

PERAN KONSELOR DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA DI ERA DIGITAL

Mellati Suci Andjani *¹
Nandang Rukanda ²
Riesa Rismawati Siddik ³

^{1,2,3} IKIP Siliwangi

*e-mail : mellatisaandjani02@gmail.com, nandangrukanda@ikipsiliwangi.ac.id, riesa@ikipsiliwangi.ac.id

Abstrak

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan siswa, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Kesejahteraan psikologis siswa menjadi tantangan baru akibat tekanan dari media sosial, pembelajaran daring, dan keterbatasan interaksi sosial langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran konselor dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di tengah dinamika digitalisasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap konselor sekolah dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor memiliki peran strategis dalam memberikan layanan konseling individual dan kelompok, menyelenggarakan program literasi digital yang sehat, serta menciptakan lingkungan sekolah yang suportif secara emosional. Selain itu, konselor juga dituntut untuk meningkatkan kompetensi digital agar dapat menjangkau siswa secara efektif melalui platform daring. Kesimpulannya, konselor sekolah berperan penting sebagai fasilitator kesejahteraan psikologis siswa dengan pendekatan yang adaptif terhadap perkembangan teknologi.

Kata kunci: *Konselor, kesejahteraan psikologis, siswa, era digital, layanan konseling*

Abstract

The digital era has brought significant changes in students' lives, both in academic, social, and emotional aspects. Students' psychological well-being has become a new challenge due to pressure from social media, online learning, and limited direct social interaction. This study aims to describe the role of counsellors in efforts to improve students' psychological well-being amid the dynamics of digitalisation. The research method used is descriptive qualitative with data collection techniques through interviews, observation, and documentation of school counsellors and students. The results showed that counsellors have a strategic role in providing individual and group counselling services, organising healthy digital literacy programs, and creating an emotionally supportive school environment. In addition, counsellors are also required to improve their digital competencies to effectively reach students through online platforms. In conclusion, school counsellors play an important role as facilitators of students' psychological well-being with an adaptive approach to technological developments.

Keywords: *Counsellors, psychological well-being, students, digital era, counselling services*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam dunia pendidikan. Era digital memungkinkan siswa untuk mengakses informasi dengan cepat dan fleksibel, namun juga menghadirkan tantangan baru, terutama dalam hal kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Tekanan akademik, paparan media sosial, cyberbullying, isolasi sosial, dan kecanduan gawai menjadi fenomena yang semakin sering dijumpai di kalangan pelajar.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam menunjang keberhasilan belajar dan perkembangan pribadi siswa. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki

kesejahteraan psikologis cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik, kemampuan sosial yang lebih sehat, dan ketahanan dalam menghadapi tekanan.

Di sinilah peran konselor menjadi sangat vital. Konselor sekolah bertanggung jawab untuk membantu siswa mengenali dan mengatasi masalah psikologis, serta membimbing mereka dalam mencapai keseimbangan emosional. Dalam era digital, konselor dituntut untuk tidak hanya menguasai pendekatan-pendekatan konseling konvensional, tetapi juga mampu memanfaatkan media digital sebagai sarana layanan yang responsif terhadap kebutuhan siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran konselor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital, serta mengidentifikasi strategi yang digunakan konselor dalam merespons tantangan psikologis yang muncul akibat perkembangan teknologi. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi konselor sekolah dalam menciptakan iklim belajar yang sehat secara mental dan emosional bagi peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif** dengan tujuan untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai peran konselor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, pandangan, serta strategi yang digunakan oleh konselor sekolah dalam menjalankan perannya.

Subjek penelitian terdiri dari konselor sekolah dan siswa di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Bandung Barat yang telah menerapkan layanan bimbingan dan konseling berbasis digital atau blended. Teknik **pemilihan subjek** dilakukan secara purposive, dengan kriteria konselor yang aktif memberikan layanan konseling dan siswa yang pernah mengikuti layanan tersebut.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui:

1. **Wawancara mendalam** dengan konselor dan siswa untuk menggali peran konselor serta pengalaman siswa dalam menerima layanan konseling.
2. **Observasi partisipatif**, untuk melihat secara langsung proses pemberian layanan konseling di sekolah, baik secara luring maupun daring.
3. **Studi dokumentasi**, meliputi analisis program kerja konselor, laporan kegiatan, dan catatan pelaksanaan layanan konseling.

Teknik analisis data yang digunakan adalah model interaktif dari Miles dan Huberman (1994) yang meliputi tiga tahap: **reduksi data**, **penyajian data**, dan **penarikan kesimpulan**. Validitas data diperkuat dengan **triangulasi sumber dan teknik**, guna memastikan bahwa informasi yang diperoleh konsisten dan akurat.

Melalui metode ini, diharapkan penelitian dapat menggambarkan secara utuh bagaimana peran konselor sekolah dalam menghadapi tantangan kesejahteraan psikologis siswa di tengah perkembangan teknologi digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor sekolah memainkan peran strategis dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital melalui berbagai layanan dan pendekatan yang adaptif terhadap perkembangan teknologi. Adapun temuan utama dalam penelitian ini meliputi:

1. **Pemberian Layanan Konseling Individual dan Kelompok**
Konselor secara aktif memberikan layanan konseling individual kepada siswa yang mengalami masalah seperti stres akademik, kecemasan sosial, dan tekanan dari media sosial. Konseling kelompok juga dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan interpersonal siswa.

2. **Pemanfaatan Media Digital dalam Layanan Konseling**
Konselor menggunakan platform digital seperti WhatsApp, Google Meet, dan Google Form untuk menjangkau siswa secara fleksibel. Hal ini meningkatkan aksesibilitas layanan, terutama bagi siswa yang merasa enggan berkonsultasi secara langsung.
3. **Program Literasi Digital dan Penyuluhan Psikologis**
Konselor menyelenggarakan kegiatan literasi digital, seperti seminar daring tentang penggunaan media sosial secara sehat, bahaya cyberbullying, dan manajemen stres. Program ini mendapat respons positif dari siswa karena relevan dengan kondisi sehari-hari mereka.
4. **Kolaborasi dengan Guru dan Orang Tua**
Dalam menjaga kesejahteraan siswa, konselor membangun komunikasi dan kerja sama dengan wali kelas dan orang tua. Kolaborasi ini membantu dalam pemantauan dan penanganan masalah siswa secara lebih komprehensif.
5. **Tantangan yang Dihadapi**
Beberapa kendala yang ditemukan dalam pelaksanaan peran konselor antara lain keterbatasan infrastruktur digital di rumah siswa, kurangnya pelatihan teknologi bagi konselor, serta hambatan komunikasi yang muncul dalam layanan konseling daring.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor memiliki peran sentral dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa di tengah tantangan era digital. Layanan konseling yang diberikan, baik secara individu maupun kelompok, berkontribusi langsung terhadap pengurangan kecemasan, stres akademik, dan tekanan sosial yang dihadapi siswa. Hal ini selaras dengan pandangan Gibson & Mitchell (2011) bahwa konselor memiliki fungsi preventif, kuratif, dan pengembangan, yang sangat relevan dalam konteks kehidupan digital siswa saat ini.

Pemanfaatan media digital seperti WhatsApp, Google Meet, dan Google Form menunjukkan bahwa konselor mulai beradaptasi dengan perkembangan teknologi untuk memperluas jangkauan layanannya. Ini mencerminkan transformasi positif dalam praktik bimbingan dan konseling, yang sebelumnya lebih banyak dilakukan secara tatap muka. Temuan ini mendukung studi sebelumnya oleh Purwanto (2019) yang menyatakan bahwa integrasi teknologi dalam konseling merupakan kebutuhan mendesak di era digital untuk menjawab tantangan generasi Z.

Selain memberikan layanan secara langsung, konselor juga aktif dalam program literasi digital dan penyuluhan psikologis. Upaya ini penting dalam membentuk kesadaran siswa terhadap bahaya penggunaan teknologi yang tidak sehat, seperti kecanduan gawai, cyberbullying, dan over-sharing di media sosial. Melalui kegiatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membekali siswa dengan keterampilan pengelolaan emosi dan pengambilan keputusan yang sehat, dua hal yang esensial dalam kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989).

Kolaborasi konselor dengan guru dan orang tua juga menjadi kunci penting dalam membentuk lingkungan yang mendukung pertumbuhan psikologis siswa. Konselor tidak dapat bekerja sendiri, melainkan membutuhkan sinergi antar pihak untuk mengidentifikasi masalah siswa sejak dini dan menyusun strategi penanganan yang tepat. Hal ini memperkuat teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, yang menekankan pentingnya lingkungan sosial dalam perkembangan individu.

Namun demikian, masih terdapat tantangan yang perlu diatasi, seperti keterbatasan akses teknologi di kalangan siswa dan kurangnya pelatihan teknologi pada konselor. Hal ini menunjukkan perlunya dukungan institusional untuk menyediakan fasilitas dan pengembangan kompetensi digital bagi konselor agar layanan dapat berjalan optimal.

Secara keseluruhan, peran konselor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital sangatlah penting. Konselor berfungsi bukan hanya sebagai pendengar, tetapi juga sebagai pendidik, fasilitator, dan penghubung yang membantu siswa menavigasi tantangan kehidupan modern dengan lebih sehat dan adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konselor memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital. Melalui layanan konseling individual dan kelompok, edukasi literasi digital, serta pemanfaatan teknologi dalam pelaksanaan layanan, konselor mampu membantu siswa mengelola tekanan emosional, stres akademik, dan dampak negatif dari penggunaan media digital.

Selain itu, keterlibatan konselor dalam menciptakan lingkungan sekolah yang suportif dan menjalin kerja sama dengan guru serta orang tua juga berkontribusi signifikan dalam menjaga kondisi psikologis siswa. Meski masih dihadapkan pada sejumlah tantangan seperti keterbatasan akses teknologi dan keterampilan digital, konselor terus berupaya beradaptasi dengan perubahan zaman demi mendukung kesehatan mental siswa.

Dengan demikian, peningkatan kapasitas konselor dalam bidang teknologi, dukungan institusional, serta kolaborasi lintas pihak menjadi kunci utama dalam mengoptimalkan peran bimbingan dan konseling dalam menghadapi tantangan psikologis siswa di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Introduction to counseling and guidance* (7th ed.). Pearson.
- Purwanto, A. (2019). Inovasi layanan bimbingan dan konseling berbasis digital di era revolusi industri 4.0. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.17977/um001v4i22019p087>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sutarto, H. P., & Putri, D. A. (2021). Peran guru BK dalam menjaga kesehatan mental siswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 24–32. <https://doi.org/10.29210/123456789>
- Yusuf, S. (2015). *Bimbingan dan konseling untuk siswa sekolah*. Rajawali Pers.