, skor maksimum 166, daan skor minimum 74. Hasil tersebut mengidentifikasi bahwa separuh populasi penelitian menunjukkan kecenderungan kecanduan media sosial pada tingkat yang mengkhawatirkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial di kalangan siswa SMKS Nusatama Padang telah berkembang menjadi pola perilaku yang cukup intensif, bahkan berpotensi mengarah pada bentuk ketergantungan, individu sulit mengendalikan durasi dan frekuensi penggunaan media sosial meskipun telah menyadari dampak negatifnya terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar.

Perilaku kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya (Muna & Astuti, 2014). Selain itu peneliti mendapatkan tingkat kecanduan media sosial siswa dapat menjadi tinggi karena beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku pengguna yaitu pertama kurangnya ekstrakurikuler, di mana ekstrakurikuler hanya disediakan untuk kelas X saja. Hal ini sejalan dengan penelitian Riumta et al. (2024) yang menyatakan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 1 Parongpong tergolong rendah, yang disebabkan oleh keikutsertaan siswa dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dapat terjadi karena melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa memiliki wadah untuk menyalurkan hobi dan minatnya. Faktor sosial juga merupakan salah satu faktor kecanduan media sosial, di mana sebagian dari mereka juga lebih memilih pertemanan di dunia maya dibandingkan dengan pertemanan di dunia nyata. Siswa yang secara berlebihan dalam kegiatan *online* akan merasa bahwa aplikasi media sosial lebih menarik dibandingkan kehidupan nyata yang nantinya akan mengganggu kehidupan sosial sehingga menyebabkan kemampuan

interpersonal siswa akan menurun (Chastanti, 2020). Media sosial juga berfungsi sebagai strategi *coping* yang digunakan siswa untuk mengelola tekanan psikologis, terutama ketika mereka merasa bosan terhadap pembelajaran. Sesuai dengan penelitian Syafwan & Daulay, (2023) siswa di MAN 3 Kota Medan memiliki kecanduan media sosial dengan status tinggi dimana remaja yang banyak tekanan akademik menggunakan *smartphone* khususnya media sosial sebagai cara coping dengan mengalihkan perhatiannya.

Pembahasan

Kecanduan Media Sosial Aspek *Salience*

Aspek *salience* menggambarkan kondisi ketika media sosial menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan individu sehingga mendominasi pikiran, perasaan, dan perilakunya. Siswa dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi cenderung terus memikirkan media sosial meskipun sedang tidak mengaksesnya, merasa tidak tenang sebelum membuka media sosial, dan menjadikannya aktivitas pertama yang dilakukan setelah bangun tidur maupun saat memiliki waktu luang. Individu tersebut secara konstan memusatkan perhatian pada media sosial, merasakan dorongan kuat untuk mengaksesnya, dan menempatkan aktivitas ini sebagai prioritas utama di atas kewajiban atau kegiatan lainnya (Oktariani et al., 2026). Hal ini sejalan dengan penelitian Arisa & Wiryo (2026) yang menemukan bahwa 16% siswa berada pada kategori tinggi, yang berarti media sosial telah menjadi bagian yang cukup dominan dalam kehidupan mereka, baik dari segi pemikiran maupun keterlibatan emosional. Akibatnya, tugas sekolah terabaikan dan hasil akademik siswa menurun.

Berdasarkan hasil temuan penelitian kecanduan media sosial pada aspek *salience* terhadap 135 responden, diketahui bahwa gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMKS Nusatama Padang dilihat dari aspek *salience* berada pada kategori sedang dengan jumlah 63 responden (46,67%), diikuti kategori tinggi sebanyak 37 responden (27,41%), kategori rendah sebanyak 23 orang (17,04%), sedangkan kategori sangat tinggi sebanyak 12 responden (8,89%) dan tidak ada responden dalam kategori sangat rendah (0,00%).

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial sudah cukup berperan dalam memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku siswa, meskipun belum sampai pada tingkat yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini perlu dicegah sejak dini agar tidak berkembang menjadi kecanduan media sosial kategori tinggi, karena menurut Griffiths (2013), peralihan dari penggunaan media sosial yang normal ke yang bermasalah terjadi ketika individu memandang media sosial sebagai mekanisme yang penting, bahkan eksklusif, untuk meredakan stres, kesepian, atau depresi. Sementara itu, siswa pada kategori rendah dan sangat rendah telah mampu mengontrol pikirannya sehingga tidak menjadikan media sosial sebagai prioritas.

Kecanduan Media Sosial Aspek *Mood Modification*

Mood Modification adalah pengalaman subjektif yang dipengaruhi kegiatan yang dilakukan itu. Terdapat perasaan senang dan tenang (seperti menghilangkan stress) saat perilaku kecanduan itu muncul. Sebagian besar siswa cukup memanfaatkan media sosial untuk memperbaiki suasana hati, tetapi masih memiliki cara lain untuk mengelola emosinya dan belum mengalami ketergantungan yang berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arisa & Wiryo (2026) yang menemukan bahwa sebagian besar siswa (53%) berada pada kategori sedang. Artinya, media sosial hanya sesekali digunakan sebagai strategi *coping* dan belum sampai pada tingkat ketergantungan emosional yang kuat.

Sebaliknya, siswa yang sering memanfaatkan media sosial untuk mengubah suasana hati menunjukkan ketergantungan yang lebih berat, misalnya dengan mengalihkan perasaan tidak menyenangkan atau mencari kesenangan, sehingga belum mampu mengelola emosinya secara mandiri dan sehat. Untuk mengubah suasana hati, mereka sering mengakses aplikasi TikTok. Hal ini sejalan dengan penelitian Mile & Febriyona (2023) yang menyatakan bahwa siswa mengakses TikTok untuk menghilangkan rasa bosan dan mengikuti tarian yang ada di aplikasi tersebut. Bahkan, saat pembelajaran berlangsung, beberapa siswa kedapatan sibuk bermain TikTok sehingga tidak fokus pada materi yang diajarkan di kelas. Dampaknya, konsentrasi dan minat belajar mereka menurun karena lebih asyik bermain TikTok.

Berdasarkan hasil temuan penelitian kecanduan media sosial pada aspek *mood modification* terhadap 135 responden, diketahui bahwa gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMKS Nusatama Padang dilihat dari aspek *mood modification* berada pada kategori sedang dengan jumlah 61 responden (45,19%), diikuti kategori tinggi sebanyak 35 responden (25,93%), kategori sangat tinggi sebanyak 30 orang (22,22%), sedangkan kategori rendah sebanyak 9 responden (6,67 %) dan tidak ada responden dalam kategori sangat rendah (0,00%).

Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa SMKS Nusatama Padang berada pada kategori sedang. Tetapi hampir separuh responden menunjukkan bahwa media sosial sudah menjadi sarana yang cukup dominan untuk mengatur atau mengubah suasana hati mereka. Berarti kecenderungan siswa menjadikan media sosial sebagai pelarian emosional tergolong cukup tinggi di mana media sosial digunakan sebagai sarana untuk mengubah atau memperbaiki suasana hati atau perasaan, seperti pelarian dari masalah, mencari kesenangan, atau menenangkan diri.

Tingginya intensitas menggunakan media sosial cenderung membuat penggunanya merasa tidak aman dikarenakan perbandingan antara kondisi dirinya di dunia nyata dan unggahan orang lain di dunia maya. Misalnya, perasaan tidak puas, iri, apatis, dan kesedihan yang mendalam saat melihat unggahan-unggahan yang jauh berbeda dengan kehidupan nyatanya. Senada dengan hasil beberapa penelitian bahwa aktivitas melihat unggahan-unggahan rekan atau orang lain di media sosial untuk dijadikan sarana sebagai perbandingan sosial (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

Kecanduan Media Sosial Aspek *Tolerance*

Tolerance mengacu pada kebutuhan untuk menambah durasi penggunaan media sosial demi memperoleh kepuasan, karena penggunaan dalam durasi yang sama tidak lagi memberikan kepuasan seperti sebelumnya. Akibat penggunaan yang berulang, ambang batas sensorik individu meningkat sehingga untuk mencapai pengalaman menyenangkan yang sama, pengguna harus menambah waktu penggunaan. Durasi penggunaan media sosial dapat dijadikan indikator untuk menentukan apakah seseorang mengalami kecanduan. Pengguna yang mengakses media sosial selama 1–3 jam per hari termasuk *recreational user*, yaitu menggunakan media sosial untuk hiburan, berinteraksi dengan orang lain, dan memenuhi kebutuhan informasi. Pengguna yang mengakses selama 4–6 jam per hari termasuk *at-risk user* atau kelompok berisiko, sedangkan pengguna yang mengakses lebih dari 6 jam per hari termasuk kategori *addict* (Syarifah, 2022).

Berdasarkan hasil temuan penelitian kecanduan media sosial pada aspek *tolerance* terhadap 135 responden, diketahui bahwa gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMKS Nusatama Padang dilihat dari aspek *tolerance* berada pada kategori sedang sebanyak 50 responden (37,04%), diikuti kategori sangat tinggi sebanyak 36 responden (26,67%), kategori tinggi sebanyak 33 responden (24,44%), sedangkan kategori rendaah sebanyak 14 responden

(10,37%) dan kategori sangat rendah sebanyak 2 responden (1,48%). Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa SMKS Nusatama Padang berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan kebutuhan akan waktu penggunaan media sosial secara bertahap, tetapi masih berada pada batas yang wajar dan belum mengganggu aktivitas belajar secara signifikan.

Kategori tinggi dan sangat tinggi mengindikasikan bahwa cukup banyak siswa mengalami peningkatan kebutuhan penggunaan media sosial secara signifikan dari waktu ke waktu, mereka merasa perlu menghabiskan waktu yang semakin lama di media sosial untuk memperoleh kepuasan yang sama seperti sebelumnya. Namun, tidak semua siswa mengalami kecanduan. Siswa pada kategori rendah dan sangat rendah telah mampu mengendalikan durasi dan intensitas penggunaan media sosial sehingga tidak merasa perlu menambah waktu bermain media sosial untuk memperoleh kepuasan yang sama seperti sebelumnya.

Kecanduan Media Sosial Aspek *Withdrawal Symptoms*

Withdrawal symptoms dalam kecanduan media sosial adalah reaksi negatif, baik fisik maupun psikologis, yang muncul ketika seseorang tidak dapat menggunakan media sosial. Gejala ini tampak pada ketidaknyamanan psikologis seperti gelisah, mudah marah, atau cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial (Riady, 2026). Hal ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2017) yang menemukan adanya siswa yang merasa sedih, tidak nyaman, dan mudah marah ketika tidak menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil temuan penelitian kecanduan media sosial pada aspek *withdrawal symptoms* terhadap 135 responden, diketahui bahwa gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMKS Nusatama Padang dilihat dari aspek *withdrawal symptoms* berada pada kategori sedang sebanyak 54 responden (40,00%), diikuti kategori tinggi sebanyak 34 responden (25,19%), kategori sangat tinggi sebanyak 23 responden (17,04%), sedangkan kategori rendah sebanyak 22 responden (16,30%), dan kategori sangat rendah sebanyak 2 responden (1,48%).

Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa SMKS Nusatama Padang berada pada kategori sedang, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menahan diri saat tidak menggunakan media sosial, siswa sesekali merasakan ketidaknyamanan fisik atau psikologis ketika tidak mengakses media sosial atau dipaksa mengurangi penggunaannya, namun perasaan tersebut belum sampai pada tingkat yang berat dan masih dapat dikendalikan. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Sari et al. (2017) yang menemukan bahwa *withdrawal symptoms* berada pada kategori sedang.

Sedangkan kategori tinggi dan sangat tinggi yang cukup mendekati proporsi kategori sedang. Hal ini mengidentifikasi bahwa gejala putus penggunaan media sosial seperti kegelisahan, kecemasan, atau ketidaknyamanan emosional saat tidak dapat mengakses media sosial. Sedangkan siswa kategori rendah dan sangat rendah telah menunjukkan bahwa sudah baik dalam menjaga kestabilan fisik dan psikologis saat tidak menggunakan media sosial, ditandai dengan tidak munculnya perasaan tertekan atau tidak nyaman ketika akses media sosial dibatasi.

Kecanduan Media Sosial Aspek *Conflict*

Konflik merupakan masalah yang timbul antara individu yang kecanduan dengan orang di sekitarnya, pekerjaan, kehidupan sosial, dan hobinya, ataupun dengan dirinya sendiri akibat kegiatan tertentu. Konflik interpersonal biasanya terjadi dengan lingkungan sosial terdekat, seperti

keluarga dan pasangan, sedangkan konflik intrapersonal disebabkan oleh kegiatan yang dilakukan individu itu sendiri.

Berdasarkan hasil temuan penelitian kecanduan media sosial pada aspek *conflict* terhadap 135 responden, diketahui bahwa gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMKS Nusatama Padang dilihat dari aspek *conflict* berada pada kategori sedang sebanyak 66 responden (48,89%), diikuti kategori tinggi sebanyak 40 responden (29,63%), kategori rendah sebanyak 19 responden (14,07%), sedangkan kategori sangat tinggi sebanyak 7 responden (5,19%) dan kategori sangat rendah sebanyak 3 responden (2,22%).

Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa SMKS Nusatama Padang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan aktivitas belajar dan kegiatan sehari-hari, meskipun penggunaan media sosial sesekali menimbulkan perselisihan atau berkurangnya waktu kebersamaan dengan orang di sekitar. Hal ini sejalan dengan penelitian Arisa & Wiryo (2026) yang menemukan bahwa mayoritas siswa (63%) berada pada kategori sedang. Artinya, konflik yang timbul masih berada pada tingkat yang tidak terlalu berat, tetapi tetap perlu mendapat perhatian.

Meskipun demikian tetap perlu diwaspadai karena hampir sepertiga siswa (34,82%) sudah berada pada kategori tinggi ke atas. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami konflik interpersonal akibat penggunaan media sosial, seperti perselisihan dengan orang tua atau teman serta berkurangnya waktu kebersamaan dengan keluarga dan lingkungan sosial. Dimana siswa memerlukan penguatan agar mampu mengelola konflik yang muncul akibat penggunaan media sosial, baik konflik dengan orang lain seperti orang tua, guru, maupun teman maupun konflik dalam diri sendiri akibat mengabaikan tanggung jawab dan aktivitas penting lainnya, sehingga penggunaan media sosial tidak lagi mengganggu hubungan *interpersonal* maupun kewajiban akademik siswa.

Tingginya tingkat penggunaan media sosial sering memicu terjadinya konflik dalam hubungan antara remaja dan orangtua, terutama yang berkaitan dengan perbedaan pendapat mengenai batasan dan durasi penggunaan media sosial. Orang tua mayoritas memandang pengawasan sebagai bentuk tanggung jawab untuk melindungi anak dari berbagai risiko penggunaan media sosial. Namun, kurangnya kesepahaman orang tua dan remaja dalam menginterpresetasikan penggunaan media sosial dapat menimbulkan tekanan emosiserta menurunkan kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga (Risqita et al., 2026). Sedangkan siswa kategori rendah dan sangat rendah telah menunjukkan bahwa sudah baik dalam menjaga hubungan dengan keluarga dan teman, sehingga penggunaan media sosial tidak menimbulkan perselisihan maupun berkurangnya waktu kebersamaan.

Kecanduan Media Sosial Aspek *Relapse*

Relapse adalah kecenderungan untuk kembali ke perilaku adiktif meskipun telah melalui periode yang relatif terkontrol, ketika individu kesulitan mengendalikan diri untuk mengurangi pemakaian media sosial. Individu sulit menahan dorongan untuk membuka media sosial meski sudah berniat membatasi. Sejalan dengan penelitian Muna & Astuti, (2014) menemukan hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial. Artinya, semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya mengalami kecanduan media sosial, dan sebaliknya. Siswa yang kontrol dirinya rendah cenderung lebih mudah kecanduan.

Berdasarkan hasil temuan penelitian kecanduan media sosial pada aspek *relapse* terhadap 135 responden, diketahui bahwa gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMKS Nusatama Padang dilihat dari aspek *relapse* berada pada kategori sedang sebanyak 67 orang responden (49,63%), diikuti kategori tinggi sebanyak 37 responden (27,41%) kategori sangat tinggi sebanyak 16 responden (11,85%) sedangkan kategori rendah sebanyak 14 responden (10,37%), dan kategori sangat rendah sebanyak 1 orang (0,74%).

Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa SMKS Nusatama Padang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mempertahankan konsistensi kontrol diri dalam membatasi penggunaan media sosial, meskipun pada kondisi tertentu masih kesulitan mempertahankan komitmen tersebut dan kembali pada pola penggunaan sebelumnya. Ketidakmampuan dalam mengontrol diri merupakan salah satu penyebab remaja mengalami kecanduan media sosial (Syarifah, 2022).

Kemampuan kontrol diri tersebut belum dimiliki oleh seluruh siswa, terlihat dari masih adanya siswa dengan tingkat kecanduan pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ahmad (2026) yang menemukan bahwa 80,9% peserta didik pernah mencoba namun gagal mengendalikan, mengurangi, atau berhenti menggunakan media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih ada siswa yang gagal mengendalikan diri untuk tidak mengulangi kebiasaan lama, ditandai dengan sulitnya menghentikan kebiasaan bermedia sosial secara berlebihan dan kecenderungan untuk kembali mengaksesnya.

Sebaliknya, siswa pada kategori rendah dan sangat rendah telah mampu mempertahankan kontrol diri untuk membatasi penggunaan media sosial sehingga tidak kembali pada pola penggunaan yang berlebihan setelah berupaya menguranginya. Hal ini sejalan dengan penelitian Arisa & Wiryo (2026) yang menemukan bahwa 11% siswa berada pada kategori rendah, yang menunjukkan kemampuan yang relatif lebih baik dalam mempertahankan kontrol penggunaan.

Implikasi

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian, layanan informasi dapat diberikan untuk membantu siswa memahami tentang bahaya kecanduan media sosial dan cara mengatasinya. Layanan ini cocok untuk seluruh siswa di mana guru BK dapat menjelaskan mengenai risiko kesehatan, gangguan belajar, dampak sosial yang mungkin terjadi akibat kecanduan media sosial dan cara mengatasi kecanduan media sosial.

Layanan konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kecanduan media sosial tinggi dan sangat tinggi. Melalui konseling individu, guru BK dapat membantu siswa membahas penyebab kecanduan media sosial, perasaan yang muncul ketika tidak memegang hp atau tidak dapat mengakses media sosial, kesulitan yang dihadapi dalam mengatur waktu belajar dan penggunaan hp, pengaruh teman sebaya (misalnya tuntutan untuk selalu aktif dan mengikuti tren).

Layanan bimbingan kelompok cocok diberikan untuk membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kategori tinggi dan sangat tinggi. Dalam kegiatan kelompok, siswa dapat membahas permasalahan yang sering menyebabkan perilaku kecanduan media sosial seperti rasa bosan, kesulitan mengatur waktu antara belajar dan penggunaan gawai, kebiasaan menunda tugas karena terlalu lama bermedia sosial, pengaruh teman sebaya, takut ketinggalan informasi (FOMO), dan kurangnya kemampuan dalam mengontrol diri.

Layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi kecanduan media sosial kategori tinggi melalui dinamika kelompok. Dalam kegiatan ini, setiap anggota diberi kesempatan menyampaikan masalah pribadinya, seperti sulit membatasi waktu bermain gawai, gelisah ketika tidak membuka media sosial, kebiasaan menunda tugas, atau kesulitan tidur karena terlalu lama menggulir layar. Anggota kelompok saling mendengarkan, berbagi pengalaman, memberikan tanggapan, dan bersama-sama mencari solusi yang sesuai.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMK Nusatama Padang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mengalami ketergantungan pada media sosial yang cukup kuat dan sulit dikendalikan. Fenomena itu terlihat saat media sosial menjadi hal yang sangat penting mendominasi pikiran serta perilaku siswa. selain itu durasi pemakaian media sosial yang semakin bertambah, tugas pokok yang terabaikan, menurunnya fokus belajar, dan terganggunya interaksi dengan teman maupun keluarga. Oleh karena itu untuk mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada siswa guru BK perlu memberikan layanan sesuai tingkat kecanduan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, F. (2026). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Di Sman 2 Kotabumi Lampung Utara*. UIN Raden Intan Lampung.

Arisa, A. J., & Wiryo, N. (2026). *Analisis Tingkat Kecenderungan Adiktif Penggunaan Media Sosial Pada Siswa. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(02), 150-169.*

Arisa, A. J., & Wiryo, N. (2026). *Analisis Tingkat Kecenderungan Adiktif Penggunaan Media Sosial Pada Siswa. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(02), 150-169.*

Chastanti, I. (2020). Analisis adiksi internet terhadap kemampuan interpersonal siswa SMA di Kabupaten Labihan Batu Utara. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial ,7(1), 29–36.*

Fatmalisa, S. (2014). *Kecanduan Internet pada Remaja dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.* Universitas Negeri Padang.

Griffiths, M. D. (2013). *Kecanduan Jejaring Sosial : Tema dan Isu yang Muncul*. 5–8.

Hidayat, P. (2020). Interaksi sosial online dan kecemasan sosial sebagai prediktor kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, *14*(2), 83–92.

Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian? *JCA of Psychology*, *3*(01).

Kuss, D., & Griffiths, M. (2014). *Internet addiction in psychotherapy*. Springer.

Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, *5*(1), 78–84.

Mile, A. C., & Febriyona, R. (2023). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Remaja Di Smpn 4 Tilamuta The correlation between Self-Control and Social Media Addiction (Tiktok) in Adolescents at SMPN 4 Tilamuta. Jurnal Rumpun Ilmu*

Kesehatan 3(1).

Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir*. Diponegoro University.

Netrawati, Wulandari, R., Karneli, Y., & Syukur, Y. (2020). *The Analysis of Social Media Addiction Level on Adolescents*. *04*(01), 46–50.

Oktariani, T. Y., Fauzi, T., &, & Ramadhani, E. (2026). *Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Di Era Digital. Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI), 4(2), 501-514.*

Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. *Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.(Tersedia Di Http://Komunikasi. Uinsgd. Ac. Id)*, 1–29.

Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Riady, F. (2026). Social Networking Sites Addiction Dan Tantangannya Bagi Pendidikan Agama Islam. *Adiba: Journal Of Education*, *5*(3), 84–96.

Riumta, T., Siburian, D., Ricky, D. P., Keperawatan, F. I., Indonesia, U. A., Barat, B., Sosial, M., & Mental, K. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri. *Klabat Journal of Nursing 1. 6(1), 81–88.*

Riumta, T., Siburian, D., Ricky, D. P., Keperawatan, F. I., Indonesia, U. A., Barat, B., Sosial, M., & Mental, K. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri. *Klabat Journal of Nursing 1. 6(1), 81–88.*

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *3*(2), 110–117.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syafwan, A. L., & Daulay, N. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap kecanduan media sosial dan pemberdayaannya terhadap bimbingan dan konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling , 7 (03), 441-449.*

Syarifah, A. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif. *Edu Dharma Journal , 06(02).*

Syifa, S. F., Istirohmah, A. N., Lestari, P., & Azizah, M. N. (2023). Dampak penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar peserta didik. *Jurnal Belaindika: Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan*, *5*(1), 21–27.

Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). Bimbingan dan Konseling di Sekolah. IRDH.

Utami, T. W., & Nurhayati, F. (2019). Kecanduan internet berhubungan dengan interaksi sosial remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(1), 33.

Young, K.S., & Abreu, C.N. (2017). Kecanduan Internet. *(H. Prajitno, Penerjemah)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.