

## Eksplorasi Dampak Kecanduan Media Sosial terhadap Religiusitas Siswa dan Strategi Mitigasinya di Era Digital

Susilo Hidayah<sup>1</sup>, Salsabila Nafis Raihanah Syafiq<sup>2</sup>, Muhammad Fahreza<sup>3</sup>  
dan Riza Arif M Z<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia;  
[230101210059@student.uin-malang.ac.id](mailto:230101210059@student.uin-malang.ac.id),

<sup>2</sup>niversitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia;  
[230101210008@student.uin-malang.ac.id](mailto:230101210008@student.uin-malang.ac.id),

<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia;  
[230101210008@student.uin-malang.ac.id](mailto:230101210008@student.uin-malang.ac.id),

<sup>4</sup>Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia;  
[230101210076@student.uin-malang.ac.id](mailto:230101210076@student.uin-malang.ac.id)

---

Submit : 20/05/2025 | Review : 02/10/2025 s.d 21/10/2025 | Publish : 01/12/2025

---

### Abstract

The purpose of this study was to analyze how social media addiction affects the level of religiosity of students at SMKN 5 Malang. The development of technology is very rapid and strategic in the era of the current generation is increasingly advanced so that it cannot be denied with the support of the internet for social media so that people now cannot be separated from social media, especially in adolescence, which has an impact on disrupting learning activities in schools. Therefore, the need for a balance between imtek and imtaq education in the hope of being able to help the current generation to optimize and use social media wisely, especially in increasing religiosity among students. This research uses a qualitative approach with the type of field research. The negative effects of social media addiction on student religiosity include the negative influence of content, imbalance in time management and focus, and lack of social interaction. And the positive effects of social media on student religiosity are being able to access and disseminate positive information, being able to access religious content, and getting motivation and inspiration. The strategies carried out by teachers and students in overcoming social media addiction to student religiosity at SMKN 5 Malang are limiting the time of use in social media, always spreading or accessing positive content, holding socialization activities, keeping themselves busy with other activities, and mingling with people around both family, friends, or society.

**Keywords** : *Social Media Addiction, Student Religiosity, Mitigation Strategies, Digital Era.*

## **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi semakin pesat dan semakin mempengaruhi kehidupan bermasyarakat pada saat ini. Adanya teknologi yang semakin pesat ini lah yang mendasari berkembangnya media sosial yang sampai saat ini hampir semua orang sudah memilikinya. Dengan adanya pularitas media sosial inilah telah menciptakan semua interaksi dalam jaringan digital untuk berbagi informasi serta berita bahkan sampai dengan komunikasi yang efisien karena tidak perlu lagi untuk sekarang untuk saling bertemu untuk melakukan kegiatan komunikasi melainkan cukup menggunakan media sosial saja sudah cukup untuk berkomunikasi jarak jauh (Rofii et al., 2021).

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi, dan membuat konten dengan orang lain melalui internet. Adapun media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia yaitu whatsapp, instagram, facebook, tiktok, telegram, twitter dan facebook messenger (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Media sosial memungkinkan pengguna untuk membuat profil pribadi atau halaman, memposting dan berbagi konten seperti gambar, video, dan teks, serta berinteraksi dengan pengguna lain melalui komentar, suka, dan pesan langsung.

Era globalisasi pada zaman sekarang sudah semakin maju sehingga tidak dapat dipungkiri dengan disupportnya internet untuk bermedia sosial sehingga masyarakat sekarang sudah tidak bisa terlepas dari media sosial terutama pada usia remaja yang berimbas pada terganggunya kegiatan pembelajaran yang ada di sekolah. Karena mereka menggunakan media sosial bukan hanya dalam segi positifnya saja, akan tetapi mereka menggunakan media sosial mereka gunakan untuk hal yang dapat mempengaruhi religiusitas dalam kehidupan sehari-hari seperti halnya sebagai contoh menggunakan media sosial sebagai alat untuk menyebarkan hoax, game online, bulliying dan lain sebagainya (Allisa & Triyono, 2023).

Kecanduan atau ketergantungan pada media sosial dapat membuat perilaku kompulsif ke arah yang negatif. Perilaku kompulsif yang dimaksud adalah tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sulit untuk dikendalikan (Puspitasari & Fikry, 2023). Seseorang yang sering menggunakan media sosial justru kehidupan bersosialisasinya kurang di dunia nyata. Seseorang dapat berada pada kategori kecanduan apabila mengakses media sosial berkisar 5-6 jam sehari (Pagga et al., 2022).

Penelitian ini dilakukan dengan alasan salah satunya yaitu sering kita ketahui bahwa dari kecanduan media sosial sering kali mempengaruhi waktu yang dihabiskan oleh siswa untuk aktivitas lain, termasuk kegiatan spiritual. Dengan mengetahui pengaruhnya, kita bisa mendapatkan wawasan tentang bagaimana siswa dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kegiatan online dan pengembangan spiritual mereka (Bafadal, 2021). Selain itu kecanduan media sosial telah dihubungkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini dapat mengeksplorasi bagaimana masalah ini mungkin berdampak pada dimensi spiritual siswa, serta mencari cara untuk mengatasi dampak tersebut (Janitra et al., 2021).

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana kecanduan media sosial mempengaruhi aspek-aspek spiritual dari kehidupan siswa dan bagaimana hal ini mempengaruhi kualitas hidup mereka (Ash Shidiqie et al., 2023). Tidak hanya itu, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang dampak media sosial dan pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Ini juga dapat mendukung upaya untuk mendidik siswa tentang penggunaan media sosial yang sehat dan produktif.

Pada penelitian yang dilakukan Rizki Aprilia dkk terhadap 72 siswa di sekolah menengah atas didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan media sosial dalam kategori tinggi (Aprilia et al., 2020). Penggunaan media sosial yang berlebihan ini berdampak negatif pada aspek spiritualitas, kepedulian sosial, dan kesehatan mental siswa.

Akibatnya, banyak siswa menjadi malas, kurang fokus, dan mengalami penurunan semangat dalam menjalani aktivitas belajar di sekolah (Muhamad Ayub & Sofia Farzanah Sulaeman, 2022).

Dalam literatur lain juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan positif antara kecanduan media sosial dengan kecerdasan spiritual yang dilakukan di STIKes Surya Global Yogyakarta, dibuktikan melalui hasil uji *Pearson correlation* dengan *p-value* 0,63 ( $>0,05$ ). Artinya, tingkat religiusitas mahasiswa tidak secara langsung memengaruhi kecanduan internet, namun kecanduan lebih dipengaruhi oleh lamanya durasi penggunaan internet, yang mencapai 7–12 jam per hari untuk berbagai keperluan seperti media sosial, belajar, dan hiburan (Kuswoyo, 2022).

Hiperaktivitas remaja di media sosial sering kali melibatkan aktivitas harian yang berkontribusi pada kehidupan mereka sendiri dan perkembangan budaya mereka, sehingga menarik lebih banyak orang ke lingkungan mereka. Namun, apa yang mereka unggah di media sosial tidak selalu mempengaruhi kehidupan sosial mereka. Bagi remaja, penting untuk mempertimbangkan kehidupan mereka sendiri dan tidak membiarkan mereka oleh lingkungan mereka.

Remaja khususnya siswa SMA/SMK kerap sekali sedang dalam masa pencarian jati diri, mulai tertarik kedalam dunia sosial yang lebih luas, banyak diantara mereka yang memiliki media sosial dan selalu rutin mengunggah serta ikut tren yang sedang berlangsung di media sosial. Seakan tidak ingin ketinggalan tren yang berlangsung, para siswa cenderung selalu mengunggah konten agar tetap up to date dan tidak ketinggalan zaman.

Pada penelitian sebelumnya telah memberi wawasan bagaimana pengaruh media sosial jika dilihat dari segi kuantitatif. Namun masih diperlukan pemahaman yang lebih bagaimana pengaruh tersebut jika dilihat dari segi kualitatif dan bagaimana strategi-strategi baik dari guru atau siswa yang perlu dilakukan dalam mengatasi pengaruh-pengaruh

dari kecanduan media sosial terhadap religiusitas siswa tersebut. Maka dari itu perlunya dilakukan penelitian ini untuk mendapatkan data-data untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari kecanduan media sosial terhadap religiusitas di SMKN 5 Malang, apakah terdapat pengaruh negaitai atau pengaruh positif sehingga nanti nya akan mendapatkan haisl yang komperehensif.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan kepada siswa, mahasiswa, guru, dan dunia pendidikan mengenai pengaruh kecanduan media sosial terhadap religiusitas siswa serta strategi untuk meminimalisir dampak negatifnya. Selain itu, temuan ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan ilmu pendidikan dan bahan refleksi bagi guru dan siswa agar penggunaan media sosial lebih diawasi dan dikelola dengan bijak, sehingga peserta didik terhindar dari bahaya yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan.

## **BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) untuk memahami pengaruh kecanduan media sosial terhadap tingkat religiusitas di siswa SMKN 5 Malang. Teknik pengumpulan data terdiri dari kegiatan observasi lapangan, dokumentasi dan dilakukan proses wawancara mendalam dengan Kepala Sekolah, sebagian guru dan siswa, yang memberikan wawasan yang kaya dan kontekstual tentang bagaimana tingkat religiusitas mempengaruhi media sosial ke dalam kehidupan sehari-hari.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen wawancara yang sebelumnya sudah disiapkan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi atau data yang komprehensif dan nyata sesuai kondisi di lapangan. Penelitian ini melibatkan 9 partisipan dari guru dan siswa di SMKN 5 Malang, yang terbagi antara 5 guru yang di dalamnya termasuk kepala sekolah dan 4 siswa untuk mendapatkan data berupa hasil wawancara.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur untuk mendapatkan data kualitatif tentang bagaimana strategi ataupun tantangan mereka dalam memanfaatkan media sosial jika diintegrasikan terhadap religiusitas dalam kehidupan sehari-hari. Proses pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam kepada Kepala Sekolah, 4 guru dan 4 siswa yang secara sukarela berbagi pengalamannya lebih detail. Pertanyaan wawancara berfokus pada bagaimana kepala sekolah, guru, dan siswa meanggapi pengaruh dari kecanduan media sosial terhadap tingkat religiusitas siswa serta tantangan dan solusi dalam menghadapi tantangan dalam bermedia sosial.

Data dianalisis menggunakan model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldana, yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu *data condensation*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification* (Suprayitno et al., 2024). Untuk menjaga validitas dan reliabilitas data, digunakan teknik triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.

## HASIL

Dalam penelitian ini, kami menyelidiki bagaimana peran religiusitas dapat mengontrol siswa dalam menggunakan sosial media melalui wawancara mendalam dengan kepala sekolah, beberapa guru dan siswa di SMKN 5 Malang. Wawancara ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana kecanduan media sosial mempengaruhi tingkat religiusitas siswa. Responden berbagi wawasan, pengalaman, dan perspektif pribadi, menjelaskan pentingnya penggunaan media sosial yang baik dalam meningkatkan spritualitas pada siswa. Untuk lebih mengeksplorasi kekayaan data yang diperoleh dari wawancara ini, kami menyajikan analisis komperehensif dalam tabel berikut:

**Tabel 1.** Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Relevansinya terhadap religiusitas Siswa

<b>Pendapat dari Informan</b>	<b>Kode</b>
<i>Yang saya pantau terkait penggunaan media sosial karakter religiusnya jauh dibandingkan zaman dahulu karena mereka pemanfaatan media sosial ini tidak begitu maksimal cenderung mereka memanfaatkan untuk hal-hal negatif contohnya untuk membully orang lain atau pamer terhadap lawan jenis bahkan foto bermesraan pun sering kita jumpai.</i>	Suhanafi.1.1
<i>Media sosial memberikan akses yang lebih luas terhadap informasi tentang agama. Individu dapat dengan mudah mencari dan menemukan konten yang relevan dengan kepercayaan dan praktik keagamaan mereka, termasuk artikel, video, dan diskusi online</i>	Putra.1.1
<i>Kalau yang saya lihat di SMKN 5 Malang ini makin kesini apalagi setelah adanya pandemic covid 19 siswa-siswi kita semakin nempel dengan gadgetnya dan mereka menggunakan medsos sebagai sahabat mereka untuk menemani mereka sehari-hari dikarenakan pembatasan dalam berinteraksi satu sama lain.</i>	Megawati.1.1
<i>Menurut pendapat saya penggunaan media sosial yang berlebihan ini juga sangat mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari sebagai contoh juga kadang saya lalai tidak mengerjakan shalat tepat waktu karena pengaruh medsos terus mengundur-undur waktu shalat atau mengerjakan hal lainnya.</i>	Dina.1.1
<i>Menurut pendapat saya penggunaan media sosial yang berlebihan bisa berpengaruh terhadap aktivitas keagamaan karena kebanyakan kalau sudah asik mainan medsos bisa juga lupa semua dan lebih sibuk dengan diri sendiri.</i>	Maulidya.1.1
<i>Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa memiliki dampak negatif pada aktivitas keagamaan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menghabiskan waktu. berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, yang dapat mengarah pada penurunan minat dan energi untuk terlibat dalam aktivitas keagamaan.</i>	Rusdiana.1.1
<i>Kalau penggunaan media sosial digunakan untuk hal-hal yang positif saya sih setuju-setuju biasanya kan di medsos itu ada iklan-iklan keagamaan atau kajian-kajian, kalau saya kadang shalat dulu baru skrol tiktok di kasur.</i>	Rahmat.1.1
<i>Saya lebih bisa belajar mandiri terkait pemahaman tentang agama, bila ada kesulitan saya menghubungi guru agama untuk membantu memahami akan pengetahuan yang baru saya dapatkan. Dan saya pastikan bisa sekali memaksimalkan aspek positif tersebut untuk berbagai hal dalam kehidupan agar tidak terjerumus dalam lubang kemaksiatan kepada Allah.</i>	Dina.1.2

Sumber: Data hasil wawancara yang diolah, 2025.

Dari hasil wawancara di atas menyoroti bagaimana kecanduan media sosial dapat mempengaruhi religiusitas siswa. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan juga negatif dari kecanduan media sosial terhadap religiusitas siswa tergantung bagaimana sudut pandang dan cara siswa menggunakan atau memanfaatkannya. Maka dari itu untuk mengurangi dampak negatif dari kecanduan media sosial dan cara

memanfaatkan media sosial dengan baik diperlukan beberapa strategi seperti hasil wawancara dalam tabel berikut.

**Tabel 2.**Strategi Guru dalam Menggunakan dan Mengurangi Kecanduan Media Sosial

Pendapat dari Informan	Kode
<i>Memanfaatkan media sosial untuk mewedahi siswa dalam menyelesaikan tugasnya yakni pondok ramdahan seperti membuat konten tiktok, yang dimana konten itu dibuat atas dasar kreatifitas siswa melalui materi meteri yang telah diberikan. Dalam kegiatan itu ada peran peserta didik untuk bisa meningkatkan prligiuitas peserta didik.</i>	Suhanafi.2.1
<i>Menyikapi dengan ini bisa menuasati dengan adanya acara PHBI yang ada di sekolah. Lali anak anak diminta fokus untuk memberhatikdan pemateri yang ada di depan untuk mengurangi penggunaan gadget atau media sosial. Selain itu anak-anak diutus untuk membuat konten khususnya di dalam bab 8. Sebagai contoh yang saya lakukan di kelas membuat konten bagaimana bermedia sosial dengan baik.</i>	Purwanto.2.1
<i>Strategi yang diterapkan melibatkan adaptasi terhadap perkembangan media sosial saat ini. bahwasanya mengikuti tren terkini untuk memberikan pancingan kepada siswa, memanfaatkan unsur bagaimana mereka menggunakan media sosial dan melakukan praktik di lapangan. Dengan cara ini, beliau mampu memberikan kontrol, meskipun tidak sepenuhnya.</i>	Rusdiana.2.1
<i>Di mata pelajaran saya, penggunaan ponsel diperbolehkan dalam konteks tertentu. Ketika beliau mengajar, biasanya beliau mengizinkan penggunaan ponsel dalam situasi tertentu. Misalnya, saat beliau menerangkan materi, ponsel harus dimatikan. Namun, ketika siswa membutuhkan referensi tambahan untuk kepentingan mata pelajaran, mereka boleh membuka ponsel.</i>	Purwanto.2.2
<i>Berkolaborasi dengan wali siswa baik melalui whatsapp atau ketemu langsung untuk mengontrol penggunaan media sosial mereka saat di rumah. Apakah media sosial sudah digunakan dengan baik atau tidak, dan apakah waktu dalam bermedia sosial berlebihan atau tidak, sehingga dengan adanya kontrol dari orang tua tidak mengganggu aktifitas belajar dan aktifitas religius mereka saat di rumah.</i>	Kejora.2.1

Sumber: Data hasil wawancara yang diolah, 2025.

Pernyataan di atas menyoroti bagaimana pengaruh kecanduan media sosial terhadap religiusitas siswa dan bagaimana strategi dalam memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari hari. Dengan ini satu sama lainnya dengan mempertahankan aktifitas yang positif dan juga suasana yang mendukung akan adanyahal hal yang baik inilah yang bisa membentengi dari pengaruh buruk dari pada kecanduan media sosial.

Dengan bijak menggunakan media sosial juga tidak menggunakan media sosial untuk kegiatan yang malah menambah banyak sekali masalah

yang sangat kompleks mengingat media sosial sudah didalam genggamannya sehingga sudah tidak bisa dilarang lagi tetapi bisa meminimalisir penggunaan. Sehingga secara keseluruhan kegiatan yang membawa dampak positif dari kecanduan media sosial ini, seperti halnya kegiatan-kegiatan spiritual dalam seperti menggunakan media sosial untuk pembelajaran.

**Tabel 3.** Strategi Siswa dalam Menggunakan dan Mengurangi Kecanduan Media Sosial

Pendapat dari Informan	Kode
<i>Tetapkan batasan waktu harian atau mingguan untuk penggunaan media sosial dan patuhi dengan disiplin. Buatlah jadwal rutin untuk praktik keagamaan Anda, seperti berdoa, meditasi, atau membaca kitab suci. Jadikan praktik ini sebagai prioritas utama di atas penggunaan media sosial.</i>	Putra.3.1
<i>Kalau di rumah agar saya terhindar dan tidak pegang hp terus yaitu saya bantu-bantu orang tua dan berkumpul dengan keluarga, intinya saya mencari kesibukan lain biar lupa main hp.</i>	Rahmat.3.1
<i>Dengan menyibukan diri untuk berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan yang ada di sekolah dan lebih aktif mengikuti acara keagamaan. Kalau di rumah menyibukkan diri seperti bersih-bersih, membaca buku, membaca Al-Qur'an setiap setelah sholat, membantu kegiatan orang tua, ikut kajian Islami, dan berusaha menjadikan kegiatan-kegiatan tersebut sebagai prioritas utama daripada menggunakan media sosial</i>	Maulidya.3.1
<i>Kalau di kelas lebih memperhatikan guru ketika menjelaskan materi, apalagi penjelasannya seru dan menarik sehingga sampai lupa untuk membuka hp</i>	Dina.3.1

Sumber: Data hasil wawancara yang diolah, 2025.

Pernyataan di atas menyoroti bagaimana pengaruh kecanduan media sosial terhadap religiusitas siswa dan bagaimana strategi dalam memanfaatkan media sosial dalam kehidupan. Perlu adanya keseimbangan antara penggunaan media sosial dengan praktik religiusitas atau keagamaan, dengan mengenali dampak dari penggunaan media sosial yang berlebih dan juga memiliki dampak yang lebih seperti halnya manajemen waktu yang digunakan dan juga pemanfaatan secara optimal serta mengenali dampak baik dan buruk.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Media Sosial terhadap Religiusitas Siswa di SMKN 5

#### Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi pengaruh terhadap religiusitas siswa, yakni pengaruh negatif dan positif. Media sosial yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada remaja telah menjadi suatu kebutuhan atau kebiasaan yang semakin lumrah dan tanpa disadari mampu membawa efek buruk dalam kehidupan mereka, seperti kecanduan. Seperti yang kita ketahui berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan siswa di SMKN 5 Malang bahwa kecanduan media sosial dapat mempengaruhi aktivitas keagamaan, baik itu membawa pengaruh negatif dan positif.

#### 1. Pengaruh Negatif dari Media Sosial

Pengaruh negatif dari kecanduan media sosial terhadap religiusitas siswa di SMKN 5 Malang yaitu; *Pertama*, penggunaan media sosial untuk hal negatif. Penggunaan media sosial di kalangan religius saat ini sangat berbeda dengan zaman dahulu, yaitu siswa cenderung tidak memanfaatkan media sosial dengan baik dan bahkan sering menggunakannya untuk hal-hal yang negatif. Contohnya, siswa menggunakan media sosial untuk mem-bully orang lain, pamer terhadap lawan jenis, dan hal-hal buruk lainnya, sehingga penggunaan media sosial di terhadap religiusitas siswa saat ini jauh dari apa yang diharapkan (Suhanafi.1.1).

*Kedua*, kurangnya interaksi sosial. Telah kita ketahui bahwa setelah pandemi COVID-19, siswa-siswi pada umumnya terutama siswa di SMKN 5 Malang semakin erat dengan perangkat digital mereka dan menggunakan media sosial sebagai teman sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh pembatasan interaksi secara langsung, sehingga mereka menjadi sangat dekat dengan gadget yang menemani mereka. Meskipun penggunaan media sosial untuk keperluan pendidikan tidak

masalah, namun tidak dapat dipungkiri bahwa ada beberapa siswa yang membuka konten yang tidak senonoh saat di kelas (Megawati.1.1).

*Ketiga*, ketidak seimbangan dalam manajemen waktu. Penggunaan media sosial oleh siswa saat ini sudah berada pada tahap yang harus diwaspadai. Bahkan siswa sudah menjadi kecanduan dan mengabaikan tugas utama mereka sebagai siswa. Sebagai contoh, di dalam kelas, siswa tersebut sebenarnya memiliki pekerjaan yang harus diselesaikan, tetapi mereka malah enggan untuk cepat menyelesaikannya. Sebaliknya, siswa lebih memilih untuk bermain gawai dan media sosial. Hal ini dapat mengganggu aktivitas belajar siswa. Jika tidak ditegur, siswa akan ketergantungan bermain gawai tanpa henti.

Kemampuan siswa dalam menjaga kendali diri dan membentuk benteng terhadap pengaruh media sosial sangat kurang disadari oleh siswa itu sendiri. Siswa belum memiliki kontrol yang baik terhadap penggunaan media sosial dan gawai, sehingga hal ini dapat berdampak negatif pada kegiatan belajar mereka (Rusdiana.1.1). Disamping lalai dalam mengerjakan tugas penggunaan media sosial yang berlebihan sampai lupa waktu juga menyebabkan menunda waktu shalat. Keterikatan yang berlebihan pada media sosial dapat menyebabkan kelalaian dalam melakukan kewajiban-kewajiban agama, seperti salat tidak tepat pada waktunya (Dina1.1). Selain menyebabkan menunda waktu shalat penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak pada aktivitas keagamaan seseorang.

Ketika seseorang terlalu asyik bermain media sosial, mereka bisa lupa akan kewajiban-kewajiban agamanya. Hal ini disebabkan karena mereka lebih sibuk dengan diri sendiri dan aktivitas di media sosial, sehingga mengabaikan praktik keagamaan yang seharusnya dilakukan. Ketika seseorang terlalu larut dalam dunia media sosial, mereka cenderung menjadi lebih mementingkan diri sendiri dan aktivitas pribadi di dunia maya. Hal ini dapat membuat mereka melupakan dan

mengabaikan tanggung jawab serta kewajiban agamanya, seperti salat, membaca Al-Quran, atau kegiatan keagamaan lainnya. Padahal, praktik keagamaan merupakan hal yang penting untuk dijaga dan dilaksanakan dengan baik (Maulidya.1.1).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada aktivitas keagamaan seseorang. Ada beberapa aspek yang perlu dipertimbangkan terkait hal ini, yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menghabiskan banyak waktu. Seseorang yang terlalu lama asyik bermain media sosial akan cenderung mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk melakukan aktivitas keagamaan, seperti salat, membaca kitab suci, atau mengikuti kegiatan keagamaan lainnya. Selain itu penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Ketika seseorang kecanduan media sosial, hal itu dapat mengurangi minat dan energi mereka untuk terlibat dalam praktik keagamaan. Fokus dan perhatian mereka akan lebih tercurah pada aktivitas di media sosial daripada pada tanggung jawab agama.

## **2. Pengaruh Positif dari Media Sosial**

Meskipun kecanduan media sosial lebih dipandang sebagai kebiasaan yang merujuk kepada hal buruk, akan tetapi terdapat pengaruh positif dari penggunaan media sosial terhadap religiusitas siswa di SMKN 5 Malang, yaitu; *Pertama*, dengan adanya media sosial siswa dapat mengakses dan menyebarkan informasi positif. Dan melalui media sosial, siswa dapat dengan mudah mendapatkan informasi tentang acara-acara religius, kegiatan amal, dan kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan keagamaan.

Selain itu juga memungkinkan siswa untuk bergabung dengan komunitas online yang berbagi tentang informasi serta kegiatan keagamaan yang sama. Ini dapat memberikan dukungan sosial dan memperkuat identitas religius mereka. Di samping itu dalam media sosial juga terdapat forum atau grup di media sosial yang dapat dijadikan

sebagai tempat untuk berdiskusi tentang masalah keagamaan, berbagi pengalaman, dan mendapatkan nasihat dari orang-orang yang memiliki pengetahuan dan pengalaman religius (Putra.1.1).

*Kedua*, media sosial memberikan akses yang luas bagi siswa terhadap konten religius. Melalui platform ini, mereka dapat mengakses dan membagikan berbagai materi keagamaan, seperti ceramah, kutipan Islami, serta diskusi tentang ajaran agama. Hal ini tidak hanya memperkuat pengetahuan dan pemahaman mereka tentang nilai-nilai keislaman, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dalam dakwah digital. Media sosial berfungsi sebagai ruang pembelajaran nonformal yang memungkinkan siswa untuk menjelajahi isu-isu keagamaan secara lebih kontekstual dan relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari (Rahmat.1.1).

*Ketiga*, siswa mampu mendapatkan motivasi serta inspirasi dari media sosial. Paparan terhadap konten religius di media sosial dapat memotivasi siswa untuk lebih mendalami agama mereka dan mengamalkan ajaran-ajaran religius dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu siswa juga dapat mencari apapun yang ingin mereka ketahui tentang pelajaran ataupun hal-hal lain sehingga memunculkan inovasi serta inspirasi dari media sosial (Dina.1.2).

Dalam bermedia sosial terdapat beberapa adab yang harus diperhatikan agar tidak menjadi pengaruh negatif bagi yang menggunakannya, diantaranya yaitu dengan meluruskan niat, karena dengan niat baik kita tidak akan terjerumus dalam hal-hal yang menyebabkan dosa dalam menggunakan media sosial. Kemudian menyebarkan kebaikan dan mencegah keburukan, seperti yang diperintahkan dalam Q.S Ali Imran (3) ayat 110 yang mana ketika kita ingin menjadi umat atau manusia terbaik maka harus mengamalkan 'Amar Ma'ruf nahi Munkar. Yang ketiga yaitu tidak menghina dan menebar kebencian umat, seperti yang terdapat dalam QS Al-Hujurat (49) ayat 6. Dan yang

terakhir yaitu memanfaatkan waktu sebaik mungkin (Nadila Putri Saharani et al., 2022).

Kecanduan media sosial secara signifikan mungkin tidak mempengaruhi tingkat spiritualitas siswa secara langsung dikarenakan fenomena durasi penggunaan media sosial oleh siswa yang bermacam-macam dan untuk keperluan yang bermacam-macam, seperti belajar online, konten dan sebagai hiburan. Mereka yang menggambarkan diri mereka sebagai orang yang sangat spiritual dan berpartisipasi dalam kegiatan spiritual akan terpengaruh secara positif dalam aspek psikologis seperti kepercayaan diri, harga diri, pengendalian diri, cinta, kasih sayang, kasih sayang, dan keputusasaan.

Religiusitas siswa tidak serta merta hanya dipengaruhi oleh kecanduan dari bermedia sosial (Kuswoyo, 2022), bahkan lingkungan sekitar seperti iklim sekolah juga dapat mempengaruhi religiusitas siswa. Apabila iklim sekolah yang dirasakan cenderung memiliki keyakinan agama yang kuat akan memberikan pengaruh positif terhadap religiusitas siswa (Mangestuti & Aziz, 2023). Dari pembahasan terkait pengaruh dari kecanduan media sosial terhadap religiusitas siswa dapat disimpulkan bahwa tidak selamanya media sosial itu membawa pengaruh buruk bagi siswa, akan tetapi juga terdapat pengaruh positif bagi religiusitas siswa, tergantung bagaimana cara siswa mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial.

### **Strategi dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial di SMKN 5 Malang**

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan saat ini, memungkinkan kita untuk terhubung dengan orang lain, mengakses informasi, dan berbagi pengalaman dengan orang lain dengan jangkauan yang sangat luas (Restianty, 2018). Namun seiring dengan manfaatnya, media sosial juga membawa resiko potensial, termasuk kecanduan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Dalam era di mana akses dalam bermedia sosial

begitu mudah dan meluas, penting untuk mengembangkan strategi penggunaan yang sehat dan berkelanjutan.

Strategi ini tidak hanya bertujuan untuk memaksimalkan manfaat dari media sosial, tetapi juga untuk menghindari jebakan kecanduan yang mungkin timbul akibat terlalu sering menggunakan media sosial. Kecanduan media sosial dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan, seperti gangguan tidur, penurunan kesejahteraan emosional, dan kesulitan dalam interaksi sosial di dunia nyata (Laila et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk memiliki strategi yang jelas dalam penggunaan dan cara mengatasi kecanduan media sosial, khususnya untuk mendukung bukan hanya sebagai sarana literasi digital tetapi juga pertumbuhan religiutas siswa di SMKN 5 Malang.

## **1. Strategi Guru dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial di SMKN 5 Malang**

Fenomena kecanduan media sosial ini menjadi tantangan tersendiri bagi dunia pendidikan. Di SMKN 5 Malang, para guru dituntut untuk tidak hanya menjadi pendidik, tetapi juga pembimbing yang mampu merespons dinamika digital tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji berbagai strategi yang diterapkan guru dalam mengatasi kecanduan media sosial di kalangan siswa. Adapaun strategi dalam penggunaan dan cara mengatasi kecanduan media sosial dalam sudut pandang guru di SMKN 5 Malang yaitu:

### **a. Membatasi Penggunaan Media Sosial di Sekolah**

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, termasuk siswa di SMKN 5 Malang. Seperti halnya di banyak sekolah lain, hal ini memunculkan tantangan tersendiri, terutama terkait dampak negatif yang bisa ditimbulkan. Oleh karena itu, perlu ada upaya antisipatif dan pengendalian agar penggunaan media sosial tidak mengganggu proses belajar siswa.

Strategi yang diterapkan bukan dengan melarang, melainkan membatasi penggunaan media sosial di lingkungan sekolah. Guru

mendorong siswa untuk mengakses konten-konten edukatif yang mendukung pembelajaran, sehingga media sosial dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu yang produktif (Purwanto.2.2). Pendekatan ini bertujuan untuk menyeimbangkan kebutuhan siswa akan interaksi digital dengan pencapaian tujuan pembelajaran yang optimal.

#### b. Penguatan Aktivitas Pembelajaran Aktif

Di era digital, penggunaan HP oleh siswa di kelas menjadi tantangan yang tidak bisa dihindari. Meskipun teknologi memiliki manfaat besar bagi pembelajaran, penggunaannya perlu diatur agar tidak mengganggu fokus siswa. Di SMKN 5 Malang, salah satu strategi yang diterapkan adalah memperkuat pembelajaran aktif yang mendorong siswa untuk bergerak, berdiskusi, dan berkolaborasi secara langsung (Rusdiana.2.1).

Melalui aktivitas motorik dan kerja kelompok, siswa lebih terlibat secara fisik dan sosial, sehingga kecenderungan untuk menggunakan HP selama pelajaran dapat ditekan. Guru memegang peran penting dalam merancang tugas-tugas yang menuntut partisipasi aktif, menjadikan pembelajaran lebih menarik dan efektif. Dengan demikian, pembelajaran aktif tidak hanya memperbaiki kualitas proses belajar, tetapi juga membangun kebiasaan positif dalam menggunakan teknologi secara bijak di lingkungan sekolah.

#### c. Pemilihan dan Pembuatan Konten yang Bermakna dan Edukatif

Penggunaan media sosial dalam pembelajaran dapat menjadi sarana yang positif jika dimanfaatkan secara tepat, misalnya melalui pendekatan berbasis proyek yang mendorong kreativitas dan tanggung jawab siswa. Di SMKN 5 Malang, media sosial digunakan sebagai platform untuk tugas-tugas yang mendorong partisipasi aktif, seperti dalam kegiatan pondok Ramadhan di mana siswa membuat konten TikTok bertema keagamaan. Melalui pembagian tema oleh guru, siswa tidak hanya mengekspresikan nilai religius dalam bentuk digital, tetapi

juga berlomba secara sehat untuk menampilkan konten yang memperkuat identitas keagamaan mereka.

Sebagai contoh, guru memanfaatkan media sosial seperti TikTok dan YouTube untuk menyampaikan materi pembelajaran dengan cara yang menarik dan sesuai dengan karakteristik generasi digital (Purwanto.2.1). Pendekatan ini membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan efektif, terutama karena siswa lebih merespons visual dan interaksi dibandingkan ceramah konvensional. Dengan konten edukatif yang dikelola dengan baik, media sosial tidak hanya menjadi alat hiburan, tetapi juga instrumen pembentukan karakter religius dan pengembangan kreativitas siswa dalam proses belajar.

#### d. Sosialisasi Edukatif melalui Kegiatan Keagamaan Sekolah

Sosialisasi edukatif yang terintegrasi dalam kegiatan keagamaan menjadi strategi efektif dalam menanamkan pemahaman penggunaan media sosial yang sehat di kalangan siswa. Di SMKN 5 Malang, kegiatan seperti Peringatan Hari Besar Islam (PHBI) dimanfaatkan untuk menyampaikan pesan tentang pemanfaatan media sosial secara bijak sekaligus memperkuat nilai-nilai religiusitas. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya mendapatkan materi, tetapi juga diarahkan untuk mengamalkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memperkuat karakter mereka dalam penggunaan teknologi.

Selain acara besar seperti PHBI, penyuluhan singkat juga dilakukan secara rutin dalam momen-momen sekolah seperti upacara bendera. Pendekatan ini memastikan penguatan nilai dilakukan secara konsisten, mendorong siswa untuk lebih selektif dalam menggunakan media sosial (Kejora.2.1). Dengan mengintegrasikan nilai edukatif dalam kegiatan spiritual, sekolah menciptakan pembelajaran yang holistik, menggabungkan aspek akademik, karakter, dan spiritualitas guna membentuk siswa yang religius, cerdas digital, dan bertanggung jawab.

e. Kolaborasi dengan Orang Tua

Pembatasan penggunaan media sosial di sekolah tidak dapat berdiri sendiri tanpa dukungan dari lingkungan keluarga. Oleh karena itu, kolaborasi erat antara sekolah, orang tua, dan masyarakat menjadi sebuah pendekatan yang sangat penting dalam mengelola penggunaan media sosial sekaligus menumbuhkan nilai-nilai religiusitas pada siswa (Aziz et al., 2023), seperti guru berkolaborasi dengan wali siswa baik melalui whatsapp atau ketemu langsung untuk mengontrol penggunaan media sosial mereka saat di rumah.

Pengawasan terhadap penggunaan media sosial oleh siswa tidak dapat sepenuhnya dibebankan kepada sekolah, mengingat sebagian besar waktu mereka dihabiskan di rumah. Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah dan orang tua menjadi sangat penting dalam membentuk perilaku digital yang bertanggung jawab. Keterlibatan orang tua tidak hanya berfungsi sebagai pengawasan, tetapi juga sebagai bagian dari sinergi antara pendidikan formal dan keluarga dalam membangun karakter siswa yang religius, disiplin, dan bijak dalam menggunakan teknologi (Kejora, 2024).

## **2. Strategi Siswa dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial di SMKN 5 Malang**

Selain dalam sudut pandang guru, terdapat juga strategi dalam penggunaan dan cara mengatasi kecanduan media sosial dalam sudut pandang siswa di SMKN 5 Malang yaitu;

a. Menerapkan Batasan Waktu Penggunaan Media Sosial

Dalam menghadapi masifnya penggunaan media sosial, salah satu langkah konkret yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan batasan waktu penggunaan media sosial secara terukur, baik dalam skala harian maupun mingguan. Pendekatan ini tidak bersifat represif, tetapi lebih kepada bentuk regulasi agar lebih disiplin dalam mengatur waktu penggunaan teknologi digital (Putra.3.1).

Bila dilaksanakan secara konsisten dan disertai dengan pemantauan serta dukungan dari guru dan orang tua, penerapan batasan waktu ini terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih fokus, produktif, dan sehat secara digital.

b. Mengisi Waktu Luang dengan Aktivitas Pengganti (*Self-Control*)

Untuk mengurangi ketergantungan siswa terhadap media sosial, penguatan self-control menjadi kunci penting yang dapat dilakukan melalui pengisian waktu luang dengan aktivitas positif dan bermakna. Kegiatan seperti membaca buku, membersihkan lingkungan, membantu orang tua, atau membaca Al-Qur'an setelah salat tidak hanya mengalihkan perhatian dari media sosial, tetapi juga membentuk kebiasaan baru yang lebih sehat secara mental, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini membantu siswa mengelola waktu dan dorongan diri dengan lebih baik, terutama saat tidak ada kegiatan yang terstruktur.

Meskipun tidak selalu dilakukan secara konsisten, aktivitas pengganti tersebut tetap memberi keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari siswa dan menjadi latihan berharga dalam pengendalian diri. Ketika kegiatan ini dikaitkan dengan nilai-nilai religius, dampaknya tidak hanya bersifat preventif terhadap efek negatif media sosial, tetapi juga memperkuat aspek spiritual dan moral (Dina.3.1). Dengan demikian, strategi ini tidak hanya menekan penggunaan media sosial, tetapi juga mendukung pembentukan karakter dan keseimbangan hidup siswa secara menyeluruh.

c. Berbaur dan Aktif Bersosialisasi dengan Lingkungan Sekitar

Minimnya interaksi sosial langsung di lingkungan sekolah maupun rumah menjadi salah satu faktor utama ketergantungan siswa terhadap media sosial. Untuk mengatasi hal ini, sekolah dan keluarga perlu mendorong siswa agar lebih aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Di sekolah, keterlibatan dalam organisasi, ekstrakurikuler, dan kegiatan kepemimpinan menjadi sarana efektif untuk membangun kebiasaan

berkomunikasi langsung, sehingga siswa lebih fokus pada aktivitas nyata daripada dunia maya (Maulidya.3.1).

Sementara di rumah, kebiasaan seperti makan bersama, berdiskusi ringan, atau menonton tayangan edukatif bersama keluarga dapat menciptakan kedekatan emosional yang penting bagi keseimbangan psikososial siswa. Interaksi ini tidak hanya menggantikan waktu online, tetapi juga memperkuat rasa memiliki terhadap komunitas nyata, membentuk pribadi yang lebih empatik dan terkontrol (Rahmat.3.1). Dengan demikian, membangun budaya sosialisasi yang sehat tidak hanya menjadi alternatif atas penggunaan media sosial, tetapi juga fondasi dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikososial siswa.

Dari beberapa strategi di atas baik dalam sudut pandang guru ataupun siswa dapat diketahui bahwa mengelola penggunaan media sosial dengan bijak dan mengatasi kecanduan dapat membutuhkan waktu dan upaya, tetapi strategi-strategi di atas dapat membantu menuju pola penggunaan yang lebih sehat dan seimbang.

Selain strategi-strategi yang dilakukan baik oleh guru ataupun siswa SMKN 5 Malang di atas, juga terdapat beberapa strategi yang dapat dilakukan dalam menggunakan media sosial dan cara mengurangi kecanduan dari media sosial yaitu dengan menerapkan strategi *Self Management* melalui bimbingan kelompok (Rofiana et al., 2023). Dalam kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan kecanduan media sosial dan juga mengalami perubahan yang lebih baik lagi dari yang sebelumnya. Hal ini sesuai dengan teori kontrol diri yang dikemukakan Tangney, Baumeister & Boone (2004) yaitu seseorang memiliki kemampuan untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti nilai, moral, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, dapat kita simpulkan bahwa media sosial tidak selamanya dipandang buruk tergantung bagaimana kita

menggunakannya. Selain kontrol diri juga perlu diadakan pelatihan parenting melalui pemanfaatan internet sehat, dengan tujuan untuk berupaya mereduksi dalam penggunaan atau kecanduan media sosial yang berlebihan (Fitri Annisa et al., 2022). Dengan adanya kegiatan tersebut diharapkan mampu memberikan arahan bagaimana cara menggunakan dan memanfaatkan media sosial dengan baik.

Selain itu juga dapat menerapkan Pola asuh demokratis kepada anak. Maksud dari pola demokratis di sini yaitu mendorong anak untuk mandiri namun tetap memberikan batasan dan kendali atas tindakan-tindakan yang dilakukan. Dengan pola asuh demokratis diharapkan akan membentuk karakter yang baik pada remaja seperti mandiri, percaya diri, kooperatif dengan orang dewasa, mampu mengontrol dirinya, mampu mengatasi stress, bertanggung jawab terhadap tugas dan kewajibannya serta mudah menginternalisasi, dan menerima nilai serta peraturan (Widayani, 2020).

Dengan adanya strategi-strategi di atas, baik strategi dari guru dan siswa di SMKN 5 Malang ataupun strategi-strategi lainnya diharapkan mampu mengurangi dampak dari kecanduan media sosial yang mana dapat memberikan pengaruh buruk terhadap religiusitas siswa, tidak hanya siswa di SMKN 5 Malang akan tetapi juga berlaku untuk siswa atau remaja di sekolah lainnya.

## **Kesimpulan**

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi, dan membuat konten dengan orang lain melalui internet. Media sosial yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada remaja telah menjadi suatu kebutuhan atau kebiasaan yang semakin lumrah dan tanpa disadari mampu membawa efek buruk dalam kehidupan mereka, seperti kecanduan. Kecanduan media sosial dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan, seperti gangguan tidur,

penurunan kesejahteraan emosional, dan kesulitan dalam interaksi sosial di dunia nyata.

Temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan positif dari kecanduan dalam bermedia sosial terhadap religiusitas siswa di SMKN 5 Malang. Pengaruh negatif dari media sosial terhadap religiusitas siswa diantaranya yaitu adanya pengaruh negatif dari konten, ketidak seimbangan dalam manajemen waktu dan fokus, dan kurangnya interaksi sosial. Dan pengaruh positif dari media sosial terhadap religiusitas siswa yaitu dapat mengakses dan menyebarkan informasi positif, dapat mengakses konten religius, dan mendapatkan motivasi serta inspirasi.

Strategi yang dilakukan guru dan siswa dalam mengatasi kecanduan media sosial terhadap religiusitas siswa di SMKN 5 Malang yaitu membatasi waktu penggunaan dalam bermedia sosial, selalu menyebarkan atau mengakses konten positif, mengadakan kegiatan sosialisasi, menyibukkan diri dengan aktivitas lain, dan berbaur dengan orang sekitar baik keluarga, teman, atau masyarakat.

## Referensi

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Allisa, L., & Triyono, A. (2023). Pengaruh Dakwah Di Media Sosial Tiktok Terhadap Tingkat Religiusitas Remaja Di Demak. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 26–38. <https://doi.org/10.30596/ji.v7i1.13070>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Ash Shidiqie, A., Fitra Akbar, N., Risiko Faristiana, A., Ji Puspita Jaya, K. I., Pintu, D., Jenangan, K., & Ponorogo, K. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Jurnal.Alimspublishing.Co.Id*, 1(3), 98–112. <https://jurnal.alimspublishing.co.id/index.php/simpat/article/download/225/199>

- Aziz, R., Susilowati, M., Masturin, M., & Prasojo, Z. H. (2023). Teacher-parent collaboration for developing student character in online learning. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 12(3), 1477. <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i3.24456>
- Bafadal, I. (2021). Parenting Islam dalam Menekan Kecanduan Game Online pada Remaja. *Jurnal Penelitian Keislaman*, 17(1), 21–38. <https://doi.org/10.20414/jpk.v17i1.3470>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Fitri Annisa, D., Pahlevi, R., Fatimah, S., & Okta Sari, R. (2022). Pelatihan Parenting Melalui Pemanfaatan Internet Sehat Sebagai Upaya Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal AbdiMU (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 12–18. <https://doi.org/10.32627/abdimu.v2i1.449>
- Janitra, P. A., Prihandini, P., & Aristi, N. (2021). Janitra, P. A. Prihandini, P. Aristi, N. (2021). Pemanfaatan Media Digital Dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Remaja Di Era Pandemi. *Buletin Udayana Mengabdi*. 10.24843/bum.2021.v20.i01.p04. 1412-0925. *Buletin Udayana Mengabdi*, 20(1), 18.
- Kuswoyo, D. (2022). Kecerdasan Spiritual dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 423–430. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.894>
- Laila, Z., Dinullah, A., & Aulia, A. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Uin Jakarta. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(10), 1–10.
- Mangestuti, R., & Aziz, R. (2023). Enhancing Students' Religiosity in Educational Context: A Mixed-Methods Study in Islamic High School. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(2), progres. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i2.20275>
- Muhamad Ayub, & Sofia Farzanah Sulaeman. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 21–32.
- Nadila Putri Saharani, Julia Indah Islami, Ella Nurul Fauzi, Citra Dewi Lestari, Amanda Maharani, & Yayat Suharyat. (2022). Penggunaan Media Sosial Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat*, 1(2), 116–125. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v1i2.514>
- Pagga, M., Toaha, S., & Kasbawati, K. (2022). Analisis Kestabilan Dan Solusi Aproksimasi Pada Model Matematika Kecanduan Media Sosial

Menggunakan Metode Perturbasi Homotopi. *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(2), 46–60.  
<https://doi.org/10.30605/pedagogy.v7i2.1932>

Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958–13964.  
<https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8611>

Restianty, A. (2018). Literasi Digital, Sebuah Tantangan Baru Dalam Literasi Media. *Gunahumas*, 1(1), 72–87.  
<https://doi.org/10.17509/ghm.v1i1.28380>

Rofiana, M., Yarni, L., Rahmi, A., & Syam, H. (2023). Penerapan Strategi Self Management Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di MAN 4 Agam. *Journal on Education*, 5(3), 6305–6313. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1406>

Rofii, A., Herdiawan, R. D., Nurhidayat, E., Fakhrudin, A., Sudirno, D., & Nahdi, D. S. (2021). Penyuluhan Tentang Bahaya Pergaulan Bebas dan Bijak Bermedia Sosial. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 825–832. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i4.1588>

Suprayitno, D., Ahmad, Tartila, Sa'dianoor, & Aladin, Y. A. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif (Teori Komprehensif dan Referensi Wajib Bagi Peneliti)*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.

Widayani, S. (2020). Pembentukan Karakter Remaja Melalui Pola Asuh Demokratis Untuk Mencegah Kecanduan Gadget di Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 276–281.  
[https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding\\_KoPeN/article/view/1112](https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/1112)