PROCEEDINGS CONFERENCE SISI INDONESIA III
Tut Wuri Handayani: Development of Education, Science and Technology, and Humanity for the Progress of the Indonesian People
https://conference.sinesia.id/ncrcs-sinesia | E-ISSN: 3110-1062 |
https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Systematic Literature Review: Implementasi Psikologi Positif untuk Mengoptimalisasi Potensi Generasi Alpha

Systematic Literature Review: Implementing Positive Psychology to Optimize the Potential of Generation Alpha

Ramjani Novita Fajar Ningrum[1], I'anatun Sitya Istaulinda[2]
ramjaninfn3@gmail.com
Universitas Negeri Semarang, Central Java, Indonesia

Info Article
Submitted: 1 April 2026 | **Revised**: 10 May 2026 | **Accepted**: 14 May 2026
How to cite: Ramjani Novita Fajar Ningrum, etc.,, "Systematic Literature Review: Implementasi Psikologi Positif untuk Mengoptimalisasi Potensi Generasi Alpha", *Proceedings Conference Sisi Indonesia III*, 2026, P. 836-854.

ABSTRACT

Generation Alpha is growing up as digital natives in a highly dynamic and complex environment, which presents both significant opportunities for growth and psychological challenges. These conditions call for an approach that focuses not only on problem-solving but also on developing Generation Alpha's strengths to sustainably optimize their potential. This study aims to examine the implementation of positive psychology in optimizing Generation Alpha's potential through a Systematic Literature Review (SLR) approach. The method employed involves a literature review through the process of collecting, selecting, evaluating, and synthesizing various relevant scientific literature regarding approaches in positive psychology and the characteristics of Generation Alpha. The results of the study indicate that positive psychology, particularly the strength-based approach (SBA), plays a crucial role in supporting the optimization of Generation Alpha's potential. The Reality-based approach helps enhance responsibility, self-awareness, and decision-making skills, while the SFBC contributes to strengthening problem-solving abilities and solution-oriented thinking. The integration of these two approaches is effective in helping Generation Alpha navigate psychological challenges while developing their potential adaptively. Theoretically, the findings of this study reinforce positive psychology research on strength-based individual potential development, while practically, they serve as a reference for counselors in designing preventive and developmental guidance and counseling services.

Keyword: *Positive psychology, Generation Alpha, Potential, Reality Approach, SFBC*

ABSTRAK

Generasi Alpha tumbuh sebagai *digital native* dalam lingkungan yang sangat dinamis dan kompleks, sehingga berpotensi besar untuk berkembang sekaligus menghadapi tantangan psikologis. Kondisi demikian menuntut adanya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah, melainkan juga pada pengembangan kekuatan Generasi Alpha dalam mengoptimalkan potensi secara berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi psikologi positif dalam mengoptimalkan potensi Generasi Alpha melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Metode yang digunakan adalah kajian kepustakaan melalui proses pengumpulan, seleksi, evaluasi, dan sintesis berbagai literatur ilmiah yang relevan terkait pendekatan dalam psikologi positif dan karakteristik Generasi Alpha. Hasil kajian menunjukkan bahwa psikologi positif dengan *Strength-Based Approach* (SBA) berperan penting dalam mendukung optimalisasi potensi Generasi Alpha. Pendekatan Realita membantu meningkatkan tanggung jawab, kesadaran diri, dan kemampuan pengambilan keputusan, sedangkan SFBC berkontribusi dalam penguatan kemampuan pemecahan masalah dan orientasi solusi. Integrasi kedua pendekatan tersebut efektif dalam membantu Generasi Alpha menghadapi tantangan psikologis sekaligus mengembangkan potensi diri secara adaptif. Implikasi penelitian ini secara teoritis memperkuat kajian psikologis positif dalam pengembangan potensi individu berbasis kekuatan, sedangkan secara praktis menjadi rujukan bagi konselor dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif dan developmental.

This work is licensed under CC BY-SA 4.0

Kata Kunci: *Psikologi positif, Generasi Alpha, Potensi, Pendekatan Realita, SFBC.*

Pendahuluan

Generasi Alpha merupakan individu yang lahir pada rentang tahun 2010-2025 dan dikenal sebagai generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam ekosistem digital. Sejak awal kehidupannya, generasi ini berinteraksi dengan teknologi digital sebagai bagian inheren dari aktivitas belajar, komunikasi dan pengembangan diri. Kondisi tersebut menempatkan Generasi Alpha sebagai *true digital natives* yang memiliki karakteristik berbeda dibanding generasi sebelumnya, terutama dalam pola berpikir, gaya belajar, interaksi sosial dan pembentukan karakter (Apandi et al., 2025; Niskanen, 2025; Vedechkina & Borgonovi, 2021). Dalam perspektif perkembangan, fase ini merupakan periode krusial bagi optimalisasi potensi individu, mengingat anak berada pada tahap perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh stimulasi lingkungan termasuk lingkungan digital (Daulay et al., 2023).

Pada konteks global, *International Telecommunication Union* (ITU) pada tahun 2024 melaporkan bahwa 79% generasi muda menunjukkan tingginya ketergantungan terhadap teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didukung oleh laporan UNESCO (2023) yang menegaskan bahwa transformasi digital menghadirkan tantangan baru terkait kesiapan generasi muda dalam mengembangkan kemampuan adaptif, regulasi diri, kesejahteraan psikologis, dan kompetensi sosial di era digital. Kondisi demikian secara faktual menegaskan bahwa perkembangan teknologi digital menghadirkan dua sisi yang saling berbanding terbalik. Di satu sisi teknologi memberikan peluang dalam meningkatkan akses informasi, kreativitas, keterampilan adaptif dan penguatan kompetensi sosial. Namun di sisi lain, intensitas penggunaan teknologi yang tinggi juga berpotensi memunculkan berbagai risiko seperti menurunnya kualitas interaksi sosial langsung, berkurangnya sensitivitas empatik, kecenderungan perilaku individualistik, orientasi instan hingga kerentanan terhadap gangguan kesejahteraan psikologis, termasuk kecemasan dan disfungsi sosial-emosional (Wirani & Ramli, 2025; Zendratno & Ziliwu, 2025).

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa tingginya intensitas interaksi Generasi Alpha dengan teknologi digital perlu diimbangi dengan penguatan potensi psikologis, sosial, dan adaptif agar Generasi Alpha mampu menghadapi dinamika perkembangan di era digital secara sehat dan konstruktif. Realitas ini menunjukkan bahwa optimalisasi potensi Generasi Alpha tidak dapat dilepaskan dari tantangan kompleks lingkungan digital yang membentuk dinamika perkembangan mereka (Chen et al., 2024; Sonuga-Barke et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada pengentasan masalah, melainkan juga berfokus pada pengembangan kekuatan individu,

kesejahteraan psikologis, serta kapasitas adaptif Generasi Alpha. Sehingga, dalam konteks ini psikologi positif menjadi kerangka konseptual yang relevan untuk mendukung optimalisasi potensi Generasi Alpha (Fu, 2024; Saboor et al., 2024).

Psikologi positif berorientasi pada pengembangan kekuatan personal (*strength-based approach*), peningkatan kesejahteraan psikologis serta pencapaian fungsi optimal individu (Fath et al., 2025; Niskanen, 2025; Togatorop, 2024). Berbagai kajian empiris menunjukkan bahwa pendekatan psikologi positif berkontribusi terhadap peningkatan perkembangan psikologis anak, penguatan resiliensi dan pengembangan berbagai potensi positif individu dengan fokus pada menekankan kekuatan diri yang dimiliki individu dan potensi terbaik untuk mencapai kesejahteraan dan kualitas hidup yang bermakna bagi individu (Benoit & Gabola, 2021; Pinto et al., 2021). Dengan demikian, psikologi positif tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan promotif, tetapi juga preventif dalam menghadapi tantangan perkembangan generasi digital.

Implementasi psikologi positif dalam pengembangan potensi Generasi Alpha dapat diaktualisasikan melalui berbagai pendekatan konseling, di antaranya adalah pendekatan Realita dan *solution-focused brief counseling* (SFBC). Kedua pendekatan tersebut menekankan pada perilaku saat ini dan orientasi masa depan dalam pemenuhan kebutuhan (Berg et al., 2025; Fidya & Masril, 2024; Mulawarman et al., 2020). Secara lebih rinci, pendekatan Realita menekankan pada tanggung jawab pribadi, pengambilan keputusan dan pengelolaan perilaku untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna (Rachmawati et al., 2025). Sementara itu, pendekatan SFBC berorientasi pada penguatan solusi, pengembangan kemampuan pemecahan masalah, serta optimalisasi sumber daya individu dalam menghadapi tantangan kehidupan (Dartina et al., 2024). Kedua pendekatan ini relevan sebagai strategi penguatan potensi Generasi Alpha yang hidup dalam kompleksitas lingkungan digital.

Dalam perspektif psikologi positif, relevansi kedua pendekatan tersebut terletak pada orientasinya yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, melainkan pada pengembangan kekuatan individu, kapasitas adaptif dan optimalisasi potensi secara berkelanjutan. Pendekatan Realita berkontribusi dalam memperkuat tanggung jawab personal, regulasi diri dan kemampuan mengambil keputusan yang konstruktif. Sedangkan SFBC mendukung berkembangnya kemampuan menemukan solusi secara mandiri dan reflektif. Temuan empiris ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi positif berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan psikologis individu yang menjadi indikator penting dalam optimalisasi potensi individu (Kulbaş & Fakirullahoğlu, 2025; Vermeulen-Oskam et al., 2024a).

Kajian lain menunjukkan bahwa pendekatan Realita efektif meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis, sedangkan SFBC efektif memperkuat

kepercayaan diri, kemampuan adaptasi dan respon positif terhadap tantangan perkembangan, termasuk pada generasi Alpha yang berkembang dengan teknologi digital (Heydarpour et al., 2018; Lestari & Astuti, 2021). Sinergi kedua pendekatan ini memperkuat layanan bimbingan dan konseling tidak hanya bersifat pengentasan masalah, melainkan juga preventif dan developmental dalam mendukung optimalisasi potensi Generasi Alpha. Melalui integrasi tersebut Generasi Alpha difasilitasi untuk berkembang menjadi individu yang adaptif, resilien, reflektif dan berdaya saing di tengah kompleksitas kehidupan di era digital.

Meskipun demikian, kajian mengenai penerapan psikologi positif melalui pendekatan Realita dan SFBC yang secara khusus mengintegrasikan karakteristik Generasi Alpha sebagai *digital natives* dengan dinamika lingkungan digital masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada pengembangan potensi secara umum, namun belum banyak menelaah secara komprehensif bagaimana pendekatan tersebut diimplementasikan secara kontekstual untuk menjawab kebutuhan perkembangan Generasi Alpha. Kesenjangan kajian tersebut menunjukkan terbatasnya pembahasan mengenai implementasi psikologi positif melalui pendekatan Realita dan SFBC dalam mendukung optimalisasi potensi Generasi Alpha di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji peran psikologi positif dalam mengoptimalkan potensi Generasi Alpha melalui pendekatan *systematic literature review*. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi konseptual dalam mengembangkan kajian psikologi positif serta menjadi referensi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*, yaitu pendekatan penelitian yang dilakukan secara sistematis, terstruktur dan berbasis protokol untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan mensintesis temuan penelitian terdahulu yang relevan dengan fokus kajian (Dartina et al., 2024; Kitchenham & Brereton, 2013; Setyawan & Prabawa, 2023). *Systematic Literature Review* memungkinkan peneliti memetakan temuan empiris serta memperoleh sintesis pengetahuan secara komprehensif. SLR dapat diperoleh dari berbagai bentuk literatur seperti buku, laporan dokumentasi serta artikel ilmiah dan publikasi akademik. Sumber data penelitian ini berasal dari artikel ilmiah nasional yang relevan dan diperoleh melalui database Google Scholar. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui tahapan identifikasi, klasifikasi, evaluasi, dan sintesis temuan penelitian untuk menghasilkan pemahaman

konseptual yang sistematis. Secara umum pelaksanaan SLR mencakup tiga tahapan yakni perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan (Dartina et al., 2024).

Hasil dan pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan 12 artikel yang mengkaji pendekatan Realita dan SFBC sebagai pendekatan yang berorientasi pada psikologi positif. Kajian tersebut diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yakni 2021-2026. Berdasarkan kajian dengan implementasi psikologi positif dapat disampaikan data dan analisis berikut:

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

No.	Penulis	Tahun Publikasi	Judul Literatur
1.	Sepninda Dyah Widiyanti, Bambang Dibyo Wiyono	2022	Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa
2.	Miftah Suhaila Prayetno, Ade Chita Putri Hrp, Purbatua Manurung	2025	Efektivitas Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Meningkatkan Perilaku Sopan Santun Siswa *Fatherless* (Anak Yatim) di SMP Karya Jaya Tanjung Morawa
3.	Sabit Tohari, Aminah	2023	Efektivitas Konseling Krisis Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak *Broken Home*
4.	Hana Amalia, Eem Munawaroh	2025	Efektivitas Konseling Kelompok Realita dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMK N 1 Bawang
5.	Cicilia	2025	Efektivitas Konseling Realitas dalam Meningkatkan Rasa Ingin Tahu Peserta Didik MTS Al-Hasanah Kecamatan Toboali Bangka Selatan
6.	Anggita Diva Salsabila, Rossi Galih Kesuma	2025	Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik Reframing untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Kelas VII di SMP Kesatrian Semarang

7.	Selvi Afliana Taklal, Evi Delvina, Andreas Rian Nugroho, Ronny Gunawan	2025	Keefektifan Konseling Kelompok *Solution-Focused Brief Counseling* untuk Meningkatkan *Self-Control* pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta
8.	Dewinta Ayu Pratiwi, Cindy Asli Pravesti	2022	Penggunaan Konseling Kelompok *Solution-Focused Brief Therapy* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA
9.	Chana Indika, yeni karneli, netrawati	2024	Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik melalui Layanan Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT)
10.	Muhammad Ramadhan Armin Syahputra, Raditya Ibnu Prahitna, Dimas Febri Wicaksono, Sherly Priskila Rahmawati, Natalia Dian Rahayu Ningtyas, Rosalia Dewi Nawantara	2026	*Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai Pendekatan Efektif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka
11.	Bakhrudin All Habsy, Fira Alviana Rachelia Putri, Shinta Anisa Damayanti, Tasha Haty Fajar	2025	*Group Counseling Using the Solution-Focused Brief Counseling Approach in Overcoming Students Academic Problems*
12.	Intan Pramartha Permataningtyas, Rossi Galih Kesuma	2025	Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan SFBC untuk Meningkatkan *Environmental Mastery* pada Siswa Kelas VII di SMPN 2 Sampang Kabupaten Cilacap

1.1 Implementasi Pendekatan Realita terhadap Potensi

Pengertian Pendekatan Realita

Pendekatan Realita lebih berfokus pada perilaku individu pada kondisi saat ini daripada berorientasi pada pengalaman masa lalu. Pendekatan ini menekankan upaya memperbaiki kualitas hidup melalui proses evaluasi diri, refleksi terhadap perilaku yang dijalankan, serta identifikasi keinginan dan kebutuhan individu

sebagai dasar untuk menentukan pilihan yang lebih bertanggung jawab (Widiyanti & Wiyono, 2022). Pendekatan ini bertujuan membantu individu mencapai otonomi melalui pengembangan kematangan pribadi, sehingga individu beralih dari ketergantungan menuju penguatan dukungan internal (Prayetno et al., 2025). Dalam pendekatan ini memiliki karakteristik singkat, langsung dan berorientasi pada tujuan sederhana yang memperkuat kapasitas penyesuaian diri serta membantu pada pengembangan potensi (Tohari & Aminah, 2023).

Pendekatan Realita memandang individu memiliki kapasitas untuk mengendalikan diri dalam memenuhi kebutuhan dasar, memahami diri dan lingkungannya serta mengarahkan perilaku secara efektif. Pendekatan Realita menekankan kemampuan individu untuk mengembangkan rencana yang realistis, membangun disiplin diri, bertanggung jawab atas setiap pilihan dan konsekuensinya (Cicilia, 2025). Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga penguatan kapasitas diri. Pendekatan ini relevan dalam optimalisasi potensi karena mendorong individu mengenal kekuatan diri, mengembangkan tanggung jawab personal dan mengarahkan perilaku secara adaptif untuk mencapai perkembangan dan aktualisasi potensi secara optimal, termasuk dalam mendukung Generasi Alpha mengembangkan kemandirian, regulasi diri dan kesiapan menghadapi dinamika era digital.

Prosedur Implementasi Pendekatan Realita

Robert E. Wubbolding (2002) mengembangkan kerangka strategis untuk mendorong perubahan perilaku melalui tahap WDEP (*Want, Doing & Direction, Evaluation, Planning*). Melalui proses ini individu didorong untuk bertanggung jawab atas pilihan sendiri, menetapkan tujuan yang ingin dicapai serta mengembangkan rencana yang realistis dan bertanggung jawab. Teknik WDEP memperkuat proses identifikasi tujuan, evaluasi perilaku dan perencanaan tindakan. Melalui tahapan tersebut, individu tidak hanya diarahkan memahami perilakunya, melainkan membangun strategi perubahan yang terarah. Pendekatan Realita berlandaskan prinsip bahwa setiap individu memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan sekaligus bertanggung jawab atas konsekuensi dari keputusan yang diambil. Melalui prinsip *Reality, Responsibility* dan *Right* (3R), pendekatan ini mendorong individu mencapai identitas yang lebih adaptif melalui perilaku yang realistis dan bertanggung jawab dan tepat (Amalia & Munawaroh, 2025).

Penerapan teknik dalam pendekatan Realita bersifat fleksibel dan disesuaikan dengan karakteristik individu serta dinamika proses yang berlangsung. Fleksibilitas ini menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan tidak bergantung pada penerapan seluruh teknik secara kaku, melainkan pada ketercapaian tujuan dalam mendorong perubahan positif dan identitas

keberhasilan (Cicilia, 2025). Fleksibilitas ini memperkuat relevansi pendekatan Realita untuk diterapkan sesuai kebutuhan perkembangan Generasi Alpha. Kerangka ini relevan dengan optimalisasi potensi Generasi Alpha karena membantu mereka dalam mengidentifikasi tujuan, merefleksikan arah perilaku, mengevaluasi efektivitas pilihan yang diambil serta menyusun rencana tindakan yang mendukung pengembangan dan aktualisasi potensi secara optimal, seperti memperkuat kapasitas Generasi Alpha dalam mengelola pilihan, memecahkan masalah dan mengembangkan potensi secara adaptif di lingkungan digital.

Keberhasilan Implementasi Pendekatan Realita

Generasi Alpha tumbuh pada perkembangan teknologi yang sangat cepat, sehingga hal tersebut turut memengaruhi cara mereka belajar, berpikir, serta berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi demikian menuntut pendidikan untuk menyesuaikan dengan karakteristik mereka yang cenderung digital dan adaptif terhadap teknologi. Di sisi lain, generasi ini memiliki potensi besar dalam hal kreativitas, inovasi, serta kemampuan dalam mengolah informasi secara cepat. Namun, Generasi Alpha tetap memerlukan dukungan pada aspek sosial dan emosional agar perkembangan psikologisnya seimbang (Höfrová et al., 2024; Ziatdinov & Cilliers, 2021). Berbagai kajian menunjukkan bahwa Generasi Alpha memiliki kebutuhan krusial dalam hal pendampingan psikologis yang lebih intensif. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam mengoptimalkan potensi diri dengan arahan dalam pengelolaan emosi serta pembangunan relasi sosial yang sehat agar potensi yang dimiliki berkembang secara optimal (Rusmiatiningsih & Rizkyantha, 2022).

Selain itu, kemampuan evaluasi dan pengendalian perilaku turut menjadi faktor penting dalam mengoptimalkan potensi diri. Kemampuan ini berperan dalam membantu Generasi Alpha dalam menyaring informasi, mengambil keputusan adaptif, serta menyesuaikan perilaku dengan tuntutan situasi. Dalam konteks pendidikan, berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi pendekatan konseling mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis (Melinda et al., 2025). Pendekatan berbasis kekuatan dalam konseling memberi ruang bagi Generasi Alpha untuk belajar melalui interaksi sosial yang bermakna, seperti refleksi diri, memberi umpan balik, dan evaluasi yang mendukung perilaku bertanggung jawab. Tujuan tersebut sesuai dengan prinsip pendekatan Realita, sehingga pendekatan ini menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung keseimbangan perkembangan potensi Generasi Alpha (Putri et al., 2023).

Implementasi pendekatan Realita menunjukkan adanya perubahan perilaku yang mengarah pada peningkatan tanggung jawab dan pengembangan potensi individu. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui peningkatan kedisiplinan, partisipasi aktif dan tanggung jawab dalam proses pembelajaran (Prayetno et al.,

2025; Widiyanti & Wiyono, 2022). Beberapa kajian menghasilkan bahwa pendekatan Realita berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa sekaligus mengembangkan sikap positif dan nilai adaptif melalui dukungan yang tepat (Tohari & Aminah, 2023). Selain itu, konseling Realita teknik WDEP juga berhasil membantu individu memperkuat *self-control,* mendukung tanggung jawab personal dengan realitas sosial dan kesadaran perilaku secara berkelanjutan (Amalia & Munawaroh, 2025; Kurniati & Supriyatna, 2022; Setyawan & Prabawa, 2023). Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa pendekatan Realita tidak hanya tampak pada perubahan perilaku, tetapi juga penguatan kapasitas personal Generasi Alpha.

Dalam kajian Cicilia (2025) menunjukkan bahwa pendekatan Realita efektif dalam meningkatkan rasa ingin tahu siswa. Sehingga memperkuat bahwa pendekatan ini mendorong keterlibatan siswa dalam rangka mengoptimalkan potensi serta pengembangan aspek kognitif dan motivasional. Intervensi dengan pendekatan Realita tidak hanya relevan bagi individu yang menghadapi masalah, tetapi juga dapat diimplementasikan sebagai strategi pengembangan diri untuk mendukung *well-being* pada masa pertumbuhan Generasi Alpha. Pendekatan ini memperkuat kesadaran diri, tanggung jawab, regulasi perilaku serta kemampuan mengambil keputusan yang adaptif (Salsabila & Kesuma, 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan Realita berkontribusi terhadap optimalisasi potensi individu secara lebih adaptif dan produktif. Khususnya dalam mendukung Generasi Alpha mengembangkan potensi personal, sosial dan kesiapan perkembangan secara berkelanjutan.

Temuan dari kajian empiris lain menunjukkan bahwa resiliensi akademik terbentuk melalui kemampuan generasi muda dalam mengelola stres, regulasi diri, serta dukungan sosial dan lingkungan akadmeik. Hal ini sejalan dengan perspektif pendekatan Realita dalam menekankan penguatan kekuatan individu (*strength-based approach*) seperti resiliensi, *self-efficacy*, dan *self-regulation* sebagai faktor utama dalam optimalisasi potensi. Generasi Alpha dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan fungsi adaptif, mengelola tekanan secara konstruktif, serta mengubah tantangan menjadi peluang pengembangan diri (Setiani et al., 2025; Shodiq & Faruq, 2025). Dengan demikian, integrasi psikologi positif dalam pendekatan Realita menjadi relevan untuk mengoptimalkan potensi Generasi Alpha secara lebih menyeluruh, baik pada aspek kognitif, emosional, maupun sosial.

1.2 Implementasi Pendekatan SFBC terhadap Potensi

Pengertian Pendekatan SFBC

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada solusi dengan menekankan bahwa konseli yang terlalu

berorientasi pada masalah akan menimbulkan menurunnya semangat, motivasi, serta daya juangnya. Oleh karena itu, konseli akan diarahkan untuk dapat mengidentifikasi pengecualian serta dapat menemukan alternatif pemecahan dari kondisi masalah yang sedang konseli hadapi (Pratiwi & Pravesti, 2022). Pendekatan SFBC atau *solution-focused brief counseling* didasari pada filosofi *postmodern*, dengan dasar asumsi bahwa setiap individu pada dasarnya sehat, kompeten, serta memiliki kapasitas untuk membangun dan mengkonstruksikan solusi, sehingga tidak perlu untuk terus berfokus pada masalah yang sedang dialami, melainkan individu tersebut, dapat diarahkan untuk pencarian serta pengembangan solusi (Indika et al., 2024).

Menurut Syahputra et al. (2026) pendekatan *solution-focused brief counseling* merupakan pendekatan yang berfokus pada pencarian solusi serta penguatan sisi internal individu itu sendiri. Tujuan dari pendekatan *solution-focused brief counseling* adalah membantu individu mengenali kemampuannya, merencanakan tujuan, serta menetapkan langkah konkret, supaya individu tersebut dapat mencapainya (Permataningtyas & Kesuma, 2025). SFBC berlandaskan paradigma *postmodern* yang berfokus pada pencarian dan pembangunan solusi, dengan menekankan pada kekuatan, sumber daya, serta pengalaman positif konseli untuk mencapai perubahan dalam waktu relatif singkat (Habsy et al., 2025). Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) menjadi penting dalam upaya meningkatkan potensi generasi Alpha karena karakteristik pendekatan ini selaras dengan kebutuhan perkembangan generasi yang tumbuh di era digital. SFBC yang berfokus pada pencarian solusi, penguatan kekuatan internal, serta pemanfaatan pengalaman positif membantu individu untuk lebih cepat mengenali potensi diri dan mengembangkannya secara optimal.

Prosedur Implementasi Pendekatan SFBC

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang memiliki prosedur penerapan terstruktur, meliputi tiga langkah utama, yaitu perubahan pra-sesi (*pre session change*), penetapan tujuan yang berfokus pada solusi (*solution-focused goals*), serta pencarian pengecualian dan pembangunan solusi (*finding exceptions and constructing solutions*). Selain itu, pelaksanaan SFBC dapat dioptimalkan melalui lima tahapan, yaitu membangun hubungan yang baik, mengidentifikasi permasalahan yang dapat dipecahkan, menetapkan tujuan, merancang dan menetapkan intervensi, serta melakukan pengakhiran, evaluasi, dan tindak lanjut. Dalam aplikasinya, SFBC juga menggunakan teknik-teknik intervensi khusus untuk membantu konseli secara sadar menemukan solusi, seperti pertanyaan pengecualian (*exception question*), pertanyaan keajaiban (*miracle question*), pertanyaan berskala (*scaling question*), dan pemberian umpan balik (*feedback*) (Indika et al., 2024).

Prosedur *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dilakukan melalui beberapa tahapan yang berfokus pada pencapaian solusi. Tahap awal adalah penetapan tujuan yang spesifik dan realistis, kemudian dilanjutkan dengan penggunaan teknik *miracle question* untuk membangun gambaran kondisi ideal yang diharapkan. Selanjutnya, *scaling question* digunakan untuk mengukur kondisi dan perkembangan konseli, serta *exception question* untuk menggali pengalaman ketika masalah tidak terjadi. Proses konseling kemudian diperkuat dengan pemberian umpan balik *(feedback*) dari konselor, dan diakhiri dengan evaluasi terhadap perubahan yang dicapai. Tahapan ini menunjukkan bahwa SFBC merupakan pendekatan yang sistematis, singkat, dan berorientasi pada solusi (Habsy et al., 2025).

Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dengan prosedur yang sistematis dan berorientasi pada solusi dinilai relevan dalam meningkatkan potensi Generasi Alpha. Tahapan seperti penetapan tujuan yang spesifik, penggunaan *miracle question* untuk membangun gambaran masa depan, *scaling question* untuk memantau perkembangan, serta *exception question* untuk menggali pengalaman positif, membantu individu sejak dini mengenali kekuatan dan sumber daya yang dimiliki. Selain itu, proses yang diperkuat dengan umpan balik (*feedback*) serta evaluasi berkelanjutan mendorong terbentuknya rasa percaya diri, motivasi dan kemampuan *problem solving*. Dengan demikian, pengoptimalan potensi melalui pendekatan SFBC tidak hanya berperan dalam pengembangan keterampilan dan kemandirian individu, tetapi juga berkaitan erat dengan pembentukan karakter. Karakter memiliki peran yang signifikan dalam proses pembinaan moral, yang terdiri dari tiga unsur utama, yaitu moral *knowing*, moral *feeling*, dan moral *behavior* (Hasibuan et al., 2026).

Dalam hal ini, langkah-langkah dalam SFBC seperti refleksi terhadap kekuatan diri, penetapan tujuan, serta evaluasi yang berkelanjutan dapat membantu individu untuk memahami nilai-nilai kebaikan (moral *knowing*), meningkatkan kesadaran dan dorongan internal untuk berbuat baik (moral *feeling*), serta mendorong terciptanya perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari (moral *behavior*) (Vermeulen-Oskam et al., 2024). Oleh karena itu, penggabungan antara pendekatan SFBC dan pembentukan karakter menjadi dasar yang kokoh dalam mendukung perkembangan Generasi Alpha yang tidak hanya mampu beradaptasi dan mandiri, tetapi juga memiliki integritas moral yang baik. Hal ini sejalan dengan karakteristik generasi Alpha yang tumbuh di era digital dan membutuhkan pendekatan yang praktis, cepat, serta berfokus pada pengembangan potensi diri. Dengan demikian, melalui tahapan seperti *pre-session change*, penetapan tujuan, hingga konstruksi solusi, SFBC mampu memfasilitasi generasi Alpha untuk lebih adaptif, mandiri, dan optimal dalam mengembangkan potensi dirinya (Romiaty et al., 2026; Zefilla et al., 2023).

Keberhasilan Implementasi Pendekatan SFBC

Penelitian Permataningtyas & Kesuma (2025) menunjukkan bahwa pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) melalui layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Hasil ini menunjukkan bahwa SFBC tidak hanya berperan dalam membantu individu menyelesaikan masalah, tetapi juga dalam mengembangkan kemampuan untuk mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara optimal. Oleh karena itu, pendekatan SFBC relevan digunakan untuk meningkatkan potensi generasi Alpha, khususnya dalam aspek penguasaan lingkungan sebagai salah satu dimensi utama dalam *psychological well-being*, sehingga individu mampu menjadi lebih adaptif, mandiri, dan kompeten dalam menghadapi tuntutan perkembangan zaman.

Berdasarkan tinjauan pustaka Syahputra et al. (2026) dapat disimpulkan bahwa *Solution-Focused Brief Counseling* efektif dan relevan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah. Pendekatan ini bekerja dengan mengalihkan fokus dari eksplorasi masalah menuju pencarian solusi, penguatan potensi diri, serta penetapan tujuan yang realistis dan berorientasi masa depan. Melalui proses tersebut, siswa didorong untuk membangun persepsi diri yang lebih positif dan memandang dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk berubah dan berkembang. Hal ini menunjukkan bahwa SFBC tidak hanya berperan dalam mengatasi permasalahan, tetapi juga penting dalam mengoptimalkan potensi generasi muda, termasuk generasi Alpha, agar lebih percaya diri, mandiri, dan adaptif dalam menghadapi tantangan perkembangan zaman.

Berdasarkan hasil berbagai penelitian mengenai penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini menunjukkan tingkat efektivitas yang konsisten dalam membantu konseli mencapai perubahan positif dalam waktu yang relatif singkat. Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa SFBC memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-esteem*), konsep diri akademik, kematangan karir, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Habsy et al., 2025). Sedangkan hasil kajian Indika et al (2024) mengungkapkan bahwa *Solution-Focused Brief Therapy* terbukti efektif dalam membantu berbagai aspek perkembangan individu, diantaranya kemampuan mereduksi perilaku agresif, meningkatkan persepsi kompetensi sosial, persepsi diri, serta rasa koherensi. Selain itu, pendekatan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan *self-esteem*, konsep diri, dan penyesuaian diri, serta membantu menurunkan gejala depresi dan mengatasi burnout.

Hasil pembahasan (Pratiwi & Pravesti, 2022) menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief*

Therapy mampu meningkatkan resiliensi akademik siswa. Temuan ini menegaskan bahwa SFBT efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan bertahan, beradaptasi, dan tetap termotivasi dalam menghadapi tekanan maupun tantangan akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Taklal et al. (2025) mengenai efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) juga mengungkapkan bahwa penerapan pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan *self-control* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa melalui proses konseling yang berfokus pada solusi, siswa mampu mengembangkan kemampuan mengendalikan diri, mengambil keputusan yang lebih tepat, serta mengelola perilaku secara lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Penutup

Berdasarkan hasil 12 literatur yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa implementasi psikologi positif melalui pendekatan konseling, khususnya pendekatan Realita dan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC), terbukti efektif dalam mengoptimalisasi potensi Generasi Alpha. Kedua pendekatan tersebut memiliki kesamaan dalam menekankan pengembangan kekuatan individu, tanggung jawab pribadi, serta orientasi pada solusi dan masa depan. Pendekatan Realita membantu individu dalam memahami pilihan dan tanggung jawab terhadap perilakunya, sedangkan SFBC berfokus pada penguatan sumber daya internal, pengalaman positif, serta pencapaian tujuan yang realistis. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan kedua pendekatan ini berkontribusi dalam meningkatkan berbagai aspek psikologi positif, seperti kepercayaan diri, resiliensi, kontrol diri, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, pendekatan realita dan SFBC relevan digunakan sebagai strategi intervensi dalam mendukung perkembangan Generasi Alpha agar menjadi individu yang adaptif, mandiri, dan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal di tengah tantangan perkembangan zaman.

Saran

Bagi praktisi bimbingan dan konseling, disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan Realita dan SFBC dalam layanan konseling, baik secara individu maupun kelompok, guna mengoptimalkan potensi peserta didik secara lebih efektif. Bagi lembaga pendidikan, penting untuk memberikan dukungan berupa pelatihan kepada guru BK atau konselor terkait penerapan kedua pendekatan tersebut agar dapat diaplikasikan secara tepat dan berkelanjutan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan metode empiris atau eksperimen untuk menguji efektivitas kedua pendekatan ini secara lebih mendalam pada berbagai konteks dan karakteristik generasi Alpha.

Terakhir, bagi orang tua, diharapkan dapat mendukung pengembangan potensi anak dengan memberikan lingkungan yang positif, serta mendorong anak untuk mengenali kekuatan dan kemampuan dirinya.

Daftar Pustaka

Amalia, H., & Munawaroh, E. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMK N 1 Bawang. *JKP: Journal Konseling Pendidikan*, *9*(2), 48–59. https://doi.org/10.29408/jkp.v9i2.31158

Apandi, S., Lumbantoruan, A. T., Fikanti, M., Utami, K. N. S., & Zahrani, S. F. (2025). Pengaruh Teknologi Digital Terhadap Kebiasaan dan Pola Perkembangan Generasi Alpha. *Journal on Education*, *07*(02), 9471–9480. https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.7916

Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects of Positive Psychology Interventions on the Well-Being of Young Children : A Systematic Literature Review. *International Journal of Environtmental Research and Public Health*, *18*(22). https://doi.org/10.3390/ ijerph182212065

Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2025). *Group Counseling Concept and Procedures* (Seventh Ed). Routledge. https://www.routledge.com/Group-Counseling-Concepts-and-Procedures/Berg-Landreth-Fall/p/book/9781032494937

Chen, T., Ou, J., Li, G., & Luo, H. (2024). Promoting Mental Health in Children and Adolescents Through Digital Technology: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, *March*, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554

Cicilia. (2025). Efektivitas Konseling Realitas dalam Meningkatkan Rasa Ingin Tahu Peserta Didik MTS Al-Hasanah Kecamatan Toboali Bangka Selatan. *BKPI IAIN Syeikh Abdurrahman Siddik*. https://repository.iainsasbabel.ac.id/id/eprint/4228

Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, & Maharani, I. F. (2024). Systematic Literature Review: Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Pada Peserta Didik di Sekolah Menengah. *Indonesian Journal of Education Counseling*, *8*(1), 36–46. https://doi.org/10.30653/001.202481.319

Daulay, L. S., Mardianto, & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, *11*(1), 25–37. http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah

Fath, A. A., Hylmi, A. R., Ardiansyah, F., Mulyana, G., & Hermita, Z. E. (2025). Jadi Versi Terbaik Diri Sendiri dengan Mengenali Strength dan Virtues. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *13*(4). https://doi.org/10.8734/Musytari.v1i2.365

Fidya, D., & Masril. (2024). Pendekatan Realistis dan Solution Focused Brief

Therapy dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(2), 1086–1100. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5814 Abstrak

Fu, M. (2024). The Influence of Positive Psychology Interventions on Adolescent Well-being: A Systematic Literature Review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, *32*, 111–118. https://doi.org/10.54097/3g493r69

Habsy, B. A., Putri, F. A. R., Damayanti, S. A., & Fajar, T. H. (2025). Group Counseling Using The Solution-Focused Brief Counseling Approach in Overcoming Students Academic Problems. *JKPP:Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, *3*(2), 140–149. https://doi.org/10.61397/jkpp.v3i2.156

Hasibuan, T. K., Maulana, Y., Atiqoh, S., Ristamala, Z. T., & Farida, N. A. (2026). Analisis Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Karakter Siswa di SMPN 2 Telukjambe. *Hayati: Jpurnal of Education*, *2*(1), 18–28. https://jurnal.sinesia.id/index.php/hayati/index

Heydarpour, S., Parvaneh, E., Saqqezi, A., Ziapour, A., Dehghan, F., & Parvaneh, A. (2018). Effectiveness of Group Counseling Based on the Reality Therapy on Resilience and Psychological Well-Being of Mothers with an Intellectual Disabled Child. *International Journal of Pediatrics*, *6*(54), 7851–7860. https://doi.org/10.22038/ijp.2018.29464.2579

Höfrová, A., Balidemaj, V., & Small, M. A. (2024). A Systematic Literature Review of Education for Generation Alpha. *Discover Education*, *3*(January). https://doi.org/10.1007/s44217-024-00218-3

Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Innovative: Journal of Social Science Research*, *4*(3), 239–255. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10416

ITU. (2024). *Facts and figures 2024: Youth internet use*. https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/2024/11/10/ff24-youth-internet-use

Kitchenham, B., & Brereton, P. (2013). A Systematic Review of Systematic Review Process Research in Software Engineering. *Elsevier: Information and Software Technology*, *55*(12), 2049–2075. https://doi.org/10.1016/j.infsof.2013.07.010

Kulbaş, E., & Fakirullahoğlu, A. M. M. (2025). The Effect of Solution-Focused Group Counselling on Rumination and Life Satisfaction. *BMC Psychology*, *13*(1393), 2–15. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03749-y

Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, *6*(2), 1938–1946. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2254

Lestari, R., & Astuti, B. (2021). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption. *Jurnal Kajian*

Bimbingan Dan Konseling, *6*(3), 96–104. https://doi.org/10.17977/um001v6i32021p096-104

Melinda, E. Y., Arisyah, Z. T., Elya, R. A., Sari, I. P., Pernando, N. T., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Penelitian Terkini (2020 - 2025). *Sosial: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, *3*(2), 11–45. https://doi.org/10.62383/sosial.v3i2.719

Mulawarman, Ariffuddin, I., & Rahmawati, A. I. N. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realita* (First). Kencana. https://books.google.co.id/books?id=KZsCEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=UXIPO_hRRP&dq=Konseling Kelompok Pendekatan Realita&lr&pg=PA1#v=onepage&q=Konseling Kelompok Pendekatan Realita&f=false

Niskanen, A. (2025). The Connection Between Character Strengths and Schoolwork Engagement In Com [Helsinki]. In *Science* (Vol. 14, Issue 5). https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/2a72ab7e-359b-4c11-b855-72e8b8fdc218/content

Permataningtyas, I. P., & Kesuma, R. G. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Environmental Mastery pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sampang, Kabupaten Cilacap. *Jurnal Studi G*, *8*(2), 990–1000. https://doi.org/10.30605/jsgp.8.2.2025.6513

Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience Programs for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, *12*(November), 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115

Pratiwi, D. A., & Pravesti, C. A. (2022). Penggunaan Konseling Kelompok Solution-Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *6*(2), 216–225. https://doi.org/10.26539/teraputik.621032

Prayetno, M. S., Hrp, A. C. P., & Manurung, P. (2025). Efektifitas Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Meningkatkan Perilaku Sopan Santun Siswa Fatherless (Anak Yatim) di SMP Karya Jaya Tanjung Morawa. *MUDABBIR: Journal Research and Education Studies*, *5*(1), 465–474. https://doi.org/10.56832/mudabbir.v5i1.771

Putri, J. E., Suhaili, N., Karneli, Y., & Netrawati. (2023). Faktor Terauputik Konseling Realitas dalam Proses Konseling Kelompok. *Journal of Counseling, Education and Society*, *4*(1), 32–36. https://doi.org/10.29210/08jces129400 Contents

Rachmawati, A., Purwoko, B., & Habsy, B. A. (2025). Pendekatan Konseling Realita dalam Dunia Pendidikan: Studi Literatur. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam*, *8*(2), 1023–1038.

https://doi.org/alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/

Romiaty, Sendayu, F. S., Feronika, N., Nonsihai, Amanda, F., & Jelita, B. (2026). Konseling Kelompok Berbasis Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Kemandirian Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, *6*(1), 84–94. https://doi.org/10.37304/pandohop.v6i1.23353

Rusmiatiningsih, & Rizkyantha, O. (2022). Analisis Karakteristik Literasi Generasi Alpha dan Implikasinya Terhadap Layanan Perpustakaan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, *6*(2), 295–306. https://doi.org/10.29240/tik.v6i2.5134

Saboor, S., Medina, A., & Marciano, L. (2024). Application of Positive Psychology in Digital Interventions for Children, Adolescents, and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *JMIR Mental Health*, *11*, 1–25. https://doi.org/10.2196/56045

Salsabila, A. D., & Kesuma, R. G. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik Reframing untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa Kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, *8*(2), 1285–1294. https://doi.org/10.30605/jsgp.8.2.2025.6565

Setiani, A., Kurniawati, L., Amelia, M., & Estika, R. (2025). Gambaran Psikologis Remaja Berdasarkan Nomophobia. *Prosiding Konferensi Nasional Sisi Indonesia*, *1*(1), 325–342. https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia.v1i1.63

Setyawan, N., & Prabawa, A. F. (2023). Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa? *Proceeding of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, *2023*, 107–118. https://proceedings.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2543

Shodiq, F., & Faruq. (2025). Membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau: Tinjauan Sistematis terhadap Faktor-Faktor yang Memengaruhi. *Prosiding Konferensi Nasional Sisi Indonesia*, *1*(1), 59–75. https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia.v1i1.29

Sonuga-Barke, E. J. S., Stoilova, M., Kostyrka-Allchorne, K., Bourgaize, J., Murray, A., Tan, M. P. J., Hollis, C., Townsend, E., & Livingstone, S. (2024). Pathways Between Digital Activity and Depressed Mood in Adolescence: Outlining a Developmental Model Integrating Risk, Reactivity, Resilience. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *58*, 101411. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101411

Syahputra, M. R. A., Prahitna, R. I., Wicaksono, D. F., Rahmawati, S. P., Ningtyas, N. D. R., & Nawantara, R. D. (2026). Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) sebagai Pendekatan Efektif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa : Sebuah Studi Pustaka. *Proceeding Konseling Kearifan Nusantara*, *5*, 859–869. https://doi.org/10.29407/c7076s05

Taklal, S. A., Deliviana, E., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2025). Keefektifan

Konseling Kelompok Solution-Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Self-Control pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta. *Indonesian Journa of Educational Counseling*, *9*(2), 242–253. https://doi.org/10.30653/001.202592.494

Togatorop, Y. H. (2024). Pendidikan Psikologi Positif Meningkatkan Kualitas Hidup. *Circle Archive*, 1–14. https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/94

Tohari, S., & Aminah. (2023). Efektivitas Konseling Krisis Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak Broken Home. *Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *6*(2), 259–268. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.2357

UNESCO. (2023). *Global Education mMonitoring Report 2023: Technology in Education – A Tool on Whose Terms?* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723

Vedechkina, M., & Borgonovi, F. (2021). A Review of Evidence on the Role of Digital Technology in Shaping Attention and Cognitive Control in. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–22. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611155

Vermeulen-Oskam, E., Franklin, C., Hof, L. P. M. van't, Stams, G. J. J. M., Vugt, E. S. van, Assink, M., Veltman, E. J., Froerer, A. S., Staaks, J. P. C., & Zhang, A. (2024a). The Current Evidence of Solution-Focused Brief Therapy: A Meta-Analysis of Psychosocial Outcomes and Moderating Factors. *Clinical Psychology Review*, *144*(102512). https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102512

Vermeulen-Oskam, E., Franklin, C., Hof, L. P. M. Van, Stams, G. J. J. M., Vugt, E. S. Van, Assink, M., Veltman, E. J., Froerer, A. S., Staaks, J. P. C., & Zhang, A. (2024b). The Current Evidence of Solution-Focused Brief Therapy : A Meta-Analysis of Psychosocial Outcomes and Moderating Factors. *Clinical Psychology Review*, *114*(October), 102512. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102512

Widiyanti, S. D., & Wiyono, B. D. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Jurnal BK Unesa*, *12*(4), 1014–1022. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/46813

Wirani, Z., & Ramli, Z. A. (2025). Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Psikologi Positif: Tinjauan Teoretis dan Kontekstual di Indonesia. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi Dan Sosial Budaya*, *31*(2), 45–53. https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.1760

Wubbolding, R. E. (2002). *Reality Therapy for the 21st Century*. Brunner-Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203768457

Zefilla, B., Partini, S., & Supriyanto, A. (2023). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling in Reducing Bullying Behavior. *Journal of Profesional Teacher Education*, *01*(01), 32–40. https://doi.org/10.12928/jprotect.v1i1.494

Zendratno, J. F. C., & Ziliwu, N. M. P. (2025). Dampak Teknologi Digital dalam

Pembentukan Karakter Gen Alpha. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, *02*(1), 1–6. https://elibrary.ru/ip_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Felibrary.ru%2Fitem.asp%3Fid%3D81519990

Ziatdinov, R., & Cilliers, J. (2021). Generation Alpha: Understanding the Next Cohort of University Students. *European Journal of Contemporary Education*, *10*(3), 783–789. https://doi.org/10.48550/arXiv.2202.01422

Biografi Singkat Penulis



I'anatun Sitya Istaulinda merupakan mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang. Ia aktif sebagai pengajar/tutor di PKBM serta memiliki pengalaman sebagai penyedia jasa pembuatan media pembelajaran. Selain itu, ia juga terlibat dalam berbagai kegiatan yang mendukung pengembangan kemampuan akademik dan profesional di bidang pendidikan. Saat ini, ia tengah fokus menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan minat kajian pada psikologi positif dan pendekatan konseling.



Ramjani Novita Fajar Ningrum merupakan mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang. Penulis aktif terlibat dalam berbagai kegiatan akademik dan pengembangan profesional, memiliki sertifikasi di bidang pemrograman komputer, serta berpartisipasi dalam berbagai workshop yang mendukung penguatan kompetensi teknologi, penelitian, dan praktik layanan konseling. Selain itu, penulis juga aktif sebagai penulis artikel ilmiah, dengan publikasi pada bidang psikologi dan konseling, termasuk kajian mengenai kesejahteraan psikologis dan intervensi berbasis konseling. Saat ini, penulis tengah fokus menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan minat kajian pada psikologi positif, konseling kelompok, dan pendekatan konseling berbasis kekuatan (*strength-based counseling*).