

Studi Literatur: Bimbingan Kelompok Berbantuan Seni untuk Mereduksi Frekuensi Penggunaan Aplikasi Instagram pada Siswa

Barkafik Ali Hasan^{1*}, Akhmad Fajar Prasetya²

¹⁻²Magister Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Email: 2308056016@webmail.uad.ac.id¹, akh.prasetya@bk.uad.ac.id²

*Penulis Korespondensi: 2308056016@webmail.uad.ac.id

Abstract. *The rapid development of digital technology has increased the intensity of social media use among adolescents, particularly Instagram, leading to a decline in social interaction, low emotional regulation, and an increased tendency toward addictive behavior. Within the context of guidance and counseling, art possesses therapeutic potential, enabling students to express themselves and manage digital behaviors more adaptively. This study is a literature review analyzing seven selected scientific articles regarding the utilization of art in group counseling services. The analysis was conducted through data extraction of article characteristics, including research design, instruments, findings, and implications. The results indicate that art plays a significant role in supporting group dynamics, enhancing emotional regulation, and providing alternative activities capable of diverting students' attention from excessive Instagram use. Structured art activities also facilitate the development of self-awareness and self-control, thereby reducing the frequency of Instagram usage. These findings suggest that art-assisted group counseling is an effective and relevant strategy for guidance and counseling teachers to implement in addressing digital challenges within the school environment.*

Keywords: Art Therapy; Emotional Regulation; Group Counseling; Instagram Social Media; Students.

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja, khususnya Instagram, yang berdampak pada penurunan interaksi sosial, rendahnya regulasi emosi, dan meningkatnya kecenderungan perilaku adiktif. Dalam konteks bimbingan dan konseling, seni memiliki potensi sebagai media terapeutik yang mampu membantu siswa mengekspresikan diri dan mengelola perilaku digital secara lebih adaptif. Penelitian ini merupakan studi literatur yang menganalisis tujuh artikel ilmiah terpilih yang membahas pemanfaatan seni dalam layanan bimbingan kelompok. Analisis dilakukan melalui ekstraksi data karakteristik artikel, mencakup desain penelitian, instrumen, temuan, dan implikasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa seni berperan signifikan dalam mendukung dinamika kelompok, meningkatkan regulasi emosi, dan menyediakan alternatif aktivitas yang mampu mengalihkan perhatian siswa dari penggunaan Instagram secara berlebihan. Kegiatan seni yang terstruktur juga memfasilitasi perkembangan kesadaran diri dan kontrol diri, sehingga berdampak pada berkurangnya frekuensi penggunaan Instagram. Temuan ini mengindikasikan bahwa bimbingan kelompok berbantuan seni merupakan strategi yang efektif dan relevan untuk diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi tantangan digital di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok; Peserta Didik; Regulasi Emosi; Sosial Media Instagram; Terapi Seni.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mendorong peningkatan signifikan dalam penggunaan internet dan media sosial di Indonesia. Dari total populasi 256,4 juta penduduk, tercatat sebanyak 130 juta atau sekitar 49% merupakan pengguna aktif media sosial (Hartomo dkk., 2022). Pertumbuhan ini juga ditunjukkan oleh laporan tahun 2016 yang mencatat peningkatan pengguna internet sebesar 51%, dengan 34% di antaranya merupakan pengguna aktif media sosial dan 39% mengaksesnya melalui perangkat seluler (Putriani, 2021). Instagram menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan oleh remaja karena menawarkan fitur visual dan interaksi yang cepat dalam bentuk foto, video, dan pesan singkat.

Pada konteks globalisasi dan kemajuan teknologi digital, dinamika komunikasi mengalami perubahan yang signifikan, khususnya pada remaja di wilayah perkotaan yang berada pada fase peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan (Langi, 2022). Remaja dipengaruhi secara kuat oleh berbagai lingkungan sosial di sekitarnya, seperti keluarga, kelompok teman sebaya, institusi pendidikan, media sosial, serta komunitas, yang secara kolektif membentuk pola, gaya, dan perilaku komunikasi mereka (Jayadi dkk., 2023). Oleh karena itu, kemampuan berkomunikasi secara efektif dalam berbagai ranah tersebut menjadi aspek krusial bagi remaja dalam menghadapi fase perkembangan ini, guna membangun relasi yang sehat sekaligus mendukung proses perkembangan diri secara optimal (Langi, 2022).

Tingginya penggunaan Instagram oleh remaja berdampak pada berbagai aspek perkembangan mereka. Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi harga diri, meningkatkan kecenderungan kecanduan internet serta menurunkan kualitas interaksi sosial secara langsung (Carmelita, 2024). Remaja menjadi lebih menyendiri, lebih fokus pada dunia maya, dan kurang peka terhadap lingkungan sekitarnya. Kondisi ini menimbulkan tantangan bagi institusi pendidikan, terutama guru bimbingan dan konseling, karena pola penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi menghambat perkembangan pribadi dan sosial siswa (Wulandari dkk., 2024). Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan arahan dan intervensi yang tepat untuk membantu siswa menggunakan Instagram secara lebih bijak (Situmorang, 2023).

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah memicu perubahan yang mendasar dalam berbagai dimensi kehidupan, termasuk pada sektor pendidikan. Proses digitalisasi membawa pergeseran dalam metode pembelajaran, pola interaksi antara guru dan peserta didik, serta dinamika hubungan sosial di lingkungan sekolah (Nadhiroh, 2025). Peserta didik masa kini, yang dikenal sebagai generasi *digital native*, tumbuh dan berkembang dalam konteks yang lekat dengan penggunaan internet, media sosial, serta beragam perangkat digital (Sulthoniyah dkk., 2025). Kondisi tersebut menuntut institusi pendidikan untuk melakukan penyesuaian yang berkelanjutan, tidak terkecuali dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling (BK).

Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan harga diri bahwa kategori intensitas penggunaan media sosial instagram tergolong tinggi (Dalila dkk., 2021). Remaja yang mengakses internet 4-6 jam perhari memiliki tingkat kecanduan internet yang lebih tinggi daripada remaja yang mengakses internet 2-3 jam perhari (Simamora & Aritonang, 2023). Masalah yang akan dihadapi remaja jika mengalami

kecanduan media sosial ialah penurunan interaksi sosial dan nantinya akan berakibat kesulitan untuk bersosial dengan teman sebayanya (Carmelita, 2024).

Kecenderungan penggunaan media sosial akan berdampak pada sistem pendidikan dan dinamika antara siswa dan guru (Wulandari dkk., 2024). Sekolah harus memberikan arahan kepada siswa tentang penggunaan internet secara positif dan meningkatkan monitoring kepada siswa mengenai kecenderungan penggunaan media sosial Instagram (Situmorang, 2023). Penggunaan seni dalam bimbingan kelompok dilakukan secara fleksibel, bisa sebagai sarana untuk membuka percakapan ataupun bisa menggabungkan media kesenian dengan keterampilan profesional konselor sebagai komunikasi dalam hubungan terapeutik (Asyifa, 2021). Kompetensi tersebut meliputi berpenampilan menarik kreatif, inovatif dan produktif (Mas, 2020).

Berbagai bentuk seni kreatif, seperti kegiatan menggambar, pembuatan kolase, bermain peran, serta ragam seni visual lainnya, telah terbukti efektif dalam membantu individu mengekspresikan emosi yang sulit disampaikan melalui bahasa verbal, mengelola pengalaman traumatis, serta membangun hubungan sosial yang bermakna (Afriyati & Pasmawati, 2025). Temuan penelitian mengungkapkan bahwa penerapan pendekatan berbasis seni dalam konseling karier mampu memfasilitasi proses eksplorasi potensi diri sekaligus memperkuat orientasi dan harapan mahasiswa terhadap masa depan (Rahmi & Nurhasnah, 2020). Pada kelompok remaja, seni visual juga berkontribusi dalam meningkatkan empati, kemampuan mengekspresikan emosi, serta ketahanan psikologis atau resiliensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dalam penelitian ini, akan dilakukan kajian terhadap penggunaan seni dalam bimbingan kelompok baik dari segi kelebihan dan kekurangan, hingga strategi penerapannya agar efektif untuk mereduksi penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran bimbingan kelompok berbantuan seni dalam mereduksi frekuensi penggunaan aplikasi Instagram pada siswa melalui analisis literatur dari berbagai penelitian terkait. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang lebih kreatif, adaptif, dan efektif guna menjawab tantangan digital yang dihadapi siswa saat ini.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang peran bimbingan kelompok berbantuan seni dalam mereduksi penggunaan aplikasi instagram pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan desain tinjauan pustaka yang sistematis

untuk menjawab tujuan penelitian. Desain penelitian tinjauan literatur sistematis penelitian ini menggunakan berbagai sumber literatur primer dari jurnal akademis bereputasi dengan kata kunci bimbingan kelompok dan penggunaan aplikasi instagram pada siswa.

Peserta

Penelitian ini menggunakan artikel dengan kata kunci bimbingan kelompok dan penggunaan aplikasi instagram pada siswa pada tahun 2019-2025. Hasilnya, diperoleh 65 artikel dengan uraian seperti tersaji pada Tabel 1. Artikel-artikel yang dikumpulkan dijadikan dasar untuk mendeskripsikan peran bimbingan kelompok berbantuan seni dalam mereduksi penggunaan aplikasi instagram pada siswa.

Tabel 1. Deskripsi identifikasi artikel di bidang akademik jurnal.

| No | Mesin Pencari | Jumlah Artikel |
|----|----------------|----------------|
| 1 | Google Scholar | 65 |
| | Jumlah | 65 |

Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data yang digunakan peneliti menggunakan mesin pencari yang dapat mengidentifikasi artikel-artikel dari jurnal internasional bereputasi terkait dengan rumusan masalah. Kata kunci pencarian artikel adalah bimbingan kelompok berbantuan seni dan penggunaan aplikasi Instagram pada siswa. Mesin pencari yang mengidentifikasi artikel di database internasional pada penelitian ini adalah Google Scholar.

Penelitian ini juga menggunakan kriteria inklusif dan eksklusif untuk memilih artikel. Kriteria inklusif untuk menjawab rumusan masalah adalah berfokus pada kerangka teori tentang perkembangan internet; menjelaskan pemakaian Instagram diindonesia; penerapan bimbingan kelompok berbantuan seni dan menjelaskan peran sekolah dalam penggunaan aplikasi Instagram pada siswa. Kami melihat kesesuaian kriteria inklusif dengan membaca dan memahami keseluruhan artikel. Artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi dan tidak sesuai dengan rumusan masalah dimasukkan dalam kategori kriteria eksklusif.



Gambar 1. Digram Alur Studi.

Pengumpulan Data

Tata cara pengumpulan data penelitian meliputi beberapa tahapan tertentu. Pertama, penulis menentukan topik penelitian dan merumuskan masalah. Kedua, menilai mesin pencari dan kata kunci yang cocok untuk menjawab rumusan masalah. Ketiga, menyeleksi artikel, mereduksi data sesuai kriteria inklusi, dan mensintesis isi artikel untuk menjawab rumusan masalah. Berdasarkan tahapan khusus tersebut, penelitian ini dapat menggambarkan peran bimbingan kelompok sebagai terapi dalam mereduksi penggunaan aplikasi instagram pada siswa.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan ekstraksi data untuk menganalisis data. Analisis data ini melibatkan sintesis hasil interpretasi setiap artikel yang masuk dalam kategori kriteria inklusi. Analisis interpretasi hasil penelitian memunculkan temuan baru yang menggambarkan peran bimbingan kelompok sebagai terapi dalam mereduksi penggunaan aplikasi instagram pada siswa. Kami mengambil data dari tujuh artikel untuk menjawab rumusan masalah. Kegiatan ekstraksi ini menampung produksi temuan dan kesimpulan penelitian. tujuh artikel kami identifikasi dengan membuat tabel karakteristik artikel yang memuat beberapa komponen yaitu sumber artikel, jenis penelitian, desain penelitian, alat pengumpulan data, partisipan, negara, hasil, dan implikasi.

Tabel 2. Karakteristik artikel yang dianalisis.

| Source | Type | design | Instrument | N | Result | Implication | Code |
|--------|------|--------|------------|-----|--|---|-------|
| [8] | ES | QL | I | 10 | Bimbingan kelompok berbantuan Al-Qur'an meningkatkan motivasi remaja RT.05 | Penggunaan bimbingan kelompok dengan berbantuan seni membaca Al-Qur'an | Bah12 |
| [18] | ES | QN | O | 28 | mengembangkan kesadaran remaja terhadap perilaku seks bebas, remaja memahami seks bebas dan meningkatkan hubungan dengan orang tua serta Tuhan | Penggunaan media sosial Instagram dapat mempengaruhi perilaku seks bebas dan hubungan dengan orang lain | Bah34 |
| [3] | ES | QN | O | 7 | bimbingan kelompok dengan media video lebih efektif daripada bimbingan kelompok tanpa media video dalam mengurangi kecemasan menarche. | Penggunaan bimbingan kelompok berbantuan seni video efektif dibandingkan dengan tidak menggunakan media. | Bah56 |
| [13] | NES | QL | N/A | N/A | Layanan bimbingan kelompok expressive Arts Therapy mampu menjadi solusi dalam menghadapi berbagai tantangan kompleks | Penggunaan expressive art therapy dalam bimbingan kelompok bisa digunakan dalam permasalahan siswa di era digital ini | Bah78 |

| | | | | | | | |
|------|-----|----|-----|-----|--|---|--------|
| [6] | ES | QN | I/O | 2 | pada era digital saat ini penerapan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku mampu digunakan dalam mengatasi kecanduan instagram | Penggunaan konseling behavioristik dalam mereduksi kecanduan aplikasi instagram | Bah910 |
| [13] | ES | QN | S | 30 | Modul Seni Kreatif dalam konseling menunjukkan perlunya inovasi dalam layanan konseling bagi peserta didik oleh guru Bimbingan dan Konseling. Salah satu inovasi yang efektif adalah penggunaan seni kreatif visual. | Penggunaan modul seni kreatif visual dalam bimbingan kelompok merupakan inovasi yang efektif | Bah111 |
| [20] | NES | QL | N/A | N/A | Proses terapi seni Islami melibatkan identifikasi masalah, pemberian diagnosis, prognosis yang sesuai dengan kebutuhan konseli, dan terapi yang dilakukan dalam enam sesi dengan tema berbeda pada setiap pertemuan. | Penggunaan terapi seni Islami dalam bimbingan kelompok melibatkan identifikasi masalah, pemberian diagnosis, prognosis yang sesuai dengan kebutuhan konseli | Bah112 |

Penulis telah mengumpulkan tujuh artikel dari jurnal ilmiah ternama yang berasal dari Indonesia. Khususnya, kami menemukan lima artikel mengenai pemanfaatan seni dalam bimbingan kelompok sebagai upaya mereduksi efektifitas penggunaan media sosial Instagram pada siswa. Kumpulan artikel ini menjadi dasar untuk menjawab mengenai penggunaan seni dalam bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi frekuensi penggunaan media sosial instagram pada siswa.

Untuk memastikan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan terapi ekspresif berjalan efektif, konselor perlu memiliki pengalaman yang cukup dalam bidang seni, musik, tari, drama, puisi, bermain, atau penggunaan sandtray (Bah78). Hal ini penting agar mereka dapat mengaplikasikan modalitas ini dengan kompetensi dan kepatuhan etis dalam memberikan layanan. Konselor perlu memiliki beragam pengalaman untuk mengadakan sesi terapi ekspresif. Sering kali, meskipun banyak konselor atau terapis memiliki pemahaman tentang beberapa bentuk terapi ekspresif, kebanyakan cenderung mengkhususkan diri dalam satu atau dua area tertentu, yang mereka pelajari dan sesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui proses telaah literatur, tujuh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan tabel karakteristik yang mencakup jenis penelitian, desain, instrumen, partisipan, serta temuan utama. Analisis menunjukkan bahwa seni berperan signifikan dalam mendukung efektivitas layanan bimbingan kelompok, baik sebagai media utama maupun sebagai stimulus pendukung. Dari ketujuh artikel tersebut, muncul tiga tema utama yang menggambarkan bagaimana seni berkontribusi terhadap reduksi perilaku penggunaan media sosial, termasuk Instagram.

Seni sebagai Media Regulasi Emosi

Beberapa artikel menunjukkan bahwa kegiatan seni—seperti menggambar, bermain peran, menulis kreatif, atau aktivitas ekspresif—berfungsi membantu siswa mengekspresikan emosi secara lebih sehat. Penggunaan seni dalam sesi bimbingan kelompok dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki kesadaran diri. Hasil ini relevan dengan perilaku penggunaan Instagram, karena kecenderungan berlebihan pada media sosial sering berkaitan dengan stres, tekanan sosial, dan kebutuhan validasi diri. Dengan meningkatnya regulasi emosi, siswa lebih mampu mengendalikan impuls menggunakan Instagram secara berlebihan.

Seni sebagai Aktivitas Pengalih yang Adaptif

Dua artikel menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas seni yang terstruktur dapat mengalihkan perhatian siswa dari perilaku digital yang maladaptif. Aktivitas kreatif seperti pembuatan video, seni visual, atau drama memberi ruang bagi remaja untuk menyalurkan energinya secara positif. Keterlibatan dalam kegiatan kelompok berbasis seni juga menciptakan pengalaman sosial yang menyenangkan dan bermakna, sehingga kebutuhan untuk mendapat hiburan atau pelarian melalui Instagram menjadi berkurang.

Integrasi Seni dalam Bimbingan Kelompok Mendukung Dinamika Positif

Seni terbukti memperkuat dinamika kelompok karena memungkinkan siswa lebih mudah membuka diri, berinteraksi, dan berkolaborasi. Aktivitas seni berfungsi sebagai ice breaking alami yang mempermudah proses diskusi mendalam tentang penggunaan media sosial. Dalam beberapa artikel, bimbingan kelompok yang memanfaatkan seni juga meningkatkan motivasi untuk berubah, memperkuat kontrol diri, serta menumbuhkan kesadaran kritis terhadap dampak penggunaan Instagram. Dinamika kelompok yang positif ini menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa seni berperan bukan hanya sebagai media pendukung, tetapi sebagai bagian integral dalam bimbingan kelompok untuk menangani perilaku penggunaan Instagram yang berlebihan. Pada konteks remaja, seni memberikan wadah yang aman untuk mengekspresikan diri, sehingga konselor dapat mengidentifikasi pola emosi, kebutuhan, dan masalah yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

Pertama, seni berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi, yang sejalan dengan teori bahwa kecanduan media sosial sering dipicu oleh ketidakmampuan mengelola stres atau tekanan sosial. Ketika siswa mampu mengekspresikan emosi melalui seni, dorongan untuk mencari pelarian melalui Instagram menjadi menurun.

Kedua, seni memberikan aktivitas alternatif yang mampu menggantikan perilaku digital maladaptif. Remaja cenderung menggunakan Instagram untuk hiburan, validasi diri, atau mengisi waktu kosong. Aktivitas seni yang menarik dapat memenuhi kebutuhan tersebut dengan cara yang lebih sehat.

Ketiga, bimbingan kelompok berbasis seni menciptakan ikatan sosial yang kuat. Remaja merasa dihargai, dipahami, dan didengar, sehingga mereka tidak lagi menggantungkan kebutuhan dukungan sosial semata-mata pada media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Simamora & Aritonang (2023) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial berhubungan dengan kurangnya interaksi sosial nyata.

Secara keseluruhan, kajian literatur ini menunjukkan bahwa pendekatan seni dalam bimbingan kelompok dapat menjadi strategi yang efektif dan realistis untuk mengurangi intensitas penggunaan Instagram pada siswa. Penggunaan seni memperkaya suasana kelompok, memperkuat relasi konselor-konseli, dan membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional serta sosial yang pada akhirnya berdampak pada perilaku digital mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap tujuh artikel yang memenuhi kriteria inklusi, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemanfaatan seni dalam bimbingan kelompok memiliki peran signifikan dalam mereduksi frekuensi penggunaan Instagram pada siswa. Seni berfungsi sebagai media terapeutik yang efektif untuk membantu siswa mengekspresikan emosi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan kontrol diri terhadap perilaku digital yang maladaptif. Melalui kegiatan seni yang terstruktur, siswa memperoleh alternatif aktivitas yang lebih adaptif dibandingkan penggunaan media sosial berlebihan, sehingga kebutuhan mereka untuk mencari hiburan atau validasi diri melalui Instagram secara bertahap berkurang.

Selain itu, integrasi seni dalam bimbingan kelompok terbukti memperkuat dinamika kelompok dan meningkatkan keterlibatan peserta. Interaksi yang terbentuk selama proses kreatif mendorong siswa untuk lebih terbuka, bekerja sama, dan saling mendukung, sehingga mereka memiliki ruang sosial yang sehat di luar dunia maya. Hal ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa kurangnya interaksi sosial nyata menjadi salah satu faktor pendorong meningkatnya ketergantungan pada media sosial.

Dengan demikian, bimbingan kelompok berbantuan seni dapat menjadi salah satu strategi inovatif bagi guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan remaja. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya kemampuan konselor untuk merancang dan memfasilitasi kegiatan seni yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Penguatan kompetensi tersebut dapat membantu sekolah dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih kreatif, relevan, dan adaptif terhadap tantangan digital saat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Afriyati, V., & Pasmawati, H. (2025). *Penguatan Resiliensi Anak Panti Asuhan dengan Bimbingan Kelompok Berbasis Seni Kreatif*.
- Asyifa, I. N. (2021). *Studi Kepustakaan Penerapan Art Therapy dalam Bimbingan dan Konseling*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/88522/>
- Carmelita, A. F. P. N. (2024). *HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN SOSIAL DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMP ISLAM SULTAN AGUNG 04 SEMARANG* [PhD Thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <http://repository.unissula.ac.id/35411/>
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan harga diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47–55.
- Hartomo, E. P., Lestari, I., & Santoso, S. (2022). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Instagram Pada Siswa SMPN 3 Juwana. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(1), 81–94.
- Jayadi, A., Munawaroh, M., & Sondaq, P. Y. (2023). Communication in the World of Work. *Journal of Community Engagement in Health*, 6(1), 43–47.
- Langi, T. (2022). The Effect of Communication on the Social Interaction of Parents and Children Living Under the Kalijodo Bridge (West Jakarta). *Conference Series*, 4(2), 240–247.
- Mas, S. R. (2020). Integrasi Kreativitas dan Inovasi pada Kompetensi Kewirausahaan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Pendapatan Unit Produksi. *JMSP (Jurnal Manajemen dan Supervisi Pendidikan)*, 4(3), 267–274.

- Nadhiroh, F. A. (2025). Mengatasi Tantangan dalam Bimbingan dan Konseling di-Era Digital pada Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 61–80.
- Putriani, L. (2021). Konselor Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Expressive Arts Therapy. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29–37.
- Rahmi, A., & Nurhasnah, N. (2020). Pengembangan Modul Seni Kreatif dalam Memberikan Layanan Bimbingan Konseling Inovatif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 163–180.
- Simamora, Y. I., & Aritonang, N. N. (2023). PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA DI KOTA MEDAN. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 4(1), 1502–1513.
- Situmorang, D. Y. (2023). Penggunaan Media Sosial Sebagai Alat Bantu Pembelajaran Dan Pengaruhnya Terhadap Interaksi Siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2(2), 110–119.
- Sulthoniyah, I., Hamibawani, S. Z., Yemima, C. K., Hudrianto, A., & Dewantari, T. (2025). Pemanfaatan Sistem Digital Pada Pengelolaan Bimbingan Konseling di Sekolah. *Journal of Educational Research and Community Service*, 1, 131–139.
- Wulandari, D., Effendi, M. R., Robe'ah, I. S., & Irawan, T. (2024). Dinamika kekerasan dalam media sosial dan tantangan pendidikan bagi pelajar di Purwakarta. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 804–815.