

Pengaruh BK Kelompok Diskusi Tematik : Cerita Pandawa Lima terhadap Peningkatan Ketangguhan Mental Remaja di Era Digital

Nisa Ceres¹, Rinda Octa Hestida Putri²

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²
 nisaceres04@gmail.com¹, rindahstda6@gmail.com²

ABSTRACT

The digital age has significant impact on the lives of adolescents, especially in mental and emotional aspects, much of the data suggests that they, in particular, use the Internet more often to play social media. social media has a negative impact on mental health, and therefore, it is important to develop mental resilience through a creative and relevant approach. By strengthening the interconnectedness of youth with local values the account of five who are rich in moral values and life lessons can become one of the tools to build the mental resilience of the younger generation. Through storytellers, the rising generation can learn about courage, justice, and the responsibilities that are all important in meeting the challenges of living in the digital age. Integrating the value of the story into a counseling guidance program can help the youth develop a positive attitude and an effective counter strategy. A creative approach, such as a thematic discussion based on Pandawa lima's fairy tale, can help youth understand values such as toughness, brotherhood, and morality. Counselors play a crucial role in using this narrative to supplement youth with the mental resilience needed to meet the challenges of the digital age.

Keywords: *Impact of the Digital Era, Role of the Pandawa Lima Story in Building Mental Toughness, Integration of Thematic Discussion Groups in Guidance Counseling*

ABSTRAK

Era digital membawa dampak signifikan terhadap kehidupan remaja, terutama dalam aspek mental dan emosional, banyak data yang menunjukkan bahwa mereka khususnya remaja lebih sering menggunakan internet untuk bermain media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif bagi mental kesehatan, Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan ketahanan mental melalui pendekatan yang kreatif dan relevan. Dengan memperkuat keterhubungan remaja dengan nilai-nilai lokal Kisah Pandawa Lima yang kaya akan nilai moral dan pelajaran hidup dapat menjadi salah satu alat untuk membangun ketahanan mental generasi muda. Melalui tokoh-tokoh dalam cerita, generasi muda dapat belajar tentang keberanian, keadilan, dan tanggung jawab yang semuanya penting dalam menghadapi tantangan hidup di era digital. Pengintegrasian nilai-nilai cerita ini ke dalam program bimbingan konseling dapat membantu remaja mengembangkan sikap positif dan strategi penanggulangan yang efektif. Pendekatan kreatif, seperti diskusi tematik berbasis cerita pewayangan Pandawa Lima, dapat membantu remaja memahami nilai-nilai seperti ketangguhan, persaudaraan, dan moralitas. Konselor berperan penting dalam memanfaatkan narasi ini untuk membekali remaja dengan ketangguhan mental yang diperlukan untuk menghadapi tantangan era digital.

Kata Kunci: Dampak Era Digital, Peran Cerita Pandawa Lima dalam Membangun Ketangguhan Mental, Integrasi Kelompok Diskusi Tematik dalam Bimbingan Konseling

PENDAHULUAN

Kehidupan emosional dan psikologis remaja telah berubah secara mendalam akibat hadirnya era digital. Sebagaimana dinyatakan dalam artikel "Jurnal Ekonomi dan Bisnis, 4(5), 1373-1377" yang diterbitkan pada tahun 2024 oleh Handayani dan Surya. Menyoroti fakta bahwa masa remaja merupakan masa antara menjadi anak-anak dan menjadi dewasa. Remaja di zaman modern sedang mengalami metamorfosis sosial sebagai akibat dari kontak mereka dengan teman sebaya dan maraknya media sosial. Generasi remaja ini tumbuh dengan akses konstan ke internet dan bentuk-bentuk media sosial lainnya. Di era digital ini, media sosial merupakan bagian integral dari rutinitas harian setiap orang. Mayoritas pemuda Indonesia (16–30) akan online pada tahun 2023 (94,16 persen), dengan mayoritas mememanfaatkannya untuk media sosial (84,37%), berita (84,28%), dan hiburan (83,78%), menurut Badan Pusat Statistik (BPS). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo), hampir semua anak muda (98%) mengenal konsep Internet, dan persentase yang lebih besar lagi (79,5%) benar-benar menggunakannya. Anak muda menggunakan Internet terutama untuk

tiga alasan: untuk mendapatkan lebih banyak pengetahuan, untuk tetap berhubungan dengan teman lama dan baru, dan untuk bersenang-senang. Mayoritas orang memanfaatkan media sosial dan konten hiburan untuk memenuhi keinginan mereka sendiri, tetapi sekolah adalah motivator utama untuk memperoleh informasi. Lebih jauh, penelitian tentang kebiasaan komunikasi internet anak-anak dan remaja mengungkapkan bahwa mereka terutama berkomunikasi dengan teman sekelas mereka, kemudian dengan profesor mereka, dan terakhir dengan keluarga mereka, menurut data dari Kominfo.

Berbagai aspek kehidupan manusia telah sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi saat ini. Kemunculan media sosial, wadah interaktif yang memungkinkan masyarakat berkomunikasi, berbagi, dan membangun identitas secara online, adalah salah satu fenomena yang mencolok. Dalam hal ini, remaja, kelompok tengah yang mengalami masa perkembangan, sangat memperoleh pengaruh yang kompleks dari media sosial. Dinamika psikologis remaja juga dipengaruhi oleh kemudahan aksesibilitas, interaksi sosial, dan eksplorasi identitas di platform seperti Facebook, Instagram, dan Snapchat.

Menurut statistik terkini, media digital adalah sarana komunikasi utama bagi sekitar 30 juta anak-anak dan remaja Indonesia yang menggunakan Internet setiap hari. Lebih jauh, ada perbedaan besar dalam ukuran populasi remaja pedesaan dan perkotaan yang kaya dan miskin. Fakta ini penting untuk memahami tren global dan realitas sosial yang ditunjukkan oleh penggunaan media sosial, yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja.

Menurut Santrock (2003), perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional terjadi sepanjang masa remaja, yang merupakan periode perkembangan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Dalam bahasa umum, pubertas adalah masa ketika seorang anak perempuan atau laki-laki mencapai kematangan seksual dan mampu bereproduksi. Sebagai aturan umum, proses menjadi dewasa secara seksual dan subur (mampu bereproduksi) dianggap sebagai awal pubertas. Pada usia sekitar sebelas atau dua belas tahun, masa remaja dimulai dan berlanjut hingga seseorang berusia akhir belasan atau awal dua puluhan. Mendambakan persahabatan. Menurut penelitian yang dilakukan di bidang studi media, platform media sosial adalah tempat utama remaja untuk mendapatkan berita, hiburan, dan informasi daring; meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa kesehatan mental anak-anak mungkin terganggu jika mereka terlalu sering menggunakan platform ini.

Remaja saat ini menghadapi tantangan unik, seperti tekanan media sosial, cyberbullying, dan ketergantungan pada teknologi, yang dapat memengaruhi ketangguhan mental mereka. Ketangguhan mental (mental resilience) menjadi kemampuan penting untuk menghadapi tekanan, mengatasi kegagalan, dan tetap fokus pada tujuan hidup. Namun, tidak semua remaja memiliki ketangguhan mental yang cukup, sehingga mereka rentan terhadap stres, depresi, dan gangguan emosional lainnya. Banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengatasi tantangan era digital, seperti kecanduan teknologi,

keseharian, dan penurunan empati.

Dalam konteks ini, pendekatan kreatif dan edukatif seperti kelompok diskusi tematik berbasis cerita menjadi relevan. Salah satu tokoh utama dalam cerita pewayangan Mahabarata adalah Pandawa lima. Raja Hastinapura Pandu adalah nenek moyang mereka. Namun, ada Kurawa, anak dari saudara Pandu, Dretarastra. Dalam buku Soekatno (1992) yang berjudul "Wayang Kulit Purwa", Pandawa dan Kurawa sebagai yang memainkan peran utama dalam wayang purwa, yang berasal dari cerita Mahabarata. Pandawa Lima berfungsi sebagai representasi dari karakter utama. Gatotkaca adalah salah satu dari beberapa tokoh tambahan yang dimiliki Pandawa dalam pewayangan Indonesia. Putra Bima dan Dewi Arimbi, Gatotkaca adalah tokoh pewayangan yang sangat terkenal, selain Pandawa Lima, dan seringkali menjadi desain karakter yang sangat diminati.

Ini sejalan dengan pendapat Muhammad Arifin dan Rahman Hakim menyatakan bahwa dari berbagai karakter pewayangan, terdapat lima tokoh utama yang selalu muncul di setiap pertunjukan, yaitu Pandawa. Pandawa adalah kelompok saudara yang terkenal dalam cerita Mahabharata, terdiri dari lima anggota, Yudhistira, Bima, Arjuna, Nakula, dan Sadewa, masing-masing dengan nama dan kepribadian mereka sendiri (Arifin dan Rahman Hakim, 2021).

Cerita Pandawa Lima, yang mengandung nilai-nilai ketangguhan, persaudaraan, kerja keras, dan moralitas, dapat menjadi media yang efektif untuk membantu remaja membangun mental yang kuat. Diskusi tematik tentang cerita ini memberikan ruang bagi remaja untuk memahami, mendiskusikan, dan menginternalisasi nilai-nilai yang ada kedalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengkaji tema ini, penulis berusaha memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam memberikan alternatif strategi preventif dalam bimbingan konseling untuk mencegah munculnya masalah psikologis yang lebih serius, seperti stres dan depresi. Dalam ranah bimbingan konseling, peningkatan ketangguhan mental remaja menjadi salah satu tujuan utama yang relevan dengan layanan pengembangan pribadi. Konselor memiliki peran penting sebagai fasilitator dalam membantu remaja menghadapi tekanan era digital dan membangun kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup. Cerita Pandawa Lima dapat digunakan sebagai contoh narasi inspiratif yang menunjukkan cara menghadapi kesulitan dan membangun karakter positif, membekali remaja dengan ketangguhan mental yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan zaman.

PEMBAHASAN

Menurut Syah dan Jannah (2021), mental toughness adalah kemampuan untuk bertahan dan menang atas kesulitan. Mental toughness mencakup keyakinan, praktik, dan kondisi emosional seseorang. Seseorang dengan mental toughness yang kuat dapat memotivasi, memfokuskan, dan konsisten sehingga dapat mencapai tujuan (Nopiyanto et al., 2019). Rohmah (2014) berpendapat bahwa memiliki karakter yang kuat didefinisikan sebagai kualitas.

Membantu individu dalam mengambil tindakan pencegahan saat berada di bawah tekanan. Toleransi, menerima orang lain, manajemen stres yang baik, pengaturan emosi, stabilitas sikap, kepercayaan diri, dan rasa percaya diri merupakan komponen kepribadian yang tangguh, menurut Mabruri (2009). Ketahanan juga melibatkan kapasitas untuk menahan kecemasan, keputusan, dan stres. Keyakinan pada diri sendiri. Merasa nyaman dengan diri sendiri. Optimis dan optimis, orang dengan kepribadian tangguh menyambut perubahan dan melihatnya sebagai peluang untuk berkembang. Lekompessy (2020).

Remaja tidak kebal terhadap dampak kemajuan pesat era digital. Sudah diketahui umum bahwa masa remaja adalah masa yang rentan, terutama dari sudut pandang psikologis dan sosial. Jadi, sangat penting untuk menangani kesehatan mental secara serius di dunia digital modern. Banyak interaksi sosial kita telah berubah sejak awal era digital. Pada saat yang sama, kemajuan teknologi telah membawa banyak keuntungan, seperti kemudahan komunikasi global dan kemudahan akses informasi. Kesehatan mental remaja mungkin terpengaruh secara negatif oleh penggunaan teknologi ini yang tidak sehat atau berlebihan.

Media sosial selalu ada di sekitar kita, bahkan masyarakat, terutama remaja, tidak bisa lepas darinya. Data yang dirilis oleh Prambors menunjukkan bahwa Whastapp memiliki popularitas 92,1 persen di Indonesia, Instagram memiliki popularitas 86,5%, dan Tiktok memiliki popularitas 70,8 persen di Indonesia. Penggunaan media sosial memiliki efek yang baik dan buruk terhadap remaja, seperti berikut :

- a. Memudahkan berinteraksi: Media sosial memungkinkan masyarakat, terutama remaja, untuk berhubungan secara tidak langsung dengan teman, rekan kerja, dan keluarga.
- b. Remaja yang kreatif dapat menggunakan media sosial untuk menunjukkan kemampuan akademik dan non-akademik mereka. Remaja dapat membagikan karya mereka secara bebas dan media sosial memungkinkan mereka untuk membuat karya baru.
- c. Kesadaran Sosial: Media sosial dapat memberikan informasi tentang masalah yang sedang dibahas dan membuat masyarakat, terutama remaja, sadar akan apa yang terjadi di masyarakat.

Dampak negatif media sosial pada remaja adalah sebagai berikut:

- a. penyakit mental: karena adanya perbandingan sosial antara satu sama lain, terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial dapat menyebabkan depresi dan kecemasan.
- b. cyber bullying: media sosial adalah tempat untuk berekspresi dan mengeluarkan pendapat, tetapi ketika pendapat seseorang tidak diterima oleh publik, pengguna media sosial lainnya akan melakukan hal yang sama.
- c. kurangnya privasi: karena media sosial saat ini sangat mudah mencari privasi seseorang, remaja seringkali tidak menyadari dampak jangka panjang bermain media sosial.

Beberapa kondisi kesehatan mental, terutama pada remaja, termasuk keturunan, trauma masa lalu, menjadi korban kekerasan, ketidakmampuan untuk bergaul, sifat rendah diri, dan kurangnya perawatan dalam keluarga dan masyarakat. Kesehatan mental pengguna, seperti depresi dan gangguan emosi, dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial.

Cara mengatasi dampak negatif media sosial yaitu : a. Edukasi tentang penggunaan, b. Batasan waktu, c. Berbicara dan mendengarkan, d. Menghabiskan waktu luang bersama.

Dalam hal ini, guru BK atau konselor harus dapat membuat konseli mengungkapkan dan mengekspresikan permasalahan yang dialami secara terbuka. Salah satu asas dalam bimbingan dan konseling adalah asas keterbukaan yaitu asas dalam bimbingan dan konseling yang mendorong adanya keterbukaan pada diri konseli terkait permasalahan yang dimiliki. Oleh karena itu, guru BK atau konselor dapat memberikan konseling menjadi kreatif. Salah satu cara agar konseli menyampaikan permasalahannya adalah dengan berbicara. Konselor menggunakan metode ini jika mereka bertemu dengan konseli yang mengalami kesulitan dan tidak mau menceritakan masalah mereka. Konseling ekspresif dapat membantu konselor mengungkapkan perasaan melalui seni (Gladding, 2016). Seseorang yang mengalami masalah dapat menggunakan seni untuk melakukan relaksasi dan katarsis, yang merupakan teknik pelepasan emosi, tanpa merasa terbebani untuk mengungkapkan masalahnya kepada orang lain. Malchiodi (2005) menyatakan bahwa ada banyak bentuk konseling ekspresif, termasuk seni visual, musik, drama, menulis ekspresif, dan terapi dansa.

Minimnya pendekatan kreatif yang mengintegrasikan nilai budaya dalam konseling merupakan isu penting yang perlu diperhatikan dalam praktik bimbingan dan konseling.

Integrasi nilai-nilai budaya lokal dalam layanan konseling sangat penting untuk menciptakan dukungan yang sesuai dengan norma dan moral masyarakat. Albert Bandura pada tahun 1977 menekankan pentingnya peran model (role model) dalam pembentukan karakter individu. Dengan mengangkat Cerita tentang Pandawa Lima, yang berasal dari epik Mahabharata, memiliki peran besar dalam membangun ketangguhan mental. Kisah ini tidak hanya menceritakan tentang perang dan konflik; itu juga menyampaikan pelajaran hidup dan nilai moral yang penting bagi masyarakat. Dalam hal ini, Pandawa Lima dianggap sebagai representasi kekuatan dan keberanian dalam menghadapi berbagai kesulitan. Selama hidup mereka, para Pandawa menghadapi banyak tantangan yang menguji kecerdasan dan integritas mereka. Setiap karakter menghadapi situasi yang mengharuskan mereka untuk berdiri dan berjuang, mulai dari pengkhianatan Yudhistira hingga kehilangan Arjuna. Ketika mereka menghadapi Kaurava, musuh yang lebih kuat, kekuatan mental mereka terbukti. Dalam situasi sulit, para Pandawa tetap teguh pada kejujuran, keadilan, dan persatuan. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan fisik bukan satu-satunya sumber ketangguhan mental; itu juga berasal dari

kejujuran dan komitmen terhadap nilai-nilai luhur.

Cerita ini juga menunjukkan betapa pentingnya kerja sama dan dukungan sosial untuk membangun ketangguhan. Para Pandawa selalu membantu satu sama lain saat menghadapi tantangan, menunjukkan bahwa persatuan adalah kekuatan yang sebenarnya. Mereka banyak bergantung pada kemampuan individu dan kerja tim. Ini menunjukkan bahwa memiliki jaringan dukungan yang solid dapat membantu seseorang melewati masa-masa sulit dalam kehidupan nyata. Secara keseluruhan, kisah Pandawa Lima bukan hanya sebuah epic ; ia juga memberi kita inspirasi untuk menjadi kuat secara mental. Cerita ini memberikan pelajaran berharga bagi mereka yang ingin mengembangkan ketahanan dalam hidup mereka melalui pengalaman para karakter dalam menghadapi kesulitan, pentingnya kerja sama, proses refleksi diri, dan keberanian untuk bertahan. Mereka yang memahami dan menerapkan pelajaran dari cerita ini akan lebih siap untuk menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Artinya dari Teori Pembelajaran Sosial Bandura dapat memberikan wawasan penting tentang bagaimana peran model yang diambil dari cerita pandawa lima yang berkontribusi pada pembentukan karakter dan ketahanan mental individu. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun sosial, kita dapat menciptakan individu yang lebih resilient dan berkarakter kuat.

Integrasi kelompok diskusi tematik dalam bimbingan konseling adalah cara yang bagus untuk meningkatkan interaksi sosial, rasa percaya diri, dan perkembangan kognitif peserta didik. Salah satu metode bimbingan kelompok adalah teknik diskusi kelompok, yang membantu orang melalui kegiatan kelompok (Thohirin, 2013:164). Bimbingan kelompok adalah proses memberikan bantuan kepada seseorang dalam konteks kelompok, menurut Romlah (2001:3). Surya mengatakan bahwa metode diskusi kelompok adalah suatu proses bimbingan di mana orang-orang diberi kesempatan untuk menyumbangkan ide mereka masing-masing untuk memecahkan masalah bersama. Bimbingan kelompok menggunakan diskusi kelompok untuk mengumpulkan pendapat, membuat kesimpulan, dan memecahkan masalah.(Miftakus, 2013:32).

Cerita Pandawa Lima mengandung nilai-nilai moral dan karakter yang kuat, seperti keberanian, kejujuran, dan tanggung jawab. Remaja yang terlibat dalam diskusi tematik ini akan merasa lebih terhubung dengan nilai-nilai tersebut, yang membantu mereka dalam menghadapi tantangan mental yang muncul di era digital, seperti tekanan sosial dan cyberbullying. Diskusi ini memberikan konteks budaya yang relevan, sehingga remaja dapat melihat bagaimana nilai-nilai tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Pendekatan ini melibatkan penggunaan teknik diskusi dalam kelompok sebagai metode utama dalam bimbingan konseling, yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif dan mendukung. Dalam konteks bimbingan konseling, kelompok diskusi tematik dapat digunakan untuk



berbasis cerita Pandawa Lima tidak hanya memperkuat keterhubungan remaja dengan nilai-nilai lokal, tetapi juga menawarkan solusi praktis untuk mengatasi tantangan mental di era digital. Pendekatan kreatif yang mengintegrasikan nilai budaya dalam konseling merupakan isu penting yang perlu diperhatikan dalam praktek Bimbingan & Konseling. Maka dari itu, pendekatan ini memiliki potensi untuk diterapkan secara luas dalam program bimbingan dan konseling, serta menjadi model intervensi yang relevan dalam pendidikan karakter berbasis budaya. Untuk pengembangan lebih lanjut, penelitian empirik dan uji coba program diperlukan guna mengevaluasi efektivitas pendekatan ini secara lebih mendalam.

DAFTAR RUJUKAN

- Sari, N. P., Safira, D., Wonda, Y., Arianti, A., Sari, S. P., Safarina, N. A., & Amin, S. (2024). PSIKOEDUKASI KETANGGUHAN MENTAL REMAJA DALAM MENGHADAPI TEKANAN SOSIAL PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 DEWANTARA. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(6), 1791-1797.
- Christi, L. (2024, March 18). Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital - SMA Dempo Malang - East Java, Indonesia. Retrieved December 27, 2024, from SMA Dempo Malang - East Java, Indonesia website: <https://st-albertus.sch.id/menjaga-kesehatan-mental-di-era-digital/>
- PUSTIKOM-UNG. (2020). TEKNIK KONSELING KREATIF - JUMADI MORI SALAM TUASIKAL - UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO. Retrieved December 28, 2024, from dosen.ung.ac.id website: <https://dosen.ung.ac.id/JumadiTuasikal/home/2020/1/30/teknik-konseling-kreatif.html>
- Anggita Fajar Kurniasih, Hardi Santosa, & S Sumiyem. (2022). IMPLEMENTASI KONSELING KREATIF PADA USIA REMAJA: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR [IMPLEMENTATION OF CREATIVE COUNSELING ON YOUTH: A LITERATURE REVIEW]. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 1(2), 61–70. Retrieved from <https://jurnal.pabki.org/index.php/alihtiram/article/view/239/107>
- PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI INDONESIA (Rohmatillah et al., 2024)
- Ekonomika, J., Bisnis, D., No, V., Oktober, S., Handayani, R., Putri, E., & Surya, A. (2024). *Transformasi Sosial Di Era Digital : Pengaruh Teman Sebaya Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja*. 4(5), 1373–1377.
- Rohmatillah, N., Fatih Ahmad, N., & Fadhilah, N. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah Di Indonesia. *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 7(1).
- Fronika, W. (2021). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. OSF Preprints.
- Transformasi Sosial Di Era Digital : Pengaruh Teman Sebaya Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja (Ekonomika et al., 2024)