P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20978

KECENDERUNGAN PENGGUNAAN TIKTOK BERLEBIHAN PADA MAHASISWA DAN DAMPAKNYA TERHADAP PROSES BELAJAR

Oleh:
Dian Putri Permatasari*
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur Indonesia
Email: 24010014195@mhs.unesa.ac.id

*Coresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 2-06-2026; Direview: 09-09-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Permatasari. D. P. 2026. Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Proses Belajar. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Kecanduan menggunakan TikTok berlebihan pada mahasiswa dan dampaknya terhadap proses belajar menjadi masalah yang semakin, sering dijumpai seiring dengan perkembangan media sosial. Alat ukur yang digunakan merujuk pada dimensi adiksi media sosial, yaitu salience, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Hasil penjaringan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa mengunakan TikTok, adalah hal yang tidak mungkin dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, durasi pemakaian yang kian bertambah dan gejala ketergantungan seperti resah saat tidak dapat mengakses. Dampak yang terjadi antara lain konsentrasi belajar terganggu, kualitas tidur menurun serta produktivitas waktu belajar berkurang. Dengan demikian, penggunaan TikTok yang berlebihan bisa memberikan pengaruh negatif pada proses belajar mahasiswa.
Kata Kunci: TikTok, adiksi media sosial, mahasiswa, proses belajar.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan internet saat ini membuat kehidupan masyarakat menjadi lebih mudah, terutama dalam berkomunikasi dan mencari informasi. Melalui internet, seseorang dapat memperoleh hiburan, belajar, serta berinteraksi dengan orang lain menggunakan media sosial. Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan saat ini adalah TikTok. Aplikasi ini sangat populer karena menyediakan video pendek yang menarik, kreatif, dan mudah diakses oleh berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Banyak mahasiswa menggunakan TikTok untuk mencari hiburan, mengikuti tren, menonton video edukasi, ataupun sekadar mengisi waktu luang. Menurut (Cahyono 2016), media sosial dapat memengaruhi perilaku sosial masyarakat karena mampu mengubah cara berkomunikasi, gaya hidup, dan kebiasaan seseorang. Jika digunakan secara berlebihan, media sosial dapat membuat seseorang lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya dibandingkan melakukan aktivitas nyata.

Walaupun TikTok memiliki manfaat, penggunaan yang terlalu sering juga dapat menimbulkan dampak negatif, khususnya bagi mahasiswa. Mahasiswa yang terlalu lama bermain TikTok biasanya menjadi kurang fokus saat belajar, sulit mengatur waktu, dan sering menunda tugas kuliah. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan kecenderungan adiksi. Hal ini ditandai dengan sulitnya mengontrol

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20978

penggunaan media sosial, waktu penggunaan yang terus bertambah, dan munculnya rasa tidak nyaman ketika tidak membuka media sosial. Adiksi media sosial adalah kondisi ketika seseorang terlalu bergantung pada media sosial sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut (Andreassen 2016), adiksi media sosial memiliki beberapa tanda, yaitu salience, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Salience berarti media sosial menjadi hal yang paling sering dipikirkan. Tolerance menunjukkan bahwa seseorang membutuhkan waktu penggunaan yang semakin lama. Withdrawal adalah munculnya rasa gelisah ketika tidak menggunakan media sosial. Conflict berarti penggunaan media sosial mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, sedangkan relapse menunjukkan kesulitan untuk mengurangi penggunaan media sosial meskipun sudah mencoba berhenti.

Fenomena penggunaan TikTok yang berlebihan juga mulai memengaruhi proses belajar mahasiswa. Banyak mahasiswa lebih memilih menonton TikTok dibandingkan mengerjakan tugas atau belajar. Akibatnya, mahasiswa sering menunda pekerjaan, tidur lebih larut, dan kehilangan motivasi belajar. Menurut (Slameto 2015), proses belajar membutuhkan perhatian, konsentrasi, kesiapan mental, dan pengaturan waktu yang baik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Jika penggunaan media sosial tidak dikontrol, maka proses belajar dapat terganggu dan berdampak pada prestasi akademik. Berdasarkan hasil screening penggunaan TikTok menggunakan instrumen ASSIST adaptasi, ditemukan bahwa responden memiliki kecenderungan penggunaan TikTok yang cukup tinggi. Aspek salience memperoleh persentase sebesar 83,3% dengan kategori tinggi, sedangkan aspek tolerance memperoleh persentase sebesar 91,7% dengan kategori tinggi. Selain itu, aspek withdrawal memperoleh persentase sebesar 75%, conflict sebesar 66,7%, dan relapse sebesar 75% dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa TikTok sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan responden dan mulai memengaruhi kegiatan belajar, waktu istirahat, serta hubungan sosial sehari-hari.

Mahasiswa yang memiliki kecenderungan penggunaan TikTok berlebihan perlu mendapatkan perhatian agar perilaku tersebut tidak berkembang menjadi adiksi yang lebih serius. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting untuk membantu mahasiswa meningkatkan kontrol diri, mengatur waktu dengan baik, dan menggunakan media sosial secara sehat. Menurut (Prayitno 2017), layanan bimbingan dan konseling bertujuan membantu individu memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kecenderungan penggunaan TikTok berlebihan pada mahasiswa serta dampaknya terhadap proses belajar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pengaruh penggunaan TikTok terhadap aktivitas akademik mahasiswa dan menjadi dasar dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang tepat agar mahasiswa dapat menggunakan media sosial secara lebih sehat dan bijak.

KAJIAN PUSTAKA

TikTok adalah aplikasi media sosial yang digunakan untuk membuat, menonton, dan membagikan video pendek. Saat ini TikTok menjadi salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan oleh remaja dan mahasiswa

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20978

karena memiliki banyak konten hiburan yang menarik dan mudah diakses. Menurut Cahyono (2016), media sosial merupakan sarana komunikasi modern yang dapat memengaruhi perilaku dan pola kehidupan masyarakat. Media sosial tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari.

TikTok memiliki fitur yang dapat menampilkan video sesuai dengan minat pengguna. Hal ini membuat pengguna merasa nyaman dan tertarik untuk terus menonton video dalam waktu yang lama. Menurut Khairuni (2016), media sosial dapat memberikan hiburan dan kepuasan bagi penggunanya sehingga membuat seseorang sulit melepaskan diri dari penggunaannya. Mahasiswa sering menggunakan TikTok untuk mencari hiburan, menghilangkan rasa bosan, mengikuti tren, bahkan mencari informasi pembelajaran. Namun, jika digunakan terlalu sering, TikTok dapat membuat mahasiswa lupa waktu dan mengabaikan aktivitas penting lainnya, seperti belajar dan beristirahat.

Adiksi media sosial adalah kondisi ketika seseorang terlalu sering menggunakan media sosial dan sulit mengontrol waktu penggunaannya. Adiksi media sosial terjadi ketika seseorang terus ingin membuka media sosial meskipun aktivitas tersebut mulai mengganggu kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial biasanya lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dibanding melakukan aktivitas lain yang lebih penting. Mereka juga akan merasa gelisah atau tidak nyaman ketika tidak membuka media sosial.

Dalam penelitian ini, kecenderungan penggunaan TikTok diukur melalui lima aspek, yaitu salience, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Salience adalah kondisi ketika TikTok menjadi pusat perhatian seseorang. Pengguna akan terus memikirkan TikTok dan merasa ingin membukanya setiap saat, misalnya saat bangun tidur, saat bosan, atau ketika sedang santai. Menurut Fauziah (2020), ondisi ini menunjukkan bahwa media sosial sudah mulai mendominasi pikiran dan aktivitas seseorang. Hasil screening menunjukkan bahwa aspek salience berada pada kategori tinggi dengan persentase 83,3%. Artinya, responden menjadikan TikTok sebagai bagian penting dalam aktivitas sehari-hari.

Tolerance adalah kondisi ketika seseorang membutuhkan waktu penggunaan TikTok yang semakin lama agar merasa puas. Awalnya mungkin hanya sebentar, tetapi lama-kelamaan durasi penggunaannya terus bertambah. Menurut Rahmawati (2021), seseorang yang mengalami tolerance akan merasa belum puas meskipun sudah lama menggunakan media sosial sehingga ingin terus membuka aplikasi tersebut. Berdasarkan hasil screening, aspek tolerance memperoleh skor tertinggi yaitu 91,7% dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan durasi penggunaan TikTok dari waktu ke waktu.

Withdrawal adalah perasaan tidak nyaman ketika seseorang tidak bisa membuka TikTok. Misalnya merasa gelisah, bosan, suasana hati buruk, atau merasa ada yang kurang. Menurut Fauziah (2020), kondisi ini menunjukkan bahwa seseorang mulai memiliki ketergantungan terhadap media sosial secara emosional. Hasil screening menunjukkan bahwa aspek withdrawal berada pada kategori sedang dengan persentase 75%. Artinya, responden mulai merasa tidak nyaman ketika tidak menggunakan TikTok.

Conflict adalah kondisi ketika penggunaan TikTok mulai mengganggu

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20978

aktivitas sehari-hari, terutama kegiatan belajar, waktu tidur, dan hubungan sosial. Menurut Slameto (2015), keberhasilan belajar dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengatur waktu dan menjaga konsentrasi belajar. Jika terlalu sering bermain media sosial, maka fokus belajar dapat terganggu. Berdasarkan hasil screening, responden mulai mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari akibat penggunaan TikTok yang berlebihan. Responden mengaku waktu belajar terganggu, waktu tidur berkurang, dan lebih memilih bermain TikTok dibanding berinteraksi langsung dengan orang sekitar.

Relapse adalah kondisi ketika seseorang sudah mencoba mengurangi penggunaan TikTok tetapi kembali menggunakan secara berlebihan. Menurut Rahmawati (2021), kondisi ini menunjukkan bahwa seseorang masih kesulitan mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial. Hasil screening menunjukkan bahwa aspek relapse berada pada kategori sedang dengan persentase 75%. Hal ini menunjukkan bahwa responden masih kesulitan mempertahankan kontrol penggunaan TikTok.

Penggunaan TikTok sebenarnya dapat memberikan manfaat, seperti hiburan, informasi, dan media pembelajaran yang menarik. Namun, jika digunakan terlalu sering, TikTok juga dapat memberikan dampak negatif terhadap proses belajar mahasiswa. Menurut Slameto (2015), proses belajar yang baik membutuhkan konsentrasi, disiplin waktu, dan motivasi belajar. Jika mahasiswa terlalu sering bermain media sosial, maka fokus belajar dapat menurun.

Sari dan Wahyudi (2022) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memengaruhi prestasi belajar mahasiswa karena waktu belajar menjadi berkurang. Selain itu, mahasiswa juga cenderung menunda tugas karena terlalu lama bermain media sosial. Putri dan Lestari (2023) menyatakan bahwa penggunaan TikTok yang terlalu sering dapat menurunkan konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih mudah terdistraksi dan sulit fokus saat belajar.

Hasil screening juga menunjukkan bahwa penggunaan TikTok mulai memengaruhi aktivitas belajar responden. Responden mengalami gangguan waktu belajar, kurang tidur, dan lebih sering bermain TikTok dibanding melakukan interaksi sosial secara langsung. Dengan demikian, penggunaan TikTok yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap proses belajar mahasiswa, terutama dalam hal konsentrasi, pengaturan waktu, dan motivasi belajar. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengatur penggunaan media sosial dengan baik agar tidak mengganggu kegiatan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif sederhana. Menurut Sugiyono (2019), penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan atau fenomena berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecenderungan penggunaan TikTok pada mahasiswa serta dampaknya terhadap proses belajar. Penelitian dilakukan melalui kegiatan screening terhadap seorang mahasiswa sebagai responden. Screening dilakukan untuk melihat tingkat kecenderungan penggunaan TikTok dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen ASSIST adaptasi yang terdiri

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20978

dari 15 pernyataan. Pernyataan tersebut dibagi menjadi lima aspek, yaitu salience, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Setiap pernyataan memiliki empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan lembar screening kepada responden untuk diisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Penggunaan angket atau kuesioner bertujuan untuk memperoleh informasi langsung dari responden mengenai perilaku atau kondisi yang sedang diteliti.

Setelah data terkumpul, hasil jawaban responden dianalisis menggunakan teknik persentase. Teknik ini digunakan untuk mengetahui tingkat kecenderungan penggunaan TikTok, apakah termasuk kategori rendah, sedang, atau tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek salience memperoleh skor 83,3% dan aspek tolerance sebesar 91,7% dengan kategori tinggi. Sementara itu, aspek withdrawal memperoleh skor 75%, aspek conflict sebesar 66,7%, dan aspek relapse sebesar 75% dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan penggunaan TikTok yang cukup tinggi dan mulai memengaruhi waktu belajar, waktu istirahat, serta aktivitas sosial sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes penggunaan TikTok dengan alat ukur ASSIST yang diadaptasi untuk satu orang mahasiswa, didapat data bahwa subjek cenderung cukup sering menggunakan TikTok. Di sini akan dibahas bahwa pada poin salience didapatkan presentasi sebesar 83, 3% dan tolerance sebesar 91, 7% dengan kategori tinggi. Sedangkan pada poin withdrawal 75%, conflict 66, 7%, dan relapse 75% dikategorikan sedang. TikTok telah menjadi sesuatu yang sangat penting bagi subjek dan mulai berpengaruh terhadap kegiatan akademik dan kehidupan sehari-hari. Dari aspek tolerance didapatkan skor tertinggi yaitu 91, 7%. Ini berarti bahwa subjek merasakan kebutuhan untuk menggunakan TikTok lebih lama ke depannya. Subjek merasa perlu membuka TikTok lebih sering dan lebih lama untuk mendapatkan kepuasan yang sama seperti sebelumnya. Hal ini sesuai dengan pengertian tolerance dalam kecanduan perilaku di mana seseorang membutuhkan peningkatan intensitas aktivitas untuk mendapatkan efek yang sama yaitu rasa puas (Andreassen, 2015). Studi yang dilakukan oleh Brailovskaia dan Margraf menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan kecanduan dan menurunkan kemampuan individu untuk mengendalikan lamanya penggunaan media sosial.

Untuk poin salience, subjek mendapatkan presentase sebesar 83, 3% termasuk dalam kategori tinggi. Artinya, TikTok merupakan aktivitas yang paling dominan dalam hidup subjek. Subjek biasanya membuka TikTok pagi hari, saat merasa bosan serta pada saat ada waktu luang. Artinya, TikTok adalah hal yang paling diperhatikan dan seringkali menjadi pikiran subjek. Menurut Andreassen (2015), salience adalah ciri utama dari kecanduan media sosial ketika suatu aktivitas menjadi prioritas utama dibandingkan aktivitas lainnya. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Kuss dan Griffiths yang mengemukakan bahwa orang yang kecanduan media sosial biasanya memiliki keterikatan psikologis yang tinggi terhadap platform yang mereka gunakan.

Withdrawal mendapatkan persentase 75% dengan kategori sedang.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20978

Hasil ini menunjukkan bahwa responden mulai merasakan tidak nyaman saat tidak bisa TikTok-an. Responden mengaku bahwa muncul rasa cemas, merasa ada yang kurang, hingga perubahan mood saat tidak membuka aplikasi tersebut. Gejala ini merupakan ciri dari withdrawal atau gejala putus penggunaan yang biasa ditemukan pada orang-orang dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Studi yang dilakukan oleh Bányai dkk menemukan bahwa pengguna media sosial dengan tingkat penggunaan yang tinggi cenderung mengalami cemas dan tidak nyaman secara emosional ketika akses terhadap media sosial dibatasi.

Pada aspek conflict, responden mendapatkan persentase 66, 7% dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok mulai mengganggu hal-hal penting dalam kehidupan sehari-hari. Responden mengaku bahwa penggunaan TikTok memengaruhi waktu belajar, mengurangi waktu tidur, serta mengurangi interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rozgonjuk dkk yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkorelasi dengan rendahnya konsentrasi belajar, makin banyaknya perilaku menunda pekerjaan akademik, serta menurunnya kualitas tidur mahasiswa.

Aspek relapse mendapatkan persentase 75% dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden pernah berusaha mengurangi penggunaan TikTok, namun kesulitan untuk mempertahankan pengurangan tersebut. Responden malah kembali TikTok-an berlebihan setelah mencoba membatasi penggunaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan dalam pengendalian diri terhadap penggunaan media sosial. Berdasarkan penelitian Turel dan Bechara, orang-orang yang mengalami kecanduan media sosial kerap memiliki masalah dalam mengendalikan diri sehingga akhirnya kembali menggunakan media sosial meskipun sudah tahu dampak negatif yang diakibatkan.

Hasil screening di atas memberikan gambaran bahwa keseluruhan responden ini berisiko ataupun bahkan sudah dalam kondisi kecanduan TikTok, dengan tingkatan sedang hingga tinggi. Tingginya skor pada subkonsep salience dan tolerance mengindikasikan bahwa TikTok sudah menjadi kebutuhan psikologis yang sangat penting bagi para responden, sementara skor sedang pada subkonsep withdrawal, conflict, dan relapse menunjukkan bahwa penggunaan TikTok mulai memengaruhi fungsi akademik, sosial, dan pengelolaan waktu sehari-hari. Temuan ini pun sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Montag dkk. yang menemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak pada menurunnya produktivitas akademik, terganggunya konsentrasi belajar, serta munculnya ketergantungan perilaku pada pengguna usia remaja dan dewasa muda.

Berdasarkan temuan tersebut, perlu adanya pencegahan melalui layanan bimbingan dan konseling yang mampu mendukung mahasiswa untuk dapat self-control, mengembangkan skill manajemen waktu, serta membentuk pola penggunaan media sosial yang lebih sehat. Konseling behavioral dapat menjadi pilihan untuk membantu mahasiswa mengurangi durasi penggunaan TikTok secara bertahap dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat sehingga dampak negatif terhadap proses belajar bisa makin berkurang.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.20978

KESIMPULAN

Dari hasil screening pengguna TikTok pada mahasiswa dengan menggunakan instrumen ASSIST versi adapatsi, diketahui bahwa para responden memiliki kecenderungan penggunaan TikTok yang cukup tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan tingginya aspek salience (83, 3%) dan tolerance (91, 7%) dimana TikTok menjadi hal penting dalam kehidupan sehari-hari para responden dan adanya peningkatan kebutuhan untuk durasi penggunaan dari waktu ke waktu. Selain itu, aspek withdrawal (75%), conflict (66, 7%), dan relapse (75%) terdapat pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa saat tidak bisa mengakses TikTok, responden merasa tidak nyaman, mulai terganggunya aktivitas belajar dan waktu istirahat, serta kesulitan dalam mengurangi penggunaan aplikasi tersebut.

Dari temuan penelitian ini, dapat diketahui bahwa kecanduan TikTok yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap aktivitas belajar mahasiswa, seperti konsentrasi belajar, pengaturan waktu, kualitas tidur, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, perlu adanya upaya pencegahan dan intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa meningkatkan kontrol diri, mengelola waktu dengan efektif, serta membentuk pola penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang sehingga tidak mengganggu aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Ibu Dr. Mila Yunita, M.Pd., selaku dosen pengampu mata kuliah Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Adiksi yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penyusunan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan screening dan memberikan data yang diperlukan dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. Publiciana, 9(1), 140–157.

Fauziah, N. (2020). Dampak adiksi media sosial terhadap perilaku remaja. Jurnal Pendidikan Sosial, 7(2), 85–92.

Khairuni, N. (2016). Dampak positif dan negatif sosial media terhadap pendidikan akhlak anak. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 2(1), 91–106.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the

study of Internet use disorders and what to do with "smartphone addiction"? *Journal of Behavioral Addictions, 9*(4), 908–914. https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59

Prayitno. (2017). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Rineka Cipta.

Putri, A., & Lestari, S. (2023). Penggunaan TikTok dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Jurnal Pendidikan Sosial, 5(2), 88–96.

Rahmawati, D. (2021). Dampak adiksi media sosial terhadap motivasi belajar mahasiswa. Jurnal Konseling Pendidikan Islam, 2(1), 45–53.

Rozgonjuk, D., Saal, K., & Täht, K. (2018). Problematic smartphone use, deep and surface approaches to learning, and social media use in lectures. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(1), 92. https://doi.org/10.3390/ijerph15010092

Sari, N., & Wahyudi, A. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap prestasi belajar mahasiswa. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(3), 1250–1257.

Slameto. (2015). Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Edisi revisi). Rineka Cipta.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Turel, O., & Bechara, A. (2016). Social networking site use while driving: ADHD and the mediating roles of stress, self-esteem and craving. *Frontiers in Psychology, 7*, 455. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00455

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009