

Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Over Self-Presentation Mahasiswa BPI UIN RADEN FATAH PALEMBANG

Apriansyah asgap, Neni Noviza, Hartika Utami Fitri

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email: asgapapriansyah@gmail.com, neninoviza_uin@radenfatah.ac.id,
Hartika@radenfatah.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group counseling using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) techniques in reducing over-self-presentation on social media in college students. The research method used was quantitative with an experimental research type using a One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were 79 students of the Islamic Guidance and Counseling study program, class of 2022. The sampling technique used was simple random sampling. Data in this study were obtained through a questionnaire and data analysis using the Wilcoxon test. The results of this study showed that the experimental group experienced a decrease in over-self-presentation with a pretest mean of 65.91 after treatment with group counseling using REBT techniques, with a posttest mean of 55.43. The Wilcoxon test showed an Asymp.sig (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. Therefore, in this study, group counseling using Rational Emotive Behavior Therapy techniques is effective in reducing over-self-presentation in college students.

Keywords: *Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy, Over Self-Presentation.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT) dalam mengurangi presentasi diri berlebihan di media sosial pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimental menggunakan Desain Pretest-Posttest Satu Kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah 79 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, angkatan 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Data dalam

penelitian ini diperoleh melalui kuesioner dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan presentasi diri berlebihan dengan rata-rata pretest 65,91 setelah perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik REBT, dengan rata-rata posttest 55,43. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp.sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, konseling kelompok menggunakan teknik Terapi Perilaku Emosi Rasional efektif dalam mengurangi presentasi diri yang berlebihan pada mahasiswa.

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Terapi Perilaku Emosi Rasional, Presentasi Diri*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi pada era digital telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat secara signifikan, khususnya di kalangan generasi muda dan mahasiswa. Media sosial tidak lagi sekadar berfungsi sebagai sarana berbagi informasi, tetapi juga menjadi ruang utama untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, dan memperoleh pengakuan sosial. Platform seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *TikTok*, dan *Twitter* memberikan keleluasaan bagi penggunanya untuk menampilkan berbagai aspek kehidupan pribadi, baik pencapaian, aktivitas sehari-hari, maupun kondisi emosional.¹

Berdasarkan laporan *We Are Social* (Hootsuite) Indonesian Digital Report 2024, sebanyak 61,5% penduduk Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial, dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 3 jam 6 menit per hari.² Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut mendorong individu, khususnya mahasiswa, untuk semakin aktif menampilkan citra diri di ruang digital. Kondisi ini membuka peluang munculnya perilaku baru yang tidak selalu sehat, salah satunya adalah *over self-presentation*. *Over self-presentation* merupakan kecenderungan individu menampilkan citra diri secara berlebihan di media sosial dengan tujuan memperoleh perhatian, simpati, atau validasi sosial. Perilaku ini

¹ Wilga Secsio Ratsja Putri, Nunung Nurwati, and Meilanny Budiarti S., 'PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU REMAJA', *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2016, doi:10.24198/jppm.v3i1.13625.

² We Are Social, Digital 2024: Indonesia, (2024), diakses 4 Oktober 2025, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>.

ditandai dengan unggahan emosional yang berulang, pencarian pengakuan melalui jumlah *likes* dan *komentar*, serta ketergantungan pada respons audiens. Jika berlangsung terus-menerus, perilaku ini dapat berkembang menjadi pola maladaptif yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kualitas relasi sosial.

Konsep *self-presentation* pertama kali dikemukakan oleh Erving Goffman melalui teori *impression management*, yang memandang kehidupan sosial sebagai sebuah panggung tempat individu berperan sebagai aktor untuk mengelola kesan di hadapan audiens. Presentasi diri pada dasarnya bersifat adaptif apabila dilakukan secara wajar. Namun, ketika dilakukan secara berlebihan, *over self-presentation* dapat memicu pencarian validasi eksternal, manipulasi kesan, serta berkurangnya keaslian diri.³ Penelitian yang dilakukan oleh Bai, Song, dan Song menunjukkan bahwa respons audiens terhadap perilaku *self-presentation* di media sosial bersifat beragam. *Positive self-presentation* cenderung memperoleh respons positif, sedangkan *demotivation self-presentation* seperti unggahan keluhan dan ekspresi emosional berlebihan sering menimbulkan respons negatif. Temuan ini menegaskan bahwa *over self-presentation* bukan sekadar tren, melainkan fenomena yang berdampak nyata terhadap relasi sosial dan kondisi psikologis individu.⁴

Hasil penelitian Miftahul Jannah (2023) menunjukkan bahwa perilaku *self-presentation* yang dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan penurunan afirmasi sosial hingga penolakan dari pengguna media sosial lainnya. Individu yang terlalu sering mengunggah konten pribadi secara berlebihan berpotensi dianggap tidak autentik dan menimbulkan persepsi negatif dari audiens.⁵ Penelitian lain oleh Hana Rihhadatul Aisy dkk. juga menemukan bahwa mahasiswa di wilayah Jakarta Raya cenderung melakukan *over sharing* sebagai strategi membangun citra diri dan mencari perhatian di media sosial.⁶ Fenomena ini juga diperkuat oleh penelitian

³ Erving Goffman, *the presentation of self in everyday life* (garden city, NY: doubleday anchor books, 1959), hal 1.

⁴ Jing Bai, Xiaoqing Song, and Jingjing Song, 'People's Attitudes toward Others' Positive Self-Presentations and Demotivation Self-Presentations on SNS', *Acta Psychologica*, 2024, doi:10.1016/j.actpsy.2024.104160.

⁵ Miftahul Jannah, *Self Presentation Remaja Pengguna Media Sosial di Sulawesi Selatan (Mengonfirmasi Teori Online Self Presentation Michikyan dkk)* (Skripsi, Universitas Hasanuddin, 2023), hal 7.

⁶ Hana Rihhadatul Aisy, Irma Auliya, and Nadiya Alfira, "Over sharing yang Dilakukan Mahasiswa Mencari Perhatian di Media Sosial," *Parade Riset Mahasiswa* 1, no. 1 (2023): hal 231.

Angelique Latupeirissa dan Sutarto Wijono terhadap 143 mahasiswa pengguna Instagram, yang menunjukkan bahwa mahasiswa secara aktif melakukan *self-presentation* melalui unggahan, komentar, dan interaksi daring untuk menampilkan citra diri ideal. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku *self-presentation* telah menjadi bagian dari kebiasaan sosial mahasiswa dalam berinteraksi di dunia digital.⁷

Dalam perspektif Islam, ekspresi diri di ruang publik perlu dilandasi prinsip kehati-hatian dan kebijaksanaan. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Hujurat [49]: 6,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ
نَادِمِينَ

*Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang fasik membawa suatu berita, maka periksalah dengan teliti, agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaannya yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu.*⁸

Ayat ini menekankan pentingnya bersikap selektif dalam menerima dan menyampaikan informasi agar tidak menimbulkan dampak negatif. Prinsip ini relevan dengan fenomena *over self-presentation*, karena tidak semua ekspresi emosional layak dipublikasikan, terutama jika berpotensi merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Fenomena *over self-presentation* menjadi perhatian penting bagi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) yang dipersiapkan sebagai calon konselor dan penyuluh agama. Konselor dituntut memiliki kematangan emosi, pemikiran rasional, serta kemampuan mengelola diri secara sehat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengurangi perilaku presentasi diri berlebihan di media sosial. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Menurut Albert Ellis, perilaku dan emosi yang tidak sehat berakar pada keyakinan

⁷ Angelique latupeirissa dan sutarto wijono, *self-estem dengan self-presentation pada mahasiswa pengguna media sosial instagram*, (skripsi, universitas kristen satya wacana, 2022)

⁸ Al-qur'an, QS. Al-hujurat 49:6.

irasional. Melalui konseling kelompok dengan teknik REBT, mahasiswa dapat mengidentifikasi dan mengganti pola pikir irasional yang melatarbelakangi perilaku *over self-presentation* dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif.⁹

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai keefektifan konseling kelompok dengan teknik REBT untuk mengurangi *over self-presentation* di media sosial pada mahasiswa BPI UIN Raden Fatah Palembang menjadi relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam serta membantu mahasiswa mengelola emosi dan citra diri secara lebih sehat.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain penelitian yang diterapkan adalah *One-Group Pretest–Posttest Design*, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol, untuk melihat perubahan tingkat *over self-presentation* setelah intervensi diberikan. Sampel penelitian adalah 44 mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) angkatan 2022, yang dipilih dari populasi sebanyak 79 mahasiswa menggunakan *simple random sampling*. Seluruh subjek dibagi ke dalam lima kelompok konseling, masing-masing beranggotakan 8–9 orang. Variabel penelitian terdiri dari konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai variabel independen dan *over self-presentation* di media sosial sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *over self-presentation* yang disusun berdasarkan teori *Strategic Self-Presentation* dari Jones dan Pittman, terdiri dari 25 item pernyataan dengan skala Likert lima pilihan. Perlakuan diberikan dalam bentuk konseling kelompok dengan teknik REBT selama beberapa sesi. Untuk mengetahui efektivitas perlakuan, data pretest dan posttest dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), yang diolah menggunakan program SPSS.

⁹ Albert Ellis and Robert A. Harper, *A Guide to Rational Living* (North Hollywood, CA: Wilshire Book Company, 1975), hal 32.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, 44 mahasiswa menunjukkan hasil tingkat *over self-presentation* pada mahasiswa sebelum di laksanakan treatment, diperoleh gambaran bahwa tingkat *over self-presentation* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi dan sedang. Secara rinci, sebanyak 18 mahasiswa (41%) berada pada kategori tinggi, 20 mahasiswa (45%) berada pada kategori sedang, dan 6 mahasiswa (14%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa masih memiliki kecenderungan menampilkan diri secara berlebihan di media sosial.

Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik REBT, hasil *posttest* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Jumlah mahasiswa pada kategori tinggi mengalami penurunan menjadi 5 mahasiswa (11%), kategori sedang menjadi 17 mahasiswa (39%), sedangkan kategori rendah meningkat menjadi 22 mahasiswa (50%). Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat *over self-presentation* ke arah yang lebih adaptif setelah mengikuti konseling kelompok.

Nilai rata-rata skor *over self-presentation* mengalami penurunan dari mean *pretest* sebesar 65,91 menjadi mean *posttest* sebesar 55,43. Penurunan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik REBT mampu membantu mahasiswa mengurangi perilaku *over self-presentation* di media sosial. Untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* secara statistik, dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis deskriptif uji *Wilcoxon* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1

Hasil Uji *Wilcoxon Analisis Deskriptif* (Ranks)

Ranks		
N	Mean Rank	Sum of Ranks

posttest - pretest	Negative Ranks	40 ^a	22.45	898.00
	Positive Ranks	2 ^b	2.50	5.00
	Ties	2 ^c		
	Total	44		

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden berada pada negative ranks, yang menunjukkan bahwa skor posttest lebih rendah dibandingkan skor pretest. Hal ini berarti seluruh mahasiswa mengalami penurunan tingkat *over self-presentation* setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik REBT.

Tabel 2

Hasil Uji *Wilcoxon Test Statistics***Test Statistics^a**

	posttest - pretest
Z	-5.586 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Artinya, konseling kelompok dengan teknik REBT efektif dalam mengurangi perilaku *over self-presentation* di media sosial pada mahasiswa BPI. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Pembahasan

Tingginya tingkat *over self-presentation* pada hasil *pretest* menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan kuat untuk menampilkan citra diri secara berlebihan di media sosial. Hal ini dipengaruhi oleh kebutuhan akan pengakuan sosial, penerimaan lingkungan, serta keyakinan irasional bahwa nilai diri ditentukan oleh respons orang lain di media sosial. Pemberian konseling kelompok dengan teknik REBT terbukti mampu membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran irasional tersebut. Melalui proses *disputing* dan *restrukturisasi kognitif*, mahasiswa mulai memahami bahwa perhatian dan validasi sosial bukanlah tolok ukur utama harga diri. Dinamika kelompok juga memberikan ruang refleksi dan dukungan sosial yang memperkuat perubahan sikap dan perilaku mahasiswa.

Penurunan jumlah mahasiswa pada kategori tinggi serta peningkatan kategori rendah pada hasil *posttest* menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik REBT tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga berdampak secara praktis dalam membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan bertanggung jawab. Hasil penelitian ini dapat dianalisis lebih lanjut berdasarkan teori *rational emotive behavior therapy* (REBT) dan penelitian terdahulu yang relevan. Pembahasan yang lebih mendalam menunjukkan bahwa perilaku *over self-presentation* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor penggunaan media sosial yang tinggi, tetapi juga oleh kebutuhan psikologis untuk memperoleh penerimaan sosial. Pada masa dewasa awal, mahasiswa berada pada tahap perkembangan identitas yang ditandai dengan keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Media sosial kemudian menjadi sarana yang mudah digunakan untuk membangun citra diri dan memperoleh validasi dari orang lain melalui jumlah suka, komentar, maupun tanggapan terhadap unggahan yang dibagikan.

Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dan tinggi dalam perilaku *over self-presentation*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menampilkan

dirinya secara berlebihan agar mendapatkan perhatian dari pengguna media sosial lainnya. Bentuk perilaku yang muncul antara lain mengunggah aktivitas pribadi secara berlebihan, membagikan keluhan atau masalah pribadi secara terus-menerus, serta menampilkan citra diri yang tidak sepenuhnya sesuai dengan kondisi sebenarnya. Perilaku tersebut terjadi karena mahasiswa memiliki keyakinan bahwa penghargaan terhadap dirinya sangat bergantung pada penilaian orang lain.

Menurut Albert Ellis, perilaku yang tidak adaptif berakar pada keyakinan irasional yang dimiliki individu. Mahasiswa yang melakukan *over self-presentation* cenderung memiliki pola pikir seperti "saya harus mendapatkan perhatian dari orang lain agar dianggap berharga", "saya harus disukai oleh semua orang", atau "saya akan dianggap gagal jika unggahan saya tidak mendapatkan respons yang baik". Keyakinan semacam ini menyebabkan individu bergantung pada validasi eksternal dan sulit menerima dirinya secara realistis.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenali dan mengevaluasi keyakinan irasional tersebut. Dalam proses konseling, anggota kelompok diajak untuk mengidentifikasi hubungan antara peristiwa yang dialami, keyakinan yang dimiliki, dan konsekuensi emosional maupun perilaku yang muncul. Melalui teknik disputing, mahasiswa belajar mempertanyakan kebenaran keyakinan yang selama ini diyakini sehingga muncul pemahaman baru yang lebih rasional.

Dinamika kelompok juga berperan penting dalam keberhasilan intervensi. Selama proses konseling berlangsung, anggota kelompok saling berbagi pengalaman mengenai penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Interaksi tersebut membantu mahasiswa menyadari bahwa permasalahan yang dialami bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri. Kesadaran ini mampu mengurangi kecemasan sosial serta meningkatkan penerimaan diri. Selain itu, dukungan dari anggota kelompok mendorong mahasiswa untuk lebih terbuka dalam mengevaluasi perilaku yang selama ini dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *over self-presentation* setelah pemberian konseling kelompok dengan teknik REBT.

Penurunan ini terlihat dari berkurangnya jumlah mahasiswa pada kategori tinggi dan meningkatnya jumlah mahasiswa pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat statistik, tetapi juga terlihat dalam perilaku nyata mahasiswa saat menggunakan media sosial. Mahasiswa menjadi lebih selektif dalam membagikan informasi pribadi, lebih mampu mengendalikan dorongan untuk mencari perhatian, serta lebih percaya diri tanpa harus bergantung pada respons orang lain.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *Rational Emotive Behavior Therapy* yang menyatakan bahwa perubahan perilaku dapat dicapai melalui perubahan pola pikir. Ketika keyakinan irasional berhasil digantikan dengan keyakinan yang lebih rasional, individu akan menunjukkan respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa mulai memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh jumlah pengikut, tanda suka, maupun komentar yang diperoleh di media sosial.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Zulviana Tika yang menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam mengurangi perilaku phubbing pada siswa. Persamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa REBT mampu diterapkan pada berbagai bentuk perilaku maladaptif yang berakar pada pola pikir irasional. Selain itu, penelitian Hafiski Luthfinuddin Isnanda, Devi Permatasari, dan Ajeng Intan Nur Rahmawati juga membuktikan bahwa konseling kelompok REBT efektif meningkatkan forgiveness siswa melalui perubahan keyakinan yang tidak rasional. Kesamaan temuan tersebut memperkuat bahwa REBT merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih sehat.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Mahasiswa sebagai calon konselor perlu memiliki kemampuan mengelola emosi, berpikir rasional, dan menggunakan media sosial secara bijaksana. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok berbasis REBT dapat dijadikan salah satu program preventif maupun

kuratif untuk membantu mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku *over self-presentation* pada mahasiswa. Keberhasilan tersebut terlihat dari penurunan skor *over self-presentation*, perubahan pola pikir yang lebih rasional, serta meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola perilaku penggunaan media sosial secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mengurangi perilaku *over self-presentation* di media sosial pada mahasiswa BPI UIN Raden Fatah Palembang. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dalam perilaku *over self-presentation*. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik REBT, terjadi penurunan skor *over self-presentation* yang ditunjukkan oleh hasil *posttest* dan diperkuat melalui uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan pola pikir irasional menjadi lebih rasional melalui teknik REBT mampu membantu mahasiswa mengurangi ketergantungan terhadap validasi sosial, meningkatkan penerimaan diri, serta menggunakan media sosial secara lebih sehat. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa konseling kelompok berbasis REBT dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam menangani perilaku *over self-presentation* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, H. R., Auliya, I., & Alfira, N. (2023). *Over sharing yang dilakukan mahasiswa mencari perhatian di media sosial*. Parade Riset Mahasiswa, 1(1), 231.
- Al-Qur'an. QS. Al-Hujurat [49]: 6.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). *A guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire Book Company.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Garden City, NY: Doubleday Anchor Books.
- Jannah, M. (2023). *Self-presentation remaja pengguna media sosial di Sulawesi Selatan (Mengonfirmasi teori online self-presentation Michikyan dkk)*. Skripsi. Universitas Hasanuddin.
- Latupeirissa, A., & Wijono, S. (2022). *Self-esteem dengan self-presentation pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram*. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. S. (2016). *Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja*. Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- We Are Social. (2024). Digital 2024: Indonesia. Diakses pada 4 Oktober 2025 dari <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Bai, J., Song, X., & Song, J. (2024). *People's attitudes toward others' positive self-presentations and demotivation self-presentations on SNS*. Acta Psychologica. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104160>