



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 1184-1193

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Peran Konseling Teman Sebaya di Sekolah Pada Generasi Z: Menyongsong Tantangan Perkembangan Teknologi dan Kesehatan Mental

Siti Natijatul Pu'at<sup>1✉</sup>, Marwah Rusydiana<sup>2</sup>, Elli Yanti<sup>3</sup>

Universitas Tanjungpura

Email: [siti.natijatul.puat@fkip.untan.ac.id](mailto:siti.natijatul.puat@fkip.untan.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Perkembangan teknologi saat ini banyak memberikan kemudahan bagi penggunanya termasuk para generasi z. Banyak informasi yang dapat diperoleh dengan mudah dari teknologi tersebut. Kemudahan tersebut ternyata mampu memberikan efek negatif bagi generasi z. Berbagai masalah yang ditimbulkan akibat penggunaan teknologi yang salah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pentingnya penerapan konseling teman sebaya di sekolah pada generasi z menyongsong tantangan perkembangan teknologi dan kesehatan mental. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi literatur. Studi literatur dalam penelitian ini adalah buku dan jurnal. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan cara mendeskripsikan data-data atau hasil penelitian terdahulu. Hasil analisis ditemukan penerapan konseling teman sebaya di sekolah mampu mengatasi permasalahan peserta didik, memiliki dampak baik bagi konselor sebaya dan membantu guru bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: *Generasi Z, Kesehatan Mental, Konseling Teman Sebaya, Perkembangan Teknologi*

## Abstract

Current technological developments provide many conveniences for its users, including generation z. Much information can be easily obtained from this technology. This convenience can actually have a negative effect on generation z. Various problems arise due to the wrong use of technology. This study aims to describe the importance of implementing peer counseling in schools for generation z in facing the challenges of technological developments and mental health. The research method uses a qualitative approach with literature study data collection techniques. The literature study in this study is books and journals. The data analysis technique uses descriptive analysis techniques, namely by describing data or previous research results. The results of the analysis found that the implementation of peer counseling in schools was able to overcome student problems, had a good impact on peer counselors and helped guidance and counseling teachers.

Keywords: *Peer Counseling, Generation Z, Technological Development, Mental Health*

## PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman yang semakin maju, terjadi juga perkembangan teknologi yang semakin pesat. Saat ini teknologi komunikasi seperti *smartphone* bukanlah hal tabu dikalangan masyarakat. Bahkan anak-anak dan remaja yang masih duduk dibangku sekolahs udah sangat trampil menggunakan teknologi *smartphone*. Menurut (Widjoyo, 2020) generasi Z disebut juga sebagai generasi net atau generasi internet yang mana sejak dini mereka sudah mengenal bahkan akrab dengan teknologi seperti gadget. (Widjoyo 2020) menekankan teknologi tersebut secara tidak langsung akan mempengaruhi kepribadian mereka. Selanjutnya (Sari, Ildil, & Yendi, 2020) menambahkan bagi generasi Z informasi dan teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka. Penggunaan teknologi dan internet bagi generasi Z sudah menjadi kebutuhan pokok yang harus dipebuhi (Kamil, 2018).

Karakteristik generasi z adalah paham dan fasih teknologi, memiliki jiwa sosial di dunia maya, ekspresif, multitasking dapat melakukan aktivitas secara bersamaan seperti membaca, berbicara, menonton atau mendengarkan musik, cepat berpindah pikiran dan pekerjaan, dan senang berbagi(Widjoyo, 2020). Oktavianus (2017) menambahkan karakteristik generasi z yaitu; memiliki percaya diri tinggi, optimis, ekspresif, bebas dan suka terhadap tantangan. Karakteristik di atas menunjukkan bahwa perkembangan teknologi dapat memberikan dampak positif bagi penggunaanya. Namun tidak sedikit ditemukan bahwah perkembangan teknologi juga dapat memberikan dampak negatif bagi generasi z.

Berdasarkan hasil penelitian (Youarti & Hidayah, 2018) mengungkapkan bahwa kecanggihan teknologi dan berkembangnya pola piker generasi z membentuk perilaku

phubbing. Phubbing merupakan tindakan yang menyakiti orang lain ketika berinteraksi, dimana seseorang lebih fokus atau lebih banyak melihat gadget daripada lawan bicaranya. Kamil (2018) dalam bukunya mengungkapkan bahwa berkembangnya era digital saat ini sejalan dengan turunya jumlah orang yang suka membaca buku secara langsung dan jumlahnya terus menurun secara drastis pada era generasi z.

(Sari et al., 2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa dampak dari perkembangan teknologi adalah *nomophobia*. *Nomophobia* adalah *no-mobile-phone-phobia* yang menimbulkan perasaan cemas, khawatir dan rasa takut yang berlebihan akibat tidak terhubung dengan *smartphone* karena beberapa kondisi seperti tidak ada jaringan, tidak ada paket kuota, kehabisan daya baterai dan lain sebagainya. Permasalahan lainnya diungkapkan oleh (Munir, 2018) bahwa sebagian generasi z kurang fokus dalam belajar, memiliki emosi yang tidak stabil, suka mengonsumsi pornografi, memiliki pergaulan yang bebas dan cenderung memiliki nilai moral yang rendah. Perilaku yang konsumerisme (pembelian yang hedonis) sehingga memunculkan gaya hidup yang hedonis merupakan dampak dari perkembangan teknologi dan informasi hasil penelitian dari (Ramadhan & Simanjuntak, 2018)

Berdasarkan survey *Very Well Mind* menemukan bahwa generasi z rentan alami masalah kesehatan jiwa karena pandemic covid-19, pandemic sejatinya memberikan dampak kesehatan mental pada siapapun namun generasi z ternyata usia yang paling terpengaruh. Adanya *smart phone* dimana dengan mudah mengakses hiburan ataupun pembelajaran ternyata belum cukup mengisi kekosongan diri mereka. Rasa sepi dan kesendirian yang dialami memunculkan stres dan gangguan kesehatan mental, akhirnya banyak diantara mereka yang memutuskan untuk pergi berkonsultasi (suara.com. 2021).

Banyaknya permasalahan psikologis dan perilaku tidak baik dalam diri remaja atau sering disebut generasi z tanpa disadari terus meningkat. Untuk menangani permasalahan tersebut bantuan seorang profesional sangat dibutuhkan. Melihat para generasi z banyak menghabiskan waktu dilingkungan sekolah oleh karenanya peran nggota sekolah seperti guru sangat diperlukan. Hal ini, peran guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan.

Era digitalisasi saat ini menuntut guru bimbingan dan konseling mampu mengimbangi para generasi z dalam penggunaan teknologi. Jika tidak, maka guru bimbingan dan konseling di sekolah akan sulit untuk memenuhi kebutuhan para generasi z. Hal ini akan menyebabkan kualitas bimbingan di sekolah menurun dan siswa tidak lagi mempercayai peran guru bimbingan dan konseling untuk permasalahan mereka. Perbedaan generasi dan

intensitas penggunaan media sosial menjadikan guru bimbingan dan konseling tidak dapat berperan sepenuhnya dalam membantu permasalahan siswa atau generasi z.

Penerapan layanan bimbingan dan konseling yang efektif dapat memberikan bantuan kepada remaja disini generasi z untuk menyelesaikan setiap permasalahan. Guru bimbingan dan konseling harus dapat menentukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi generasi z sehingga dapat mengimbangi mereka dalam penggunaan atau menguawasi teknologi. Banyak remaja ketika memiliki masalah akan memilih untuk menceritakan masalahnya kepada teman sebayanya dibandingkan kepada orang yang lebih tua termasuk orang tua dan guru bimbingan dan konseling (Sarmin, 2017). Berdasarkan pemaparan tersebut maka guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan layanan konseling teman sebaya dalam membantu permasalahan remaja atau gen z.

Layanan konseling teman sebaya merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling dengan membentuk konselor sebaya untuk membantu permasalahan remaja. (Salmiati et al., 2018) konseling teman sebaya merupakan layanan bantuan sesama siswa di sekolah, guru bimbingan dan konseling akan melatih salah satu siswa yang memiliki criteria khusus untuk menjadi konselo rsebaya sehingga dapat membantu dan menjadi *role model* bagi siswa lainnya yang sedang memiliki masalah. Kriteria yang harus dimiliki oleh calon konselor sebaya yaitu hangat, ramah, peduli, dapat menjaga rahasia orang lain, pribadi yang positif, mau membantu temannya dan memiliki riwayat akademik yang baik.

Siswa yang memiliki criteria tersebut akan mendapatkan pelatihan dari guru bimbingan dan konseling untuk dapat menguasai keterampilan dasar konseling. Keterampilan tersebut yaitu *attending*, empati, bertanya, merangkum, keaslian, asertif, konfrontasi dan dapat memecahkan masalah (Rahmawati et al, 2019). Konselor sebaya yang diberikan pelatihan akan dibentuk menjadi seorang sahabat yang peduli dan bersedia membantu permasalahan orang lain. Dalam pelaksanaan konseling teman sebaya seorang konselor sebaya harus senantiasa mendapatkan bimbingan dan guru bimbingan dan konseling karena konselor sebaya bukanlah konselor ahli.

Konseling teman sebaya memiliki banyak manfaat bagi remaja yaitu dapat membangun komunikasi dengan orang lain, meningkatkan *self-control* dan meningkatkan *self-management*, meningkatkan konsep diri, mengurangi konflik dengan teman sebaya, dan membangun identitas diri dengan teman sebaya (Erhamwilda, 2015). Adanya konselor sebaya di sekolah merupakan kebutuhan yang vital dalam membantu remaja menjadi pribadi yang berkarakter, terhindar dari masalah dan mendorong remaja untuk berprestasi

(Sarmin, 2017). Selanjutnya (Febrianti, 2019) menjelaskan kontribusi penting konseling teman sebaya yaitu 1) hanya sedikit siswa yang bersedia untuk berkonsultasi dengan guru bimbingan dan konseling, 2) konseling teman sebaya dapat memperkuat siswa dalam menghadapi kondisi psikologis, 3) siswa ingin meraih kebebasan melalui sudut pandang teman sebaya, 4) teman sebaya lebih mengetahui permasalahan mereka dibanding orang dewasa, 5) adanya interaksi sesama teman sebaya dengan keterampilan sederhana yang dimiliki mampu dan efektif dalam membantu siswa lain, 6) hasil penelitian menunjukkan konseling teman sebaya mampu meningkatkan prestasi dan percaya diri siswa, 7) teman sebaya cenderung memiliki tingkat permasalahan yang sama dan memiliki perhatian lebih sehingga mudah dalam memecahkan permasalahan, 8) konselor teman sebaya dapat membantu menyelesaikan permasalahan siswa lain, 9) calon konselor sebaya perlu memiliki dan melatih kompetensi untuk dapat memahami permasalahan dan bertanggung jawab menyelesaikan permasalahan orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mendeskripsikan studi pendahuluan terkait pentingnya peran konseling teman sebaya di sekolah pada generasi z untuk menyongsong tantangan perkembangan teknologi dan kesehatan mental. Melihat bagaimana teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku setiap individu, sehingga hal ini dapat menjadi upaya preventif dan kuratif bagi setiap permasalahan generasi z.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu studi pustaka. Sugiyono (2017) studi pustaka merupakan kajian teoritis terhadap referensi dan literatur ilmiah seperti buku dan jurnal yang berkembang di lingkungan sosial yang ingin diteliti. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis data yang terdapat dalam artikel maupun buku yang berkaitan dengan konseling teman sebaya, generasi z, teknologi, dan kesehatan mental. Dalam kajian ini, proses penulisan meliputi pemilihan sumber literatur yang sesuai, penyaringan dan penilaian kualitas literatur berdasarkan relevansi topik, penyusunan ringkasan literatur yang signifikan, serta analisis kritis terhadap hasil-hasil yang ditemukan dalam literatur tersebut. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kriteria seperti kesesuaian topik, relevansi isi, serta pemahaman mengenai konseling teman sebaya, generasi z, teknologi dan kesehatan mental.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif, yakni dilakukan dengan cara menyajikan dan menggambarkan fakta-fakta berdasarkan hasil penelitian, tidak hanya menyajikan namun memberikan penjelasan dalam setiap fakta tersebut (Putri dan Dewi,

2020). Sedangkan Linarwati (Dewi, 2021)) menjelaskan analisis deskriptif merupakan teknik mendeskripsikan dan menginterpretasikan suatu kondisi atau hubungan variabel, pendapat masyarakat yang sedang berkembang, sebab-akibat, atau tentang kondisi yang sedang berlangsung. Data yang dihimpun mencakup informasi berupa peranan konseling teman sebaya terhadap kesehatan mental generasi z ditengah perkembangan teknologi. Proses analisis data dilakukan melalui kajian pustaka secara sistematis untuk menelaah dan menafsirkan hasil-hasil temuan dari berbagai sumber literatur tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Membekali peserta didik dengan kompetensi yang baik dalam memanfaatkan peluang di era perkembangan teknologi tidak dapat sepenuhnya dilakukan oleh Guru BK, mengingat jumlah peserta didik yang harus dilayani serta perbedaan generasi yang mempengaruhi hubungan sosial. Oleh karena itu, Guru BK dapat memanfaatkan konselor sebaya melalui kegiatan konseling teman sebaya (peer counseling).

Konseling teman sebaya adalah proses pemberian bantuan antar teman sebaya secara interpersonal yang dilaksanakan oleh individu yang telah dilatih sebelumnya oleh Guru BK di sekolah. Menurut Muakhidah (2021) konseling teman sebaya dinilai efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja di pesantren. Hal ini dibuktikan dengan skorpretest dan posttest yaitu rata-rata nilai resiliensi sebelum diberikan perlakuan konseling teman sebaya adalah 47,3 dan masuk kategori rendah, sedangkan rata-rata nilai resiliensi setelah diberikan perlakuan konseling teman sebaya mencapai 76,8 dan masuk kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan konseling teman sebaya remaja pesantren mengalami peningkatan resiliensi yang lebih tajam.

(Hadianti, et al, 2017) resiliensi merupakan daya tahan seseorang dalam menghadapi kesengsaraan, stress dan ketidakberuntungan. Arus gelombang perkembangan teknologi di era generasi z banyak memberikan dampak stress pada remaja, oleh karena itu remaja perlu memiliki resiliensi yang cukup tinggi agar dapat mengelola stress dengan baik. Berdasarkan penelitian (Muwakhida, 2021) di atas resiliensi dapat ditingkatkan dengan konseling teman sebaya, sehingga konseling teman sebaya penting untuk diterapkan di lingkungan sekolah.

(Salsabila, dkk, 2020) meneliti peran konseling teman sebaya terhadap kesehatan mental bagi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel konseling teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental hal ini ditunjukkan dengan nilai Fhitung sebesar 38,709 dengan nilai signifikan <0,05, dengan nilai korelasi

pearson adalah 0,668 yang artinya konseling teman sebaya memiliki pengaruh yang tinggi atau besar terhadap kesehatan mental remaja. Menurut Putri et al., (2015) kesehatan mental dapat mempengaruhi perkembangan remaja dalam hal fisik, intelegensi, dan emosional. Pentingnya mental yang sehat bagi perkembangan setiap remaja maka perlu adanya upaya kuratif yang dilakukan bagi generasi z yang memiliki mental yang kurang sehat akibat teknologi atau *smart phone*. Sehingga penerapan konseling teman sebaya bagi remaja sangat penting.

Penerapan konseling teman sebaya banyak memberikan pengaruh positif tidak hanya kepada konseli, konseling teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh kepada konselor sebaya. (Isni, 2021) melakukan sebuah penelitian terkait konseling teman sebaya sebagai metode kesehatan seksual pada remaja. Hasil penelitiannya ditemukan bahwa pemberian metode konseling teman sebaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang gseksual sangat berpengaruh, sedangkan sikap negatif remaja terhadap seksualitas menurun setelah diberikan pelatihan konseling teman sebaya hal ini berdasarkan perhitungan yaitu responden yang memiliki sikap negatif terhadap seksualitas adalah 41,2% namun jumlah ini menurun menjadi 23,5% setelah diberikan pelatihan konseling teman sebaya.

Menurut (Isni, 2021) media internet, sosial media dan televisi adalah sumber utama para remaja dalam mengakses informasi termasuk dalam masalah seksual. Jelas kita ketahui adanya perkembangan teknologi rupanya dapat membuat remaja dengan mudah untuk mengakses situs-situs pornografi hal ini yang menyebabkan banyaknya remaja yang memiliki sikap buruk atau negatif terhadap seksualitas. Bukan menjadi sebuah rahasia lagi bahwa remaja Indonesia sudah banyak yang melakukan seks bebas. Hal ini ditunjukkan berdasarkan penelitian dari BKKBN bahwa remaja usia 15-24 tahun sudah pernah melakukan hubungan seksual sebelum menikah pada usia 11-14 tahun mencapai 6 %, pada usia 15-19 tahun laki-laki 74 % dan perempuan 59%, sedangkan pada usia 20-24 tahun laki-laki 12% dan perempuan 22% yang (antaranews.com, 2022). Berdasarkan penelitian (Isni, 2021) penulis melihat bahwa adanya penerapan konseling teman sebaya di sekolah mampu menurunkan perilaku negatif remaja dalam seksualitas.

(Arief, Krisnana, Kurnia, & Rachmawati, 2021) meneliti konseling teman sebaya dalam meningkatkan perilaku prososial remaja. Hasil penelitian yang didapatkan adalah sebelum diberikan pelatihan konseling teman sebaya atau pretest responden yang kurang pengetahuan tentang perilaku prososial adalah 70% dan cukup pengetahuan adalah 30% sedangkan setelah diberikan pelatihan konseling teman sebaya atau posttest adalah responden memiliki pengetahuan perilaku prososial dengan baik yaitu 70 %, 25% cukup

dan 5% kurang. Menurut (Arief et al., 2021) kurangnya perilaku prososial memberikan dampak negatif yaitu meningkatnya perilaku antisosial, perilaku antisocial ditunjukkan dengan perilaku *bulllying*. Perilaku *bulllying* tidak terjadi dengan sendirinya namun ada faktor pembentuknya, menurut (Keke et al, 2019) faktor tersebut adalah orang tua, keluarga, lingkungan pertemanan, lingkungan masyarakat, televisi dan media sosial. Dari sekian faktor yang ada perkembangan teknologi menjadi salah satunya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Arief et al., 2021) penerapan konseling teman sebaya pada remaja dapat meningkatkan perilaku prososial, dengan menerapkan konseling teman sebaya di sekolah maka guru bimbingan dan konseling dapat mencegah dan menangani masalah anti sosial di kalangan remaja.

Perkembangan teknologi memiliki banyak manfaat dan memberikan banyak kemudahan bagi penggunaannya, namun dibalik itu ada beberapa masalah yang timbul akibat penggunaan yang salah. Setiap permasalahan remaja guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang amat penting untuk memberikan pencegahan dan penyembuhan. Namun, berkembangnya zaman dan generasi membuat permasalahan remaja selalu berkembang dan butuh penanganan yang berbeda. Perkembangan teknologi dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam penyelesaian permasalahan siswa. Tetapi karena keterbatasan guru bimbingan dan konseling dalam penggunaan teknologi maka guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan peran konseling teman sebaya.

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling teman sebaya di sekolah pada era generasi z sangat penting. Selain memberikan penyelesaian kepada siswa yang bermasalah, siswa yang menjadi konselor sebaya juga mendapatkan pengalaman dan pembelajaran yang positif, bahkan guru bimbingan dan konseling akan terbantu setelah adanya anggota atau kelompok konselor sebaya di sekolah. Guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan dan memberdayakan kelompok konselor sebaya kapan saja jika diperlukan.

## SIMPULAN

Generasi z banyak mengalami masalah karena dampak negative dari perkembangan zaman. Beberapa permasalahan tersebut ternyata mampu diselesaikan dengan penerapan konseling teman sebaya. Namun, tidak menutup kemungkinan layanan bimbingan dan konseling yang lain dapat diterapkan untuk mengatasi setiap permasalahan generasi z. Tulisan ini dibuat agar kita semua praktisi pendidikan mengetahui pentingnya penerapan konseling teman sebaya di sekolah pada generasi Z era perkembangan teknologi yang

semakin maju terlebih sangat berdampak pada kesehatan mental remaja. Selain itu, dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi bagi penelitian di masa mendatang. Tulisan ini masih banyak kekurangan, kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan demi perkembangan ilmu pengetahuan yang lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arief, Y. S., Krisnana, I., Kurnia, I. D., & Rachmawati, P. D. (2021). Peer Group Counseling in Improving Prosocial Behavior of Adolescent in Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v3i1.24385>
- Dewi, Putri Sukma. (2021) E-Learning: PBJL Pada Mata Kuliah Pengembangan Kurikulum dan Silabus. *Jurnal Cendikia*. 5(2). 1332-1340
- Erhamwilda. (2015). Peer Counseling Model for Improving Students Self-Direction Competence. *International Journal of Education*. Volume 7. Nomor 2.
- Febrianti, T., As-syafiyah, U. I., Mulawarman, M., & Semarang, U. N. (2019). Peningkatan Perilaku Prosocial Siswa melalui Konseling teman sebaya Peningkatan Perilaku Prosocial Siswa melalui Konseling teman sebaya Berbasis Kecakapan Hidup. (January 2021). <https://doi.org/10.30653/001.201933.113>
- Hadianti, Margahayu, N. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. 4, 223–229.
- Isni, K. (2021). Peer Counseling Training As a Method of Sexual Health Promotion in Adolescents. *The Indonesian Journal of Public Health*, 16(2), 242. <https://doi.org/10.20473/ijph.v16i2.2021.242-252>
- Kamil, Sitti Utami Rezkiawaty. (2018). Meneropong Perilaku Digital Generasi Millennial. Kendari: literacy Institute. online
- Keke, Titi et al. (2019). All About Bully (Kekenusa Nurmala (ed);1st ed.). Rumah Media Muakhidah. (2021). Keefektifan Peer Counseling untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Pesantren Bahrul Ulum Jombang. *Jurnal Nusantara Of Research*, 8(1), 52–64. Retrieved from <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., Gutama, A. S., Indonesia, D., Mental, G. K., & Masyarakat, P. (n.d.). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia ( Pengetahuan , Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental ). 252–258.
- Ramadhan, A. F., & Simanjuntak, M. (2018). Perilaku Pembelian Hedonis Generasi Z: Promosi Pemasaran, Kelompok Acuan, dan Konsep Diri. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(3), 243–254. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.243>

- Rahmawati, Adinuringtyas Herfi, dkk. (2019). The Effect of Basic Skills Counseling as Vital Skills in Peer Counseling to Indonesian Students. *Universal Journal of Educational Research*. Volume 7. Nomor 9.
- Salmiati, Rosmawati, Lestari, M., Konseling, B., Matappa, S. A., Konseling, B., & Matappa, S. A. (2018). *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*. 1(1), 62–69.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Widjoyo, H. (2020). *Generasi Z Revolusi Industri 4.0* by Hadion Wijoyo, S.E., S.H., S.Sos., S.Pd., M.H., M.M., Ak., CA., QWP®, Dr. (C). Irjus Indrawan, S.Pd.I., M.Pd.I., Dr. (C) Yoyok Cahyono, S.E., M.M., CAP., Agus Leo (z-lib.org).pdf.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>.