PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KONSENTRASI DAN PRESTASI AKADEMIK SISWA

Melinda Yusri Rizki[1], Trisna Rukhmana[2], Al Ikhlas[3], Iriana Bakti[4], Bambang Libriantono[5], Muhammad Aqshel Revinzky[6]

[1]Universitas adiwangsa jambi [2,3] STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh
[4,6]Universitas Padjadjaran [5]Universitas Tangerang Raya
E-mail : [1]melinda.yusri@gmail.com, [2]trisnarukhmana29@gmail.com, [3]alikhlas752@gmail.com, [4]iriana.bakti@unpad.ac.id, [5]banklibri@untara.ac.id, [6]aqshel@unpad.ac.id

ABSTRACT

Di era digital, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan pelajar, memengaruhi berbagai aspek termasuk konsentrasi dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat konsentrasi dan pencapaian akademik siswa SMA/SMK. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, data dikumpulkan dari 200 responden melalui kuesioner tertutup yang diukur menggunakan skala Likert dan diuji secara statistik menggunakan uji korelasi Pearson, regresi linier, serta *independent samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan konsentrasi siswa. Platform berbasis video pendek seperti TikTok dan Instagram memiliki korelasi negatif yang lebih kuat terhadap fokus belajar dibandingkan platform lainnya. Namun, siswa yang menggunakan media sosial secara terbatas dan terarah untuk tujuan edukatif menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan literasi digital dan manajemen waktu sebagai upaya strategis untuk memaksimalkan manfaat media sosial tanpa mengorbankan kualitas belajar siswa.

Kata Kunci : *Media Sosial, Konsentrasi Belajar, Prestasi Akademik, Pelajar, Literasi Digital*

PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin berkembang pesat, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan pelajar. Fenomena ini tidak hanya terjadi di perkotaan dengan akses internet yang mudah, tetapi juga mulai merambah ke daerah-daerah seiring dengan meningkatnya penetrasi teknologi digital. Pelajar, sebagai generasi yang tumbuh bersama kemajuan teknologi, cenderung lebih adaptif dalam penggunaan media sosial dibandingkan generasi sebelumnya (Dewi, 2017). Mereka memanfaatkan platform-platform ini tidak hanya untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga, tetapi juga untuk mencari informasi, hiburan, bahkan sebagai sarana mengekspresikan diri. Namun, di balik kemudahan dan manfaat yang ditawarkan, media sosial juga membawa sejumlah tantangan, terutama dalam hal konsentrasi dan prestasi akademik (Dewi, 2012).

Perkembangan teknologi yang pesat telah mengubah pola interaksi dan kebiasaan belajar siswa. Jika dahulu belajar hanya terbatas pada buku dan materi yang diberikan guru di sekolah, kini siswa dapat mengakses berbagai sumber pengetahuan secara instan melalui internet (Rukhmana et al. 2023). Namun, kemudahan ini sering kali berbanding terbalik dengan tingkat konsentrasi mereka. Banyak siswa yang mengaku kesulitan untuk fokus dalam waktu lama karena terganggu oleh notifikasi media sosial atau keinginan untuk terus memeriksa update terbaru dari platform favorit mereka. Hal ini diperparah oleh algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin, sehingga tanpa disadari waktu belajar mereka terkuras untuk aktivitas yang kurang produktif (Daharnis et al., 2001).

Selain itu, media sosial juga memengaruhi cara siswa memproses informasi. Kebiasaan mengonsumsi konten singkat dan cepat seperti video pendek atau postingan gambar dapat mengurangi kemampuan mereka untuk memahami materi pelajaran yang kompleks dan memerlukan pemikiran mendalam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlalu sering terpapar konten instan cenderung lebih sulit untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas yang membutuhkan ketekunan dan analisis mendalam. Di sisi lain, tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial juga menawarkan peluang untuk belajar lebih interaktif dan menarik, seperti melalui video edukatif, forum diskusi, atau kelas online. Tantangannya adalah bagaimana memastikan bahwa siswa dapat memanfaatkan media sosial secara seimbang tanpa mengorbankan waktu dan fokus mereka untuk hal-hal yang bersifat akademik (Curtis, 2015).

Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memahami dinamika penggunaan media sosial di kalangan pelajar agar dapat memberikan panduan yang tepat. Literasi digital menjadi kunci utama dalam membantu siswa menggunakan teknologi secara bijak, termasuk kemampuan untuk mengatur waktu, memfilter informasi, dan memprioritaskan kebutuhan akademik di atas hiburan. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial tidak harus menjadi penghalang bagi prestasi siswa, melainkan dapat diubah menjadi alat pendukung yang memperkaya pengalaman belajar mereka di era digital ini.. Platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Facebook tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk konsentrasi dan prestasi akademik. Penggunaan media sosial yang berlebihan sering dikaitkan dengan gangguan fokus, penurunan produktivitas, serta dampak negatif terhadap hasil belajar. Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi alat pendukung pembelajaran jika dimanfaatkan secara bijak (Choi & Bazarova, 2014).

Fenomena ini menimbulkan pertanyaan tentang sejauh mana media sosial memengaruhi kemampuan konsentrasi dan pencapaian akademik siswa. Dalam konteks pendidikan modern, di mana teknologi telah menjadi bagian integral dari proses belajar, dampak media sosial tidak dapat dianggap

remeh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan cenderung mengganggu fokus belajar siswa, terutama karena sifat platform ini yang dirancang untuk terus menarik perhatian pengguna. Notifikasi yang muncul secara berkala, dorongan untuk selalu update, dan kebiasaan multitasking antara belajar dengan membuka media sosial sering kali memecah konsentrasi, sehingga mengurangi efektivitas waktu yang dihabiskan untuk belajar. Di sisi lain, ada pula argumen yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif jika digunakan secara tepat, seperti untuk berdiskusi dengan teman sekelas, mengakses materi tambahan, atau berpartisipasi dalam grup belajar online (Brooks, 2011).

Namun, realitanya, banyak siswa yang kesulitan mengatur keseimbangan antara penggunaan media sosial untuk tujuan akademik dan sekadar hiburan. Kecenderungan untuk terjebak dalam scroll tanpa batas atau menonton konten hiburan justru lebih dominan dibandingkan pemanfaatan media sosial untuk hal-hal yang bersifat edukatif. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa siswa yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam sehari di media sosial cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang mampu membatasi penggunaannya. Selain itu, kebiasaan begadang karena terlalu asyik bermain media sosial juga berdampak pada menurunnya kualitas tidur, yang pada akhirnya memengaruhi kesiapan mental dan fisik mereka dalam menerima pelajaran di sekolah (Boyd & Ellison, 2007).

Pertanyaan lain yang muncul adalah apakah dampak media sosial ini bersifat universal ataukah berbeda-beda tergantung pada karakteristik individu. Beberapa siswa mungkin lebih rentan terhadap gangguan konsentrasi akibat media sosial, sementara yang lain justru bisa memanfaatkannya sebagai sarana pendukung belajar (Aditya, 2015). Faktor-faktor seperti motivasi intrinsik, kedisiplinan diri, serta dukungan dari lingkungan sekitar turut berperan dalam menentukan bagaimana media sosial memengaruhi prestasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk melihat fenomena ini tidak hanya dari sisi negatifnya saja, tetapi juga dengan mempertimbangkan potensi positif yang dapat dikembangkan. Pendekatan yang holistik dan edukatif diperlukan agar siswa tidak hanya memahami risiko dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, tetapi juga mampu mengoptimalkan manfaatnya untuk menunjang proses belajar mereka (AM, 2015). Dengan demikian, media sosial tidak harus dilihat sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang perlu dikelola dengan bijak dalam konteks pendidikan di era digital (Agustina, 2016). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat mengurangi waktu belajar dan mengganggu kedalaman pemahaman materi, sementara studi lain mengungkapkan bahwa penggunaan yang terkontrol justru dapat memperluas wawasan dan mempermudah akses informasi edukatif. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis dampak media sosial secara komprehensif agar siswa, pendidik, dan orang tua dapat mengambil langkah tepat dalam mengoptimalkan penggunaannya (Ahmad et al., 2009).

Penulisan ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam pengaruh media sosial terhadap konsentrasi dan prestasi akademik siswa, serta memberikan rekomendasi untuk meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaatnya. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan siswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial tanpa mengorbankan kualitas belajar mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap konsentrasi dan prestasi akademik siswa. Populasi penelitian terdiri dari siswa SMA/SMK di wilayah tertentu dengan sampel sebanyak 200 responden yang dipilih melalui teknik

random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner tertutup yang berisi pertanyaan tentang durasi penggunaan media sosial, jenis platform yang sering digunakan, tingkat kesulitan konsentrasi selama belajar, serta nilai akademik siswa dalam satu semester terakhir.

Kuesioner dirancang menggunakan skala Likert 1-5 untuk mengukur variabel-variabel terkait, seperti frekuensi penggunaan media sosial, tingkat gangguan konsentrasi, dan motivasi belajar. Selain itu, data prestasi akademik diperoleh dari nilai rapor siswa sebagai indikator objektif. Validitas instrumen diuji melalui content validity dengan bantuan ahli pendidikan, sementara reliabilitas diukur menggunakan uji Cronbach's Alpha. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik dengan bantuan program SPSS untuk menguji korelasi antara variabel bebas (penggunaan media sosial) dan variabel terikat (konsentrasi dan prestasi akademik).

Analisis statistik meliputi uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan konsentrasi, serta uji regresi linier untuk memprediksi sejauh mana media sosial memengaruhi prestasi akademik. Penelitian ini juga melakukan uji beda (independent samples t-test) untuk membandingkan hasil akademik antara kelompok siswa dengan penggunaan media sosial tinggi dan rendah. Seluruh proses penelitian memperhatikan prinsip etika akademik dengan menjamin kerahasiaan identitas responden dan kesukarelaan partisipasi. Hasil analisis kuantitatif ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif tentang pola dan tingkat pengaruh media sosial terhadap aspek akademik siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat konsentrasi belajar siswa, mempertegas kekhawatiran banyak pendidik dan orang tua tentang dampak negatif penggunaan platform digital yang berlebihan. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa setiap penambahan durasi penggunaan media sosial cenderung diikuti oleh penurunan kemampuan siswa untuk mempertahankan fokus selama proses belajar. Mekanisme yang mendasari hubungan ini dapat dijelaskan melalui teori fragmentasi perhatian, di mana kebiasaan multitasking antara belajar dan mengakses media sosial menyebabkan beban kognitif berlebih sehingga mengurangi kapasitas otak untuk memproses informasi akademik secara mendalam.

Lebih lanjut, hasil penelitian mengungkap bahwa dampak negatif ini tidak terdistribusi secara merata di semua jenis platform media sosial. Analisis komparatif menunjukkan bahwa platform berbasis video pendek seperti TikTok dan Instagram memiliki korelasi negatif yang lebih kuat dengan konsentrasi belajar dibandingkan platform berbasis teks atau konten edukasi. Hal ini sesuai dengan karakteristik algoritma platform tersebut yang dirancang untuk memberikan stimulasi berlebihan melalui konten-konten singkat yang cepat berganti, sehingga membentuk kebiasaan kognitif yang tidak sesuai dengan kebutuhan pembelajaran yang memerlukan fokus berkelanjutan (Bohjalian, 2017).

Yang menarik, penelitian ini juga menemukan variasi dampak berdasarkan pola penggunaan media sosial. Sebagian kecil siswa (sekitar 15%) yang menggunakan media sosial secara terbatas dan terarah untuk tujuan pembelajaran justru menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan rata-rata. Kelompok ini cenderung memanfaatkan fitur-fitur tertentu seperti grup diskusi online, video tutorial, atau platform berbagi catatan digital. Temuan ini membuka perspektif baru bahwa masalah utamanya bukan terletak pada media sosial itu sendiri, tetapi pada bagaimana siswa mengelola dan mengarahkan penggunaannya (Banyai et al., 2017).

Implikasi dari temuan ini menyoroti kebutuhan mendesak akan pendekatan yang lebih nuanced dalam menangani isu penggunaan media sosial di kalangan pelajar. Darai sekadar larangan atau pembatasan, yang lebih efektif adalah mengembangkan program literasi digital yang mengajarkan strategi penggunaan media sosial secara produktif. Sekolah dapat memainkan peran kunci dengan mengintegrasikan pendidikan manajemen waktu digital ke dalam kurikulum, sementara orang tua perlu terlibat aktif dalam membimbing anak-anak mereka untuk membangun kebiasaan digital yang sehat. Temuan ini juga memberikan dasar empiris bagi pengembang platform media sosial untuk menciptakan fitur-fitur yang lebih mendukung aktivitas belajar, seperti mode fokus atau konten-konten edukatif yang lebih menarik (Ayun, 2015).

Penelitian ini membuka peluang untuk studi lanjutan yang mengeksplorasi faktor-faktor moderator yang mungkin mempengaruhi hubungan antara media sosial dan prestasi akademik, seperti peran dukungan orang tua, gaya belajar individu, atau kebijakan sekolah terkait penggunaan gadget. Dengan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif untuk membantu siswa mencapai keseimbangan optimal antara pemanfaatan media sosial dan pencapaian akademik di era digital ini.. Uji korelasi Pearson menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,672 ($p < 0,01$), mengindikasikan hubungan negatif yang kuat dimana semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial, semakin rendah kemampuan konsentrasi siswa selama belajar. Analisis regresi linier sederhana memperlihatkan bahwa setiap penambahan 1 jam penggunaan media sosial per hari berkaitan dengan penurunan skor konsentrasi sebesar 0,8 poin pada skala pengukuran.

Temuan menarik terlihat pada hasil uji beda (independent samples t-test) antara kelompok pengguna berat (≥4 jam/hari) dan pengguna ringan media sosial (≤2 jam/hari), yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam hal prestasi akademik dan kemampuan konsentrasi. Kelompok pengguna berat media sosial cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok pengguna ringan, dengan perbedaan rata-rata yang mencapai 5,8 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi mengganggu proses belajar, baik melalui pengurangan waktu belajar efektif maupun melalui dampak negatifnya terhadap kualitas kognitif seperti memori kerja dan daya fokus.

Lebih dalam lagi, analisis subkelompok mengungkap bahwa dampak negatif ini tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi kebiasaan belajar siswa. Pengguna berat media sosial melaporkan kesulitan yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam atau membaca teks panjang, serta cenderung lebih sering menunda-nunda pekerjaan akademik. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori cognitive overload, di mana otak yang terbiasa dengan stimulasi cepat dan terus-menerus dari media sosial mengalami kesulitan beradaptasi dengan aktivitas belajar yang memerlukan ketekunan dan kesabaran (APJII, 2016).

Namun, penelitian ini juga menemukan variasi individual yang cukup menarik dalam kelompok pengguna berat. Sebagian kecil siswa (sekitar 12%) yang termasuk dalam kategori pengguna berat tetap mampu mempertahankan prestasi akademik yang baik. Analisis lebih lanjut terhadap subkelompok ini menunjukkan bahwa mereka cenderung menerapkan strategi manajemen waktu yang ketat, seperti menggunakan aplikasi pembatas waktu atau mengalokasikan jam-jam tertentu khusus untuk belajar tanpa gangguan. Temuan ini menyiratkan bahwa faktor pengaturan diri (self-regulation) mungkin memainkan peran penting dalam memoderasi dampak negatif media sosial.

Implikasi dari temuan ini menyoroti perlunya pendekatan yang lebih personal dalam menangani masalah penggunaan media sosial di kalangan pelajar. Daripada sekadar menetapkan batasan waktu yang seragam untuk semua siswa, pendidik dan orang tua perlu membantu masing-masing siswa

mengembangkan strategi manajemen digital yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan belajarnya (APJII, 2014). Sekolah dapat memfasilitasi pelatihan keterampilan pengaturan diri dan manajemen waktu, sementara orang tua dapat berperan dalam menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kebiasaan belajar yang baik. Temuan ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor protektif yang memungkinkan sebagian siswa tetap berprestasi meskipun menggunakan media sosial dalam durasi yang panjang.

Dengan demikian, meskipun temuan utama penelitian ini mengkonfirmasi dampak negatif penggunaan media sosial berlebihan terhadap prestasi akademik, analisis yang lebih mendalam justru mengarah pada pentingnya pengembangan keterampilan pengelolaan diri dalam era digital. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan solusi yang lebih berkelanjutan dan efektif dibandingkan dengan sekadar pembatasan atau larangan penggunaan media sosial di kalangan pelajar.). Kelompok pengguna berat menunjukkan nilai rata-rata akademik yang secara signifikan lebih rendah (76,5) dibandingkan kelompok pengguna ringan (82,3) dengan p-value 0,003. Analisis varian (ANOVA) lebih lanjut mengungkap perbedaan yang signifikan antar-jenis platform media sosial, dimana pengguna TikTok dan Instagram menunjukkan skor konsentrasi terendah dibandingkan pengguna YouTube Edukasi atau platform berbasis teks seperti Quora.

Pembahasan hasil ini memperkuat teori cognitive load dan attention fragmentation yang menyatakan bahwa multitasking digital dapat membebani kapasitas kognitif siswa. Data penelitian konsisten dengan temuan sebelumnya bahwa notifikasi dan desain platform media sosial yang addictive memang dirancang untuk mengganggu fokus pengguna. Namun, analisis subkelompok menunjukkan bahwa 15% siswa yang menggunakan media sosial secara terbatas untuk tujuan belajar justru memiliki prestasi di atas rata-rata, mengkonfirmasi potensi positif media sosial sebagai alat bantu pembelajaran bila digunakan secara bijak (Andarwati, 2016).

Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya manajemen waktu digital bagi siswa. Hasil penelitian mendukung perlunya intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan literasi media digital, termasuk pelatihan khusus dalam mengontrol penggunaan media sosial. Temuan ini juga menyoroti kebutuhan pengembangan tools teknis seperti aplikasi pembatas waktu penggunaan media sosial selama jam belajar. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi strategi intervensi yang paling efektif dalam membantu siswa menyeimbangkan kehidupan digital dan akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa, terutama ketika digunakan secara berlebihan dan tidak terkendali. Hubungan negatif yang kuat antara durasi penggunaan media sosial dengan kemampuan fokus siswa mengkonfirmasi adanya dampak fragmentasi perhatian dan beban kognitif berlebih yang disebabkan oleh kebiasaan multitasking digital. Temuan ini semakin menguat ketika melihat perbedaan prestasi akademik yang signifikan antara kelompok pengguna berat dan pengguna ringan media sosial, di mana kelompok pertama menunjukkan nilai rata-rata yang lebih rendah.

Namun demikian, penelitian ini juga mengungkap bahwa media sosial tidak selalu berdampak negatif jika digunakan secara bijak dan terarah. Sebagian kecil siswa yang memanfaatkan platform digital untuk tujuan pembelajaran justru menunjukkan hasil akademik yang lebih baik, membuktikan bahwa media sosial dapat menjadi alat pendukung pendidikan ketika dikelola dengan tepat. Perbedaan dampak

berdasarkan jenis platform—dengan konten video pendek yang lebih merugikan dibandingkan platform berbasis teks atau konten edukatif—menunjukkan bahwa karakteristik desain platform memainkan peran penting dalam menentukan pengaruhnya terhadap proses belajar.

Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang seimbang dalam menyikapi fenomena penggunaan media sosial di kalangan pelajar. Solusi efektif tidak terletak pada pelarangan total, melainkan pada pengembangan literasi digital yang komprehensif, termasuk pendidikan tentang manajemen waktu, strategi penggunaan produktif, dan kesadaran akan dampak kognitif dari media sosial. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan pengembang platform diperlukan untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih kondusif bagi pembelajaran.

Penelitian ini memberikan landasan empiris penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan di era digital dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut tentang strategi intervensi yang paling efektif. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap akademik, diharapkan dapat tercipta generasi pelajar yang mampu memanfaatkan teknologi digital secara optimal tanpa mengorbankan prestasi dan kualitas belajarnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Bapak/Ibu yang telah membantu kami dalam perolehan data untuk penelitian kami sehingga penelitian kami dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, R. (2015). Pengaruh media sosial instagram terhadap minat fotografi pada komunitas fotografi pekanbaru. Jurnal Fisip, 2, 1-14.

Agustina. (2016). Analisis penggunaan media sosial instagram terhadap sikap konsumerisme remaja di sma 3 samarinda. Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(3), 410-420.

Ahmad, N. S., Hashim, N. H., & Aman, R. C. (2009). Ekspresi emosi dan cara remaja mengawal emosi : satu kajian rintis. Jurnal Psikologi Malaysia, 23, 39–47.

AM, M. (2015). Angket pengungkapan diri (self expression) dan pengembagan pembelajaran bk di sekolah. Jurnal Kependidikan Islam, 5(1), 224-229.

Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas xi sma n 9 yogyakarta. E Journal Bimbingan Konseling, 5, 1-12.

APJII. (2014). Profil Pengguna Internet Indonesia 2014. Puskakom. Retrieved from https://www.apjii.or.id/survei2016

APJII. (2016). Infografis: penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia, 1– 34.

Ayun, P. Q. (2015). Fenomena remaja menggunakan media sosial dalam membentuk identitas. Jurnal Komunikasi, 3(2), 1–16.

Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., . . . Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. Jurnal Pone, 12(1), 1-13. doi:10.1371/journal.pone.016983

Bohjalian, E. (2017). The self-presentation of popular fitspiration experts on instagram. Journal of Undergraduate Research in Communications, 8(1), 23-34.

Boyd, M. D., & Ellison, B. N. (2007). Social network sites :definition , history , and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1).

Brooks, J. (2011). The process of parenting. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Choi, Y. H., & Bazarova, N. N. (2014). Self-disclosure characteristics and motivationsin social media: extending the functional model to multiple social network sites. International Communication Association, 41(4), 480-500. doi:doi:10.1111/hcre.12053.

Curtis, A. C. (2015). Defining Adolescence. Journal of Adolescent and Family Health, 7(2).

Daharnis, Nirwana, H., Ilyas, A., & Karneli, Y. (2001). Pengungkapan diri (self expression) maharemaja. Jurnal Ilmu Pendidikan, 8(4), 294-304.

Dewi, K. S. (2012). Buku Ajar Kesehatan Mental.Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Dewi, L. P. (2017). Hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di sma muhammadiyah 7 yogyakarta. Jurnal Kesehatan, 2, 121-129.

Rukhmana, et al. (2023). Penggunaan Model Pembelajaran Flipped Classroom Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Kurikulum Merdeka. Journal on Education Volume 06, No. 01, September-Desember 2023, pp. 328-338 E-ISSN: 2654-5497, P-ISSN: 2655-1365.