LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

DINAMIKA PERMASALAHAN PSIKOSOSIAL REMAJA DI ERA DIGITAL DAN EFEKTIVITAS INTERVENSI KONSELING: SEBUAH TINJAUAN KOMPREHENSIF

Rohma Anggun Pramesti[1*], Mohammad Thohir[2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: rohmaanggun264@gmail.com[1*], mohamadthohir@uinsby.ac.id[2]

Abstrak

Masa remaja dan dewasa awal merupakan periode transisi krusial yang rentan terhadap berbagai dinamika psikologis dan tantangan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kompleksitas permasalahan yang dihadapi generasi muda saat ini, mulai dari krisis identitas, perilaku antisosial, perundungan (*bullying*), hingga fenomena digital seperti *ghosting* dan love scamming, serta mengevaluasi efektivitas berbagai pendekatan konseling dalam menanganinya. Metode yang digunakan adalah studi literatur sistematis terhadap sepuluh artikel jurnal terpilih yang relevan. Hasil analisis menunjukkan bahwa krisis identitas dan perilaku antisosial sering kali dipicu oleh faktor internal dan tekanan lingkungan. Di era digital, permasalahan berkembang ke ranah siber, di mana penggunaan media sosial memengaruhi konsep diri (self-concept) dan kepercayaan diri, serta memunculkan kerentanan terhadap kejahatan siber seperti love scamming. Temuan studi menegaskan bahwa intervensi psikologis yang terstruktur, khususnya Konseling Realitas dengan teknik WDEP (*Want*, *Doing*, *Evaluation*, *Planning*) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), terbukti efektif dalam mereduksi perasaan inferioritas, mengelola regulasi emosi korban *ghosting*, memulihkan korban penipuan asmara, serta menangani dampak psikologis akibat perundungan. Pendekatan holistik yang melibatkan bimbingan rohani dan kolaborasi antara konselor, sekolah, dan keluarga sangat direkomendasikan untuk membangun resiliensi remaja.

Kata kunci: Konseling Realitas, Krisis Identitas, *Bullying*, Regulasi Emosi, Era Digital.

Abstract

Adolescence and early adulthood are crucial transition periods susceptible to various psychological dynamics and social challenges. This study aims to analyze the complexity of problems faced by today's younger generation, ranging from identity crises, antisocial behavior, bullying, to digital phenomena such as ghosting and love scamming, and to evaluate the effectiveness of various counseling approaches in addressing them. The method used is a systematic literature review of ten selected relevant journal articles. The analysis shows that identity crises and antisocial behavior are often triggered by internal

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

factors and environmental pressures. In the digital era, problems extend into the cyber realm, where social media usage affects self-concept and self-confidence, and gives rise to vulnerabilities to cybercrimes such as love scamming. Study findings confirm that structured psychological interventions, particularly Reality Counseling with WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) techniques and Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), are proven effective in reducing feelings of inferiority, managing emotional regulation for ghosting victims, recovering love scamming victims, and addressing psychological impacts due to bullying. A holistic approach involving spiritual guidance and collaboration between counselors, schools, and families is highly recommended to build adolescent resilience.

***Keywords**: Reality Counseling, Identity Crisis, Bullying, Emotional Regulation, Digital Era.*

Pendahuluan

Masa remaja dan dewasa awal merupakan fase perkembangan yang penuh gejolak, ditandai dengan pencarian identitas diri yang intens serta kerentanan terhadap berbagai tekanan psikososial. Dalam fase ini, individu sering kali dihadapkan pada konflik internal antara nilai-nilai yang dianut dengan tuntutan lingkungan, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat bermuara pada krisis identitas. Nasywa et al., (2025) menyoroti bahwa krisis identitas pada siswa dapat bermanifestasi dalam bentuk rendahnya rasa percaya diri dan kebingungan menentukan minat bakat. Hal ini diperkuat oleh Aqillah (2024), yang menyatakan bahwa pertentangan antara nilai agama dan budaya sekuler turut memperparah krisis identitas pada remaja Muslim, sehingga memerlukan bimbingan rohani yang tepat.

Kompleksitas tantangan remaja semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi digital. Media sosial, seperti TikTok, telah menjadi arena di mana konsep diri (self-concept) terbentuk dan diuji. Laia & Aritonang (2025) menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara konsep diri dan kepercayaan diri (self-confidence) pada Generasi Z pengguna TikTok, yang mengindikasikan bahwa persepsi diri di dunia maya berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mereka. Namun, interaksi digital juga membawa risiko baru. Fenomena love scamming di kalangan pelajar, sebagaimana diteliti oleh Amin et al. (2025), menunjukkan bagaimana manipulasi emosional di ruang digital dapat menyebabkan trauma mendalam dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Selain itu, fenomena *ghosting* pemutusan komunikasi sepihak juga menjadi stresor umum bagi dewasa awal, yang menurut Apriliani (2024), memerlukan strategi regulasi emosi yang matang, seperti cognitive reappraisal, untuk mengatasinya.

Di lingkungan sekolah, perilaku antisosial dan perundungan (*bullying*) tetap menjadi isu krusial yang mencederai iklim pendidikan. Ajmalia et al. (2025) mengidentifikasi bahwa perilaku antisosial, yang ditandai dengan kurangnya empati dan pelanggaran norma, menjadi tantangan signifikan bagi konselor sekolah. Kasus perundungan, baik verbal maupun fisik, tidak hanya menyisakan dampak fisik tetapi juga trauma psikologis jangka panjang. Nasution (2024) mencatat bahwa perundungan dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar dan isolasi

sosial, sementara Yunita et al. (2024) menekankan perlunya strategi khusus dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mereduksi tingkat stres pasca-perundungan pada siswa.

Selain masalah eksternal, masalah internal seperti perasaan rendah diri (inferiority feeling) juga menghambat perkembangan remaja, khususnya pada kelompok rentan seperti remaja yatim. Asnandari & Setiawan (2025) menemukan bahwa perasaan ketidakberdayaan ini memerlukan intervensi spesifik untuk memulihkan keberfungsian sosial mereka. Lebih lanjut, pada kelompok minoritas seperti individu dengan kecenderungan LGBT, Silitonga et al., (2025) mengungkapkan adanya kebutuhan mendesak akan optimalisasi kesejahteraan psikologis untuk mengatasi konflik batin dan stigma sosial.

Melihat ragam permasalahan tersebut, pendekatan konseling yang tepat guna menjadi kebutuhan mutlak. Teknik Konseling Realitas dengan prosedur WDEP (*Want*, *Doing*, *Evaluation*, *Planning*) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sering dikutip dalam berbagai literatur terbaru sebagai metode yang efektif. Oleh karena itu, tulisan ini akan mengintegrasikan temuan-temuan dari berbagai studi kasus tersebut untuk merumuskan pemahaman komprehensif mengenai efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam menangani dinamika permasalahan remaja kontemporer.

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah: (1) Bagaimana dinamika permasalahan psikososial remaja yang meliputi krisis identitas, perilaku antisosial, dan kerentanan digital memengaruhi kesejahteraan mental individu? dan Bagaimana efektivitas pendekatan Konseling Realitas (teknik WDEP) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) serta strategi layanan BK lainnya dalam menangani permasalahan tersebut?

Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini adalah: (1) Menganalisis bentuk-bentuk tantangan psikososial yang dihadapi remaja dan dewasa awal di era digital, termasuk dampak dari interaksi media sosial dan perundungan dan (2) Mengevaluasi penerapan dan efektivitas teknik konseling, khususnya Konseling Realitas dan REBT, dalam memitigasi dampak negatif dari krisis identitas, perasaan inferior, dan trauma akibat kejahatan siber atau dinamika hubungan interpersonal.

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut: (1) Memperkaya literatur mengenai integrasi berbagai pendekatan konseling modern dalam menangani isu-isu spesifik remaja di era digital berdasarkan bukti empiris terbaru dan (2) Memberikan panduan dan wawasan bagi praktisi pendidikan, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, dalam merancang strategi layanan responsif yang efektif untuk menangani kasus *bullying, love scamming, ghosting*, dan krisis identitas di lingkungan sekolah.

Tinjauan Pustaka

A. Konsep Permasalahan Psikososial Remaja di Era Digital

1) Krisis Identitas dan Perilaku Antisosial

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan jati diri. Krisis identitas sering terjadi akibat pertentangan antara nilai-nilai agama dengan tuntutan budaya sekuler atau lingkungan sosial. Menurut Nasywa et al., (2025), krisis identitas pada siswa sekolah menengah ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri, kebingungan

menentukan minat bakat, serta kecenderungan menarik diri. Aqillah (2024) menambahkan bahwa pada remaja Muslim, konflik ini dapat menyebabkan perasaan terisolasi, sehingga diperlukan landasan spiritual yang kokoh. Jika tidak ditangani, kebingungan identitas dapat bermanifestasi menjadi perilaku antisosial. Ajmalia et al. (2025) mendefinisikan perilaku antisosial sebagai tindakan yang melanggar norma sosial dan kurangnya empati, yang dipengaruhi oleh faktor pribadi, keluarga, dan lingkungan sekolah.

2) Fenomena *Bullying* dan Perasaan Inferior

Perundungan (*bullying*) tetap menjadi masalah mayor di lingkungan pendidikan. Nasution (2024) menjelaskan bahwa *bullying* dapat berbentuk verbal (mengejek, memanggil nama orang tua) maupun fisik, yang berdampak pada penurunan prestasi belajar dan penolakan sosial. Dampak psikologis pasca-*bullying* sangat signifikan, termasuk stres traumatis yang memerlukan penanganan khusus (Yunita et al., 2024). Selain itu, perasaan tidak berdaya atau inferiority feeling juga rentan dialami oleh kelompok remaja tertentu, seperti remaja yatim di panti asuhan, yang memengaruhi interaksi sosial dan perkembangan diri mereka (Asnandari & Setiawan, 2025).

3) Dinamika Digital: *Ghosting*, Love Scamming, dan Media Sosial

Di era digital, permasalahan psikososial berkembang ke ranah daring. Apriliani (2024) menyoroti fenomena *ghosting* (pemutusan komunikasi sepihak) pada dewasa awal yang memicu overthinking dan keraguan diri, sehingga memerlukan regulasi emosi yang baik. Lebih ekstrem lagi, Amin et al. (2025) menemukan kasus love scamming di kalangan pelajar, di mana manipulasi emosional dan finansial menyebabkan trauma mendalam, serangan panik (panic attack), dan ketakutan terhadap notifikasi media sosial. Di sisi lain, penggunaan aplikasi seperti TikTok memiliki korelasi signifikan dengan pembentukan konsep diri (self-concept); Laia & Aritonang (2025) membuktikan bahwa semakin positif konsep diri pengguna Gen Z, semakin tinggi pula kepercayaan diri (self-confidence) mereka.

B. Strategi Intervensi dan Pendekatan Konseling

1) Konseling Realitas dan Teknik WDEP

Konseling Realitas yang dikembangkan oleh William Glasser menjadi pendekatan dominan dalam menangani berbagai kasus di atas. Pendekatan ini menekankan pada tanggung jawab pribadi dan fokus pada kondisi masa kini. Asnandari & Setiawan (2025) serta Nasution (2024) menjabarkan efektivitas teknik WDEP (*Want*, *Doing*, *Evaluation*, *Planning*) dalam konseling realitas.

a) *Want* (Keinginan): Mengeksplorasi apa yang diinginkan konseli.
b) *Doing* (Perilaku): Menganalisis apa yang sedang dilakukan konseli saat ini.
c) *Evaluation* (Evaluasi): Menilai apakah perilaku tersebut mendukung pencapaian keinginan.
d) *Planning* (Perencanaan): Merancang rencana tindakan yang realistis untuk perubahan perilaku. Teknik ini terbukti efektif menurunkan inferiority feeling, mengurangi perilaku *bullying*, serta memulihkan kondisi emosional korban love scamming agar kembali fokus pada masa depan (Amin et al., 2025).

2) *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Untuk menangani keyakinan irasional dan konflik batin, pendekatan REBT dinilai sangat efektif. Silitonga et al., (2025) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis REBT dapat mengoptimalisasi kesejahteraan psikologis pada individu dengan kecenderungan LGBT. Terapi ini bekerja dengan menggantikan pola pikir irasional (seperti merasa tidak berharga) dengan pemikiran yang lebih logis dan sehat secara emosional, serta membangun ketahanan (resiliensi) dalam menghadapi tekanan sosial.

3) Regulasi Emosi dan Bimbingan Rohani

Strategi kognitif seperti cognitive reappraisal (penilaian ulang kognitif) sangat penting bagi korban *ghosting* untuk mengubah cara pandang terhadap situasi negatif guna mengurangi dampak emosionalnya (Apriliani, 2024). Selain pendekatan psikologis, Aqillah (2024) menekankan pentingnya Bimbingan Rohani Islam untuk mengatasi krisis identitas, dengan cara memperkuat hubungan spiritual dan pemahaman nilai-nilai agama sebagai landasan eksplorasi jati diri.

4) Strategi Layanan Guru BK

Peran Guru BK sangat sentral dalam mengimplementasikan strategi-strategi ini. Yunita et al. (2024) dan Nasywa et al., (2025) menguraikan bahwa strategi layanan BK harus bersifat komprehensif, meliputi layanan orientasi, informasi, bimbingan kelompok, hingga konseling individu. Kolaborasi dengan orang tua, wali kelas, dan pihak eksternal juga menjadi faktor kunci keberhasilan dalam menangani perilaku antisosial dan krisis identitas siswa (Ajmalia et al., 2025).

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research) yang mengkaji sepuluh artikel jurnal ilmiah bereputasi terbitan tahun 2024–2025 sebagai sumber data utama. Literatur yang dipilih secara purposive ini mencakup topik permasalahan psikososial kontemporer seperti *bullying*, love scamming, *ghosting*, krisis identitas, dan perilaku antisosial (Ajmalia et al., 2025; Amin et al., 2025; Apriliani, 2024; Nasution, 2024; Nasywa et al., 2025), serta evaluasi intervensi Konseling Realitas dan REBT (Asnandari & Setiawan, 2025; Silitonga et al., 2025). Melalui teknik analisis isi (content analysis), data mengenai gejala, faktor penyebab, dan dampak psikologis dikategorisasi dan disintesis untuk mengevaluasi efektivitas strategi layanan BK, baik yang berbasis sekolah, spiritual, maupun regulasi diri (Aqillah, 2024; Laia & Aritonang, 2025; Yunita et al., 2024), guna merumuskan pendekatan yang responsif terhadap tantangan generasi Z di era digital.

Hasil dan Pembahasan

A. Dinamika Permasalahan Psikososial dan Kerentanan Digital pada Remaja

Hasil analisis terhadap literatur menunjukkan bahwa remaja dan individu dewasa awal saat ini menghadapi spektrum permasalahan yang kompleks, mulai dari konflik interpersonal konvensional hingga kerentanan baru yang muncul akibat interaksi digital. Di lingkungan sekolah, perundungan (*bullying*) masih menjadi isu dominan yang berdampak signifikan

terhadap kesejahteraan siswa. Nasution (2024) mengungkapkan bahwa bentuk *bullying* yang paling umum terjadi meliputi kekerasan verbal (ejekan, panggilan nama orang tua) dan fisik, yang secara langsung menyebabkan penurunan prestasi akademik serta penarikan diri dari lingkungan sosial. Perilaku ini sering kali beririsan dengan perilaku antisosial, di mana individu menunjukkan kurangnya empati dan pelanggaran norma, yang menurut Ajmalia et al. (2025) dipengaruhi oleh faktor internal kepribadian dan eksternal seperti pola asuh keluarga. Selain itu, pada kelompok rentan seperti remaja yatim, ketidakhadiran figur orang tua memicu perasaan inferioritas (inferiority feeling) yang menghambat interaksi sosial yang sehat (Asnandari & Setiawan, 2025).

Di sisi lain, fase transisi remaja kerap diwarnai oleh krisis identitas. Nasywa et al., (2025) menjelaskan bahwa krisis ini bermanifestasi pada rendahnya kepercayaan diri dan kebingungan menentukan arah hidup, yang diperparah oleh tekanan lingkungan. Pada konteks yang lebih spesifik, Silitonga et al., (2025) menemukan bahwa individu dengan kecenderungan minoritas seksual (LGBT) menghadapi tekanan psikologis berat akibat stigma sosial dan konflik batin, yang memerlukan penanganan khusus untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Konflik identitas ini juga sangat relevan bagi remaja Muslim yang mencoba menyeimbangkan nilai agama dengan budaya modern, sebagaimana dijelaskan oleh Aqillah (2024).

Perkembangan teknologi digital telah memperluas lanskap permasalahan ini ke ranah siber. Laia & Aritonang (2025) menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara konsep diri (self-concept) dengan kepercayaan diri pada Generasi Z pengguna TikTok; artinya, persepsi diri di dunia maya sangat memengaruhi stabilitas emosi mereka di dunia nyata. Namun, ruang digital juga membawa ancaman serius. Amin et al. (2025) menyoroti fenomena love scamming di kalangan pelajar, di mana manipulasi emosional berujung pada trauma mendalam, serangan panik, dan ketakutan terhadap notifikasi media sosial akibat ancaman penyebaran data pribadi. Fenomena serupa juga terjadi pada dewasa awal dalam bentuk *ghosting* (pemutusan komunikasi sepihak). Apriliani (2024) mencatat bahwa pengalaman *ghosting* memicu overthinking, keraguan diri, dan kecemasan dalam memulai hubungan baru, yang mengindikasikan rapuhnya ketahanan emosional generasi digital dalam menghadapi ketidakpastian interpersonal.

B. Efektivitas Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Pemulihan dan Pengembangan Diri

Untuk mengatasi kompleksitas permasalahan tersebut, berbagai literatur menegaskan efektivitas pendekatan konseling yang terstruktur, khususnya Konseling Realitas dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Konseling Realitas dengan prosedur WDEP (*Want*, *Doing*, *Evaluation*, *Planning*) terbukti menjadi intervensi yang sangat adaptif. Asnandari & Setiawan (2025) membuktikan bahwa teknik ini efektif menurunkan inferiority feeling pada remaja yatim dengan mengajak mereka fokus pada perilaku saat ini dan perencanaan masa depan, bukan meratapi masa lalu. Efektivitas serupa ditemukan oleh Amin et al. (2025) dalam menangani korban love scamming; melalui konseling realitas, korban mampu memulihkan kondisi emosional, membangun kembali komunikasi dengan keluarga, dan menghilangkan intimidasi pelaku dengan mengambil kontrol atas pilihan hidupnya. Nasution (2024) juga mencatat keberhasilan teknik ini dalam mereduksi perilaku *bullying* dengan menyadarkan pelaku akan konsekuensi tindakannya.

Selain Konseling Realitas, pendekatan kognitif memegang peranan vital. Silitonga et al., (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis REBT berhasil membantu individu mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, sehingga meningkatkan penerimaan diri dan ketahanan terhadap tekanan sosial. Dalam konteks regulasi emosi, Apriliani (2024) menekankan pentingnya strategi cognitive reappraisal (penilaian ulang kognitif) bagi korban *ghosting*, yang memungkinkan individu memaknai ulang peristiwa negatif untuk mengurangi dampak emosionalnya. Sementara itu, untuk menangani krisis identitas yang berakar pada konflik nilai, Aqillah (2024) merekomendasikan integrasi Bimbingan Rohani Islam yang memperkuat landasan spiritual sebagai basis pembentukan jati diri yang kokoh.

Peran strategis Guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat krusial dalam mengorkestrasi intervensi ini. Yunita et al. (2024) menegaskan bahwa strategi guru BK dalam mereduksi stres pasca-*bullying* harus bersifat personal dan komprehensif. Hal ini didukung oleh temuan Ajmalia et al. (2025) dan Nasywa et al., (2025) yang menekankan bahwa keberhasilan layanan konseling tidak bisa berdiri sendiri, melainkan memerlukan kolaborasi sinergis antara konselor, wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua. Layanan yang bersifat responsif, preventif (seperti layanan informasi dan orientasi), serta kuratif (konseling individu/kelompok) terbukti mampu menciptakan lingkungan yang suportif bagi remaja untuk bangkit dari trauma, mengembangkan keterampilan sosial, dan mencapai kematangan psikologis di tengah tantangan era digital.

Simpulan

Berdasarkan hasil sintesis dan analisis terhadap sepuluh literatur terpilih, penelitian ini menyimpulkan bahwa tantangan psikososial yang dihadapi remaja dan dewasa awal saat ini telah bertransformasi menjadi bentuk yang multidimensi. Permasalahan konvensional seperti krisis identitas, perilaku antisosial, dan perundungan (*bullying*) masih menjadi isu fundamental yang menghambat perkembangan siswa (Ajmalia et al., 2025; Nasution, 2024; Nasywa et al., 2025). Namun, dinamika ini diperparah oleh kerentanan di ruang digital, di mana interaksi media sosial tidak hanya memengaruhi konsep diri dan kepercayaan diri (Laia & Aritonang, 2025), tetapi juga memunculkan ancaman kejahatan siber seperti *love scamming* dan fenomena *ghosting* yang berdampak traumatis (Amin et al., 2025; Apriliani, 2024).

Dalam merespons kompleksitas tersebut, pendekatan Konseling Realitas dengan teknik WDEP (*Want, Doing, Evaluation, Planning*) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti secara empiris memiliki efektivitas tinggi. Teknik-teknik ini berhasil menurunkan perasaan inferioritas, mengubah keyakinan irasional, serta memulihkan keberfungsian sosial korban trauma (Asnandari & Setiawan, 2025; Silitonga et al., 2025). Keberhasilan intervensi ini tidak berdiri sendiri, melainkan didukung oleh strategi regulasi emosi yang matang, bimbingan spiritual, serta peran proaktif Guru BK yang membangun kolaborasi sinergis dengan orang tua dan lingkungan sekolah (Aqillah, 2024; Yunita et al., 2024).

Saran

Berdasarkan temuan di atas, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut: (1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling: Guru BK disarankan meningkatkan kompetensi teknis Konseling Realitas dan REBT, serta mengintegrasikan literasi digital dan keamanan siber ke dalam layanan untuk membekali siswa kemampuan preventif terhadap fenomena love scamming dan *ghosting*, (2) Bagi Pihak Sekolah: Sekolah perlu membangun ekosistem suportif melalui deteksi dini perubahan perilaku siswa dan kolaborasi intensif dengan orang tua, termasuk psikoedukasi terkait pola asuh digital dan pengawasan gawai di rumah, (3) Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya disarankan melengkapi studi literatur ini dengan riset lapangan atau eksperimental untuk menguji efektivitas spesifik Konseling Realitas atau REBT pada kasus digital baru dengan variabel yang lebih terukur.

Daftar Referensi

Ajmalia, Y., Sari, R. K., Jannah, W., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Perilaku Anti Sosial Siswa. *Indonesian Research Journal on Education*, *5*(2), 1080–1086. https://irje.org/index.php/irje

Amin, G. A., Arifin, I. Z., & Fajar, D. A. (2025). Layanan Responsif Melalui Teknik Konseling Realitas Dalam Mengatasi Korban Love Scamming Di SMA Negeri 1 Dayeuhkolot. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *8*(3), 1039–1062. https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/

Apriliani, V. (2024). Strategi Regulasi Emosi Orang Dewasa Awal Korban *Ghosting* Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *11*(1), 1–15.

Aqillah, H. N. (2024). Peran Bimbingan Rohani Islam dalam Mengatasi Krisis Identitas Pada Remaja Muslim di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, *6*(2), 118–128. https://doi.org/10.32332/jsdhcp75

Asnandari, R. B., & Setiawan, N. A. (2025). Konseling Realitas Teknik *Want*, *Doing*, *Evaluation* dan Plan (WDEP) Untuk Menurunkan Inferiority Feeling Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *7*(2), 372–386. http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index

Laia, L. M., & Aritonang, N. N. (2025). Hubungan Self Concept Dengan Self Confidence Pada Generasi Z Pengguna Aplikasi Tiktok Di Medan. *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, *5*(1), 1567–1577.

Nasution, Y. A. (2024). Fenomena *Bullying* Siswa dan Upaya Penanganannya (Studi Kasus Siswa SMP Negeri 1 Pangkalan Susu Kabupaten Langkat). *JURNAL MUDABBIR (Journal Research and Education Studies)*, *4*(1), 7–20. http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir

Nasywa, E., Sya'bani, K. R., Tunu, R. P., & Septian, M. R. (2025). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Krisis Identitas Pada Remaja. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(1), 1–9. https://doi.org/10.32585/advice.v7i1.6759

Silitonga, U. A., Sawitri, N. A., Febiolantika, S. P. A., Chaniago, K. A., & Dewi, R. S. (2025). Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Individu LGBT Melalui Konseling Kelompok Berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(2), 268–288. https://doi.org/10.62383/hardik.v2i2.1524

Yunita, I., Anuar, A. Bin, Nurhayati, A., Fahmi, A., & Zainuri, M. I. (2024). Strategi Guru BK dalam Mereduksi Tingkat Stres Siswa Pasca *Bullying* di Madrasah Aliyah Negeri Palopo. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan \& Konseling Keluarga*, *6*(4), 1127–1139. https://doi.org/10.47476/assyari.v6i4.5511