

**PROFIL ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMK NEGERI
PANCATENGAH DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BK**

Oleh:

Rifki Nurul Iqbal Pirizki

rifkiikbal21@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan profil adiksi media sosial pada siswa kelas X di SMK Negeri Pancatengah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa menghabiskan banyak waktu di platform media sosial dan mengabaikan aktivitas sehari-hari. Aspek yang paling mendominasi adiksi media sosial adalah toleransi, diikuti oleh kembali ke kebiasaan lama (relapse) dan gejala penarikan diri (withdrawal symptom). Adiksi media sosial dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan produktivitas siswa. Terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat adiksi media sosial antara siswa laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, perlunya layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk mereduksi tingkat adiksi pada siswa. Selain itu, penting untuk memberikan pendidikan dan dukungan kepada siswa serta melibatkan keluarga dan sekolah dalam mengatasi masalah adiksi media sosial.

Kata Kunci : Adiksi Media Sosial, CBT, Siswa

**PROFIL ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMK NEGERI
PANCATENGAH DAN IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BK**

Oleh:

Rifki Nurul Iqbal Pirizki

rifkiikbal21@gmail.com

ABSTRACT

This research was conducted to describe the profile of social media addiction in class X students at SMK Negeri Pancatengah. The research method used is a descriptive method with a quantitative approach. The research results show that the majority of students spend a lot of time on social media platforms and ignore daily activities. The most dominant aspect of social media addiction is tolerance, followed by returning to old habits (relapse) and withdrawal symptoms. Social media addiction can have a negative impact on students' mental health and productivity. There is a significant difference in the level of social media addiction between male and female students. Therefore, there is a need for guidance and counseling services using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques to reduce the level of addiction in students. In addition, it is important to provide education and support to students and involve families and schools in addressing the problem of social media addiction.

Keywords : Social Media Addiction, CBT, Student