



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Pemahaman Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Penerapan SFBC Untuk Mengatasi Nomophobia dikalangan Gen Z

Sephiana Diva Sari¹, Rinda Octa Hestida Putri², Dhita Akiriana Ridhodewi³,
Dena Rizky Relawaty⁴, Desenda Tria Rahayu⁵, Rosalia Dewi Nawantara⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1, 2, 3, 4, 5, 6}

sephianadiva2003@gmail.com¹, rindahstda96@gmail.com²,
dihtaakhirianaridhodewi@gmail.com³, rizkydena95@gmail.com⁴,
desendatriarahayu03@gmail.com⁵, rosaliadewi@unpkediri.ac.id⁶

ABSTRACT

Nomophobia has emerged as a prevalent psychosocial issue among Generation Z who grow up with intensive smartphone use since early age. Excessive dependence on mobile devices has been associated with anxiety, loneliness, and decreased social interaction. This article aims to review the literature on the application of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) to address nomophobia in Gen Z. A literature study method was employed by reviewing scholarly articles, journals, and previous studies related to nomophobia and SFBC. The findings indicate that nomophobia is significantly correlated with psychological factors such as loneliness, while SFBC is theoretically relevant as a short-term, goal-directed, and solution-oriented counseling approach. SFBC emphasizes clients' strengths, resources, and future orientation, making it suitable for Gen Z who prefer practical and immediate solutions. The integration of SFBC into counseling services is considered a promising strategy to reduce nomophobia by fostering coping skills, self-regulation, and constructive technology use. Further empirical studies are recommended to examine the effectiveness of SFBC interventions in reducing nomophobia levels among adolescents and young adults.

Keywords: Nomophobia, Generation Z, Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)

ABSTRAK

Nomophobia menjadi masalah psikososial yang semakin banyak ditemukan pada Generasi Z yang tumbuh di era digital dan sangat bergantung pada *gadget*. Ketergantungan berlebihan terhadap ponsel dikaitkan dengan kecemasan, kesepian, dan penurunan interaksi sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji literatur terkait penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengatasi *nomophobia* pada Generasi Z. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah artikel ilmiah, jurnal, dan penelitian terdahulu tentang *nomophobia* serta pendekatan SFBC. Hasil kajian menunjukkan bahwa *nomophobia* berkorelasi signifikan dengan faktor psikologis seperti loneliness, sementara SFBC memiliki relevansi teoretis sebagai pendekatan konseling singkat yang berorientasi solusi dan tujuan. Pendekatan ini menekankan kekuatan dan sumber daya konseli sehingga sesuai dengan karakter Generasi Z yang cenderung menyukai solusi praktis dan cepat. Penerapan SFBC dipandang berpotensi membantu menurunkan tingkat *nomophobia* melalui penguatan regulasi diri dan penggunaan teknologi secara adaptif. Diperlukan penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas SFBC secara empiris.

Kata Kunci: Nomophobia, Generasi Z, Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239

772810 023905

Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah menghadirkan perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama melalui penggunaan *smartphone*. Sari, Ildil & Yendi (2020) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi digital berdampak kuat pada aktivitas generasi Z yang sejak kecil telah akrab dengan perangkat digital *gadget* kini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi sudah menjadi pusat aktivitas sehari-hari generasi muda. Generasi Z juga dikenal sebagai kelompok yang selalu terhubung dengan internet dalam berbagai aktivitasnya. Keadaan ini menjadikan *gadget* sangat melekat dalam kehidupan mereka.

Kedekatan generasi Z dengan *gadget* membawa dampak positif maupun negatif. Salah satu dampak yang banyak dibahas dalam penelitian adalah *nomophobia*, yaitu ketakutan atau kecemasan ketika tidak dapat mengakses *gadget*. Yildirim (dalam Sari dkk., 2020) menyebutkan bahwa *nomophobia* meliputi ketidaknyamanan saat kehilangan konektivitas, tidak dapat berkomunikasi, atau tidak dapat mengakses informasi melalui *gadget*. Kondisi ini sering ditemukan pada remaja yang aktivitasnya sangat bergantung pada *gadget*. Oleh karena itu, *nomophobia* menjadi isu penting dalam perkembangan remaja digital.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *nomophobia* tidak hanya disebabkan oleh penggunaan berlebihan, tetapi juga terkait aspek psikologis tertentu. Saputro, Pratikto & Suhadianto (2023) menemukan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian lebih cenderung bergantung pada *gadget* untuk memperoleh interaksi sosial. Ketergantungan tersebut kemudian memicu kecemasan saat *gadget* tidak dapat diakses. Faktor psikologis ini menegaskan bahwa *nomophobia* perlu ditangani secara komprehensif.

Nomophobia memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan remaja. Beberapa penelitian melaporkan bahwa *nomophobia* menyebabkan perasaan gelisah, panik, dan kehilangan fokus ketika individu jauh dari *gadget*. Sari dkk. (2020) menjelaskan bahwa remaja generasi Z sering menghabiskan waktu dengan *gadget* hingga mengabaikan interaksi sosial langsung dengan lingkungan sekitar. Hal ini menurunkan keterampilan komunikasi dan kemampuan adaptasi sosial. Kondisi tersebut menunjukkan urgensi penanganan *nomophobia* secara tepat.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, penting untuk menghadirkan pendekatan efektif yang mampu membantu remaja mengelola penggunaan *gadget* secara sehat, salah satu pendekatan yang dianggap relevan adalah *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Nugroho dkk. (2018) menyatakan bahwa SFBC berfokus pada pencarian solusi dan potensi konseli, bukan pada masalah utama, sehingga efektif digunakan di setting pendidikan. Pendekatan ini sesuai dengan kebutuhan generasi Z yang menyukai proses singkat, praktis, dan terarah. Dengan demikian, SFBC dapat menjadi alternatif intervensi yang sesuai untuk menangani *nomophobia*.

SFBC mendorong konseli menemukan kekuatan diri dan langkah kecil menuju perubahan positif. Pendekatan ini mengutamakan kolaborasi, optimisme, dan orientasi pada tujuan yang ingin dicapai oleh konseli.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Pemahaman Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Mulawarman (dalam Nugroho dkk., 2013) menegaskan bahwa SFBC menekankan pencarian solusi dengan waktu konseling yang singkat, sehingga cocok diterapkan di sekolah Remaja generasi Z, yang terbiasa dengan proses cepat dan teknologi, dapat beradaptasi dengan baik pada pendekatan seperti ini. Oleh karena itu, SFBC menjadi strategi dalam menangani perilaku bermasalah terkait penggunaan *gadget*. Kajian tentang penerapan SFBC dalam mengatasi *nomophobia* masih terbatas, namun bukti menunjukkan potensinya sangat besar. SFBC memberi ruang bagi remaja untuk membangun kebiasaan baru yang lebih adaptif terhadap penggunaan teknologi. Pendekatan ini membantu konseli menyadari kemampuan mengontrol perilaku digitalnya dan menemukan solusi realistis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Nugroho dkk. (2013) juga menekankan bahwa SFBC memfasilitasi perubahan perilaku melalui penguatan kelebihan konseli, bukan kekurangannya. Relevansi inilah yang membuat pentingnya kajian mendalam terhadap penerapan SFBC pada kasus *nomophobia*. Berdasarkan fenomena meningkatnya *nomophobia* pada generasi Z, kajian literatur mengenai penerapan SFBC menjadi semakin penting dilakukan. Studi ini bertujuan memberikan pemahaman teoritis tentang bagaimana SFBC dapat digunakan sebagai strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi *nomophobia*. Melalui pendekatan berfokus solusi, remaja dapat dibantu mengembangkan keterampilan regulasi diri dalam penggunaan *gadget*. Selain itu, hasil kajian diharapkan memberikan kontribusi bagi konselor dalam merancang intervensi yang relevan di era digital. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai strategis dalam mendukung kesehatan mental remaja masa kini.

TUJUAN

Artikel ini bertujuan untuk menguraikan konsep dan tahapan dalam pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai salah satu model konseling yang berfokus pada kekuatan, solusi, dan langkah-langkah kecil menuju perubahan positif. Artikel ini juga bermaksud menelaah potensi efektivitas SFBC sebagai strategi intervensi dalam membantu generasi Z mengurangi kecemasan saat tidak dapat mengakses *gadget* dan mengembangkan perilaku penggunaan teknologi yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, tujuan artikel ini adalah menyusun kajian literatur yang komprehensif mengenai penerapan SFBC untuk mengatasi *nomophobia* pada generasi Z, sehingga dapat menjadi kontribusi teoritis maupun praktis dalam bidang bimbingan dan konseling di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur sebagai bagian dari pendekatan kualitatif. Seluruh data diperoleh dari buku dan artikel ilmiah yang telah dipublikasikan pada jurnal bereputasi serta terindeks *Google Scholar*. Proses penelusuran literatur difokuskan pada kata kunci seperti “metodologi penelitian”, “hakikat penelitian”, “prosedur penelitian”, “klasifikasi penelitian”, serta kata kunci tematik “*Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)” dan “*nomophobia*” untuk memastikan relevansi dengan topik Penerapan Konseling SFBC untuk Mengatasi *Nomophobia* di Kalangan Gen Z.



Literatur yang ditemukan dianalisis untuk memahami landasan teoretis SFBC, karakteristik *nomophobia*, serta relevansi pendekatan konseling singkat berfokus solusi bagi remaja dan mahasiswa generasi Z. Seluruh data dianalisis secara kualitatif menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti mengelompokkan konsep inti terkait prinsip SFBC, gejala *nomophobia*, serta strategi penanganannya. Tahap penyajian data dilakukan dengan menyusun temuan literatur dalam uraian yang sistematis sehingga memudahkan identifikasi pola. Tahap penarikan kesimpulan dilakukan dengan merumuskan hubungan konseptual antara efektivitas SFBC dan kebutuhan regulasi penggunaan *gadget* pada Gen Z.

Literatur yang ditemukan dianalisis untuk memahami landasan teoretis SFBC, karakteristik *nomophobia*, serta relevansi pendekatan konseling singkat berfokus solusi bagi remaja dan mahasiswa generasi Z. Seluruh data dianalisis secara kualitatif menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti mengelompokkan konsep inti terkait prinsip SFBC, gejala *nomophobia*, serta strategi penanganannya. Metode studi literatur ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran mendalam mengenai bagaimana SFBC digunakan untuk membantu individu yang mengalami *nomophobia*, sekaligus menunjukkan potensi penerapannya dalam konteks perkembangan psikologis Gen Z yang sangat terikat dengan teknologi digital.

HASIL

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1.	Peran Big Five Personality dalam Memediasi Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan Nomophobia pada Mahasiswa Kota Ternate dan Kota Tidore	Firmansyah A. Samad & Amalia S.J.Kahar	2025	Desain Kuantitatif Korelasional dengan model mediasi	FoMO berhubungan positif dengan <i>nomophobia</i> . Neuroticism memediasi hubungan FoMO– <i>nomophobia</i> , sedangkan dimensi Big Five lainnya tidak signifikan.
2.	THE INFLUENCE OF SELF-ESTEEM AND INTERNET ADDICTION ON NOMOPHOBIA IN STUDENTS	Desi Ritha Hutasoit, Rahmi Lubis, Suryani Hardjo	2024	Kuantitatif korelasional; regresi linier berganda; sampel 275 siswa SMA	Self-esteem dan kecanduan internet berpengaruh signifikan terhadap <i>nomophobia</i> . Kecanduan internet memberikan kontribusi lebih besar



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

	OF SMA NEGERI 1 KUALA 2024				dibanding self-esteem
3.	Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies	Soraia Gonçalves, Paulo Dias, Ana-Paula Correia	2020	Kuantitatif deskriptif-korelasional; sampel 495 dewasa muda	Nomophobia berkorelasi positif dengan gejala psikopatologis, khususnya sensitivitas interpersonal dan obsesif-kompulsif. Durasi penggunaan smartphone menjadi prediktor kuat
4.	Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa	Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita, Mulawarman	2018	Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) efektif meningkatkan konsep diri akademik siswa melalui fokus pada solusi dan kekuatan individu.	Studi konseptual dan kajian literatur (pendekatan konseling)
5.	Systematic Literature Review: Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) pada Peserta Didik di Sekolah	Vina Dartina, Syifa Nabila, Alfaiz Alfaiz, Iris Fatia Maharani	2024	Konseling kelompok dengan pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) terbukti efektif untuk mengatasi	Kualitatif Systematic Literature Review (SLR) terhadap 21 artikel menggunakan analisis konten dan alur PRISMA



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Pemahaman Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

	Menengah			dan mengemb angkan aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier siswa sekolah menenga h. SFBT dilaksana kan secara singkat (4–8 sesi, 40–70 menit), berfokus pada solusi dan kekuatan individu, serta relevan dengan karakterist ik generas i Z.	
6.	Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone— A Systematic Literature Review	Antonio- Manuel Rodríguez- García, Antonio- José Moreno- Guerrero, & Jesús López- Belmonte	2020	Systemati c literature review mengikuti pedoman PRISMA (42 artikel Scopus & WoS)	Penelitian nomophobia didominasi studi kuantitatif non- eksperimental. Nomophobia terbukti berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk kecemasan, stres, self-esteem, dan performa akademik, terutama pada remaja dan mahasi swa.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Pemahaman Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

7.	The Effectiveness of Nomophobia Therapy on Self-esteem and Nomophobia Symptoms in High School Students	Nasrin Mohammadi Nasab, Gholamreza Manshaei, and Mohammad Ali Nadi	2021	Quasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest-follow up dan kelompok kontrol	Terapi nomophobia efektif meningkatkan self-esteem dan menurunkan gejala nomophobia secara signifikan pada siswa SMA, dengan efek yang bertahan hingga follow-up.
8.	Pengaruh Penggunaan Media sosial bermasalah terhadap Nomophobia pada remaja	Wafa Azizah & Imammul Insan	2025	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling terhadap 378 remaja usia 15–17 tahun. Instrumen penelitian berupa Skala Problematic Social Media Use dan Skala Nomophobia. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan	Problematic social media use berpengaruh signifikan terhadap nomophobia pada remaja, dengan hubungan yang kuat ($r = 0,781$) dan kontribusi sebesar 60,9% ($R^2 = 0,609$).



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANl melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Pemahaman Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

				SPSS.	
9.	Nomophobia pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness?	Muhamm ad Tri Hadi Saputro, Herlan Pratikto, Suhadian to	2023	Kuantitatif korelasi on al dengan analisis Spearman 's rho pada 216 mahasisw a Generasi Z	Terdapat hubungan positif sangat kuat antara loneliness dan nomophobia ($p = 0,848$; $p < 0,01$). Semakin tinggi loneliness, semakin tinggi tingkat nomophobia pada mahasiswa.
10 .	Effect of Nomophobia on Social Isolation and Students' Academic Performance Among Nursing Students	Samar Lashin Hashem Lashin, Hanaa Hamdy Ali Alzeiny, Hayam Shaban Elsayed, Safia Ragab El Sebaie	2024	Kuantitatif cross-sectional analitik pada 200 mahasisw a keperawat an menggun akan skala nomopho bia, isolasi sosial, dan prestasi akademik.	Nomophobia tinggi berkorelasi positif dengan isolasi sosial dan berkorelasi negatif dengan prestasi akademik; penggunaan smartphone menjadi prediktor utama.
11 .	The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption	Rizqi Lestari & Budi Astuti	2021	Eksperime n single-subject (A-B) melalui konseling individual berbasis Solution-Focused Brief Therapy pada konseli Generasi Z.	Solution-Focused Brief Therapy efektif menurunkan kecemasan konseli secara signifikan dalam waktu singk at.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Pemahaman Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

12	Solution-Focused Brief Group Counseling as an Effort to Reduce Phubbing Behavior Among High School Students	Awalya Siska Pratiwi, Arbin Janu Setiyowati, IM Hambali, Siti Syazwani Zulkuple	2025	Quasi-eksperimen pretest-posttest control group dengan intervensi Solution-Focused Brief Group Counseling pada siswa SMA.	Konseling kelompok Solution-Focused Brief terbukti efektif menurunkan perilaku phubbing secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol.
13	Efektivitas Solution Focused Brief Counseling untuk Mereduksi Perilaku Compulsive Internet Use pada Siswa	Ahmad Yusuf, Muhammad Ilham Bakhtiar, Hasbahu ddi, Rahmat Kamarudin	2021	Penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen t (nonequivalent control group design) menggunakan angket dan observasi.	Solution Focused Brief Counseling terbukti efektif menurunkan perilaku compulsive internet use siswa, dari kategori tinggi menjadi kategori sedang pada siswa SMA Negeri 3 Pangkep.
14	Electronic Device and Social Network Use and Sleep Outcomes among Adolescents (EHDLA Study)	Anelise Reis Gaya, Rodolfo Brum, Keith Brites, Adroaldo Gaya, Letícia de Borba Schneiders, Miguel Angelo Duarte	2023	Penelitian cross-sectional pada 1101 remaja usia 12–17 tahun menggunakan kuesioner, dengan analisis regresi linear dan	Penggunaan ponsel, video game, dan media sosial (Instagram & WhatsApp) berhubungan signifikan dengan durasi tidur yang lebih pendek dan masalah tidur, dengan perbedaan pengaruh antara remaja laki-laki dan perempuan



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

		Junior, José Francisco López-Gil		Poisson.	n.
15	Metodologi Penelitian: Analisis Konseptual untuk Memahami Hakikat, Tujuan, Prosedur, dan Klasifikasi Penelitian	Zulfikah Nur, Umar Sulaiman, Ulfiani Rahman	2024	Studi literatur dengan pendekatan kualitatif terhadap buku dan artikel ilmiah terindeks Google Scholar; analisis data melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan.	Penelitian ilmiah memiliki empat karakteristik utama, yaitu sistematis, logis, empiris, dan replikatif, serta berfungsi sebagai dasar deskriptif, prediktif, perbaikan, dan penjelasan dalam pengembangan ilmu pendidikan.
16	Edukasi Strategi Mengatasi Nomophobia pada Remaja Kristen	Susanna Kathryn, Donny Charles Chandra, Magdalena Angela Fedrika, Alpius Buulolo, Des Putra Elkarya Nduru	2023	campuran (mixed methods) dengan paradigma pragmatis melalui kuesioner, wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi pada siswa SMA Kristen	Nomophobia dialami sebagian besar remaja dan berdampak pada kesehatan mental; edukasi, pendampingan konselor, peran guru, keluarga, dan gereja efektif sebagai strategi holistik pengendalian penggunaan gadget.
17	Pendekatan solution focused brief	Bakhrudin All Habsy,	2024	Penelitian kepustakaan (library	Pendekatan Solution Focused Brief Counseling



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

	Counseling dalam konseling kelompok	Alya Rahmawati, Dwi Wulan Ariyanti, Chintya Inayatus Zahro, Hikmal Ramadhana, Priyo Santoso		research), dengan sumber data berupa artikel ilmiah, jurnal, dan skripsi yang relevan mengenai Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling kelompok, ditelusuri melalui Google Scholar (rentang tahun 2014–2024).	(SFBC) efektif dalam konseling kelompok karena berfokus pada solusi, bersifat singkat dan fleksibel, serta membantu konseli menemukan dan mengembangkan solusi atas permasalahan yang dihadapi.
18	Nomophobia pada Remaja Generasi Z	Indah Permata Sari, Ildil, Frischa Meivilona Yendi	2020	Studi literatur / kajian konseptual, dengan mengkaji berbagai teori, hasil penelitian, dan referensi ilmiah terkait nomophobia dan karakteristik remaja Generasi Z.	Remaja Generasi Z rentan mengalami nomophobia karena ketergantungan tinggi pada smartphone, yang ditandai dengan kecemasan saat tidak terhubung, kehilangan akses informasi, dan rasa tidak nyaman tanpa ponsel.
19	Pengaruh Gadget terhadap	Mohamad Sabda Fariz	2022	Studi literatur dengan	Penggunaan gadget berpengaruh



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Pemahaman Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

	Pembentukan Karakter Generasi Z	Akbar, Ridwan Fauzi, Zaqi Abdillah Tsamanyah, Arita Marini		pendekatan kualitatif, menggunakan sumber pustaka dan dokumentasi yang relevan dengan penggunaan gadget dan karakter Generasi Z.	terhadap pembentukan karakter anak Generasi Z, baik secara positif maupun negatif, sehingga perlu pengawasan dan pengendalian dalam kegiatan belajar dan mengajar.
--	---------------------------------	--	--	--	--

PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam penanganan *nomophobia* pada Generasi Z perlu diawali dengan memahami karakteristik fundamental kelompok ini. Generasi Z merupakan generasi yang sejak kecil tumbuh dalam ekosistem digital sehingga perangkat seperti smartphone memiliki nilai fungsional sekaligus emosional. Data penelitian menunjukkan bahwa perangkat digital telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari anak dan remaja, dengan waktu penggunaan yang sangat tinggi setiap hari. Sebuah studi epidemiologis oleh Gaya dkk. (2023) ditemukan bahwa remaja menghabiskan rata-rata sekitar 10 jam per hari menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel, komputer, dan video game, serta hingga tujuh jam per hari untuk penggunaan media sosial dan aplikasi digital lainnya, sehingga durasi penggunaan *gadget* dalam aktivitas keseharian remaja berada pada kisaran mendekati sembilan jam per hari.

Pola penggunaan ini menyebabkan meningkatnya risiko kecemasan saat tidak dapat mengakses *gadget*, yang dalam literatur disebut *nomophobia*. Kecenderungan tersebut sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa generasi ini sangat bergantung pada *gadget* untuk hiburan, komunikasi, dan informasi. *Nomophobia* pada Generasi Z tidak semata berdampak pada perilaku digital, tetapi menimbulkan konsekuensi emosional hingga sosial. Sari, Ildil & Yendi (2020) dalam artikel utama menegaskan bahwa *nomophobia* mengakibatkan perasaan gelisah, panik, serta penurunan fokus ketika individu jauh dari *gadget*. Dampak tersebut dapat memengaruhi interaksi sosial karena individu cenderung menarik diri dari komunikasi langsung. Dengan demikian, penanganan *nomophobia* tidak hanya terkait pengendalian penggunaan *gadget*, tetapi juga peningkatan regulasi emosi dan keterampilan sosial.

Dalam konteks konseling sekolah, pendekatan SFBC menjadi relevan karena menawarkan intervensi yang singkat, efektif, dan berorientasi pada solusi. Habsy dkk. (2024) menegaskan bahwa SFBC memiliki lima tahapan



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



SSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

utama serta berbagai teknik seperti *miracle question*, *scaling*, dan *exception* yang memungkinkan konseli mengeksplorasi solusi tanpa harus berfokus pada penyebab masalah secara mendalam. Pendekatan seperti ini cocok bagi remaja masa kini yang cenderung lebih responsif pada proses yang praktis dan tidak bertele-tele. SFBC juga menekankan kekuatan konseli, sehingga membantu mereka menyadari kapasitas diri dalam melakukan perubahan perilaku.

Sejalan dengan itu, Nugroho dkk. (2013) menambahkan bahwa SFBC memfasilitasi konseli dalam menemukan solusi melalui kolaborasi aktif antara siswa dan konselor dalam setting pendidikan. Prinsip bahwa “konseli memiliki sumber daya untuk berubah” menjadi landasan penting dalam SFBC, sehingga konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu remaja menemukan cara adaptif dalam mengelola penggunaan *gadget*. Dengan demikian, SFBC tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga praktis untuk membangun kemandirian dan kontrol diri berkaitan dengan perilaku digital.

Jika dikaitkan dengan fenomena psikologis yang mendasari *nomophobia*, seperti *loneliness* atau perasaan kesepian, pendekatan SFBC menyediakan wadah bagi konseli untuk membangun harapan dan orientasi masa depan. Penelitian Saputro dkk. (2023) dalam artikel utama memaparkan bahwa *loneliness* berhubungan positif dengan *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z. SFBC dapat menjawab persoalan tersebut dengan teknik-teknik yang menggali pengalaman positif konseli, sehingga membantu mereka menyadari bahwa koneksi emosional tidak semata bergantung pada media digital. Melalui proses ini, konseli dibimbing untuk menemukan cara baru untuk mengelola kebutuhan sosial secara sehat.

Selanjutnya, pembahasan mengenai penerapan SFBC dalam konseling kelompok juga memunculkan peluang untuk mengatasi *nomophobia* secara komunal. Konseling kelompok SFBC memungkinkan anggota saling mendukung dan memvalidasi pengalaman satu sama lain. Habsy dkk. (2024) menyebutkan bahwa konselor dapat membantu kelompok mengidentifikasi kekuatan bersama serta mendorong kolaborasi dalam menentukan strategi penyelesaian permasalahan. Dalam konteks *nomophobia*, dinamika ini membantu remaja menyadari bahwa mereka tidak sendirian menghadapi kecemasan teknologi dan dapat belajar dari pengalaman orang lain dalam mengelola penggunaan *gadget*.

Metode intervensi SFBC juga memberikan fleksibilitas dalam penerapan di sekolah, terutama karena konselor sering memiliki waktu terbatas. Pendekatan singkat yang berorientasi solusi memungkinkan konseling dilakukan lebih efisien tanpa mengurangi kualitas layanan. Hal ini ditegaskan kembali oleh Kelly, Kim, dan Franklin yang menyatakan bahwa SFBC sangat cocok diterapkan dalam lingkungan sekolah karena waktu intervensi yang relatif singkat dan fokus pada perubahan yang dapat diukur. Dengan demikian, SFBC dapat menjadi strategi intervensi yang adaptif dan berkelanjutan dalam upaya menangani masalah *nomophobia*.

Secara keseluruhan. Penelitian oleh Yusuf dkk. (2021) membuktikan bahwa penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dalam mereduksi perilaku compulsive internet use pada siswa serta membantu remaja mengembangkan pola penggunaan teknologi yang lebih sehat melalui penetapan tujuan, eksplorasi solusi, dan penguatan langkah-langkah



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



SSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

kecil menuju perubahan perilaku yang adaptif. Pendekatan ini tidak hanya menangani kecemasan terkait *gadget*, tetapi juga meningkatkan kemampuan regulasi diri, konsep diri, serta hubungan sosial konseli. Sehingga, integrasi SFBC dalam layanan BK di sekolah dapat menjadi langkah strategis dalam memperkuat kesehatan mental digital remaja yang berada dalam era informasi serba cepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan salah satu masalah psikososial yang signifikan pada Generasi Z akibat tingginya kecenderungan untuk menggunakan teknologi digital dalam keseharian. *Nomophobia* tidak hanya berhubungan dengan cara penggunaan perangkat, tetapi juga faktor psikologis seperti kesepian, kecemasan, dan kebutuhan untuk selalu terhubung. Situasi ini berpengaruh pada berkurangnya interaksi sosial secara langsung, gangguan dalam mengatur emosi, serta penurunan konsentrasi dan kemampuan beradaptasi secara sosial.

Temuan dari literatur menunjukkan bahwa Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) sangat relevan sebagai metode intervensi untuk membantu remaja dan mahasiswa mengatasi *nomophobia*. SFBC fokus pada kekuatan, potensi, dan solusi yang dimiliki oleh klien, sehingga memudahkan mereka untuk menciptakan perubahan positif lewat langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan. Pendekatan ini cocok dengan karakteristik Generasi Z yang lebih menyukai proses yang cepat, praktis, dan terarah. Lebih lanjut, teknik-teknik dalam SFBC seperti pertanyaan *miracle*, pengukuran (*scaling*), dan pencarian pengecualian (*exception finding*) dapat mendukung klien dalam meningkatkan pengaturan diri, kontrol terhadap perilaku digital, serta menciptakan kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat untuk mengurangi *nomophobia*.

Secara keseluruhan, penerapan SFBC memiliki potensi besar sebagai cara yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta perguruan tinggi untuk membantu remaja menurunkan tingkat *nomophobia* dan meningkatkan kesehatan mental digital di era teknologi saat ini.

SARAN

Penerapan SFBC harus diperkuat dalam pelayanan bimbingan dan konseling agar remaja generasi Z dapat menekan *nomophobia* melalui peningkatan kemampuan regulasi diri dan pola penggunaan teknologi yang lebih baik. Sekolah dan orang tua diharapkan bersinergi untuk menciptakan suasana yang mendukung interaksi sosial secara langsung serta penggunaan teknologi yang lebih bijaksana. Di samping itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji secara empiris efektivitas SFBC agar dapat dijadikan acuan dalam menangani *nomophobia* di kalangan remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, M. S. F., Fauzi, R., Tsamanyah, Z. A., & Marini, A. (2022). *PENGARUH PENGGUNAAN GADGET DALAM KEGIATAN BELAJAR DAN MENGAJAR TERHADAP PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK GENERASI Z*. 2(2), 437–446.
- Azizah, W., & Insan, I. (2025). *PENGARUH PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA*



- USE. 2022(2), 1865–1879.
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING Systematic Literature Review: Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*. 8(1), 36–46.
<https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Gaya, A. R., Brum, R., Brites, K., Gaya, A., Schneiders, L. D. B., Angelo, M., Junior, D., & López-gil, J. F. (2023). *Electronic device and social network use and sleep outcomes among adolescents : the EHDLA study*. 1–11.
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. (2020). Computers in Human Behavior Reports Nomophobia and lifestyle : Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2(June), 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Ramadhan, H. (2024). *Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok*. 3, 1–14.
- Hutasoit, D. R., Lubis, R., & Hardjo, S. (2022). *THE INFLUENCE OF SELF-ESTEEM AND INTERNET ADDICTION ON NOMOPHOBIA IN STUDENTS OF SMA NEGERI 1 KUALA*. 236–246.
- Kajian, J. (2025). *Solution-Focused Brief Group Counseling as an Effort to Reduce Phubbing Behavior Among High School Students Solution-Focused Brief Group Counseling as an Effort to Reduce Phubbing Behavior Among High School Students*. 10(1).
<https://doi.org/10.17977/um001v10i12025p33-41>
- Lashin, S., Lashin, H., Hamdy, H., Alzeiny, A., & Elsayed, H. S. (2024). *Effect of Nomophobia on Social Isolation and Students ' Academic Performance Among Nursing Students*. 5388–5403.
- Lestari, R. (2024). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption*. 6(3).
<https://doi.org/10.17977/um001v6i32021p096-104>
- Nasab, N. M. (2021). *The Effectiveness of Nomophobia Therapy on Self-esteem and Nomophobia Symptoms in High School Students*. 15(1), 1–8.
<https://doi.org/10.5812/ijpbs.109291.Research>
- Nugroho, A. H. (2013). *Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBT) untuk Meningkatkan Konsep Diri*. 93–99.
- Nur, Z., Sulaiman, U., & Rahman, U. (2024). *METODOLOGI PENELITIAN : ANALISIS KONSEPTUAL UNTUK MEMAHAMI HAKIKAT , TUJUAN , PROSEDUR , (Arsyam & Tahir , 2021)*. Dengan melakukan penelitian , akademisi dan mahasiswa dapat mempunyai peran penting dalam memberikan wawasan yang mendalam tentang penelitian . 4(1), 34–45.
- Perspektif, K., Kristen, E., Kesehatan, T., Kathryn, S., Chandra, D. C., Fedrika, M. A., Buulolo, A., Putra, D., & Nduru, E. (2023). *Edukasi strategi mengatasi nomophobia pada remaja kristen: perspektif etika kristen tentang kesehatan mental*. 63–71.
- Rodr, A., & Moreno-guerrero, A. (2020). *Nomophobia: An Individual ' s Growing Fear of Being without a Smartphone — A Systematic Literature Review*.
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2020). *Konsep Nomophobia pada Remaja*



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

- Generasi Z. 5(2013), 21–26.
- Tidore, K. (2025). *Jurnal Diversita*. 11(2), 250–261.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v11i2.15443>
- Tri, M., Saputro, H., & Pratikto, H. (2023). *Nomophobia pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness? Pendahuluan*. 2(4), 671–678.
- Yusuf, A., Bakhtiar, M. I., Hasbahuddin, & Kamaruddin, R. (2021). *Efektifitas Solution Focused Brief Counseling Untuk Mereduksi Perilaku Compulsive Internet Use Pada Siswa*. 5, 137–146.