



TANTANGAN PROFESI GURU BK DALAM MENJAWAB KEBUTUHAN KESEHATAN MENTAL SISWA GENERASI Z DI ERA DIGITAL

Elvi Mailani¹, Nur Halimah Siahaan², Isti Syamsia Ratri³, Grace Primsa Sembiring⁴, Defi Sriayu Rajagukguk⁵, Wanda Azzahra Hamidy⁶, Bunga Olivia Hutagalung⁷

^{1,2}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, ^{3,4,5,6,7}Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan

Email: elvimailani@unimed.ac.id

Abstract. Kesehatan mental siswa Generasi Z menjadi isu yang semakin penting di era digital akibat tingginya penggunaan media sosial, tekanan akademik, serta perubahan pola interaksi sosial. Kondisi tersebut menuntut guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mampu memberikan layanan yang adaptif sesuai dengan karakteristik peserta didik di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan yang dihadapi guru BK dalam memenuhi kebutuhan kesehatan mental siswa Generasi Z serta mengidentifikasi strategi yang dapat diterapkan untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data diperoleh melalui penelusuran artikel ilmiah pada Google Scholar menggunakan kata kunci yang relevan. Dari 52 artikel yang ditemukan, sebanyak 14 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan teknik *content analysis*. Hasil kajian menunjukkan bahwa guru BK menghadapi tiga tantangan utama, yaitu perlindungan data dan privasi konseli, kesulitan membangun hubungan interpersonal dalam konseling virtual, serta tuntutan peningkatan kompetensi digital. Di sisi lain, perkembangan teknologi memberikan peluang melalui pemanfaatan *e-counseling*, media edukasi digital, dan platform kesehatan mental berbasis teknologi. Oleh karena itu, diperlukan layanan BK yang adaptif dengan mengintegrasikan literasi digital, penguatan hubungan interpersonal, dan kolaborasi antara sekolah serta keluarga guna mendukung kesehatan mental siswa Generasi Z secara optimal.

Keywords: kesehatan mental, Generasi Z, guru bimbingan dan konseling, era digital, *e-counseling*

1. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental remaja, khususnya Generasi Z (Gen Z), kini telah menjadi salah satu isu krusial yang mendapatkan perhatian luas di masyarakat. Sebagai generasi yang lahir di tengah pesatnya penetrasi digitalisasi antara tahun 1997 hingga 2012, Gen Z memiliki karakteristik unik berupa pola gaya hidup yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi modern dan wawasan yang tinggi. Di satu sisi, generasi ini cenderung lebih terbuka dalam membahas kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Namun, di satu sisi yang lain, tingginya interaksi dengan dunia maya justru meningkatkan kerentanan mereka terhadap gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi akibat pengaruh media sosial serta

ketidakpastian masa depan (Halifah & Yanti, 2024). Survei bahkan menunjukkan bahwa sekitar 18% dari mereka merasa kesehatan mentalnya buruk, dan banyak di antaranya yang tidak mengakses layanan konseling. Fenomena ini diperparah oleh kebiasaan tidak sabar serta kecenderungan untuk menginginkan segala sesuatu secara praktis dan instan, yang pada akhirnya berdampak negatif pada keterampilan emosional mereka sehari-hari (Halifah & Yanti, 2024).

Kondisi tersebut juga tercermin secara nyata pada tingkat lokal di Indonesia, salah satunya di Kota Surakarta. Sebagai wilayah dengan potensi budaya dan ekonomi yang besar, Surakarta membutuhkan kesiapan sumber daya manusia yang berkualitas sejak dini, di mana Generasi Z mendominasi sekitar 29,92% atau mencapai 158.038 jiwa dari total populasi (Yulianti et al., 2024). Perubahan demografi yang signifikan ini membawa dampak nyata pada aspek pendidikan dan kesehatan mental remaja di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara lapangan dengan Ketua MGBK SMA Kota Surakarta, ditemukan berbagai permasalahan kesehatan mental yang kompleks pada siswa, antara lain kecanduan media sosial dan gim daring, motivasi belajar yang rendah, kesulitan berkonsentrasi, perilaku kurang sopan di ruang digital, hingga gangguan tidur akibat penggunaan gawai yang berlebihan (Yulianti et al., 2025).

Dalam menghadapi krisis kesehatan mental remaja ini, institusi sekolah memiliki tanggung jawab besar, di mana guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peran yang sangat krusial. Guru BK bertugas membentuk kesehatan mental siswa Gen Z yang rentan menghadapi tekanan sosial, akademik, serta dampak negatif perkembangan teknologi (Khairiyah et al., 2024). Peran tersebut dijalankan melalui penciptaan lingkungan sekolah yang suportif, pemberian layanan konseling individual maupun kelompok, hingga penyelenggaraan program pendidikan psikologis dan pengajaran keterampilan manajemen stres. Pada era digital saat ini, layanan BK tidak hanya berfokus pada pembekalan karakter agar peserta didik bijak menggunakan teknologi, melainkan juga diarahkan pada pemanfaatan sistem *e-counseling* yang sifatnya kuratif, di mana layanan konseling dapat diakses oleh siswa tanpa mengharuskan tatap muka secara fisik dengan guru BK (Mulawarman dkk., 2021).

Namun, transformasi layanan BK konvensional menuju berbasis digital ini dihadapkan pada kompleksitas tantangan baru yang signifikan. Terdapat tiga tantangan utama yang harus dihadapi oleh profesi guru BK di era digital saat ini. Pertama, masalah keamanan dan privasi, karena informasi pribadi dan data sensitif siswa dalam konseling digital dapat diakses dan dibagikan dengan mudah sehingga memerlukan perlindungan data yang sangat ketat (Halifah & Yanti, 2024). Kedua, kesulitan dalam mengembangkan relasi emosional antara konselor dan klien akibat minimnya interaksi langsung secara fisik dalam konteks virtual, yang dapat menurunkan tingkat kepercayaan dan rasa nyaman siswa (Halifah & Yanti, 2024). Ketiga, meningkatnya peran konsultan dalam pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi, yang membuat manajemen layanan bimbingan semakin menantang (Fitri et al., 2023). Kesenjangan antara tingginya kebutuhan kesehatan mental Gen Z dan kompleksitas tantangan profesi Guru BK di era digital inilah yang menjadi isu utama yang perlu segera dikaji.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas kesehatan mental Generasi Z maupun pemanfaatan teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada salah satu aspek tersebut secara terpisah. Kajian yang secara khusus mengintegrasikan pembahasan mengenai tantangan profesi guru BK dalam memenuhi kebutuhan kesehatan mental siswa Generasi Z di era digital masih relatif terbatas. Padahal, perubahan karakteristik peserta didik dan perkembangan teknologi menuntut guru BK untuk memiliki strategi layanan yang lebih adaptif dan inovatif. Oleh karena itu, kajian ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tantangan sekaligus peluang yang dihadapi guru BK dalam mendukung kesehatan mental siswa Generasi Z di era digital.



2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai tantangan profesi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam memenuhi kebutuhan kesehatan mental siswa Generasi Z di era digital.

Data penelitian diperoleh melalui penelusuran artikel ilmiah menggunakan basis data Google Scholar dengan kata kunci “kesehatan mental”, “Generasi Z”, “guru BK”, “era digital”, dan “e-counseling”. Proses pencarian dilakukan pada bulan Juni 2026 dan menghasilkan 52 artikel yang relevan dengan topik penelitian.

Selanjutnya dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) artikel diterbitkan pada rentang tahun 2017–2025, (2) membahas kesehatan mental Generasi Z, (3) membahas layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan, dan (4) tersedia dalam bentuk teks lengkap. Berdasarkan proses seleksi tersebut diperoleh 14 artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik *content analysis* melalui tahapan reduksi data, pengelompokan tema, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi berbagai tantangan serta strategi yang dapat diterapkan guru BK dalam mendukung kesehatan mental siswa Generasi Z di era digital.

Tabel 1. Sintesis Literatur

No	Penulis	Fokus Kajian	Temuan Utama
1	Halifah & Yanti (2024)	Kesehatan mental Generasi Z	Media sosial meningkatkan risiko kecemasan dan stres pada remaja.
2	Khairiyah dkk. (2024)	Peran guru BK	Guru BK berperan penting dalam pembentukan kesehatan mental siswa.
3	Yulianti dkk. (2025)	Literasi kesehatan mental	Pelatihan literasi kesehatan mental membantu guru BK meningkatkan layanan kepada siswa.
4	Yulianti dkk. (2024)	Tantangan profesi guru BK	Era digital menghadirkan tantangan sekaligus peluang bagi guru BK.
5	Yulianti dkk. (2023)	Peran guru BK dalam masalah belajar	Guru BK berperan dalam membantu siswa mengatasi hambatan belajar.
6	Hamid (2017)	Profesionalisme guru	Guru profesional dituntut memiliki kompetensi dan tanggung jawab dalam menjalankan tugasnya.
7	Anggraini (2017)	Supervisi BK	Supervisi berperan dalam meningkatkan profesionalisme guru BK.

8	Firza (2023)	Guru BK di era digital	Guru BK perlu beradaptasi dengan perkembangan teknologi dalam layanan konseling.
9	Fitri dkk. (2023)	Manajemen layanan BK digital	Digitalisasi menghadirkan tantangan sekaligus peluang dalam layanan BK.
10	Ausrianti dkk. (2022)	Kesehatan jiwa berbasis teknologi	Teknologi dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja.
11	Daulay dkk. (2023)	Literasi kesehatan mental	Edukasi digital membantu siswa memahami dan menjaga kesehatan mental.
12	Sari dkk. (2024)	Urgensi layanan konseling	Layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan psikologis.
13	Mulawarman dkk. (2021)	E-counseling	E-counseling memperluas akses layanan konseling dan mendukung layanan BK di era digital.
14	Rosmalina dan Matin (2020)	BK Islam dan kesehatan mental	Bimbingan konseling berkontribusi dalam penguatan kesehatan mental individu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Profesi Guru BK

Guru BK merupakan tenaga profesional yang berperan membantu peserta didik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier (Anggraini, 2017). Menurut Hamid (2017), guru profesional merupakan pendidik yang memiliki kompetensi, tanggung jawab, dan komitmen dalam melaksanakan tugasnya secara efektif sesuai dengan tuntutan profesi. Dalam pelaksanaannya, guru BK memiliki tanggung jawab memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengenali potensi diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menghadapi berbagai permasalahan yang dialami.

Di era digital, peran guru BK menjadi semakin kompleks karena harus mampu menyesuaikan layanan konseling dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan kesehatan mental siswa Generasi Z. Guru BK tidak hanya dituntut memiliki kemampuan konseling, tetapi juga kemampuan memanfaatkan teknologi secara efektif dan etis dalam layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, penggunaan e-counseling menjadi salah satu alternatif layanan yang dapat membantu siswa mengatasi permasalahan belajar maupun kesehatan mental secara lebih fleksibel (Yulianti dkk., 2023). Dengan demikian, guru BK memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental siswa melalui layanan yang adaptif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di era digital.

2. Kesehatan Mental Generasi Z

a. Kesehatan Mental Tinjauan Psikologis

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (WHO, 2013). Pada Generasi Z, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting karena generasi ini tumbuh



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

dan berkembang di tengah kemajuan teknologi digital yang sangat pesat. Penggunaan media sosial, tuntutan akademik, serta tekanan sosial menjadikan Generasi Z lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Selain itu, Rosmalina dan Matin (2020) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran progresif dalam membantu individu menjaga kesehatan mental melalui upaya preventif, pengembangan, dan pendampingan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua MGBK SMA Kota Surakarta, ditemukan berbagai permasalahan kesehatan mental pada remaja, seperti kecanduan media sosial dan gim daring, motivasi belajar rendah, kesulitan konsentrasi, perilaku kurang sopan di ruang digital, serta gangguan tidur akibat penggunaan gawai yang berlebihan (Yulianti dkk., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa Generasi Z membutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi dan karakteristik remaja di era digital.

b. Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Generasi Z

Generasi Z merupakan generasi yang sejak dini telah terpapar teknologi digital, seperti media sosial, internet, dan perangkat elektronik lainnya (Halifah & Yanti, 2024). Kemajuan teknologi memberikan berbagai kemudahan, namun juga menghadirkan tekanan baru yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Tingginya penggunaan media sosial menyebabkan siswa lebih rentan mengalami kecemasan, tekanan sosial, dan perbandingan diri dengan orang lain di ruang digital.

Selain itu, penggunaan gawai secara berlebihan juga dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan kurang istirahat. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, perubahan suasana hati, serta meningkatnya risiko stres dan depresi. Generasi Z juga rentan mengalami isolasi sosial meskipun hidup di lingkungan yang serba terhubung secara digital. Kurangnya interaksi sosial secara langsung dapat menyebabkan munculnya rasa kesepian dan rendahnya dukungan emosional.

Faktor lain yang turut memengaruhi kesehatan mental Generasi Z adalah tekanan prestasi dan ketidakpastian masa depan. Berdasarkan survei yang dikutip dalam Halifah & Yanti (2024), sebagian besar Generasi Z mengalami stres akibat tekanan akademik, kekhawatiran finansial, dan ketidakjelasan tujuan hidup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada Generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pribadi, tetapi juga oleh tekanan sosial dan perkembangan teknologi digital. Oleh karena itu, guru BK memiliki peran penting dalam memberikan layanan yang mampu membantu siswa menghadapi tekanan emosional, meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, serta membangun kesehatan mental yang lebih baik. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi semakin penting dalam membantu siswa Generasi Z menghadapi berbagai tekanan psikologis di era digital.

3. Tantangan profesi guru BK di era digital

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pemanfaatan teknologi memberikan berbagai kemudahan dalam penyelenggaraan layanan BK, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan baru yang harus dihadapi oleh guru BK. Tantangan tersebut berkaitan dengan aspek keamanan data, hubungan interpersonal dalam konseling virtual, serta tuntutan kompetensi digital yang semakin tinggi. Oleh karena itu, guru BK perlu mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi agar layanan yang diberikan tetap efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik Generasi Z. Layanan bimbingan dan konseling di era digital menuntut guru BK untuk mampu memanfaatkan teknologi secara efektif dalam mendukung kesehatan mental siswa. Perkembangan teknologi memberikan berbagai peluang dalam layanan BK, namun juga menghadirkan tantangan baru yang berkaitan dengan keamanan data, hubungan interpersonal, dan kompetensi profesional guru BK (Yulianti dkk., 2024).

a. Keamanan dan privasi

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan dalam layanan bimbingan dan konseling, salah satunya melalui penggunaan e-counseling. Layanan ini membantu guru BK memberikan layanan secara lebih fleksibel melalui aplikasi, situs web, dan media sosial (Angelina, 2022). Namun, perkembangan tersebut juga menghadirkan tantangan terkait keamanan dan privasi data konseli. Dalam proses konseling, konseli sering membagikan informasi pribadi dan sensitif sehingga guru BK perlu memastikan data tersebut tersimpan dengan aman dan terlindungi dari akses yang tidak sah.

Pada era digital, informasi pribadi dapat dengan mudah tersebar apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, guru BK perlu menjaga kerahasiaan identitas konseli dan memastikan komunikasi konseling tidak disalahgunakan oleh pihak lain. Selain itu, penggunaan teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling juga harus tetap mematuhi kode etik profesi agar tidak menimbulkan risiko bagi konseli. Misalnya, penggunaan media sosial dalam layanan BK perlu dilakukan secara bijak untuk menghindari pelanggaran privasi maupun penyalahgunaan informasi pribadi siswa. Dengan demikian, guru BK dituntut tidak hanya memahami penggunaan teknologi, tetapi juga mampu menjaga etika dan kerahasiaan data dalam layanan konseling digital.

Selain itu, Perlindungan data dan privasi menjadi penting karena siswa Generasi Z cenderung lebih terbuka menyampaikan masalah pribadi melalui media digital dalam layanan konseling.

b. Kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal

Perkembangan teknologi digital turut memengaruhi pola komunikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. Dalam layanan konseling virtual, guru BK menghadapi tantangan dalam membangun hubungan interpersonal dengan konseli karena interaksi dilakukan melalui media digital (Darmawan et al., 2019). Salah satu tantangan utama adalah berkurangnya kontak langsung antara konselor dan konseli sehingga bahasa tubuh, ekspresi emosional, dan respons nonverbal tidak dapat diamati secara optimal seperti pada konseling tatap muka.

Kondisi tersebut dapat memengaruhi tingkat kepercayaan dan kenyamanan konseli dalam proses konseling. Padahal, hubungan interpersonal yang baik menjadi dasar penting dalam



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

keberhasilan layanan bimbingan dan konseling. Interaksi virtual juga dapat mengurangi kedekatan emosional antara guru BK dan konseli sehingga proses konseling menjadi kurang efektif. Oleh karena itu, guru BK perlu mengembangkan strategi komunikasi yang lebih adaptif dan inovatif agar hubungan konseling tetap berjalan efektif meskipun dilakukan secara virtual. Selain itu, hubungan konseling yang kurang optimal dapat memengaruhi kenyamanan siswa dalam menyampaikan masalah kesehatan mental yang mereka alami.

c. Tuntutan Profesional Guru BK di Era Digital

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menuntut guru BK untuk terus meningkatkan kompetensi profesional dalam memberikan layanan konseling. Kemajuan teknologi telah mengubah cara berinteraksi dan berkomunikasi sehingga guru BK perlu mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan tersebut agar layanan tetap relevan dengan kebutuhan siswa Generasi Z.

Salah satu tantangan yang dihadapi adalah perubahan dinamika hubungan antara guru BK dan konseli. Komunikasi yang dilakukan melalui media digital, seperti media sosial, pesan teks, dan email, dapat mengurangi interaksi langsung sehingga kualitas hubungan konseling menjadi berbeda dibandingkan konseling tatap muka. Selain itu, guru BK juga menghadapi tantangan dalam menjaga keamanan dan kerahasiaan informasi konseli pada layanan konseling berbasis digital.

Di sisi lain, perkembangan teknologi juga meningkatkan aksesibilitas layanan bimbingan dan konseling melalui platform online. Guru BK dapat memberikan layanan kepada siswa secara lebih fleksibel tanpa terbatas oleh jarak dan waktu. Namun, kondisi tersebut menuntut guru BK untuk memiliki kemampuan dalam memanfaatkan teknologi digital secara efektif dan etis.

Dengan demikian, perkembangan teknologi tidak hanya menghadirkan tantangan, tetapi juga mendorong guru BK untuk terus meningkatkan kompetensi profesional agar layanan konseling dapat berjalan optimal sesuai kebutuhan siswa di era digital. Oleh karena itu, guru BK perlu meningkatkan kompetensi profesional agar mampu memberikan layanan kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik siswa Generasi Z di era digital.

4. Strategi Guru BK dalam Memenuhi Kebutuhan Kesehatan Mental Gen-Z

Strategi layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan guru BK pada era digital juga perlu disesuaikan dengan berbagai tantangan yang dihadapi dalam menangani kesehatan mental siswa Generasi Z. Salah satu tantangan utama adalah keamanan dan privasi data konseli dalam layanan konseling digital. Untuk menjawab tantangan tersebut, guru BK perlu menerapkan penggunaan platform konseling yang aman, menjaga kerahasiaan data siswa, serta mematuhi kode etik profesi dalam penggunaan teknologi. Dengan adanya perlindungan data yang baik, siswa akan merasa lebih aman dan nyaman dalam menyampaikan permasalahan pribadi maupun kondisi psikologis yang mereka alami.

Tantangan berikutnya adalah kesulitan membangun hubungan interpersonal dalam layanan konseling virtual. Minimnya interaksi tatap muka menyebabkan guru BK lebih sulit memahami ekspresi emosional dan kondisi psikologis siswa secara langsung. Oleh karena itu, penggunaan E-Counseling berbentuk asinkron, seperti melalui WhatsApp, Telegram, email, maupun forum diskusi daring, dapat menjadi strategi awal untuk membantu siswa memperoleh akses bantuan secara lebih fleksibel (Mulawarman dkk., 2021). Layanan ini dapat membantu siswa yang merasa canggung atau takut melakukan konseling secara langsung sehingga hubungan konseling tetap dapat dibangun secara bertahap.

Selain itu, meningkatnya tuntutan profesional guru BK di era digital juga memerlukan strategi yang adaptif. Guru BK tidak hanya dituntut memahami teknik konseling, tetapi juga harus mampu memanfaatkan teknologi digital dalam layanan BK. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah penggunaan platform edukasi kesehatan mental, seperti Sistem Informasi Kesehatan Jiwa dan Psikososial Mandiri maupun website edukasi phy-share (Ausrianti et al., 2022; Daulay et al., 2023). Platform tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa, memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, serta membantu siswa memahami cara mengelola stres dan tekanan akademik.

Di samping penggunaan teknologi, kolaborasi antara guru BK, sekolah, dan orang tua juga diperlukan untuk mendukung kesehatan mental siswa secara berkelanjutan. Dukungan lingkungan yang baik dapat membantu siswa menghadapi tekanan sosial, kecemasan prestasi, maupun permasalahan emosional yang dialami di era digital. Dengan demikian, strategi layanan BK tidak hanya berfungsi sebagai penanganan masalah, tetapi juga sebagai upaya pencegahan dan penguatan kesehatan mental siswa Generasi Z.

5. Sintesis Temuan dan Implikasi bagi Guru BK

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat diketahui bahwa kesehatan mental siswa Generasi Z dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penggunaan media sosial yang intensif, tekanan akademik, perubahan pola interaksi sosial, serta ketidakpastian masa depan. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya kebutuhan layanan kesehatan mental yang lebih mudah diakses dan sesuai dengan karakteristik generasi digital (Halifah & Yanti, 2024; Khairiyah et al., 2024).

Hasil kajian menunjukkan bahwa guru BK menghadapi tiga tantangan utama, yaitu perlindungan data dan privasi konseli, keterbatasan hubungan interpersonal dalam konseling virtual, dan tuntutan peningkatan kompetensi digital. Ketiga tantangan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Yulianti et al., 2024; Fitri et al., 2023).

Meskipun demikian, perkembangan teknologi juga membuka peluang bagi guru BK untuk mengembangkan layanan yang lebih fleksibel melalui pemanfaatan e-counseling, media edukasi digital, dan berbagai platform kesehatan mental berbasis teknologi. Pemanfaatan teknologi secara tepat dapat membantu meningkatkan aksesibilitas layanan serta memperluas jangkauan pendampingan bagi peserta didik (Mulawarman et al., 2021; Daulay et al., 2023; Ausrianti et al., 2022).

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan model layanan BK digital yang mengintegrasikan penggunaan teknologi, literasi kesehatan mental, penguatan hubungan interpersonal, serta kolaborasi antara sekolah dan keluarga. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan efektivitas layanan BK dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa Generasi Z (Khairiyah et al., 2024; Yulianti et al., 2024). Hal ini sejalan dengan Sari dkk. (2024) yang menyatakan bahwa layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan psikologis



4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental Generasi Z menjadi isu yang semakin penting di era digital. Tingginya penggunaan media sosial, tekanan akademik, kurangnya interaksi sosial secara langsung, serta ketidakpastian masa depan menyebabkan Generasi Z lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan psikologis di era digital.

Tantangan profesi guru BK di era digital tidak hanya terletak pada meningkatnya kasus kesehatan mental siswa, tetapi juga pada perubahan karakter layanan konseling yang harus lebih cepat, fleksibel, aman, dan tetap empatik. Guru BK menghadapi berbagai tantangan, seperti menjaga keamanan dan privasi data konseli, membangun hubungan interpersonal dalam konseling virtual, serta meningkatkan kompetensi profesional dalam penggunaan teknologi digital.

Di sisi lain, perkembangan teknologi juga membuka peluang bagi guru BK untuk mengembangkan layanan yang lebih inovatif melalui platform edukasi kesehatan mental, literasi digital, dan E-Counseling. Strategi tersebut dapat membantu memperluas akses layanan konseling serta mendukung pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental siswa secara lebih efektif.

Dengan demikian, guru BK tidak lagi hanya berperan sebagai konselor konvensional, tetapi juga dituntut menjadi tenaga profesional yang adaptif, etis, dan melek digital. Oleh karena itu, pengembangan kompetensi guru BK serta dukungan dari sekolah dan keluarga menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental siswa Generasi Z di era digital.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Anggraini, S. (2017). Peran supervisi BK untuk meningkatkan profesionalisme guru BK. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 332–341.
- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Putri, P. D., Nandika, S. D., Salsabilla, D., Oswi, D. D., & Desi, D. A. H. (2022). Remaja peduli kesehatan jiwa dan psikososial berbasis teknologi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 615–620.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi sehat untuk menjaga kesehatan mental anak di era digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1).
- Firza, Z. A. (2023). Guru BK dalam menjawab tantangan di era digital. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2).
- Fitri, N., dkk. (2023). Tantangan dan peluang dalam manajemen layanan bimbingan dan konseling di era digital. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(4), 635–644.
- Halifah, A. N. V., & Yanti, C. A. D. (2024). Konseling berbasis kearifan lokal: Solusi untuk isu kesehatan mental Generasi Z. *SENJA KKN*, 5, 126–132.

- Hamid, A. (2017). Guru professional. *Al-Falah: Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, 17(32), 274–275. <http://ejournal.staialfalahbjb.ac.id/index.php/alfalahjikk/article/view/26>
- Khairiyah, S. K., Safitri, F., Wulandari, M., Susanti, P. Z., Oktavia, S., & Fikran, A. G. (2024). The role of guidance and counseling teachers in forming the mental health of Generation Z. *BICC Proceeding*, 2, 26–31.
- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Sugiharto, D. Y. P., Mulyawati, V., Wibowo, A. E., & Aisyah, I. (2021). Keterampilan e-counseling bagi konselor pendidikan dalam meningkatkan layanan bimbingan konseling di sekolah pada era digital 5.0. *QUANTA*, 5(2). <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>
- Rosmalina, A., & Matin, N. A. (2020). Bimbingan konseling Islam sebagai peran progresif pada kesehatan mental, 3(1), 63–72.
- Sari, A. N., Alwani, M., Lubis, A., & Lesmana, G. (2024). Urgensitas pelayanan konseling: Sebuah studi literatur. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 1199–1203.
- Yulianti, P. D., Putriyanti, L., Setianingsih, E. S., & Fajriyah, K. (2025). Pelatihan literasi kesehatan mental pada komunitas guru bimbingan dan konseling di Kota Surakarta. *ETDC: Jurnal Abdimas Patikala*, 5(1), 1625–1631.
- Yulianti, Y., Hatijah, E. R., Faradila, S. A., & Husna, N. (2024). Tantangan dan peluang profesi guru BK di era digital. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 18(2), 1–10.
- Yulianti, Y., dkk. (2023). Literature review: Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3).