



## KONSELING INDIVIDU MELALUI PENDEKATAN TERAPI REALITAS UNTUK REMAJA YANG KECANDUAN GADGET

### *INDIVIDUAL COUNSELING THROUGH APPROACH REALITY THERAPY FOR THOSE WHO GADGET ADDICTION*

Shilhiya Khairi Nafs<sup>1</sup>, N Nurjannah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies,  
Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: 20200011026@student.uin-suka.ac.id

#### *Abstract*

*The purpose of this study was to determine the process and results of counseling carried out by counselors on a counselee who is experiencing gadget addiction through individual counseling based on reality therapy. The method used in this study is a descriptive qualitative method which explains the process carried out by counselors when providing counseling to clients who are addicted to gadgets. The results showed that initially the diagnosis showed that there were symptoms of addiction to gadgets based on their daily habits. These habits result in antisocial children, neglecting schoolwork, chores at home, and unstable emotions, even denying their parents. Furthermore, the counseling process is carried out on the counselee with the technique of changing his habits by controlling himself and having responsibility for the decisions chosen through the reality therapy approach. The result of the counseling process is that the client has started to control himself by making a schedule for studying, playing with friends and family, also playing gadgets. When one of the schedules he made was violated by himself, then there were consequences he had to bear.*

**Keywords:** *Teenager; Gadget Addiction; Individual Counseling; Reality Therapy.*

#### **Abstrak**

Tujuan studi ini adalah untuk mengetahui proses dan hasil konseling yang dilakukan oleh konselor pada seorang konseli yang sedang mengalami kecanduan gadget melalui konseling individu berbasis terapi realitas. Penggunaan metode dalam studi ini yaitu metode kualitatif deskriptif dimana dengan menjelaskan proses yang dilakukan oleh konselor ketika memberikan konseling kepada klien yang kecanduan gadget. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa awalnya hasil diagnosis menunjukkan terdapat gejala kecanduan terhadap gadget berdasarkan kebiasaan sehari-harinya. Kebiasaan tersebut mengakibatkan anak antisosial, melalaikan tugas sekolah, tugas di rumah, dan emosi yang tidak stabil, bahkan membantah orangtua. Selanjutnya dilakukan proses konseling terhadap konseli dengan teknik merubah kebiasaannya dengan mengontrol diri serta memiliki tanggung jawab pada keputusan yang dipilih melalui pendekatan terapi realitas. Adapun hasil dari proses konseling yakni klien sudah mulai mengontrol dirinya dengan cara membuat jadwal untuk belajar, bermain bersama teman dan keluarga, juga bermain gadget. Ketika ada salah satu jadwal yang dibuatnya itu dilanggar oleh dirinya sendiri, maka ada konsekuensi yang harus ditanggungnya.

**Kata Kunci:** Remaja; Kecanduan Gadget; Konseling Individu; Terapi Realitas.

## Pendahuluan

Indonesia menjadi salah satu negara dengan pengguna gadget yang cukup banyak. Gadget diciptakan untuk memudahkan individu dalam berkomunikasi dengan yang lainnya (Chaidirman et al, 2019). Penggunaan gadget ini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa saja, tetapi juga dari kalangan anak-anak dan remaja. Menurut data dari UNICEF yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi mengungkapkan bahwa ada 79,5% remaja yang menjadi penggunanya (Kominfo, 2021). Hal ini menjadi perhatian dari berbagai pihak karena penggunaan gadget dapat memberikan dampak negatif jika sudah kecanduan. Penggunaan gadget ataupun internet yang berlebihan menimbulkan keasikan dan membuat penggunanya cenderung apatis terhadap sekitar. Hal ini disebut juga sebagai orang yang kecanduan gadget (Kusuma Rini & Huriah, 2020).

Remaja yang sudah kecanduan terhadap gadget akan cenderung melupakan kegiatan lain yang biasa dilakukannya atau bahkan cenderung mengabaikan kesehatan tubuhnya. Mereka juga cenderung memiliki gangguan sosial karena sulit untuk berinteraksi dengan lingkungannya (Tarigan, 2018). Kesibukannya yang diisi dengan bermain gadget menjadi keinginan para remaja karena tidak ingin tertinggal dalam teknologi (Mawitjere et al., 2017). Namun, penggunaan gadget dengan waktu yang melampaui batas dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas lainnya (Kwan & Leung, 2015). Disisi lain, kecanduan juga dapat menjadikan remaja memiliki masalah sosial, psikologis, dan kesehatan. Menurut

Kwan & Leung (2015) menjelaskan bahwa efek dari kecanduan tersebut berakibat pada depresi, cemas, stress, dan mengganggu kesehatan fisik.

Kecanduan gadget yang dialami oleh para remaja sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kontrol diri (Shirinkam & Shabsavarani, 2016). Kontrol diri merupakan proses untuk mengendalikan diri sehingga dapat dihasilkannya kesesuaian yang optimal dalam berperilaku. Seseorang yang mengalami kecanduan terhadap gadget cenderung memiliki kontrol yang rendah seperti dalam penelitian Akim et al. (2015) yang sedang dialami oleh mahasiswa. Individu yang mengalami manajemen kontrol yang rendah diperlukan penanganan agar dia mampu untuk mengontrol dirinya dan bertanggung jawab terhadap setiap perilaku, serta aktivitas yang dilakukannya.

Konseling menjadi suatu alternatif yang dipakai dalam rangka membimbing remaja mencapai dengan cara yang baik. Konseling bersifat membantu yang mana adalah suatu proses bantuan dari seorang konselor ada konseli yang sedang mengalami permasalahan agar mampu menyelesaikan permasalahan serta pengembangan perilaku yang berkaitan secara efektif dengan dirinya dan lingkungannya (Chodijah, 2017). Layanan konseling terbagi menjadi dua yaitu konseling individu dan kelompok (Mustaffa et al., 2013; Zakiyah et al., 2022; Yurika et al., 2022). Dalam rancangan penelitian ini, konseling yang dipakai adalah individu yang mana konseling ini diberikan secara interpersonal pada konseli dengan pendekatan terapi realitas.

Terapi realitas merupakan terapi yang difokuskan pada tingkah lakunya saat ini. Terapi realitas ini bertujuan agar seseorang mampu bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya saat ini (Garrett et al., 2020). Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser dan terus berkembang hingga saat ini. Sudah banyak penelitian mengenai terapi tersebut. Seperti penelitian Aulia & Sovitriana (2021) yang menggunakan terapi realitas sebagai salah satu terapi bagi para wanita di Panti Sosial Wanita yang cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. Terapi dengan adanya terapi ini mampu membantu mereka meningkatkan *self-esteem* pada dirinya (Aulia & Sovitriana, 2021). Adapun penelitian lain yang menerapkan terapi realitas pada anggota kelompoknya agar mereka bertanggung jawab terhadap perilakunya serta

menyadarkan mereka bahwasannya yang dapat mengendalikan perilaku kita adalah dirinya sendiri (Yusri, 2018). Maka dari itu, penelitian ini menggunakan terapi realitas yang dinilai efektif dalam membantu konseli menyelesaikan permasalahannya.

Berdasarkan uraian di atas, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui proses konseling individu dengan pendekatan terapi realitas pada seorang konseli remaja yang sedang mengalami kecanduan gadget.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang serta perilaku yang diamati (Habsy, 2017; Rahmat et al., 2021). Dengan begitu, penelitian ini mendeskripsikan secara jelas terkait fakta lapangan yang menunjukkan permasalahan efek negatif dari kecanduan gadget. Selain itu, juga menjelaskan proses konseling individu dengan menggunakan terapi realitas sebagai proses dalam membantu konseli mengani permasalahannya. Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek adalah VAR yang merupakan anak laki-laki berusia 12 tahun asal Jakarta Selatan. Adapun objek penelitian dalam artikel ini adalah permasalahan yang dialami oleh remaja awal.

Penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara sebagai teknik pengumpulan datanya. Observasi dilakukan untuk memperoleh data terkait tindakan konseli yang menunjukkan adanya gejala kecanduan gadget dan efek dari kecanduan tersebut, dan juga proses konseling yang dilakukan peneliti serta hasil yang diperoleh dari perkembangan konseli setelah dilakukannya sesi konseling. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini secara *face to face* dengan subjek pada saat kegiatan berlangsung. Proses konseling ini dilakukan sebanyak 4 pertemuan. Teknik ini dilakukan untuk menggali informasi dari konseli mengenai permasalahannya agar peneliti dapat mendiagnosa dan memberikan konseling yang tepat pada konseli.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Masa remaja awal merupakan masa transisi dari anak-anak menuju seorang dewasa. Remaja awal dapat dilihat dari umur kisaran 12-15 tahun. Pada masa ini, remaja tentu mengalami perubahan secara fisiknya, tetapi juga terjadinya perubahan pada sikap dan emosionalnya. Mereka cenderung lebih sensitif terhadap hal yang membuatnya tidak nyaman. Hal ini juga sedang dialami oleh salah satu remaja awal asal Jakarta selatan berinisial VAR. Dia adalah anak yang berusia 12 tahun dan sedang berada di fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa anak-anak kesehariannya begitu baik. Dia merupakan anak yang sangat penurut dan berperilaku baik sebagaimana umumnya.

Namun, setelah melakukan pengamatan perilaku VAR ini cenderung berubah. Kesehariannya dihabiskan untuk melakukan aktivitas di depan gadget. VAR mulai menyukai untuk menonton anime dan bermain game online. Berawal dari rasa penasaran terhadap game dan anime tersebut, dia jadi terbiasa untuk melakukannya terus menerus. Kebiasaan tersebut dilakukannya hingga tidak kenal waktu dan dapat dikatakan bahwa dia telah mengalami kecanduan terhadap gadget. Hal tersebut memberikan efek buruk bagi dirinya dan lingkungannya. Karena ada beberapa perubahan perilaku yang ditunjukkannya ketika ia mulai kecanduan. Perubahan ini terlihat dari beberapa perilaku kesehariannya. Pertama, VAR mulai asik dengan dunianya sendiri dan bersikap anti sosial. Dia malas untuk berinteraksi dengan siapapun termasuk dengan keluarganya sendiri. Waktunya banyak dihabiskan di depan *gadget*. Kedua, VAR ini menunjukkan sikapnya yang memberontak kepada orang tuanya. Keinginannya untuk memiliki kebebasan sudah terlihat dan adanya penolakan terhadap suatu hal yang tidak disukainya. Ketiga, jadwal yang sudah dibuat terkait dengan kesehariannya sudah mulai tidak dilaksanakan, karena keasikannya dengan *gadget*. Bahkan tugas-tugas dari sekolah pun selalu diakhirkan.

Setelah melakukan wawancara dengan VAR, dia menceritakan bahwa kebiasaan ini berawal dari kebosanan yang dirasakan pada saat pandemi, dia mencoba untuk bermain game setelah kelas online dilaksanakan. Namun ternyata

hal tersebut menjadi candu, bahkan ia jadi menyukai anime. Dia mengatakan bahwa terasa ada yang kurang ketika tidak memegang gadget. Dia menyadari bahwa dirinya sudah kecanduan terhadap gadget. Bahkan diapun sudah sadar perilakunya pun mulai berubah menjadi sensitif dan anti sosial karena gadget. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kontrol menyebabkan perilakunya itu terus menerus dilakukan hingga cenderung melakukan hal yang buruk. Dengan kondisinya yang seperti itu, maka diadakannya konseling individu dalam membantu VAR mengontrol emosi serta mengarahkannya pada perilaku yang lebih baik.

Konseling individu yang dilakukan yakni dibantu dengan terapi realitas. Tujuan dari konseling ini adalah untuk mendorong konseli agar konseli mampu mengontrol diri dan berperilaku baik sebagaimana mestinya dengan bertanggung jawab atas dirinya, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain itu, mengatur kembali jadwal untuk kegiatan sehari-harinya agar konseli bertanggung jawab atas apa yang telah dibuatnya. Terapi realitas merupakan salah satu terapi dengan memperlihatkan keadaan yang sebenarnya pada masa kini. Terapi ini dinilai efektif karena telah banyak penelitian yang menggunakannya sebagai proses pemberian bantuan pada klien.

Konseling individu yang diberikan pada VAR dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, proses konseling dilakukan dengan konselor mulai membangun hubungan baik dengan konseli dan menciptakan suasana sebaik mungkin. Dimulai dengan bermain game agar memulai kedekatan dengan konseli. Lalu, konselor juga mengeksplorasi lebih dalam permasalahan yang sedang dialami konseli. Setelah mengadakan percakapan dengan konseli, terdapat rasa bosan sehingga mencoba untuk mengisi waktunya dengan bermain gadget. Namun, seiring berjalannya waktu, dia masuk ke dalam dunianya yaitu berada didepan gadget seharian dan menghiraukan apapun yang ada di sekitarnya. Dari percakapan ini, konseli menyadari bahwa perilakunya akhir-akhir ini kurang baik. Kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk mengadakan pertemuan selanjutnya untuk mengenali mana perilaku yang baik dan buruk pada masa remajanya. Selain itu, konselor membantu konseli untuk mengenali dirinya dan menemukan jati dirinya.

Selanjutnya, pada pertemuan kedua, konselor mulai mengenalkan perilaku-perilaku yang baik dan buruknya. Selain itu juga, memperlihatkan resiko yang terjadi apabila kita terus menerus menggunakan gadget dan melakukan perilaku yang negatif. Dalam pertemuan ini, konselor memantu konseli agar dapat memutuskan perilaku seperti apa yang akan dia ambil dan harus menerima konsekuensi dari setiap yang dilakukannya dan juga merangsang konseli untuk mampu mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya itu.

Pada pertemuan ketiga, konselor memulai menanyakan kembali perubahan apa yang dilakukan selama beberapa hari sebelumnya. Dia mulai cerita dengan tidak membantah orang tua dengan nada yang keras. Selain itu juga, dia mulai tidak mengabaikan tugas sekolahnya meskipun masih harus diingatkan oleh orangtuanya. Walaupun dia masih menyadari bahwa untuk bermain telepon seluler masih belum bisa mengatur waktunya. Pada pertemuan ini, konselor memberikan saran untuk membuat jadwal harian kembali dan membuat hadiah serta *punishment* ketika dia melanggar. Jadwal yang dibuat ini disajikan dalam **Tabel 1** dan dibuat atas keinginan konseli untuk membagi jadwal yang baik untuk mengerjakan tugas, memiliki waktu sendiri untuk bermain telepon seluler, dan bermain bersama teman. Tujuannya agar konseli mampu mengatur waktu kembali kegiatan hariannya selama di rumah untuk lebih produktif.

**Tabel 1.** Jadwal Kegiatan Sehari-hari

No.	Waktu	Kegiatan
1	08.00 - 12.00	Sekolah Online
2	13.00 - 15.00	Les Online/ Tidur Siang
3	16.00 - 17.00	Bermain Game/ Bermain dengan Teman
4	18.30 - 19.00	Mengaji
5	19.30 - 20.30	Belajar dan Mengerjakan Tugas

Pada pertemuan keempat, konseli menceritakan hasil yang telah ia capai setelah dibuatkan jadwal keseharian. Pada tahap ini, konseli menceritakan bahwa pada hari-hari pertama konseli kewalahan dengan jadwal yang dibuatnya. Namun, seiring berjalannya waktu, adanya perbuahan yang baik pada diri konseli. Dia mulai terbiasa dengan jadwal yang dibuatnya sendiri. Kemudian, jika ada keinginan orang

tua yang tidak sesuai dengan dirinya, dia mencoba untuk mengemukakan pendapatnya. Tugas-tugas yang diberikan oleh guru dikerjakan tepat waktu sehingga dia tidak keteteran dengan waktu untuk mengerjakan tugas lainnya.

Dari konseling individu dan terapi realitas yang diberikan pada VAR memberikan efek positif terhadap dirinya. Konseli sudah mulai mengontrol dirinya untuk tidak di depan gadget terus menerus. Lambat laun dia sudah mulai mengontrol diri terhadap keinginannya untuk memainkan gadget. Hal ini terlihat dari mulai pembuatan jadwal untuk kegiatan sehari-harinya. Jadwal tersebut dibuat oleh dirinya sendiri. Hal ini membuatnya jadi lebih bertanggung jawab terhadap apa yang telah dia buat dan jadwal tersebut dapat membantunya memajemen terhadap pengontrolan dirinya.

### **Pembahasan**

Seseorang yang sudah menggunakan gadget secara berlebihan dapat dikatakan bahwa dirinya sudah mulai kecanduan terhadap gadget. Penggunaan yang berlebih ini menimbulkan dampak negatif pada mereka. Hal tersebut menjelaskan bahwa adanya kontrol diri yang rendah karena cenderung mudah untuk kecanduan. Bhattacharyya (2015) mengatakan bahwa seseorang yang sudah ketergantungan gadget dapat menyebabkan kehilangan produktivitas serta menimbulkan masalah didalam dirinya. Seperti yang dialami oleh konseli bernama VAR yang kecanduan terhadap gadget, dia kesulitan untuk mengontrol dirinya sehingga memiliki kontrol diri yang rendah. Keadaannya tersebut berdampak pada perilaku buruk dalam kesehariannya. Karena pengontrolan diri yang rendah dapat dikatakan sebagai faktor resiko untuk berbagai masalah interpersonalnya (Ningtyas, 2012; Pratikno et al., 2020; Putri et al., 2021; Nasution et al., 2022). Perlu adanya kontrol diri yang baik dari VAR agar dia mampu membatasi waktu untuk menggunakan gadget. Konseling individu dengan pendekatan terapi realitas dilakukan dalam rangka membantu konseli untuk dapat mengontrol dan bertanggung jawab terhadap perilaku yang diambalnya saat ini.

Proses konseling individu ini mengarahkan dan membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya. Tahapan dalam konseling individu yang

dilakukan pada VAR ini yaitu tahap pengenalan, mengidentifikasi masalah, membantu menangani masalah, dan evaluasi hasil konseling. Sama seperti tahapan konseling individu menurut Willis yaitu tahap awal yang mana membangun hubungan dengan konseli serta memperjelas masalah yang terjadi. Kemudian, tahap kerja yaitu adanya proses konseling pada konseli dan tahap akhir yaitu adanya perubahan yang positif serta terdapat rencana hidup masa mendatang (Willis, 2014; Rahmat, 2019; Widha et al., 2021; Alawiyah et al., 2020; Rahmanisa et al., 2021). Konseling ini menggunakan terapi realitas agar konseli mampu mengontrol dirinya. Terapi realitas adalah salah satu terapi yang mengajarkan bahwa hanya diri sendirilah yang mampu mengendalikan dirinya sendiri (Yusri, 2018). Terapi realitas ini dikembangkan oleh Glasser yang difokuskan pada tingkah laku sekarang dan menyebutkan bahwa perilaku itu terdapat empat komponen yaitu melakukan, berfikir, merasakan, dan fisiologi (Corey, 2013; Novanto, 2015; Utama et al., 2020; Maisun et al., 2022; Sulhan & Januri, 2022).

Konselor dalam proses konseling ini memberikan materi terkait dengan kehidupan. Lalu, membantu konseli untuk mengetahui apa yang diinginkannya dan membuat jadwal agar mampu mengontrol dirinya. Dalam terapi realitas, dikenal teknik WDEP yang memiliki empat tahap. Pertama, "*what*" yang biasa diartikan sebagai keinginan atau kemauan pada kebutuhan konseli. Kedua, "*doing*" sebagai suatu tindakan. Tahap ini berarti bahwa apa yang ingin dilakukan oleh konseli dalam hidupnya agar mencaai tujuan yang diharapkan. Ketiga, "*evaluating*", yaitu mengadakan evaluasi terkait dengan pencapaian pada konseli. Dan keempat "*planning*" yaitu membuat perencanaan perilaku. Tahap inilah konseli merencanakan serta bertanggung jawab terhadap apa yang dia putuskan (Sunawan & Xiong, 2016; Khairiah & Silvianetri, 2022; Rahmat & Alawiyah, 2020).

Hasil dari proses konseling ini menunjukkan bahwa konseling yang dilakukan memiliki keefektifan dengan penggunaan terapi realitas. Sebab, terapi ini mampu membuat konseli mengontrol dirinya sendiri. Selain itu, konseli juga selalu berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak dan bertanggung jawab terhadap perilaku yang dilakukannya. Hal ini sejalan dengan empat komponen yang diungkapkan oleh Glasser dalam terapi realitas yang mampu membantu individu dalam menyelesaikan

persoalan akan dirinya. Penelitian ini serupa dengan beberapa penelitian sebelumnya mengenai hasil penerapan terapi realitas dengan menggunakan tahapan WDEP (*wants, directions, evaluating, and planning*). Penelitian Aulia & Sovitriana (2021) menjelaskan mengenai terapi realitas guna meningkatkan *self-esteem* pada wanita di panti sosial. Penelitiannya menyebutkan bahwa terapi realitas ini memberikan dampak positif untuk memiliki emosi yang stabil, serta percaya dengan kemampuan yang dimilikinya. Selanjutnya, pada penelitian Nematzadeh & Sary (2014) menyebutkan terapi realitas yang digunakan secara berkelompok dapat meningkatkan kebahagiaan. Menggunakan metode eksperimen, penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pelaksanaan terapi realitas dapat memberikan perubahan ke arah yang lebih baik. Konseling ini mampu merubah konseli menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Begitu juga dengan hasil penelitian Solichah (2020) yang memperlihatkan bahwa terapi realitas ini mampu memberikan konseli semangat baru dalam menggapai cita-citanya dengan membuat rencana kedepannya dan akan bertanggung jawab terhadap semua hal yang konseli ambil. Tidak hanya persamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, namun terdapat perbedaan di dalamnya. Dalam penelitian ini difokuskan pada remaja yang sedang mengalami kecanduan *gadget* dan menimbulkan beberapa efek negatif. Penelitian ini juga dilakukan secara konseling individual antara konselor dan konselinya saja. Walaupun begitu, terapi realitas ini mampu digunakan dalam menangani beberapa masalah yang dihadapi individu guna menjadikannya pribadi yang lebih baik lagi.

## Simpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah remaja VAR mengalami kecanduan *gadget*. Pada kondisi VAR yang mulai menginjak masa remaja, dia sulit diatur. Perilakunya mengarah pada kebiasaan buruk sehari-harinya seperti anti sosial, mengabaikan tugas dari guru, jarang berkomunikasi dengan orang rumah, dan cenderung agresif. Melalui konseling individu yang diberikan kepada VAR mampu mengarahkannya kepada perilaku yang lebih positif dan dapat mengontrol emosinya dengan baik. Selain dapat mengontrol diri, dia juga mampu membuat jadwal kesehariannya dan melakukan sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya. Terapi ini

mampu membuatnya bertanggung jawab terhadap setiap keputusan yang telah diambilnya.

## Daftar Pustaka

- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., R, U., & Sahranç, U. (2015). Self-control Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95–100.
- Alawiyah, D., Rahmat, H. K., & Pernanda, S. (2020). Menemukenali konsep etika dan sikap konselor profesional dalam bimbingan dan konseling. *JURNAL MIMBAR: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(2), 84-101.
- Aulia, D. A., & Sovitriana, R. (2021). Terapi Realitas untuk Meningkatkan Self Esteem pada Wanita di Panti Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(01), 117-126. <https://doi.org/10.35814/mindset.v1i01.2613>
- Bhattacharyya, R. (2015). Addiction to Modern Gadget and Technologies Across Generations. *Eastern Journal of Psychiatry*, 18(2), 24–30.
- Chodijah, S. (2017). *Psikologi Bimbingan dan Konseling*. Cakrawala Budaya.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33-41. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.33-41>
- Garrett, B. M., Tao, G., Taverner, T., Cordingley, E., & Sun, C. (2020). Patients perceptions of virtual reality therapy in the management of chronic cancer pain. *Heliyon*, 6(5), e03916. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03916>
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Kominfo. (2021). 98 Persen Anak dan Remaja Tahu Internet. [https://www.kominfo.go.id/index.php/content/detail/3836/98+Persen+Anak+dan+Remaja+Tahu+Internet/0/berita\\_satker](https://www.kominfo.go.id/index.php/content/detail/3836/98+Persen+Anak+dan+Remaja+Tahu+Internet/0/berita_satker)
- Khairiah, V. L., & Silvianetri, S. (2022). PENERAPAN KATO NAN AMPEK DALAM PROSES KONSELING OLEH SEORANG KONSELOR DI SUMATERA BARAT. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 5(1), 1-8.

- Kusuma Rini, M., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Kwan, H. C., & Leung, M. T. (2015). The Path Model of Parenting Style, Attachment Style, Self-Regulation and Smartphone Addiction. In Jane M. Montague & Lee Ming Tan (Ed.). *Applied Psychology Proceedings of the 2015 Asian Congress of Applied Psychology (ACAP 2015)*, 108–131.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 5(1), 1–5.
- Maisun, D., Casmini, C., & Sa'adah, N. (2022). PENERIMAAN DIRI TUNA DAKSA BINAAN FORUM BANGUN ACEH MENGGUNAKAN ANALISIS ADLERIAN COUNSELING. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 5(1), 59-76.
- Mustaffa, S., Nasir, Z., Aziz, R., & Mahmood, M. N. (2013). Emotional Intelligence, Skills Competency and Personal Development among Counseling Teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93(1995), 2219–2223. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.191>
- Nasution, M. A., Januri, M. R., & Shodikin, M. A. (2022). DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP PERILAKU SOSIAL SISWA SMPN 1 PUNCAK SORIK MARAPI: SEBUAH ANALISIS FENOMENOLOGIS [IMPACT OF ONLINE GAMES ON SOCIAL BEHAVIOR OF SMPN 1 PUNCAK SORIK MARAPI STUDENTS: A PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS]. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 2(2).
- Nematzadeh, A., & Sary, H. S. (2014). Effectiveness of Group Reality Therapy in Increasing the Teachers' Happiness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 907–912. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.318>
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 15–26.
- Novanto, N. (2015). *Terapi Realitas Untuk Membawa Generasi Muda Indonesia Kembali Kepada Realita Kehidupan Saat Ini*. [https://www.researchgate.net/publication/283352630\\_Terapi\\_Realitas\\_untuk\\_membawa\\_Generasi\\_Muda\\_Indonesia\\_kembali\\_kepada\\_realitas\\_kehidupan\\_saat\\_ini](https://www.researchgate.net/publication/283352630_Terapi_Realitas_untuk_membawa_Generasi_Muda_Indonesia_kembali_kepada_realitas_kehidupan_saat_ini)
- Pratikno, H., Rahmat, H. K., & Sumantri, S. H. (2020). Implementasi Cultural

- Resource Management dalam Mitigasi Bencana pada Cagar Budaya di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 427-436.
- Putri, H. R., Metiadini, A., Rahmat, H. K., & Ukhsan, A. (2020). Urgensi pendidikan bela negara guna membangun sikap nasionalisme pada generasi millennial di Indonesia. *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, 5(2), 257-271.
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K. (2019). Mobile learning berbasis appypie sebagai inovasi media pendidikan untuk digital natives dalam perspektif islam. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1).
- Rahmat, H. K., Pernanda, S., Casmini, C., Budiarto, A., Pratiwi, S., & Anwar, M. K. (2021). Urgensi Altruisme dan Hardiness pada Relawan Penanggulangan Bencana Alam: Sebuah Studi Kepustakaan [The Urgency of Altruism and Resilience in Natural Disaster Management Volunteers: A Literature Study]. *Acta Islamica Counsnesia: Counselling Research and Applications*, 1(1).
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Islamic Art Therapy [Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of The COVID-19 Pandemic using Islamic Art Therapy]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Solichah, N. (2020). Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8–15. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.346>
- Shirinkam, M. S. Shamsavarani, A. M. et. al. (2016). Internet Addiction Antecedents: Self-Control As a Predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 141–151.
- Sunawan, & Xiong, J. (2016). An Application Model of Reality Therapy to Develop Effective Achievement Goals in Tier Three Intervention. *International Education Studies*, 9(10).
- Sulhan, M., & Januri, M. R. (2022). ESENSI AGAMA DALAM KONFLIK SOSIAL DI KABUPATEN POSO MENGGUNAKAN TEORI KARL MARX: SEBUAH LITERATUR REVIEW [THE ESSENCE OF RELIGION IN SOCIAL CONFLICT AT POSO REGENCY USING THE THEORY OF KARL MARX: A LITERATURE REVIEW]. *Acta Islamica*

*Counsnesia: Counselling Research and Applications*, 2(1).

- Tarigan, M. B. (2018). Hubungan gaya hidup remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 2 Binjai Tahun 2018. *Jurnal Mutiara Pendidikan Indonesia*, 4(1), 20–28.
- Utama, D. B., Prewito, H. B., Pratikno, H., Kurniadi, Y. U., & Rahmat, H. K. (2020). Kapasitas pemerintah Desa Dermaji Kabupaten Banyumas dalam pengurangan risiko bencana. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 598-606.
- Willis, S. (2014). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta.
- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021, March). A review of mindfulness therapy to improve psychological well-being during the COVID-19 pandemic. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 383-386).
- Yusri, F. (2018). Penerapan Terapi Realitas Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Pada Anggota Kelompok. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 4(2), 51–60.
- Yurika, R. E., Rahmat, H. K., & Widyastuti, C. (2022, June). Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling dengan Kurikulum Berbasis Budaya Yogyakarta untuk Membangun Cultural Awareness. In *NCESCO: National Conference on Educational Science and Counseling* (Vol. 2, No. 1).
- Zakiyah, A., Rahmat, H. K., & Sa'adah, N. (2022). Peran konselor lintas agama dan budaya sebagai problem solving masyarakat multibudaya [The role of cross-religious and cultural counselors as a multi-cultural community solving problem]. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 1(1).