

Bimbingan Kelompok sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Mia Pajrianti¹ Qonia Fatuljana²

Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH Bengkulu

miapajrianti04@gmail.com¹ koniiputriiii@gmail.com²

ABSTRACT

Mental health among adolescents has become an important concern in the digital era due to increasing exposure to social media, academic pressure, cyberbullying, and excessive use of digital technology. This study aims to examine the implementation of group guidance as an effort to improve adolescents' mental health. The research employed a qualitative approach with a library research (literature study) design. Data were collected through documentation study, namely by identifying, selecting, reading, and reviewing scientific literature relevant to the topic. Data analysis followed the Miles and Huberman model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that group guidance provides a positive impact on adolescents' mental health by increasing self-awareness, emotional regulation, communication skills, social support, and problem-solving abilities. In addition, group guidance creates a safe environment for students to share experiences and strengthen resilience in facing challenges in the digital era. Therefore, group guidance is considered an effective preventive and developmental service to support adolescents' mental well-being.

Keywords: group guidance, mental health, adolescents, digital era, school counseling

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu penting di era *digital* akibat meningkatnya penggunaan media sosial, tekanan akademik, perundungan siber, serta penggunaan teknologi *digital* yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh melalui studi dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, menyeleksi, membaca, dan mengkaji berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja, yaitu meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, keterampilan komunikasi, dukungan sosial, serta kemampuan memecahkan masalah. Selain itu, bimbingan kelompok menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi tantangan di era *digital*. Dengan demikian, bimbingan kelompok merupakan layanan yang efektif dalam mendukung peningkatan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, kesehatan mental, remaja, era *digital*, bimbingan dan konseling.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan remaja karena berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, mengelola emosi, berinteraksi dengan orang lain, serta mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mentalnya. Apabila tidak ditangani dengan baik, berbagai permasalahan tersebut dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik remaja (*World Health Organization* [WHO], 2022).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era *digital* telah memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan remaja, seperti memperoleh informasi secara cepat, memperluas relasi sosial, dan mendukung proses pembelajaran. Namun, di sisi lain, penggunaan media *digital* yang tidak bijaksana juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecanduan media sosial, *cyberbullying*, penyebaran informasi yang tidak benar, gangguan tidur, kecemasan, stres, hingga menurunnya rasa percaya diri. Paparan terhadap berbagai tekanan di dunia *digital* membuat remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental (UNICEF, 2021).

Data WHO (2022) menunjukkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, sedangkan banyak kasus lainnya belum mendapatkan penanganan yang memadai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif sangat diperlukan, terutama di lingkungan sekolah. Sekolah memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengatasi masalah, meningkatkan keterampilan sosial, serta membangun ketahanan mental melalui layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan komunikasi, melatih keterampilan sosial, serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Melalui kegiatan diskusi, berbagi pengalaman, bertukar pendapat, dan saling memberikan dukungan, peserta dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya (Prayitno, 2017). Suasana kelompok juga memungkinkan remaja merasa lebih diterima sehingga lebih mudah mengungkapkan pikiran dan perasaannya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memiliki efektivitas dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Layanan ini mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, kemampuan pemecahan masalah, serta mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan perasaan kesepian pada peserta didik (Sari & Fitri, 2022; Lestari & Rahmawati, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental remaja di era *digital*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan

bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam merancang program bimbingan kelompok yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja sehingga mereka mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan di era *digital* secara positif dan adaptif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peran bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di era *digital* melalui analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan. Metode studi kepustakaan memungkinkan peneliti mengkaji konsep, teori, hasil penelitian terdahulu, serta berbagai informasi yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja dan layanan bimbingan kelompok sebagai upaya preventif maupun pengembangan di lingkungan sekolah.

Menurut Sugiyono (2019), metode kajian literatur (*library research*) merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mempelajari, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber pustaka, seperti buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dan dokumen resmi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, tanpa memerlukan pengumpulan data secara langsung dari lapangan. Metode ini digunakan untuk membangun kerangka teori serta memperkuat analisis melalui perbandingan dan sintesis berbagai temuan yang telah dipublikasikan sebelumnya. Dengan demikian, seluruh data dalam penelitian ini bersumber dari data sekunder, bukan dari wawancara maupun observasi langsung terhadap subjek penelitian.

Sumber data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti artikel jurnal nasional dan internasional terakreditasi, buku, prosiding, serta dokumen resmi dari lembaga terpercaya, seperti *World Health Organization* (WHO) dan UNICEF. Literatur yang dipilih diprioritaskan terbit dalam kurun waktu lima tahun terakhir agar data yang digunakan lebih aktual, relevan, dan sesuai dengan perkembangan isu kesehatan mental remaja di era *digital*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, menyeleksi, membaca, dan mengkaji berbagai referensi yang berkaitan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan model analisis data Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilih informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian dan mengeliminasi data yang tidak relevan.

Tahap penyajian data dilakukan dengan mengelompokkan hasil kajian berdasarkan tema-tema, seperti konsep kesehatan mental remaja, tantangan remaja di era *digital*, serta peran bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas bimbingan kelompok sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yaitu

membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai referensi ilmiah sehingga data yang digunakan lebih akurat, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Hasil analisis kemudian disusun secara deskriptif sehingga mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai implementasi bimbingan kelompok sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental remaja di era *digital* serta dapat menjadi referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, diperoleh temuan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di era *digital*. Perkembangan teknologi yang semakin pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja. Kemudahan akses internet dan media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan memperoleh informasi, memperluas jaringan pertemanan, serta mendukung proses belajar. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, stres, kesepian, rendahnya kepercayaan diri, gangguan tidur, hingga depresi. Hasil kajian menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok mampu membantu remaja memahami dan mengelola berbagai masalah yang mereka hadapi. Melalui interaksi kelompok, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan pendapat, menyampaikan perasaan, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Proses tersebut membantu remaja merasa lebih diterima, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, keterampilan komunikasi, kemampuan pemecahan masalah, dan kepercayaan diri peserta didik. Remaja yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai penggunaan media *digital* yang sehat dan bertanggung jawab. Mereka menjadi lebih mampu menyaring informasi, mengontrol waktu penggunaan media sosial, serta mengurangi perilaku yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa dinamika kelompok yang tercipta selama proses bimbingan mampu menumbuhkan sikap empati, toleransi, dan saling menghargai antaranggota kelompok. Kondisi ini memberikan dampak positif terhadap hubungan sosial remaja, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Dengan demikian, bimbingan kelompok tidak hanya berperan dalam membantu mengatasi masalah psikologis, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja secara menyeluruh.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memiliki kontribusi

yang penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di era *digital*. Efektivitas layanan ini tidak terlepas dari pemanfaatan dinamika kelompok yang memungkinkan peserta belajar dari pengalaman dirinya sendiri maupun pengalaman anggota kelompok lainnya. Dalam suasana yang aman dan terbuka, remaja dapat mengekspresikan perasaan, mengidentifikasi masalah yang dihadapi, serta menemukan alternatif solusi secara bersama-sama.

Era *digital* menghadirkan tantangan yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Tingginya penggunaan media sosial sering kali membuat remaja membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga menimbulkan perasaan tidak percaya diri, cemas, dan kurang puas terhadap diri sendiri. Selain itu, fenomena *cyberbullying* dan tekanan sosial di dunia maya juga dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan layanan yang mampu membantu remaja mengembangkan kemampuan beradaptasi dan menghadapi berbagai tekanan tersebut secara positif.

Melalui bimbingan kelompok, remaja dapat memperoleh informasi dan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali emosi yang dirasakan, serta mengembangkan strategi *coping* yang efektif. Kegiatan seperti diskusi kelompok, curah pendapat, simulasi, dan refleksi diri membantu peserta meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan mengelola masalah secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok tidak hanya berfungsi sebagai layanan kuratif, tetapi juga sebagai layanan preventif dan pengembangan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok bertujuan membantu individu mengembangkan kemampuan pribadi dan sosial melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Selain itu, WHO (2022) menegaskan bahwa promosi kesehatan mental pada remaja perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui lingkungan yang mendukung, termasuk sekolah. Dalam konteks ini, guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam merancang dan melaksanakan program bimbingan kelompok yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kompetensi konselor atau guru BK, keterlibatan aktif peserta, materi yang relevan dengan kebutuhan remaja, serta dukungan dari sekolah dan keluarga. Program bimbingan kelompok yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan akan memberikan dampak yang lebih optimal terhadap peningkatan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok perlu terus dikembangkan dengan memanfaatkan pendekatan dan media yang sesuai dengan perkembangan teknologi agar lebih menarik dan efektif bagi peserta didik. Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di era *digital*.

Melalui layanan ini, remaja dapat mengembangkan kemampuan mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat hubungan sosial, serta membangun ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang penting dalam

mendukung terciptanya generasi muda yang sehat secara mental, produktif, dan mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di era *digital*. Melalui dinamika kelompok, remaja memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, mengelola emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun hubungan sosial yang positif. Selain itu, bimbingan kelompok membantu remaja memahami penggunaan teknologi dan media sosial secara lebih bijaksana sehingga mampu mengurangi dampak negatif yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

Perkembangan teknologi *digital* memberikan banyak manfaat bagi kehidupan remaja, namun juga menghadirkan berbagai tantangan seperti kecanduan media sosial, *cyberbullying*, kecemasan, stres, dan tekanan sosial. Oleh karena itu, pelaksanaan bimbingan kelompok secara terencana dan berkelanjutan di sekolah menjadi salah satu upaya preventif dan pengembangan yang penting untuk membantu remaja meningkatkan ketahanan mental, kemampuan mengatasi masalah, serta membentuk perilaku yang sehat dalam menghadapi perkembangan era *digital*.

Saran

Saran Kepada Guru

Guru BK diharapkan dapat mengembangkan dan melaksanakan program bimbingan kelompok secara rutin dengan materi yang relevan terhadap kebutuhan remaja di era *digital*, seperti literasi *digital*, pengelolaan emosi, pengendalian penggunaan media sosial, serta pencegahan *cyberbullying*. Guru BK juga perlu menciptakan suasana kelompok yang aman, nyaman, dan terbuka agar peserta didik dapat mengikuti layanan secara aktif.

Saran Kepada Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan perhatian, dukungan, dan pendampingan kepada anak dalam penggunaan teknologi *digital*. Orang tua juga perlu menjalin komunikasi yang terbuka, memberikan teladan dalam penggunaan media *digital* yang sehat, serta bekerja sama dengan pihak sekolah dan guru BK dalam memantau perkembangan emosional dan sosial anak. Dukungan keluarga yang baik akan membantu remaja memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Saran Kepada Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan bimbingan kelompok sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan diri, meningkatkan kesehatan mental, serta belajar menyelesaikan masalah secara positif. Selain itu, siswa perlu menggunakan media *digital* secara bijaksana, membatasi penggunaan gawai yang berlebihan, serta membangun hubungan sosial yang sehat baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Galea, S., & Buckley, G. J. (2024). Social media and adolescent mental health: A consensus report of the National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *PNAS Nexus*, 3(2), pgae037. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgae037>
- Ramadhani, A. T., Aroyan, A. F., Asmara, A. L., & Sekararum, A. (2024). Dampak konseling kelompok terhadap kesehatan mental siswa SMA di era digital. *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(6), 4306–4317. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i6.4216>
- Saputra, N. M. A., Muslihati, Ramli, M., Sobri, A. Y., Madihie, A., & Fitriyah, F. K. (2024). Digital literacy as an indicator of adolescent mental health and implementation for the role of school counselor: A systematic literature review. *South Eastern European Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.841>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.