

Sosialisasi Interaktif: Karakter dan Kebutuhan Gen Z Berdasarkan Perspektif Guru BK

Moesarofah^{1*}, Aniek Wirastania², Cindy Asli Pravesti³, Sutijono⁴, Alyssa Rosalia Dewi⁵

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

e-mail: moesarofah@unipasby.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman Guru BK mengenai karakter dan kebutuhan Generasi Z dalam layanan sekolah. Gen Z sebagai generasi digital memiliki karakter komunikatif, visual, adaptif terhadap teknologi, tetapi rentan menghadapi tekanan psikososial. Kegiatan dilaksanakan melalui sosialisasi interaktif kepada 80 guru BK SMA/SMK yang tergabung dalam MGBK wilayah Surabaya. Metode kegiatan mencakup penyampaian materi, diskusi kasus, tanya jawab, refleksi praktik, dan evaluasi melalui kuesioner post-test. Hasil kuesioner menunjukkan rata-rata keseluruhan 3,65 dalam kategori tinggi. Aspek pemahaman karakter Gen Z, kebutuhan layanan BK, dan kesiapan implementasi BK adaptif berada pada kategori tinggi, sedangkan keterampilan analisis kasus berada pada kategori cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa sosialisasi interaktif relevan untuk memperkuat pemahaman guru BK, tetapi masih diperlukan pelatihan lanjutan berbasis studi kasus dan praktik konseling agar layanan BK semakin adaptif terhadap kebutuhan siswa Gen Z. Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya pendekatan dialogis, kontekstual, dan berbasis kebutuhan siswa.

Kata Kunci: *Sosialisasi Interaktif, Generasi Z, Guru BK.*

Abstract

This Community Service activity aims to improve the understanding of Guidance and Counseling Teachers regarding the character and needs of Generation Z in school services. Gen Z as a digital generation has a communicative, visual, adaptive character to technology, but is vulnerable to psychosocial stress. The activity was carried out through interactive socialization to 80 high school/vocational high school guidance and counseling teachers who are members of the Surabaya area MGBK. The activity method included material delivery, case discussions, questions and answers, practical reflection, and evaluation through a post-test questionnaire. The questionnaire results showed an overall average of 3.65 in the high category. The aspects of understanding Gen Z's character, the need for guidance and counseling services, and readiness for adaptive guidance and counseling implementation were in the high category, while case analysis skills were in the sufficient category. These findings indicate that interactive socialization is relevant to strengthening the understanding of guidance and counseling teachers, but further training based on case studies and counseling practices is still needed so that guidance and counseling services are more adaptive to the needs of Gen Z students. This activity also emphasized the importance of a dialogic, contextual, and needs-based approach to students.

Kata Kunci: *Interactive Socialization, Generation Z, Guidance Counselor.*

PENDAHULUAN

Generasi (Gen) Z merupakan kelompok generasi yang tumbuh dan berkembang dalam ekosistem digital sejak usia dini. Lahir pada rentang akhir 1990-an hingga awal 2010-an. Karakteristik Gen Z ditandai oleh keterhubungan yang tinggi dengan teknologi digital, kemampuan multitasking, preferensi terhadap komunikasi visual, serta ketergantungan pada media sosial sebagai ruang pembentukan identitas diri (Alruthaya et al., 2021; Wajdi et al., 2024). Karakteristik khas ini menjadikan Gen Z sebagai generasi yang adaptif secara teknologi, namun menghadapi tantangan psikososial yang semakin kompleks dalam proses perkembangan psikologis mereka.

Kajian yang dilakukan oleh Reo, dkk (2024); Twenge (2019) menunjukkan Gen Z memiliki kecenderungan mengalami tekanan psikologis lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya. Prediktor seperti paparan media sosial, tuntutan akademik, perbandingan sosial, dan ketidakpastian masa depan menjadi pemicu meningkatnya stres, kecemasan, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis. Laporan global yang diterbitkan oleh (OECD, 2023); Kemenkes RI (2021) menunjukkan ada peningkatan signifikan masalah kesehatan mental pada kelompok remaja dan dewasa muda yang termasuk dalam kategori Gen Z.

Dalam konteks pendidikan, karakteristik Gen Z berdampak langsung terhadap proses pembelajaran dan layanan bimbingan konseling (BK). Siswa Gen Z cenderung membutuhkan pendekatan yang lebih komunikatif, kontekstual, berbasis teknologi, serta interaktif. Sementara, pendekatan yang bersifat satu arah sering kurang efektif dalam menjangkau kebutuhan psikologis dan perkembangan mereka (Mansur, 2022). Oleh karena itu, ada tuntutan pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mampu memahami karakteristik Gen Z lebih intens, agar layanan BK yang diberikan tetap relevan dan efektif.

Bahkan, dalam praktik layanan BK di sekolah, pemahaman karakter Gen Z menjadi aspek penting dalam pengembangan program preventif maupun kuratif. Guru BK tidak hanya berperan dalam menangani masalah siswa, tetapi juga sebagai agen pengembangan karakter, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan adaptasi sosial siswa di era digital. Hal ini sejalan dengan kebutuhan penguatan layanan BK berbasis kesehatan mental positif yang semakin relevan di tengah meningkatnya kasus stres akademik dan masalah sosial emosional pada remaja (UNESA, 2025).

Lebih lanjut, kajian literature menunjukkan bahwa masih ada kesenjangan antara pemahaman karakter Gen Z secara teoritis dengan implementasi yang dilakukan guru BK di lapangan. Seperti pendekatan pendekatan umum yang dilakukan guru BK, tanpa mempertimbangkan karakteristik siswa terkait dinamika digital native. Konsekuensinya layanan BK dalam menjawab kebutuhan siswa Gen Z kurang optimal. Mempertimbangkan kondisi tersebut, maka pentingnya penguatan pada kapasitas guru BK dalam memahami karakteristik

dan kebutuhan Gen Z melalui pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi (profesional) interaktif.

Sosialisasi interaktif dipilih karena memungkinkan transfer pengetahuan secara sistematis, interaktif, dan aplikatif kepada sejumlah besar peserta dalam waktu yang relatif singkat. Dalam kegiatan ini, sasaran pengabdian adalah guru BK tingkat SMA yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) wilayah Surabaya, dengan jumlah peserta sebanyak 80 orang. Kegiatan dirancang dalam bentuk sosialisasi interaktif selama 120 menit yang mencakup penyampaian materi, diskusi reflektif, serta penguatan pemahaman praktis terkait karakter dan kebutuhan Gen Z dalam perspektif layanan BK.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, digunakan instrumen post-test yang diberikan setelah kegiatan selesai. Post-test ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, khususnya terkait karakteristik Gen Z, tantangan psikologis yang dihadapi, serta implikasinya dalam layanan BK di sekolah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman guru BK SMA mengenai karakteristik Generasi Z dalam konteks perkembangan psikososial dan digital; (2) meningkatkan kompetensi guru BK dalam mengadaptasi layanan BK yang sesuai dengan karakteristik generasi digital native. Dengan demikian, kontribusi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi profesional guru BK, khususnya dalam menghadapi dinamika siswa, serta memperkuat kualitas layanan BK yang lebih adaptif, kontekstual, dan responsif terhadap kebutuhan Gen Z di lingkungan pendidikan.

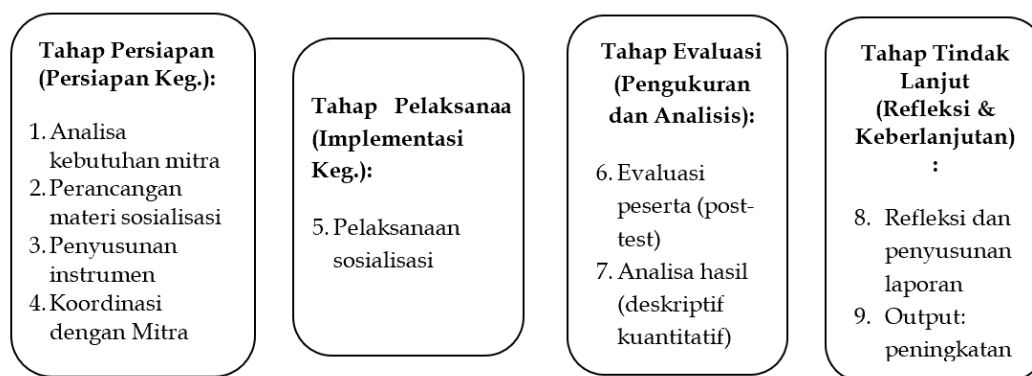
METODE

Desain kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah sosialisasi interaktif Profesional Guru BK. Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman konseptual sekaligus memberikan ruang diskusi reflektif bagi peserta dalam mengaitkan materi dengan praktik layanan BK di sekolah (Marisa et al., 2025; Wahyuni et al., 2024). Dalam konteks layanan BK, sosialisasi tidak hanya bersifat satu arah, tetapi dikombinasikan dengan diskusi kasus, tanya jawab, serta refleksi pengalaman profesional guru BK. Pendekatan sosialisasi interaktif banyak digunakan dalam kegiatan PkM guru BK, karena terbukti meningkatkan pemahaman dan kompetensi praktis peserta secara signifikan (Dwiawati et al., 2024; Haryati et al., 2025; Purwoko et al., 2024; Sofah et al., 2022).

Peserta kegiatan adalah guru BK tingkat SMA yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) wilayah Surabaya. Jumlah peserta sebanyak 80 Guru BK jenjang SMA/SMK. Materi sosialisasi mencakup: (1) Penyampaian materi konseptual tentang karakteristik Generasi Z; (2) Diskusi berbasis studi kasus layanan BK di sekolah; (3) Tanya jawab interaktif; (4) Refleksi praktik layanan BK; (5) Penguatan strategi layanan BK berbasis kebutuhan Gen Z. Kegiatan dilaksanakan dengan durasi total 120 menit, yang terdiri dari:

penyampaian materi utama (60 menit); diskusi, tanya jawab, dan studi kasus (40 menit), serta evaluasi dan post-test (20 menit).

Instrumen kegiatan meliputi: kuesioner (post-test) untuk mengukur tingkat pemahaman guru BK terhadap materi sosialisasi, dan observasi partisipatif untuk melihat keterlibatan peserta dalam diskusi dan pemahaman materi. Kuesioner mencakup empat aspek utama: (1) Pemahaman Karakter Gen Z; (2) Pemahaman Kebutuhan Layanan BK Gen Z; (3) Keterampilan Analisis Kasus BK; dan (4) Implementasi Layanan BK Adaptif. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif, dengan fokus utama pada peningkatan pemahaman peserta kegiatan, bukan pengujian hipotesis (Haryati et al., 2025; Wahyuni et al., 2024). Tahapan kegiatan pengabdian ditunjukkan dalam gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PkM melalui kuesioner post-test pada 80 guru BK setelah mengikuti kegiatan sosialisasi interaktif, terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Respon Guru BK terhadap Sosialisasi: Karakter dan Kebutuhan Gen Z

No.	Aspek yang Diukur	Total Skor	Rata-rata	Kategori
1	Pemahaman Karakter Gen Z	604	3.78	Tinggi
2	Pemahaman Kebutuhan BK Gen Z	612	3.83	Tinggi
3	Keterampilan Analisis Kasus BK	536	3.35	Cukup
4	Kesiapan Implementasi BK Adaptif	584	3.65	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, hasil kuesioner menunjukkan bahwa respons guru BK terhadap kegiatan sosialisasi berada pada kategori tinggi dengan rata-rata keseluruhan sebesar 3,65. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi interaktif mampu memberikan pemahaman yang baik kepada peserta mengenai karakter dan kebutuhan Gen Z dalam layanan BK.



Gambar 2. Sosialisasi interaktif dengan peserta

Hasil kegiatan sosialisasi interaktif menunjukkan bahwa guru BK memberikan respons positif terhadap materi tentang karakter dan kebutuhan Generasi Z. Rata-rata keseluruhan hasil kuesioner sebesar 3,65 berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi mampu memberikan penguatan pemahaman kepada peserta mengenai karakteristik Gen Z dan relevansinya dengan layanan BK di sekolah. Namun, pada aspek keterampilan analisis kasus BK berada pada kategori cukup, menunjukkan bahwa pemahaman konseptual guru BK terhadap Gen Z masih perlu ditingkatkan pada aspek aplikatif, terutama dalam menganalisis kasus siswa dan menentukan pendekatan layanan yang sesuai.

Karakteristik Generasi Z sebagai peserta didik yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital menempatkan lingkungan digital sebagai bagian penting dari konteks perkembangan remaja. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa media sosial, komunitas daring, keluarga, sekolah, dan teman sebaya saling berinteraksi membentuk perkembangan psikososial remaja secara simultan (Marciano & Viswanath, 2023; Navarro et al., 2022). Lingkungan digital tidak lagi hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi telah menjadi ruang pembentukan identitas, regulasi emosi, interaksi sosial, hingga pengambilan keputusan sehari-hari. Oleh karena itu, guru BK tidak cukup memahami siswa hanya berdasarkan perilaku yang tampak di sekolah, tetapi juga perlu memahami dinamika interaksi digital yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Temuan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa sosialisasi interaktif membantu guru BK memperluas perspektif tersebut, sehingga mampu melihat permasalahan siswa secara lebih komprehensif. Pendekatan ini selaras dengan paradigma layanan BK yang menekankan asesmen kontekstual terhadap berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan peserta didik. Dengan demikian, peningkatan pemahaman guru BK mengenai karakter Gen Z menjadi fondasi penting dalam merancang layanan yang lebih adaptif terhadap perubahan lingkungan sosial dan digital.

Perkembangan identitas pada Generasi Z saat ini juga dipengaruhi oleh tingginya intensitas penggunaan media digital dan media sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa proses pembentukan identitas remaja tidak hanya berlangsung melalui interaksi tatap muka, tetapi juga melalui aktivitas digital

seperti membangun citra diri, memperoleh pengakuan sosial, dan menjalin relasi secara daring (Branje et al., 2021; Nesi et al., 2020). Kondisi tersebut memberikan peluang sekaligus risiko bagi perkembangan psikososial siswa, karena paparan terhadap perbandingan sosial, cyberbullying, maupun tekanan untuk memperoleh validasi dari lingkungan digital dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks ini, guru BK memegang peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan identitas diri yang positif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta membangun resiliensi menghadapi tantangan kehidupan digital. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa guru BK semakin memahami pentingnya layanan yang berorientasi pada penguatan identitas diri siswa, bukan hanya penyelesaian masalah yang bersifat insidental. Pendekatan tersebut menjadi semakin relevan karena karakteristik Gen Z menuntut layanan BK yang lebih preventif, kolaboratif, dan responsif terhadap dinamika perkembangan remaja masa kini.

Selain itu, kebutuhan psikologis siswa Generasi Z dapat dijelaskan melalui perkembangan mutakhir *Self-Determination Theory* yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sebagai prasyarat berkembangnya motivasi intrinsik serta kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2020; Vansteenkiste et al., 2020). Dalam layanan BK, ketiga kebutuhan tersebut menjadi dasar bagi terciptanya hubungan konseling yang suportif dan memberdayakan siswa. Guru BK tidak hanya berfungsi sebagai pemberi solusi, tetapi juga sebagai fasilitator yang mendorong siswa berpartisipasi aktif dalam proses pengambilan keputusan, mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Temuan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa peserta memahami pentingnya pendekatan dialogis dan partisipatif dalam memberikan layanan kepada siswa Gen Z. Pemahaman tersebut mendukung perubahan paradigma layanan BK dari pendekatan yang bersifat direktif menuju pendekatan kolaboratif yang lebih sesuai dengan karakteristik generasi digital. Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperkuat pentingnya pengembangan kompetensi guru BK dalam menerapkan layanan yang berpusat pada kebutuhan psikologis peserta didik.

Selain itu, kebutuhan psikologis siswa Generasi Z dapat dijelaskan melalui perkembangan mutakhir *Self-Determination Theory* yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sebagai prasyarat berkembangnya motivasi intrinsik serta kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2020; Vansteenkiste et al., 2020). Dalam layanan BK, ketiga kebutuhan tersebut menjadi dasar bagi terciptanya hubungan konseling yang suportif dan memberdayakan siswa. Guru BK tidak hanya berfungsi sebagai pemberi solusi, tetapi juga sebagai fasilitator yang mendorong siswa berpartisipasi aktif dalam proses pengambilan keputusan, mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Temuan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa peserta memahami pentingnya pendekatan dialogis dan partisipatif dalam memberikan

layanan kepada siswa Gen Z. Pemahaman tersebut mendukung perubahan paradigma layanan BK dari pendekatan yang bersifat direktif menuju pendekatan kolaboratif yang lebih sesuai dengan karakteristik generasi digital. Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperkuat pentingnya pengembangan kompetensi guru BK dalam menerapkan layanan yang berpusat pada kebutuhan psikologis peserta didik.

Hasil evaluasi yang menunjukkan bahwa keterampilan analisis kasus masih berada pada kategori cukup mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan konseptual belum sepenuhnya diikuti oleh peningkatan kompetensi praktik. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian mengenai pengembangan kompetensi profesional guru yang menegaskan bahwa peningkatan self-efficacy guru memerlukan pengalaman langsung, praktik reflektif, supervisi, dan umpan balik yang berkelanjutan (Nwoko et al., 2023; Täschner et al., 2025). Dalam konteks layanan BK, kemampuan menganalisis kasus tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teori, tetapi juga oleh pengalaman menerapkan strategi konseling pada berbagai karakteristik siswa. Oleh karena itu, sosialisasi interaktif menjadi langkah awal yang efektif dalam meningkatkan pemahaman guru BK, namun perlu ditindaklanjuti melalui pelatihan berbasis studi kasus, simulasi konseling, lesson study, maupun pendampingan profesional secara berkelanjutan. Pendekatan tersebut diyakini dapat meningkatkan kepercayaan diri guru BK dalam memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa Generasi Z. Dengan demikian, hasil kegiatan ini tidak hanya menggambarkan keberhasilan transfer pengetahuan, tetapi juga memberikan arah pengembangan program lanjutan untuk memperkuat kompetensi profesional guru BK.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui sosialisasi interaktif tentang karakter dan kebutuhan Gen Z berdasarkan perspektif guru BK menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap karakteristik peserta didik di era digital. Guru BK secara umum telah memiliki pemahaman yang baik mengenai karakter Gen Z, kebutuhan layanan BK yang sesuai, serta kesiapan untuk mengembangkan layanan BK yang lebih adaptif dan responsif. Namun, aspek keterampilan analisis kasus BK masih perlu diperkuat karena berada pada kategori cukup, sehingga diperlukan tindak lanjut berupa pelatihan berbasis studi kasus, simulasi layanan konseling, dan pendampingan praktik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alruthaya, A., Nguyen, T. T., & Lokuge, S. (2021). The Application of Digital Technology and the Learning Characteristics of Generation Z in Higher Education. *ACIS 2021-Australasian Conference on Information Systems, Proceedings*.
- Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. In *Journal of Research on Adolescence* (Vol. 31, Issue 4). <https://doi.org/10.1111/jora.12678>

- Dwiarwati, K. A., Lestari, L. P. S., & Esaputra, I. N. T. (2024). Meningkatkan layanan konseling melalui SI-Konseling: pendekatan teknologi bagi guru BK. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat. (Eproceeding Undiksha)*.
- Haryati, E., Wibowo, T. S., & Widodo, A. P. (2025). Penguatan Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Karakter Berbasis OBE di Kota Surabaya. *Jurnal Pengabdian West Science*, 4(01). <https://doi.org/10.58812/jpws.v4i01.1996>
- Kemenkes RI. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia – Sehat Negeriku. *Kemenkes RI*.
- Mansur, A. (2022). Karakteristik siswa generasi Z dan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Education and Counseling Development*, 3(2), 45–56.
- Marciano, L., & Viswanath, K. (2023). Social media use and adolescents' well-being: A note on flourishing. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092109>
- Marisa, C., Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2025). Pelatihan Metode Cinema Therapy dalam Layanan BK Klasikal pada Guru BK SMK Kab. Bogor. *Jurnal PkM (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 8(2). <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v8i2.26503>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2022). Associations between Adverse Childhood Experiences within the Family Context and In-Person and Online Dating Violence in Adulthood: A Scoping Review. In *Behavioral Sciences* (Vol. 12, Issue 6). <https://doi.org/10.3390/bs12060162>
- Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Development in the Digital Media Context. In *Psychological Inquiry* (Vol. 31, Issue 3). <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820219>
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 12). <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- OECD. (2023). PISA 2022 Results. In *Factsheets*. https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2022-results-volume-i_53f23881-en
- Purwoko, B., Winingsih, E., Ghozali, M. A., & Nurismawan, A. S. (2024). Pelatihan Pencegahan dan Penanganan Perundungan Siswa Bagi Guru BK di Kabupaten Gresik. *AJAD: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3). <https://doi.org/10.59431/ajad.v4i3.389>
- Reo, G., Soetjiningsih, C. H., & Wijono, S. (2024). Social Support and Self-Esteem as Predictors of Psychological Well-Being of Generation Z Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2). <https://doi.org/10.51214/002024061036000>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sofah, R., Dewi, R. S., Razzaqyah, F., Nurwisma, N., & Silvia, S. (2022). Pelatihan

- Melaksanakan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realitas pada Guru BK. *Suluh Bendang: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 22(2). <https://doi.org/10.24036/sb.02480>
- Täschner, J., Dicke, T., Reinhold, S., & Holzberger, D. (2025). "Yes, I Can!" A Systematic Review and Meta-Analysis of Intervention Studies Promoting Teacher Self-Efficacy. *Review of Educational Research*, 95(1). <https://doi.org/10.3102/00346543231221499>
- Twenge, J. (2019). Teens have less face time with friends and are lonelier than ever. *Psychological Reports and Studies*.
- UNESA. (2025). Generasi Z yang rentan stres: Urgensi penguatan program BK berbasis kesehatan mental positif. *Universitas Negeri Surabaya*.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. In *Motivation and Emotion* (Vol. 44, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Wahyuni, F., Hidayah, N., Aminah, S., Fauzan, L., & Kurniawan, N. A. (2024). Pengembangan Keterampilan Konseling Guru BK melalui Pelatihan Dialectical Behavioral Counseling (DBC). *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1).
- Wajdi, M., Susanto, B., Sutiarso, M. A., & Hadi, W. (2024). Profile of generation Z characteristics: Implications for contemporary educational approaches. *Kajian Pendidikan, Seni, Budaya, Sosial Dan Lingkungan*, 1(1). <https://doi.org/10.58881/kpsbsl.v1i1.8>