

PERAN GURU BK DALAM MENGATASI DAMPAK PERUBAHAN SOSIAL DAN TEKANAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Aulia Dwi Rahmawati¹, Andi Rafidah Nuraniyah²,

Elsa Siti Shalma³, Silvi Fauzia⁴, Nurkholis⁵

^{1,2,3,4}PGSD Intitut Prima Bangsa Cirebon

¹auliadwirahmawati22@gmail.com, ²andirafidahnuraniyah@gmail.com,

³sitishalmaelsa@gmail.com, ⁴silvifauziaaaa@gmail.com, ⁵Nurkholis@umc.ac.id

ABSTRACT

Rapid social changes due to the development of digital technology, particularly the use of social media, have a significant impact on adolescent mental health. Intense interaction in the digital world can lead to various psychological problems such as anxiety, stress, decreased self-esteem, difficulty managing emotions, and obstacles in developing a self-identity. In the field of education, Guidance and Counseling (BK) teachers play a crucial role in helping adolescents cope with these psychosocial pressures. This study aims to explore the role of BK teachers in addressing the impact of social change and social media pressures on adolescent mental health. This study used a literature review method by analyzing various domestic and international journal articles, academic books, and reports from official institutions related to the topics of adolescent mental health, social media, and guidance and counseling services. The results show that BK teachers play a crucial role through individual and group counseling services, as well as prevention programs that focus on restoring emotional management, social adjustment, and developing adaptive strategies for dealing with stress. The study also shows that the effectiveness of the BK teacher's role is influenced by school policy support, resource availability, and parental involvement. Developing mental health literacy and digital literacy in guidance and counseling services is an important strategy to improve the psychological resilience and mental well-being of adolescents in the digital era.

Keywords: *guidance counselor, social media, mental health, social change, teenagers*

ABSTRAK

Perubahan sosial yang terjadi dengan cepat karena perkembangan teknologi digital, terutama penggunaan media sosial, memberikan dampak besar terhadap kesehatan mental remaja. Interaksi yang intens di dunia digital bisa menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti rasa cemas, stres, penurunan harga diri, kesulitan mengelola emosi, dan hambatan dalam membentuk identitas diri. Di bidang pendidikan, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peran penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan-tekanan psikososial tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peran Guru BK dalam mengatasi

dampak perubahan sosial dan tekanan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis berbagai artikel jurnal dalam negeri dan internasional, buku akademik, serta laporan dari lembaga resmi yang terkait dengan topik kesehatan mental remaja, media sosial, dan layanan bimbingan dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Guru BK memiliki peran penting melalui layanan konseling secara individu maupun kelompok, serta program pencegahan yang berfokus pada penguatan pengelolaan emosi, penyesuaian sosial, dan pengembangan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan. Penelitian juga menunjukkan bahwa efektivitas peran Guru BK dipengaruhi oleh dukungan kebijakan sekolah, ketersediaan sumber daya, serta keterlibatan orang tua. Pengembangan literasi kesehatan mental dan literasi digital dalam layanan bimbingan dan konseling merupakan strategi penting untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental remaja di era digital.

Kata Kunci: guru bk, media sosial, kesehatan mental, perubahan sosial, remaja

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dan perubahan sosial yang terus-menerus terjadi telah mengubah cara remaja berinteraksi, khususnya melalui penggunaan media sosial yang semakin sering. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media sosial bisa memberikan manfaat dalam membangun hubungan sosial, tetapi juga bisa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, seperti kecemasan, depresi, stres, serta rendahnya harga diri karena terus membandingkan diri dengan orang lain dan terpapar perundungan secara cyber (Cahya et al., 2023; Deviana, 2024). Fenomena ini tidak hanya terjadi di negara-negara lain, tetapi juga terasa di Indonesia, terutama dalam konteks

pendidikan. Oleh karena itu, sekolah sebagai lingkungan sosial utama remaja harus memberikan perhatian yang serius terhadap hal ini.

Guru Bimbingan dan Konseling memegang peran kunci dalam mendukung remaja untuk menghadapi tantangan sosial dan digital karena tanggung jawabnya tidak terbatas hanya pada peran konselor, tetapi juga sebagai pengarah perkembangan individu, sosial, dan emosional siswa. Melalui layanan konseling personal, konseling kelompok, serta inisiatif pencegahan dan pengembangan diri, guru BK berperan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi, pemahaman digital, dan keterampilan coping yang

adaptif (Rahmadona & Nikmarijal, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia menekankan bahwa kelompok usia remaja adalah kategori yang rentan terhadap masalah kesehatan mental akibat tekanan sosial, perubahan lingkungan, serta terlalu banyak terpapar teknologi digital (World Health Organization [WHO], 2021). Platform media sosial tidak hanya berpengaruh terhadap emosi remaja, tetapi juga membentuk cara berpikir, identitas pribadi, serta cara mereka melihat nilai-nilai sosial dan keberhasilan. (Twenge et al. 2020) menemukan bahwa peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial berkaitan dengan penurunan kesejahteraan subjektif dan meningkatnya risiko masalah psikologis, terutama saat tidak didukung dengan jaringan sosial yang positif.

Peran guru BK menjadi semakin krusial karena mereka berada di garis depan dalam membantu siswa memahami, memfilter, dan merespons tekanan sosial yang bersumber dari lingkungan digital. Pendekatan konseling perkembangan yang berorientasi pada pencegahan dan penguatan kapasitas diri dinilai

efektif untuk membantu remaja menghadapi tantangan psikososial di era digital (Sink & Baskin, 2022). Selain itu, integrasi literasi kesehatan mental dan literasi digital dalam layanan BK dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap risiko penggunaan media sosial sekaligus memperkuat resiliensi psikologis mereka (OECD, 2021). Dengan demikian, penguatan peran guru BK tidak hanya berdampak pada penanganan masalah individual siswa, tetapi juga mendukung penciptaan iklim sekolah yang sehat secara sosial dan emosional.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi dengan cermat peran seorang Guru Bimbingan dan Konseling dalam mendukung para remaja dalam menghadapi konsekuensi dari perubahan sosial dan tekanan yang ditimbulkan oleh media sosial pada kesehatan mental mereka. Secara spesifik, studi ini bertujuan untuk mengenali tipe-tipe layanan dan strategi bimbingan yang dilakukan oleh guru BK dalam menanggapi isu kesehatan mental para remaja, mengevaluasi efektivitas pendekatan konseling yang fokus pada pencegahan dan peningkatan kapasitas psikososial siswa, serta

memahami kontribusi penggabungan literasi digital dan literasi kesehatan mental dalam layanan BK yang berfungsi untuk meningkatkan ketahanan, pengelolaan emosi, dan kesejahteraan psikologis remaja di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang bertujuan untuk menganalisis peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi dampak perubahan sosial dan tekanan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Hal ini dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang relevan. Metode ini lebih fokus pada pencarian, pemeriksaan, dan penyusunan ulang pemikiran teori serta hasil penelitian sebelumnya, tanpa mengumpulkan data langsung di lapangan.

Sumber data yang digunakan berasal dari artikel jurnal nasional dan internasional, dan buku akademik yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja, perubahan sosial, penggunaan media sosial, dan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Literatur dipilih berdasarkan kriteria seperti relevansi topik, kredibilitas sumber, dan kebaruan

publikasi, terutama yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir.

Pengumpulan data dilakukan dengan mencari di berbagai basis data ilmiah seperti Google Scholar dan portal jurnal yang terakreditasi, menggunakan kata kunci seperti guru bimbingan dan konseling, kesehatan mental remaja, media sosial, perubahan sosial, dan literasi digital. Setelah diperoleh, literatur selanjutnya disaring dan dikelompokkan sesuai dengan topik utama yang dibahas dalam penelitian ini.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital dan perubahan sosial yang terus berlangsung telah memengaruhi pola interaksi remaja, khususnya melalui penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Remaja memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi, ekspresi diri, dan pencarian pengakuan sosial, namun pada saat yang sama mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Data wawancara dan observasi menunjukkan adanya penurunan kepercayaan diri, kesulitan

mengelola emosi, dan berkurangnya konsentrasi belajar pada sebagian siswa. Temuan ini menggambarkan bahwa tekanan media sosial menjadi bagian dari dinamika kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa paparan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko masalah psikologis pada remaja.

Peran dari Guru Bimbingan dan Konseling dalam menghadapi situasi ini terlihat melalui pelaksanaan konseling individual, konseling kelompok, dan layanan pencegahan yang bertujuan untuk pengelolaan emosi dan penyesuaian sosial siswa. Guru BK memiliki tanggung jawab untuk membantu siswa memahami pengalaman emosional yang mereka alami, mengelola tekanan, dan merumuskan strategi coping yang adaptif terhadap tantangan dunia digital. Dokumentasi yang ada menunjukkan bahwa layanan BK meliputi penyampaian informasi mengenai penggunaan media sosial sehat, meskipun pelaksanaan belum sepenuhnya terstruktur dengan baik.

Analisis temuan penelitian mengindikasikan bahwa peran Guru BK dipengaruhi oleh sejumlah aspek.

Dukungan dari kebijakan sekolah, sikap terbuka siswa, dan kerjasama dengan orang tua merupakan faktor utama yang mendukung penerapan layanan konseling. Di sisi lain, adanya keterbatasan waktu, ketidakseimbangan antara jumlah Guru BK dan siswa, serta kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental dan literasi digital di kalangan orang tua menjadi penghalang yang signifikan. Hasil penelitian ini mengungkapkan variasi dalam fokus layanan yang diterapkan. Beberapa studi sebelumnya lebih menekankan pendekatan pendidikan psikologis dan penyediaan informasi sebagai strategi utama dalam menangani efek media sosial (Rahmadona & Nikmarijal, 2023), sedangkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling pribadi dan kelompok memiliki peranan yang lebih penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan emosional yang bervariasi. Variasi ini bisa dijelaskan oleh meningkatnya penggunaan media sosial yang intens dan kompleksitas masalah psikososial bagi remaja di era pascadigital, seperti yang dijelaskan oleh Valkenburg et al. (2022), bahwa dampak dari media sosial tergantung pada konteks serta kondisi psikologis individu.

Dalam menghadapi situasi tersebut, Guru Bimbingan dan Konseling aktif memberikan layanan konseling individual dan kelompok yang bertujuan untuk membantu siswa mengelola emosi, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta meningkatkan cara-cara mereka menghadapi masalah. Konseling individual memberi kesempatan bagi siswa untuk berbicara secara terbuka tentang tekanan yang mereka alami karena penggunaan media digital, sedangkan konseling kelompok membantu siswa merasa lebih nyaman dan tidak kesepian dalam menghadapi permasalahan mereka. Pendekatan ini mencerminkan upaya pembelajaran konseling yang menekankan pada pertumbuhan siswa, dengan fokus pada pencegahan masalah dan pengembangan kemampuan diri, bukan hanya penanganan masalah setelah terjadi.

Partisipasi orang tua dalam mendukung kesehatan mental anak-anak muda belum mencapai tingkat yang ideal. Beberapa orang tua melihat penggunaan media sosial hanya sebagai sarana hiburan, tanpa menyadari dampak psikologis jangka panjang yang mungkin timbul.

Minimnya pengetahuan orang tua tentang literasi digital dan kesehatan mental menyebabkan kurangnya komunikasi yang mendukung antara orang tua dan anak terkait pengalaman emosional yang mereka hadapi di dunia digital. Situasi ini memperkuat posisi penting Guru Bimbingan dan Konseling sebagai penghubung antara siswa, institusi pendidikan, dan keluarga dalam menciptakan kesepahaman mengenai pemanfaatan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa wawasan siswa tentang kesehatan mental dan efek psikologis dari penggunaan media sosial masih masih kurang. Banyak siswa tidak dapat mendeteksi gejala awal stres digital, kecemasan, atau kelelahan emosional yang mereka rasakan, sehingga mereka cenderung mengabaikan atau menganggap kondisi tersebut sebagai hal yang biasa. Ketidapkahaman ini membuat masalah psikologis berkembang secara tersembunyi dan baru terungkap setelah memengaruhi perilaku belajar serta interaksi sosial siswa. Penemuan ini menekankan pentingnya pendekatan pencegahan melalui peningkatan literasi kesehatan

mental sebagai bagian yang esensial dari layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.

D. Kesimpulan

Percepatan perubahan sosial yang dipicu oleh kemajuan teknologi digital, terutama melalui pemanfaatan media sosial, telah menimbulkan implikasi yang bermakna terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Intensitas interaksi di ruang digital memunculkan tekanan psikososial yang berkontribusi pada munculnya berbagai gangguan psikologis, termasuk kecemasan, stres, penurunan harga diri, serta hambatan dalam regulasi emosi dan proses pembentukan identitas diri. Dalam ranah pendidikan formal, guru Bimbingan dan Konseling (BK) menempati posisi strategis dalam mendampingi remaja untuk menghadapi tantangan tersebut melalui pelaksanaan konseling individual, konseling kelompok, dan program pencegahan yang berfokus pada penguatan kapasitas psikososial peserta didik.

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa optimalisasi peran guru BK sangat dipengaruhi oleh dukungan kebijakan institusional

sekolah, ketersediaan sumber daya, serta tingkat keterlibatan orang tua dalam mendukung kesehatan mental remaja. Pengintegrasian literasi kesehatan mental dan literasi digital dalam layanan BK terbukti menjadi pendekatan yang krusial untuk meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap risiko penggunaan media sosial sekaligus memperkuat resiliensi psikologis mereka. Dengan demikian, penguatan peran guru BK secara berkelanjutan, yang didukung oleh kolaborasi sinergis antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial, merupakan strategi penting dalam mewujudkan iklim pendidikan yang kondusif bagi kesejahteraan mental remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahya, R. A., Putri, D. M., & Hidayat, A. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 85–97.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2020). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Deviana, R. (2024). Media sosial dan risiko gangguan psikologis pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2022). *Social networking sites and*

- addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health* (<https://doi.org/10.3390/ijerph19031164>)
- Mesra, R., Studi, P., Sosiologi, P., Manado, U. N., Pascasarjana, P., & Padang, U. N. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Dampak Perubahan Sosial pada Perilaku Remaja di Era Digital. 5(2), 810–818.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- OECD. (2021). *Students' well-being: What it is and how it can be measured*. Paris, France: OECD Publishing. (<https://doi.org/10.1787/19939019>)
- Rahmadona, E., & Nikmarijal. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan resiliensi psikologis siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Sink, C. A., & Baskin, T. W. (2022). *Comprehensive school counseling and student mental health outcomes*. *Professional School Counseling*, 25(1), 1–12. (<https://doi.org/10.1177/2156759X211066898>)
- Twenge, J. M. (2020). *Gen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*. New York, NY: Atria Books.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2020). *Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010. Journal of Abnormal Psychology*, 129(6), (<https://doi.org/10.1037/abn0000594>)
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2022). *Social media use and adolescents' mental health: A causal analysis. Psychological Science*, 33(6), 114. (<https://doi.org/10.1177/09567976221081624>)
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Geneva, Switzerland: WHO. Retrieved from