

Penguatan Peran Guru BK dalam Membangun Ketahanan Emosional Remaja di Tengah Tantangan Digital

Arri Handayani¹, Siti Fitriana², Wiwik Kusdaryani³, Ade Ricky Rozzaqi⁴

Bimbingan dan Konseling, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Semarang, Indonesia¹²³

Pendidikan Teknologi Informasi, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Indonesia⁴

Email: arrihandayani@upgris.ac.id

Abstrak

Kemajuan teknologi digital memberikan manfaat besar bagi kehidupan, tetapi juga menimbulkan tantangan bagi kesehatan mental remaja. Remaja semakin rentan terpapar cyberbullying, kecanduan media sosial, serta tekanan sosial yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional. Meskipun demikian, banyak Guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang masih memiliki pemahaman terbatas tentang isu-isu digital dan belum optimal dalam membangun ketahanan emosional remaja. Hal ini menyebabkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah kurang maksimal dalam membantu peserta didik mengatasi permasalahan mental akibat teknologi digital. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, program pengabdian masyarakat ini menawarkan solusi melalui pelatihan bagi Guru BK. Program ini mencakup peningkatan pemahaman mengenai isu-isu digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja, optimalisasi peran Guru BK dalam membangun ketahanan emosional melalui simulasi, serta penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang memuat aspek Social-Emotional Learning (SEL). Pelatihan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi kelompok, simulasi, praktek, serta tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan selama dua minggu dengan tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dampak yang nampak adalah meningkatnya kemampuan Guru BK dalam memberikan layanan yang lebih efektif kepada siswa, sehingga ketahanan emosional remaja dapat lebih terjaga di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan skor pemahaman rata-rata sebesar 30,1%, menandakan efektivitas sesi pelatihan ini.

Kata kunci: guru BK, ketahanan emosional, era digital.

Abstract


The advancement of digital technology brings significant benefits to life but also creates serious challenges for adolescents' mental health. Adolescents have become increasingly vulnerable to cyberbullying, social media addiction, and social pressures that harm their emotional well-being. However, many Guidance and Counseling (BK) teachers still possess a limited understanding of digital issues and have not optimized their roles in strengthening adolescents' emotional resilience. This limitation weakens the effectiveness of school counseling services in helping students address mental health problems caused by digital technology. To address this issue, this community service program provided a solution through training for BK teachers. The program attempted to enhance their understanding of digital issues and their impact on adolescents' mental health, optimize the role of BK teachers in building emotional resilience through simulations, and assist them in developing Service Implementation Plans (RPL) that incorporate Social-Emotional Learning (SEL) elements. The training used lectures, group discussions, simulations, practice, and Q&A sessions. This program ran for two weeks, covering planning, implementation, and evaluation stages. The training successfully improved BK teachers' abilities to provide more effective counseling services for students, helping adolescents maintain emotional resilience amid rapid digital advancements.

Pre-test and post-test results indicate a 30.1% average increase in understanding scores, demonstrating the training's effectiveness.

Keywords: *BK teachers, emotional resilience, digital era.*

Artikel disubmit: 14-07-2025 disetujui tanggal: 16-07-2025 Artikel dipublikasikan: 16-07-2025

Corresponden Author: Arri Handayani e-mail: arrihandayani@upgris.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.31851/wdk.v8i1.19590> 

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia telah mengalami perubahan yang sangat cepat dan mendalam selama era digital, terutama bagi generasi muda. Sebagai kelompok yang paling aktif menggunakan teknologi digital, remaja menghadapi masalah khusus dalam menjaga kesehatan mental mereka. Meskipun penggunaan media sosial, internet, dan perangkat digital lainnya telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka, di sisi lain, ini juga memiliki efek negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka.

Peningkatan paparan terhadap informasi yang berlebihan dan seringkali salah adalah salah satu dampak utama era komputer dan internet (Husna & Novita, 2022). Remaja sering terpapar pada gaya hidup mewah, standar kecantikan yang tidak realistis, dan tekanan untuk tampil sempurna di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan rasa rendah diri, depresi, dan kecemasan. Selain itu, perundungan siber, juga dikenal sebagai *cyberbullying*, juga menjadi masalah besar dengan dampak negatif pada kesehatan mental korban (Ni'mah, 2023; Ningrum & Amna, 2020). Remaja sangat rentan terhadap tekanan perbandingan sosial di media sosial, yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial (Balamulari, 2025; Sejal, 2024).

Selain itu, penelitian yang melibatkan remaja telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial aktif lebih mengganggu pola tidur dibandingkan dengan penggunaan pasif; kebiasaan ini menyebabkan banyak remaja mengalami gangguan tidur (Athiutama et al., 2023). Keterlibatan berlebihan dengan media digital, seperti game dan media sosial, telah dikaitkan dengan efek kesehatan mental yang buruk seperti depresi dan kesepian (Sedana, 2024). Faktor psikologis seperti kebutuhan akan validasi sosial dan rasa takut ketinggalan (FOMO) adalah pendorong kecanduan media sosial, yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi (Perez-Lozano & Espinosa, 2024).

Remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu di internet cenderung mengabaikan aktivitas fisik dan interaksi sosial yang penting bagi pertumbuhan mereka. Hal ini dapat menyebabkan kesepian, isolasi sosial, dan masalah mental lainnya. Sebuah hubungan telah ditemukan antara penggunaan layar yang berlebihan, terutama melalui media sosial, dan tingkat kecemasan yang meningkat pada remaja. Perbandingan sosial, respons emosional impulsif, dan paparan konten yang menyedihkan adalah faktor yang sering menyebabkan disregulasi emosional (Nathiya & Meenakshi, 2024). Sifat-

WAHANA DEDIKASI

sifat seperti komitmen, kontrol, dan tantangan sangat penting untuk membangun ketahanan, membantu remaja mengelola stres, dan menurunkan risiko masalah kesehatan mental (Sedana, 2024).

Sebaliknya, era digital juga memberi remaja kesempatan untuk meningkatkan kesehatan mental mereka: internet dapat menjadi sumber informasi tentang kesehatan mental yang bermanfaat, dan media sosial dapat digunakan untuk membangun komunitas dukungan dan berbagi pengalaman. Namun, remaja harus tahu cara menggunakan teknologi digital secara bijak dan bertanggung jawab.

Guru BK adalah orang yang paling terlibat dalam melacak perubahan perilaku siswa. Mereka dapat mengidentifikasi gejala gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau isolasi sosial, yang mungkin disebabkan oleh penggunaan teknologi digital yang tidak sehat atau berlebihan. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu guru BK menangani tantangan dan membangun ketahanan emosional remaja di era digital dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan. Program ini akan mencakup pelatihan, diskusi kelompok, dan ceramah. Oleh karena itu, untuk membantu remaja menangani emosi mereka dengan lebih baik, guru BK harus lebih terlibat dalam membantu mereka membangun pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, kemampuan untuk mengelola emosi mereka dengan baik, dan hubungan sosial yang sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama tiga minggu yang terbagi dalam tiga tahap yaitu:

- a. Tahap perencanaan, untuk menetapkan tempat/lokasi kegiatan akan dilaksanakan yaitu di MGBK Kabupaten Sragen.
- b. Tahap pelaksanaan, dilakukan selama satu minggu di lapangan dan dua minggu pendampingan online dengan rincian pelaksanaan yaitu 1). Ceramah dan diskusi kelompok untuk menyampaikan pengetahuan secara umum tentang isu-isu digital dan dampak teknologi digital bagi kesehatan mental. 2). Simulasi untuk memberikan keterampilan langsung mengenai implementasi peran guru BK dalam membangun ketahanan emosional remaja. 3). Praktik untuk menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) berbasis *Social Emotional Learning* (SEL) dan 4). Tanya jawab untuk melengkapi hal-hal yang belum terakomodasi oleh kedua metode di atas.
- c. Tahap evaluasi, untuk mengukur tingkat keberhasilan pelatihan melalui penilaian kinerja dan hasil simulasi yang dilakukan pada peserta selama proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi pendampingan. Hal ini memberikan gambaran tentang apa yang telah dilakukan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim PKM UPGRIS bersama MGBK Kabupaten Sragen telah berjalan

WAHANA DEDIKASI

dengan baik dan mencapai sasaran yang ditetapkan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan membantu guru BK menangani tantangan dan membangun ketahanan emosional remaja di era digital, melalui pemberian pengetahuan dan keterampilan yang aplikatif. Program ini dirancang secara komprehensif dan mencakup ceramah, pelatihan berbasis praktik, dan tanya jawab yang melibatkan partisipasi aktif dari para guru BK. Berdasarkan pelaksanaan program, capaian yang dihasilkan adalah :

1. Peningkatan Pemahaman Isu-Isu Digital

Pelatihan mengenai isu-isu digital memberikan pemahaman baru kepada guru BK mengenai berbagai tantangan dan potensi yang muncul di era digital. Materi meliputi penggunaan media sosial, kecanduan gawai, penyebaran hoaks, serta fenomena FOMO (*fear of missing out*) yang marak terjadi di kalangan remaja. Beberapa penelitian menyatakan bahwa isu digital seperti fomo dan kecanduan gawai memberi dampak negatif pada kesehatan mental remaja (Hidayanto et al., 2021; Sachiyati et al., 2023). Diskusi interaktif menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum mendapatkan pelatihan formal sebelumnya terkait literasi digital. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan skor pemahaman rata-rata sebesar 30,1%, menandakan efektivitas sesi pelatihan ini.

2. Peningkatan Pemahaman Dampak Teknologi terhadap Kesehatan Mental Remaja

Sesi ceramah dan diskusi kelompok fokus pada pemahaman

dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental remaja, seperti meningkatnya stres, isolasi sosial, gangguan tidur, hingga kecemasan dan depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa teknologi dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, serta menyebabkan masalah sosial dan perilaku (Arsini et al., 2023). Guru BK dilatih untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan media digital. Dalam diskusi kelompok, peserta membagikan pengalaman kasus yang ditangani, dan sebagian mengaku belum memiliki kerangka kerja yang sistematis dalam menilai kesehatan mental siswa. Kegiatan ini mendorong peserta untuk lebih sensitif dan responsif terhadap fenomena psikologis karena digitalisasi.

3. Optimalisasi Peran Guru BK dalam Membangun Ketahanan Emosional Remaja.

Simulasi yang dilakukan selama pelatihan memberikan pengalaman langsung kepada peserta untuk melakukan pendekatan konseling dasar dalam membangun ketahanan emosional remaja. Peserta berlatih memberikan dukungan empatik, *strategi coping*, dan membangun *self-efficacy* pada remaja. (Helena Hamu et al., 2024) pada penelitiannya menyatakan bahwa strategi coping memiliki pengaruh positif pada ketahanan mental remaja. Aktivitas ini menstimulasi refleksi kritis terhadap praktik konseling yang selama ini dilakukan. Hasil umpan balik menunjukkan bahwa guru BK merasa lebih percaya diri untuk mengembangkan pendekatan yang

WAHANA DEDIKASI

berorientasi pada ketahanan psikologis siswa, terutama di tengah tantangan digital yang kompleks.

4. Pengembangan Keterampilan Penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

Praktek penyusunan RPL yang mengintegrasikan prinsip *Social Emotional Learning* (SEL) menghasilkan luaran nyata berupa draft RPL yang disusun oleh setiap kelompok peserta. Guru BK dibimbing untuk menyisipkan unsur-unsur pembelajaran sosial emosional seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, keterampilan sosial, dan pengambilan keputusan dalam langkah-langkah layanan. (Helaluddin & Alamsyah, 2019) menyatakan bahwa terdapat banyak manfaat dari pembelajaran sosial emosional seperti lebih bahagia, berkontribusi di lingkungannya, optimis, dan memiliki kasih sayang pada sesama. Hasil akhir menunjukkan bahwa seluruh peserta berhasil menyusun RPL yang kontekstual dan aplikatif.

Beberapa peserta bahkan menyampaikan niat untuk segera mengimplementasikannya dalam program layanan di sekolah masing-masing.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

PKM Kesehatan Mental di Era Digital

Melalui program ini, diharapkan para guru BK di bawah naungan MGBK Kabupaten Sragen dapat menjadi agen perubahan yang berdaya, mampu merancang dan melaksanakan intervensi yang relevan, serta memperkuat peran strategis dalam menciptakan ekosistem sekolah yang mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim PKM Universitas PGRI Semarang bersama MGBK Kabupaten Sragen berhasil mencapai tujuan yang telah direncanakan, yaitu meningkatkan kapasitas guru Bimbingan dan Konseling dalam menghadapi tantangan kesehatan mental remaja di era digital. Dari rangkaian pelatihan, ceramah, simulasi dapat disimpulkan a). Guru BK mengalami peningkatan pemahaman terhadap isu-isu digital yang berdampak pada kehidupan psikososial remaja. b). Guru BK menjadi lebih sadar dan mampu mengenali berbagai gejala gangguan kesehatan mental remaja yang dipicu oleh penggunaan teknologi digital. c). Simulasi yang dilakukan memperkuat keterampilan praktis guru BK dalam membantu remaja membangun ketahanan emosional. d). Peserta berhasil menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang mengintegrasikan pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL) ke dalam layanan bimbingan yang kontekstual dan aplikatif. Kegiatan ini juga menunjukkan adanya antusiasme dan

WAHANA DEDIKASI

kebutuhan yang tinggi dari para guru BK untuk mendapatkan pembekalan lanjutan mengenai strategi intervensi psikososial berbasis tantangan era digital.

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan temuan selama kegiatan, Tim PKM memberikan beberapa rekomendasi yaitu a). Perlu dilakukan pendampingan lanjutan secara periodik untuk memperkuat implementasi RPL berbasis SEL yang telah disusun, agar tidak berhenti pada tataran konsep semata. b). MGBK Kabupaten Sragen diharapkan dapat menjadikan hasil pelatihan ini sebagai model pengembangan kompetensi internal, misalnya melalui program peer coaching antaranggota atau pelatihan rutin. c). Sekolah perlu didorong untuk mendukung layanan BK yang responsif terhadap isu kesehatan mental, dengan menyediakan ruang, waktu, dan sistem pelaporan yang mendukung pelaksanaan layanan secara efektif. d). Diperlukan kolaborasi lintas sektor, termasuk dengan psikolog, praktisi kesehatan mental, serta perguruan tinggi untuk memperluas akses guru BK terhadap ilmu dan praktik terbaru dalam menangani remaja di era digital.

Dengan adanya kolaborasi dan tindak lanjut berkelanjutan, diharapkan guru BK di Kabupaten Sragen dapat menjalankan peran strategisnya secara optimal dalam mendampingi peserta didik menuju kesejahteraan psikologis dan kesuksesan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh

media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Mudabbir (Journal Research and Education Studies)*, 3(2), 50–54. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>

Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan media sosial dan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>

Balamulari, R. (2025). The Role of Social Media in Shaping Adolescent Mental Well-being: A Comprehensive Review on Its Pros and Cons. *Adolescent Psychiatry*.

Helaluddin, & Alamsyah. (2019). Kajian konseptual tentang social-emotional learning (sel) dalam pembelajaran bahasa. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 11(1), 1–16.

Helena Hamu, A., Mau, A., Oni Betan, M., Kedang, S. B., Handayani, F., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, P. (2024). Pengaruh strategi koping terhadap ketahanan mental remaja korban bullying Artikel history. In *Nursing Arts* (Vol. 18, Issue 2).

Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajjah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79.

- <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Husna, M. F., & Novita, T. R. (2022). Antisipasi hoaks dalam bermedia sosial bagi siswa SMK Negeri 1 Tanjung Pura Kabupaten Langkat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2).
- Nathiya, P., & Meenakshi, S. (2024). A Study on A Psychological Perspective of The Relationship Between Screen Time and Adolescent Emotional Regulation. *International Research Journal on Advanced Engineering and Management*, 2, 3341–3350. <https://doi.org/10.47392/IRJAE M.2024.493>
- Ni'mah, S. A. (2023). Pengaruh cyberbullying pada kesehatan mental remaja. 329–338.
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.35-48>
- Perez-Lozano, D., & Espinosa, F. S. (2024). Social Media Addiction: Challenges and Strategies to Promote Media Literacy. In *Social Media and Modern Society - How Social Media Are Changing the Way We Interact with the World Around*.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (fomo) pada remaja kota banda aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(4). www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP
- Sedana, G. (2024). Psychological Rigidity, Perceived Parenting, And Problematic Internet Use in Adolescent Mental Health: A Review. *Journal of Research in Vocational Education*, 6(7), 22–27. [https://doi.org/10.53469/jrve.2024.06\(07\).06](https://doi.org/10.53469/jrve.2024.06(07).06)
- Sejal, A. (2024). Mental health in the digital age: Challenges and opportunities. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 6(6), 1–8. <https://www.minnalearn.com/en/courses/digital-revolution/>