

PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI ERA DIGITAL: MENJAGA KESEHATAN MENTAL, KECERDASAN DIGITAL, DAN KESIAPAN SISWA MENGHADAPI MASA DEPAN

Ardea Magfira Syafni, Sandi Pratama
Universitas Muhammadiyah Makassar

Email: ardeamagfirasyafni19@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara remaja belajar, berkomunikasi, membangun hubungan sosial, dan memandang dirinya sendiri. Perubahan tersebut memberikan manfaat, tetapi juga menghadirkan tantangan seperti tekanan sosial, perbandingan diri di media sosial, cyberbullying, kesulitan mengelola emosi, dan kebingungan dalam merencanakan masa depan. Artikel ini bertujuan membahas peran Bimbingan dan Konseling (BK) dalam membantu siswa menghadapi tantangan tersebut, khususnya melalui penguatan kesehatan mental, kecerdasan digital, keterampilan sosial-emosional, dan perencanaan karier. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Sumber diperoleh dari publikasi resmi WHO, UNICEF, dan literatur yang relevan, kemudian dianalisis dengan mengidentifikasi gagasan utama dan menghubungkannya dengan praktik layanan BK di sekolah. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa layanan BK perlu bergerak secara preventif, humanis, dan responsif terhadap perubahan kehidupan siswa. Guru BK dapat memanfaatkan layanan informasi, bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individual, konseling kelompok, serta kolaborasi dengan keluarga dan pihak profesional. Dengan demikian, BK dapat menjadi ruang yang membantu siswa memahami diri, menjaga kesejahteraan mental, menggunakan teknologi secara bijak, dan mempersiapkan masa depan.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling, kesehatan mental, remaja, era digital, media sosial, perencanaan karier.

Article History

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja. Saat ini, siswa tidak hanya belajar di ruang kelas, tetapi juga memperoleh informasi, berkomunikasi, membangun pertemanan, dan mengekspresikan diri melalui ruang digital. Perubahan ini membuat dunia siswa menjadi lebih luas, tetapi pada saat yang sama menghadirkan tantangan yang tidak selalu mudah dihadapi. Siswa dapat mengalami tekanan akademik, masalah pertemanan, perbandingan sosial, kecemasan mengenai masa depan, serta kesulitan mengatur penggunaan gawai.

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang penting diperhatikan. WHO pada 2025 menyebutkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental. WHO juga menekankan pentingnya perlindungan dari kesulitan, pembelajaran sosial-emosional, kesejahteraan psikologis, dan akses terhadap dukungan yang sesuai selama masa remaja. [WHO, 2025]

Di Indonesia, tantangan tersebut juga perlu menjadi perhatian. UNICEF melalui Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2024 melaporkan bahwa Indonesia memiliki hampir 46 juta penduduk remaja dan menghadapi tantangan kesehatan, termasuk gangguan kesehatan jiwa. Laporan tersebut juga mencatat berbagai upaya seperti integrasi kesehatan jiwa di sekolah, program keterampilan hidup untuk membangun ketahanan remaja, serta skrining berbasis sekolah. [UNICEF, 2025]

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Bimbingan dan Konseling tidak seharusnya hanya dipahami sebagai layanan untuk siswa yang melakukan pelanggaran. BK mempunyai fungsi pengembangan, pencegahan, pemecahan masalah, dan membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal. Guru BK dapat membantu siswa mengenali potensi, mengelola emosi, membangun hubungan sosial, mengambil keputusan, serta merencanakan pendidikan dan karier.

Selain kesehatan mental, ruang digital juga perlu mendapat perhatian. WHO mencatat bahwa hubungan teknologi dengan kesehatan mental remaja bersifat kompleks. Teknologi dapat memberi manfaat, tetapi pada kondisi tertentu juga dapat memperbesar risiko bagi kelompok yang rentan. Karena itu, yang dibutuhkan bukan sekadar melarang teknologi, melainkan membangun kemampuan siswa untuk menggunakannya secara sehat dan bertanggung jawab.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini bertujuan membahas peran BK dalam menghadapi tantangan siswa di era digital. Pembahasan diarahkan pada kesehatan mental, penggunaan media sosial, kecerdasan digital, bentuk layanan BK, perencanaan karier, serta pentingnya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan pihak terkait.

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi literatur dipilih karena pembahasan didasarkan pada hasil penelusuran dan analisis berbagai sumber yang relevan dengan topik Bimbingan dan Konseling, kesehatan mental remaja, perkembangan digital, dan perencanaan masa depan siswa.

Sumber utama yang digunakan berasal dari publikasi resmi World Health Organization (WHO) dan UNICEF yang membahas kesehatan dan kesejahteraan remaja. Sumber penting yang digunakan adalah Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2024 yang diterbitkan UNICEF pada Maret 2025. Dokumen tersebut memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan remaja di Indonesia dan berbagai upaya yang telah dilakukan, termasuk integrasi kesehatan jiwa di sekolah.

Artikel juga menggunakan publikasi WHO mengenai kesehatan mental remaja dan perkembangan kesehatan remaja. WHO dan UNICEF menekankan bahwa dukungan terhadap anak dan remaja perlu dilakukan melalui lingkungan yang mendukung serta kerja sama antara sektor kesehatan, pendidikan, keluarga, dan komunitas.

Tahapan analisis dilakukan dengan membaca sumber, mengidentifikasi informasi yang berkaitan dengan permasalahan remaja, mengelompokkan informasi berdasarkan tema, kemudian menghubungkannya dengan peran dan layanan BK. Tema yang dianalisis meliputi kesehatan mental, kecerdasan digital, keterampilan sosial-emosional, perencanaan karier, dan kolaborasi.

Metode ini tidak dimaksudkan untuk melakukan penelitian lapangan, sehingga kesimpulan artikel merupakan hasil sintesis dari sumber-sumber yang dikaji.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Tantangan Siswa di Era Digital

Remaja berada pada tahap perkembangan yang penuh perubahan. Mereka mulai membangun identitas, mencari penerimaan dari teman sebaya, dan belajar membuat keputusan secara lebih mandiri. Kehadiran media sosial membuat proses tersebut berlangsung di ruang yang lebih terbuka. Siswa dapat menerima respons dari banyak orang dalam waktu singkat sehingga pengalaman positif maupun negatif dapat terasa lebih kuat.

Salah satu masalah yang sering dibicarakan adalah perbandingan sosial. Siswa dapat melihat pencapaian, penampilan, pertemanan, atau gaya hidup orang lain kemudian membandingkannya dengan kehidupan sendiri. Jika dilakukan terus-menerus tanpa kemampuan berpikir kritis dan penerimaan diri yang baik, hal tersebut dapat memengaruhi rasa percaya diri.

Tantangan lain adalah cyberbullying, penyebaran informasi pribadi, komentar negatif, dan penggunaan gawai yang sulit dikendalikan. Namun, teknologi tidak selalu menjadi sumber masalah. Teknologi juga membantu siswa belajar, mencari informasi pendidikan, membangun jaringan, dan menemukan komunitas yang positif. Oleh karena itu, pendekatan BK sebaiknya tidak melihat teknologi secara hitam putih.

3.2 Kesehatan Mental sebagai Fokus Layanan BK

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan siswa. WHO menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode penting untuk membangun kebiasaan sosial dan emosional seperti pola tidur yang sehat, kemampuan mengelola emosi, pemecahan masalah, keterampilan interpersonal, dan kemampuan menghadapi tekanan.

Dalam konteks BK, guru dapat memberikan layanan yang bersifat preventif. Misalnya, bimbingan klasikal dapat membahas cara mengenali emosi, mengelola stres, membangun kepercayaan diri, dan mencari bantuan. Layanan informasi juga dapat digunakan untuk memberikan pemahaman mengenai kesehatan mental dan mengurangi stigma.

Siswa perlu mengetahui bahwa meminta bantuan bukan berarti dirinya lemah. Sebaliknya, kemampuan menyadari bahwa diri sedang membutuhkan bantuan merupakan bagian dari keterampilan hidup. Guru BK dapat menciptakan suasana yang aman, mendengarkan siswa tanpa menghakimi, dan membantu menentukan langkah berikutnya sesuai kebutuhan.

Apabila masalah yang dihadapi siswa berada di luar kompetensi guru BK, kolaborasi dan rujukan menjadi penting. WHO dan UNICEF juga menekankan pentingnya jaringan dukungan yang melibatkan pendidikan, kesehatan, keluarga, dan komunitas.

3.3 Media Sosial dan Kecerdasan Digital

Kecerdasan digital dapat dipahami sebagai kemampuan menggunakan teknologi secara bijak, aman, kritis, dan bertanggung jawab. Siswa perlu memahami bahwa informasi di internet tidak semuanya benar dan bahwa tindakan di ruang digital dapat memiliki dampak terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Layanan BK dapat memasukkan kecerdasan digital dalam layanan informasi dan bimbingan klasikal. Materinya dapat berupa cara menghadapi cyberbullying, menjaga privasi, mengenali informasi palsu, mengatur waktu penggunaan gawai, serta memahami jejak digital.

Sebagai contoh, guru BK dapat memberikan studi kasus tentang siswa yang merasa rendah diri setelah melihat unggahan teman. Siswa kemudian diajak membedakan antara apa yang terlihat di media sosial dengan kehidupan nyata. Kegiatan tersebut dapat dilanjutkan dengan diskusi mengenai penerimaan diri dan cara menggunakan media sosial tanpa menjadikannya sebagai ukuran nilai diri.

Pendekatan ini penting karena teknologi mempunyai manfaat sekaligus risiko. WHO menekankan perlunya memahami faktor digital yang memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan anak serta remaja, sehingga intervensi tidak hanya berfokus pada durasi penggunaan tetapi juga pada kualitas pengalaman digital.

3.4 Bentuk Layanan BK yang Relevan

Isu kesehatan mental dan kehidupan digital dapat diintegrasikan ke dalam beberapa layanan BK. Layanan yang digunakan perlu disesuaikan dengan hasil asesmen kebutuhan siswa.

- Layanan informasi: membahas kesehatan mental, media sosial yang sehat, cyberbullying, manajemen waktu, dan informasi pendidikan atau karier.
- Bimbingan klasikal: membahas tema pengelolaan emosi, kepercayaan diri, keterampilan sosial, kecerdasan digital, dan perencanaan masa depan.
- Bimbingan kelompok: membantu siswa berdiskusi mengenai tekanan teman sebaya, komunikasi, atau masalah kepercayaan diri.
- Konseling individual: memberikan ruang yang lebih pribadi bagi siswa yang membutuhkan bantuan dalam menghadapi persoalan tertentu.
- Konseling kelompok: membantu siswa dengan kebutuhan yang serupa melalui proses kelompok yang terarah dan tetap memperhatikan kerahasiaan.
- Konsultasi dan kolaborasi: melibatkan wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua, serta profesional lain sesuai kebutuhan.

Penggunaan layanan tersebut sebaiknya tidak didasarkan hanya pada tren. Guru BK perlu melakukan asesmen kebutuhan agar program yang disusun benar-benar sesuai dengan kondisi siswa.

3.5 Contoh Program: Digital Balance dan Mental Health Class

Salah satu program yang dapat dikembangkan adalah “Digital Balance dan Mental Health Class”. Program ini bertujuan membantu siswa memahami hubungan antara penggunaan teknologi, emosi, kebiasaan sehari-hari, kesehatan mental, dan masa depan.

Pertemuan pertama dapat diberi tema “Aku dan Dunia Digital”. Siswa melakukan refleksi mengenai kebiasaan menggunakan gawai, jenis aktivitas digital yang paling sering dilakukan, serta perasaan yang muncul setelah menggunakan media sosial.

Pertemuan kedua bertema “Media Sosial dan Rasa Percaya Diri”. Siswa diberikan kasus mengenai perbandingan sosial, komentar negatif, dan tekanan mengikuti tren. Mereka kemudian berdiskusi mengenai cara berpikir yang lebih sehat.

Pertemuan ketiga bertema “Mengenali Stres dan Mengelola Emosi”. Siswa mempelajari cara mengenali tanda-tanda stres dan latihan sederhana seperti mengatur jadwal, melakukan relaksasi, berbicara dengan orang yang dipercaya, dan mencari bantuan ketika diperlukan.

Pertemuan keempat bertema “Aku dan Masa Depan”. Siswa mengidentifikasi minat, kemampuan, nilai pribadi, serta pilihan pendidikan dan karier. Dengan demikian, program tidak hanya berorientasi pada masalah, tetapi juga pengembangan potensi.

Program dapat menggunakan kuis, video pendek, poster digital, jurnal refleksi, atau permainan edukatif. Media tersebut dipilih bukan sekadar agar kegiatan terlihat modern, tetapi karena dapat membantu siswa lebih aktif dalam proses belajar.

3.6 Perencanaan Karier di Era Digital

Perencanaan karier merupakan bagian penting dari perkembangan siswa. Banyak siswa masih bingung memilih jurusan atau pekerjaan karena belum mengenali minat dan kemampuan dirinya. Ada pula siswa yang memilih berdasarkan tren atau tekanan lingkungan.

Guru BK dapat membantu siswa memahami bahwa karier merupakan proses yang berkembang. Siswa tidak harus langsung mengetahui satu pekerjaan yang akan dijalani selamanya. Mereka dapat mulai dengan mengenali diri, mencari informasi, mencoba pengalaman baru, dan mengevaluasi pilihan.

Di era digital, informasi pendidikan dan karier sangat mudah ditemukan. Namun, banyaknya informasi dapat membuat siswa bingung. Guru BK dapat mengajarkan cara mencari sumber terpercaya, membandingkan informasi, serta membuat rencana sederhana untuk mencapai tujuan pendidikan.

3.7 Kolaborasi Guru BK, Sekolah, dan Keluarga

Permasalahan siswa tidak selalu dapat diselesaikan oleh guru BK sendiri. Keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat mempunyai pengaruh terhadap perkembangan siswa. Karena itu, kolaborasi merupakan bagian penting dalam layanan.

Orang tua dapat membantu mengamati perubahan perilaku dan membangun komunikasi yang terbuka. Sekolah dapat menciptakan budaya yang tidak mempermalukan siswa ketika mencari bantuan. Guru BK dapat menjadi penghubung antara siswa, sekolah, keluarga, dan pihak profesional apabila dibutuhkan.

Pendekatan multisektor juga ditekankan dalam strategi kesehatan remaja. UNICEF Indonesia menempatkan keluarga, komunitas, institusi, dan kebijakan sebagai bagian dari lingkungan yang memungkinkan remaja mencapai potensi mereka. [UNICEF, 2024]

3.8 Tantangan Pelaksanaan BK di Era Digital

Salah satu tantangan adalah persepsi siswa terhadap BK. Jika BK hanya dikenal sebagai tempat siswa bermasalah, siswa dapat enggan datang. Karena itu, guru BK perlu membangun citra BK sebagai tempat pengembangan diri yang aman dan terbuka.

Tantangan berikutnya adalah kemampuan mengikuti perkembangan teknologi. Guru BK perlu memahami dunia digital siswa, tetapi tetap menjaga etika, kerahasiaan, dan keamanan informasi. Selain itu, keterbatasan waktu dan sumber daya membuat program harus disusun berdasarkan prioritas.

Tidak semua tren perlu dijadikan program. Guru BK dapat memilih isu berdasarkan hasil asesmen kebutuhan, kondisi sekolah, dan perkembangan siswa. Dengan demikian, layanan tetap memiliki tujuan yang jelas.

3.9 BK yang Humanis dan Relevan

Menurut penulis, perkembangan teknologi seharusnya tidak membuat hubungan guru BK dan siswa menjadi semakin jauh. Teknologi justru dapat menjadi jembatan untuk memahami dunia siswa. Meskipun demikian, hubungan manusiawi tetap menjadi dasar utama.

BK yang humanis berarti melihat siswa sebagai individu yang mempunyai cerita, kemampuan, kelemahan, dan potensi. Ketika siswa mengalami masalah, guru BK tidak hanya melihat kesalahan, tetapi juga berusaha memahami kebutuhan dan kondisi yang melatarbelakanginya.

Tujuan layanan BK bukan membuat semua siswa menjadi sama. Tujuannya adalah membantu setiap siswa berkembang sesuai potensinya. Kemampuan mengenali diri, mengelola emosi, menggunakan teknologi secara bijak, membangun hubungan sehat, dan merencanakan masa depan merupakan bekal penting bagi siswa.

4. KESIMPULAN

Bimbingan dan Konseling mempunyai peran penting dalam membantu siswa menghadapi perubahan kehidupan di era digital. Kesehatan mental, media sosial, kecerdasan digital, hubungan sosial, dan perencanaan karier merupakan isu yang relevan dengan kebutuhan siswa saat ini.

Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan BK perlu dikembangkan secara preventif, humanis, dan responsif. Guru BK dapat menggunakan layanan informasi, bimbingan klasikal, bimbingan

kelompok, konseling individual, konseling kelompok, serta kolaborasi dengan keluarga dan pihak profesional.

Program seperti Digital Balance dan Mental Health Class dapat menjadi salah satu contoh kegiatan yang menggabungkan kesehatan mental, kecerdasan digital, dan perencanaan masa depan. Pelaksanaannya tetap perlu disesuaikan dengan hasil asesmen kebutuhan siswa.

Dengan dukungan sekolah dan keluarga, BK dapat menjadi ruang yang membantu siswa memahami dirinya, mencari bantuan ketika mengalami kesulitan, menggunakan teknologi secara bertanggung jawab, dan mempersiapkan masa depan dengan lebih percaya diri.

5. SARAN

Guru BK disarankan melakukan asesmen kebutuhan secara berkala dan mengembangkan program berdasarkan masalah yang benar-benar dirasakan siswa. Sekolah perlu mendukung layanan BK dengan menciptakan lingkungan yang aman, terbuka, dan tidak memberikan stigma kepada siswa yang mencari bantuan.

Siswa juga perlu didorong untuk menggunakan media sosial secara bijak, menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata, serta tidak ragu mencari bantuan ketika mengalami kesulitan. Kolaborasi dengan orang tua dan pihak profesional juga perlu diperkuat agar dukungan terhadap siswa dapat berlangsung secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

UNICEF Indonesia. (2025). Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2024. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan/laporan/profil-kesehatan-remaja>

UNICEF Indonesia. (2024). Building a better future with and for adolescents: UNICEF Indonesia adolescent strategy 2024-2030. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/adolescents/reports/building-better-future-and-adolescents>

World Health Organization. (2025). Mental health of adolescents. WHO. <https://www.who.int/vietnam/news/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

World Health Organization & UNICEF. (2024). Mental health of children and young people: Service guidance. WHO. <https://www.who.int/news/item/09-10-2024-who-and-unicef-launch-guidance-to-improve-access-to-mental-health-care-for-children-and-young-people>

World Health Organization. (2024). The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent health (GAMA). WHO. <https://www.who.int/southeastasia/publications/i/item/9789240092198>