



Kebutuhan Pengembangan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital

The Need to Develop the Competencies of Guidance and Counseling Teachers in Addressing Students' Mental Health Challenges in the Digital Age

Bisti Amelia^{1*}, Bella Syahputri², Intan Nurjannah Pulungan³, Asbi⁴

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: bistiamelia181@gmail.com^{1*}, bellayahputri025@gmail.com², nurjannahintan693@gmail.com³, asbi@umsu.ac.id⁴

Article Info

Article history:

Received : 29-05-2026

Revised : 01-06-2026

Accepted : 03-06-2026

Published : 05-06-2026

Abstract

This study aims to determine the need for competency development of Guidance and Counseling (BK) teachers in facing students' mental health challenges in the digital era. This study used a quantitative approach with a descriptive method. The subjects consisted of 40 junior and senior high school BK teachers selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire based on indicators of digital literacy, student mental health management, online counseling, cyberbullying prevention, digital counseling media, and interpersonal communication. Data analysis used descriptive statistics in the form of percentages and mean scores. The results showed that the need for BK teacher competency development was in the high to very high category. The aspect of handling students' mental health obtained the highest percentage of 92%, followed by cyberbullying prevention at 90% and digital literacy at 89%. In addition, BK teachers faced several obstacles, including lack of mental health training (88%), difficulties in monitoring students' psychological conditions online (84%), and limited technological mastery (80%). This study concludes that BK teachers need competency strengthening in mental health and digital technology to provide effective counseling services in the digital era.

Keywords: *BK teacher competency, mental health, digital era*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebutuhan pengembangan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas 40 guru BK tingkat SMP dan SMA yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert berdasarkan indikator literasi digital, penanganan kesehatan mental peserta didik, konseling berbasis online, pencegahan cyberbullying, penggunaan media BK digital, dan komunikasi interpersonal. Teknik analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Aspek penanganan kesehatan mental peserta didik memperoleh persentase tertinggi sebesar 92%, diikuti pencegahan cyberbullying sebesar 90% dan literasi digital sebesar 89%. Selain itu, guru BK juga menghadapi berbagai kendala seperti kurangnya pelatihan kesehatan mental sebesar 88%, kesulitan memantau kondisi psikologis siswa secara daring sebesar 84%, dan keterbatasan penguasaan teknologi sebesar 80%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa guru BK membutuhkan penguatan kompetensi kesehatan mental dan teknologi digital agar layanan konseling dapat berjalan secara efektif di era digital.

Kata Kunci: *Kompetensi Guru BK, Kesehatan Mental, Era Digital*



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan, termasuk pada kondisi psikologis peserta didik. Penggunaan media sosial, internet, dan perangkat digital yang semakin meningkat menyebabkan peserta didik menghadapi berbagai tekanan psikologis seperti kecemasan, stres akademik, kecanduan gadget, cyberbullying, dan gangguan emosional lainnya. Perkembangan teknologi digital memengaruhi kondisi kesehatan mental peserta didik secara signifikan di lingkungan pendidikan modern. Kondisi tersebut menyebabkan kesehatan mental peserta didik menjadi salah satu permasalahan penting yang perlu mendapat perhatian dari sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK).

Kesehatan mental peserta didik merupakan kondisi psikologis yang memengaruhi kemampuan siswa dalam belajar, berinteraksi sosial, dan mengembangkan potensi diri. Peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta rendahnya kemampuan mengendalikan emosi. Gangguan kesehatan mental peserta didik memengaruhi proses pembelajaran siswa secara langsung di sekolah. Penelitian Pertiwi dan Sihotang menjelaskan bahwa era digital memberikan dampak besar terhadap kondisi psikologis peserta didik akibat meningkatnya penggunaan media sosial dan tekanan lingkungan digital (Pertiwi & Sihotang, 2023). Selain itu, penelitian Situmorang, Panggabean, dan Nababan menyatakan bahwa penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan gangguan emosional pada peserta didik (Situmorang, Panggabean, & Nababan, 2023). Dalam menghadapi kondisi tersebut, guru BK memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Guru BK tidak hanya berperan sebagai pemberi layanan konseling, tetapi juga sebagai pendamping psikologis peserta didik di lingkungan sekolah. Guru BK memiliki peran penting dalam penanganan kesehatan mental peserta didik secara preventif dan kuratif di sekolah. Guru BK dituntut mampu memberikan layanan konseling yang sesuai dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan peserta didik di era digital.

Namun, perkembangan era digital juga menghadirkan tantangan baru bagi guru BK dalam pelaksanaan layanan konseling. Guru BK dituntut memiliki kompetensi digital, kemampuan konseling online, keterampilan penggunaan media BK digital, serta kemampuan menangani cyberbullying dan masalah kesehatan mental peserta didik. Perkembangan era digital menuntut peningkatan kompetensi guru BK secara menyeluruh dalam layanan konseling modern. Penelitian Ristianti menjelaskan bahwa kompetensi digital guru BK masih memerlukan pengembangan agar layanan konseling dapat berjalan secara efektif sesuai perkembangan teknologi (Ristianti, 2022). Selain itu, Arini, Neviyarni, dan Firman menyatakan bahwa layanan BK di era digital membutuhkan inovasi dan penguasaan teknologi agar guru BK mampu memberikan pelayanan konseling berbasis digital secara optimal (Arini, Neviyarni, & Firman, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas kompetensi digital guru BK dan kesehatan mental peserta didik, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penggunaan teknologi dalam layanan konseling atau dampak era digital terhadap peserta didik. Penelitian sebelumnya belum banyak mengkaji secara spesifik mengenai kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital berdasarkan indikator kompetensi dan kendala yang dihadapi guru BK di sekolah. Penelitian sebelumnya belum mengkaji



kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK secara komprehensif berdasarkan tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital. Selain itu, sebagian penelitian menggunakan pendekatan kualitatif atau kajian literatur sehingga belum memberikan gambaran kuantitatif mengenai tingkat kebutuhan kompetensi guru BK.

Penelitian Hartanto dkk. membahas pemahaman guru BK terhadap masalah kesehatan mental peserta didik, tetapi penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dan belum mengukur tingkat kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK secara kuantitatif (Hartanto dkk., 2024). Sementara itu, penelitian Marlinda, Mudaim, dan Muzni lebih berfokus pada upaya guru BK dalam mengatasi kecemasan peserta didik pada pembelajaran daring tanpa membahas kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK secara menyeluruh (Marlinda, Mudaim, & Muzni, 2023). Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) terkait kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital berdasarkan aspek literasi digital, konseling online, pencegahan cyberbullying, penggunaan media BK digital, dan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui tingkat kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK serta kendala yang dihadapi guru BK dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital. Penelitian ini bertujuan mengetahui kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK secara deskriptif kuantitatif dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan dasar pengembangan pelatihan kompetensi guru BK agar layanan konseling di sekolah dapat berjalan lebih efektif sesuai perkembangan era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengetahui tingkat kebutuhan pengembangan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif secara sistematis untuk memperoleh gambaran kebutuhan kompetensi guru BK. Penelitian dilaksanakan di beberapa sekolah tingkat SMP dan SMA pada tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian terdiri atas guru Bimbingan dan Konseling yang aktif melaksanakan layanan BK di sekolah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru BK pada sekolah yang menjadi lokasi penelitian, sedangkan sampel penelitian berjumlah 40 guru BK yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Peneliti memilih sampel penelitian secara purposive berdasarkan kriteria guru BK aktif.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket atau kuesioner berbentuk skala Likert. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK yang meliputi kompetensi literasi digital, penanganan kesehatan mental peserta didik, konseling berbasis online, pencegahan cyberbullying, penggunaan media BK digital, dan komunikasi interpersonal. Selain itu, penelitian juga mengukur kendala guru BK dalam menghadapi tantangan era digital. Instrumen penelitian mengukur kebutuhan kompetensi guru BK secara terstruktur berdasarkan indikator penelitian.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, dan kategori penilaian. Data hasil penelitian kemudian disajikan dalam



bentuk tabel dan deskripsi untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian. Peneliti menganalisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase dan rata-rata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebutuhan pengembangan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital. Penelitian dilakukan terhadap 40 guru BK tingkat SMP dan SMA menggunakan instrumen angket skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK membutuhkan penguatan kompetensi terutama pada aspek literasi digital, penanganan kesehatan mental peserta didik, layanan konseling berbasis teknologi, serta penanganan cyberbullying. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kompetensi digital guru BK masih berada pada kategori sedang sehingga membutuhkan pengembangan lebih lanjut.

Tabel 1. Hasil Tingkat Kebutuhan Pengembangan Kompetensi Guru BK

No	Aspek Kompetensi	Mean	Persentase	Kategori
1	Literasi digital	4,45	89%	Sangat Tinggi
2	Penanganan kesehatan mental siswa	4,60	92%	Sangat Tinggi
3	Konseling berbasis online	4,32	86%	Tinggi
4	Pencegahan cyberbullying	4,50	90%	Sangat Tinggi
5	Penggunaan media BK digital	4,20	84%	Tinggi
6	Komunikasi interpersonal siswa	4,10	82%	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, aspek penanganan kesehatan mental siswa memperoleh persentase tertinggi yaitu 92% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru BK sangat membutuhkan pengembangan kompetensi dalam menangani permasalahan kesehatan mental peserta didik di era digital. Selain itu, aspek pencegahan cyberbullying dan literasi digital juga berada pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, penggunaan media BK digital, konseling online, dan komunikasi interpersonal berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Kendala Guru BK dalam Menghadapi Tantangan Era Digital

No	Kendala	Persentase
1	Kurangnya pelatihan kesehatan mental	88%
2	Keterbatasan penguasaan teknologi	80%
3	Minimnya media konseling digital	76%
4	Sulit memantau kondisi psikologis siswa secara daring	84%
5	Kurangnya kolaborasi dengan orang tua	72%

Berdasarkan Tabel 2, kendala terbesar yang dialami guru BK adalah kurangnya pelatihan kesehatan mental dengan persentase 88%. Selain itu, guru BK juga mengalami kesulitan dalam memantau kondisi psikologis siswa secara daring sebesar 84%. Keterbatasan penguasaan teknologi dan minimnya media konseling digital turut menjadi hambatan dalam pelaksanaan layanan BK di era digital.



Pembahasan

Tingkat Kebutuhan Pengembangan Kompetensi Guru BK

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1, diketahui bahwa kebutuhan pengembangan kompetensi guru BK berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Aspek penanganan kesehatan mental siswa memperoleh persentase tertinggi sebesar 92% dengan kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru BK membutuhkan kemampuan yang lebih baik dalam menangani berbagai permasalahan psikologis peserta didik di era digital. Guru BK membutuhkan pengembangan kompetensi dalam penanganan kesehatan mental peserta didik secara intensif di era digital (Ristianti, 2022).

Tingginya kebutuhan tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya permasalahan kesehatan mental peserta didik, seperti kecemasan, stres akademik, kecanduan media sosial, cyberbullying, dan gangguan emosional lainnya. Perkembangan teknologi digital menyebabkan peserta didik lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Perkembangan teknologi digital meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental peserta didik secara signifikan di lingkungan pendidikan modern (Pertwi & Sihotang, 2023).

Selain itu, aspek pencegahan cyberbullying memperoleh persentase sebesar 90% dengan kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru BK memerlukan kemampuan dalam mendeteksi, mencegah, dan menangani perilaku bullying di media digital. Guru BK memerlukan kompetensi pencegahan cyberbullying secara optimal dalam layanan BK digital (Arini, Neviyarni, & Firman, 2025). Cyberbullying menjadi salah satu tantangan terbesar di era digital karena berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, bahkan depresi peserta didik.

Aspek literasi digital memperoleh persentase sebesar 89% dengan kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa guru BK membutuhkan kemampuan penggunaan teknologi digital dalam pelaksanaan layanan konseling. Guru BK membutuhkan penguasaan literasi digital secara menyeluruh dalam pelaksanaan layanan konseling (Ristianti, 2022). Literasi digital sangat penting karena layanan BK saat ini tidak hanya dilakukan secara tatap muka, tetapi juga melalui media online seperti Zoom, Google Meet, WhatsApp, dan platform digital lainnya.

Kemudian, aspek konseling berbasis online memperoleh persentase sebesar 86% dengan kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru BK membutuhkan keterampilan dalam melakukan layanan konseling secara daring. Guru BK membutuhkan keterampilan konseling online secara efektif pada layanan BK modern (Arini, Neviyarni, & Firman, 2025). Konseling online menjadi alternatif layanan yang banyak digunakan sejak perkembangan teknologi dan pembelajaran digital meningkat.

Pada aspek penggunaan media BK digital diperoleh persentase sebesar 84% dengan kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa guru BK membutuhkan media digital yang menarik dan inovatif dalam pelaksanaan layanan BK. Penggunaan media BK digital membantu efektivitas layanan konseling secara optimal di sekolah. Media digital dapat membantu guru BK dalam memberikan layanan informasi, layanan klasikal, maupun layanan konseling individual secara lebih menarik dan interaktif.

Sementara itu, aspek komunikasi interpersonal memperoleh persentase sebesar 82% dengan kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru BK tetap membutuhkan kemampuan



komunikasi interpersonal meskipun layanan dilakukan secara digital. Kemampuan komunikasi interpersonal mendukung keberhasilan layanan BK secara langsung dalam hubungan dengan peserta didik. Komunikasi interpersonal penting agar guru BK mampu membangun hubungan yang nyaman dan terbuka dengan peserta didik sehingga siswa lebih mudah menyampaikan masalah yang dialami.

Kendala Guru BK dalam Menghadapi Tantangan Era Digital

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2, diketahui bahwa kendala terbesar yang dialami guru BK adalah kurangnya pelatihan kesehatan mental dengan persentase sebesar 88%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru BK masih membutuhkan pelatihan terkait penanganan masalah psikologis peserta didik. Kurangnya pelatihan kesehatan mental menjadi kendala utama guru BK secara signifikan dalam layanan BK digital. Kurangnya pelatihan menyebabkan guru BK belum sepenuhnya memahami teknik penanganan kesehatan mental peserta didik secara tepat. Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian Hartanto dkk. yang menjelaskan bahwa guru BK masih mengalami keterbatasan dalam memahami berbagai masalah kesehatan mental peserta didik sehingga diperlukan peningkatan kompetensi dan pelatihan secara berkelanjutan (Hartanto dkk., 2024).

Kendala berikutnya adalah sulit memantau kondisi psikologis siswa secara daring dengan persentase sebesar 84%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru BK mengalami kesulitan dalam memahami kondisi emosional peserta didik melalui layanan online. Layanan konseling daring membatasi pengamatan kondisi psikologis siswa secara langsung dalam proses konseling. Komunikasi secara daring menyebabkan guru BK sulit membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan kondisi emosional peserta didik secara menyeluruh.

Selain itu, keterbatasan penguasaan teknologi memperoleh persentase sebesar 80%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian guru BK masih mengalami kesulitan dalam penggunaan teknologi digital pada layanan konseling. Keterbatasan penguasaan teknologi menghambat pelaksanaan layanan BK digital secara optimal di sekolah. Penguasaan teknologi menjadi salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki guru BK agar mampu menyesuaikan layanan dengan perkembangan era digital. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Hadi, Sugiyo, dan Japar yang menyatakan bahwa rendahnya literasi digital dapat memengaruhi kualitas layanan konseling yang diberikan guru BK kepada peserta didik (Hadi, Sugiyo, & Japar, 2023).

Selanjutnya, minimnya media konseling digital memperoleh persentase sebesar 76%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa fasilitas layanan BK berbasis digital masih terbatas di sekolah. Keterbatasan media konseling digital menghambat inovasi layanan BK secara efektif di lingkungan sekolah. Media digital yang terbatas menyebabkan layanan BK belum berjalan secara maksimal.

Kemudian, kurangnya kolaborasi dengan orang tua memperoleh persentase sebesar 72%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam mendukung kesehatan mental peserta didik masih rendah. Kurangnya kerja sama orang tua memengaruhi keberhasilan layanan BK secara tidak langsung dalam penanganan masalah siswa. Padahal, kerja sama antara guru BK dan orang tua sangat diperlukan dalam memantau perkembangan psikologis peserta didik baik di sekolah maupun di rumah.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan pengembangan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik di era digital berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Aspek penanganan kesehatan mental peserta didik memperoleh persentase tertinggi, diikuti aspek pencegahan cyberbullying dan literasi digital. Hasil tersebut menunjukkan bahwa guru BK membutuhkan pengembangan kompetensi dalam penanganan masalah psikologis peserta didik, penggunaan teknologi digital, serta layanan konseling berbasis online. Guru BK membutuhkan pengembangan kompetensi layanan BK digital secara menyeluruh di era digital.

Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa guru BK masih menghadapi berbagai kendala dalam pelaksanaan layanan BK di era digital. Kendala utama yang dialami guru BK meliputi kurangnya pelatihan kesehatan mental, kesulitan memantau kondisi psikologis peserta didik secara daring, keterbatasan penguasaan teknologi, minimnya media konseling digital, dan kurangnya kolaborasi dengan orang tua. Keterbatasan kompetensi dan fasilitas digital menghambat pelaksanaan layanan BK secara optimal di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L., Neviyarni, & Firman. (2025). Tantangan dan inovasi manajemen bimbingan dan konseling di era digital: Sebuah kajian literatur. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 4(2). <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v4i2.2250>
- Hadi, M., Sugiyo, & Japar, M. (2023). The effects of supervision, professional attitude, and digital literacy on counselor performance. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 174–179. <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i3.72997>
- Hartanto, D., Fauzia, M., Azhari, I., Kusumaningtyas, D. A., & Rizal, Y. (2024). Do guidance and counseling teacher know about students mental health problems?: A qualitative study. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2). <https://doi.org/10.24042/kons.v10i2.19137>
- Marlinda, D., Mudaim, & Muzni, A. I. (2023). Upaya guru bimbingan dan konseling mengatasi kecemasan peserta didik dalam menjalani pembelajaran secara daring. *Counseling Milenial*, 4(2). <https://doi.org/10.24127/konselor.v4i2.3824>
- Pertiwi, A. R. C. E., & Sihotang, H. (2023). Upaya sekolah meningkatkan kesehatan mental peserta didik di era digital. *Psiko Edukasi*, 21(2). <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4946>
- Rahmawati, A. D., Nuraniyah, A. R., Shalma, E. S., Fauzia, S., & Nurkholis. (2026). Peran guru BK dalam mengatasi dampak perubahan sosial dan tekanan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1). <https://doi.org/10.23969/jp.v11i1.41036>
- Ristianti, D. H. (2022). Kompetensi digital guru bimbingan dan konseling di abad 21. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.372>
- Situmorang, R. S., Panggabean, S., & Nababan, D. (2023). Kesehatan mental anak di era digital. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(1), 184–187. <https://doi.org/10.62017/merdeka.v1i1.496>