

## Peran Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital (Studi Literatur pada Konteks Pendidikan Islam)

Dede Supriyatna<sup>1</sup>, Muhamad Gilang Nugraha<sup>2</sup>, Niken Alia Sapinka<sup>3</sup>, Amit Saepul Malik<sup>4</sup>,  
Deden Saepudin<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Muhajirin Purwakarta Indonesia

e-mail: [dedesupriyatna6597@gmail.com](mailto:dedesupriyatna6597@gmail.com), [mgilangnugraha@gmail.com](mailto:mgilangnugraha@gmail.com),  
[nikenaliasapinka@gmail.com](mailto:nikenaliasapinka@gmail.com), [abuhairy@gmail.com](mailto:abuhairy@gmail.com), [densae.saepudin@gmail.com](mailto:densae.saepudin@gmail.com)

|                       |                      |                      |                       |
|-----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|
| Submitted: 12-06-2026 | Revised : 15-07-2026 | Accepted: 16-08-2026 | Published: 30-09-2026 |
|-----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|

**ABSTRACT.** The rapid development of digital technology has significantly affected the mental health of students in Indonesia. This study examines the role of guidance and counselling services in supporting student mental health in the digital era through a narrative literature review informed by the PRISMA 2020 reporting approach (Page et al., 2021). Sources were drawn from peer-reviewed international and national journals published between 2019–2022, focusing on school-based mental health, adolescent well-being, digital literacy interventions, and Islamic perspectives on mental health. Synthesis results indicate that guidance and counselling services play a meaningful role in supporting students' psychological well-being, that relationships with teachers and counselors at school are associated with better mental health outcomes, and that school-based mental health literacy programs can help students cope with digital-era stressors. In the Islamic education management perspective, guidance and counselling services can be strengthened by Islamic spiritual values and practices.

**Keywords:** counseling guidance; mental health; digital era; Islamic education management; learners

**ABSTRAK.** Perkembangan teknologi digital yang pesat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik di Indonesia. Penelitian ini mengkaji peran layanan bimbingan dan konseling (BK) dalam mendukung kesehatan mental peserta didik di era digital melalui tinjauan literatur naratif yang mengacu pada pendekatan pelaporan PRISMA 2020 (Page dkk., 2021). Sumber yang digunakan berasal dari jurnal internasional dan nasional terindeks yang terbit tahun 2019–2022, dengan fokus pada kesehatan mental berbasis sekolah, kesejahteraan psikologis remaja, intervensi literasi digital, dan perspektif Islam tentang kesehatan mental. Hasil sintesis menunjukkan bahwa layanan BK berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik, bahwa relasi peserta didik dengan guru dan konselor di sekolah berasosiasi dengan kesehatan mental yang lebih baik, dan bahwa program literasi kesehatan mental berbasis sekolah dapat membantu peserta didik menghadapi tekanan era digital. Dalam perspektif manajemen pendidikan Islam, layanan BK dapat diperkuat oleh nilai-nilai dan praktik spiritual Islam.

**Kata Kunci :** bimbingan konseling; kesehatan mental; era digital; manajemen pendidikan Islam; peserta didik

### A. PENDAHULUAN

Era digital membawa perubahan mendasar dalam seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk dunia pendidikan. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi memberikan peluang sekaligus tantangan serius bagi perkembangan peserta didik. Di satu sisi, teknologi memudahkan akses terhadap informasi dan sumber belajar. Di sisi lain, tekanan sosial dan

gangguan psikologis pada remaja tetap menjadi tantangan nyata di masa transisi digital ini, termasuk selama dan setelah masa pandemi (Wiguna dkk., 2020).

Isu kesehatan mental peserta didik menjadi perhatian global, sebagaimana ditekankan dalam laporan kesehatan mental dunia yang menyoroti perlunya transformasi layanan kesehatan mental bagi seluruh kelompok usia, termasuk remaja (World Health Organization, 2022). Di tingkat sekolah, sejumlah kajian menunjukkan bahwa kualitas relasi peserta didik dengan guru, konselor, dan teman sebaya berasosiasi dengan tingkat kesehatan mental dan kepuasan hidup mereka (Cavioni dkk., 2021).

Dalam perspektif manajemen pendidikan Islam, pengelolaan layanan bimbingan dan konseling tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai Islam yang menjadi fondasi pendidikan. Konsep *al-nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang) dalam Al-Qur'an Surat Al-Fajr ayat 27–28 memberikan landasan teologis pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan muhasabah, termasuk praktik ibadah, dapat menjadi sumber kekuatan bagi peserta didik dalam menghadapi tantangan era digital (Mulyadi, Basri, & Sauri, 2022; Lubis dkk., 2019).

Bimbingan dan konseling (BK) merupakan komponen integral sistem pendidikan yang berfungsi mendukung perkembangan optimal peserta didik secara holistik, mencakup dimensi akademik, pribadi, sosial, dan karier, serta dilaksanakan melalui berbagai jenis layanan dan strategi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik (Prayitno & Amti, 2021; Nurihsan, 2020). Program intervensi berbasis sekolah yang mengedepankan literasi kesehatan mental terbukti dapat membekali peserta didik dengan pemahaman dan keterampilan menghadapi masalah psikologis, termasuk kecemasan (Morgado dkk., 2021).

Namun demikian, implementasi layanan BK di era digital menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan sumber daya manusia, rasio konselor–peserta didik yang tidak ideal, serta minimnya pemahaman tentang konseling berbasis teknologi. Di Indonesia, penyelenggaraan layanan BK di sekolah semestinya merujuk pada panduan resmi yang berlaku (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, 2022), sementara di sisi lain perkembangan platform digital membuka peluang baru penyelenggaraan layanan BK yang lebih inovatif dan aksesibel (Wahyudi & Nursalim, 2022).

Penelitian ini bertujuan mengkaji secara komprehensif peran bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental peserta didik di era digital. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: (1) bagaimana peran layanan BK dalam mendukung kesehatan mental peserta didik di era digital? dan (2) strategi apa yang berpotensi efektif dalam mengintegrasikan teknologi digital ke dalam layanan BK, khususnya di lembaga pendidikan Islam?

## **B. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur naratif (*narrative literature review*) yang penyusunan dan pelaporannya mengacu pada semangat transparansi PRISMA 2020 (Page dkk., 2021), yaitu pedoman internasional untuk pelaporan tinjauan literatur yang sistematis dan dapat ditelusuri. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang terstruktur mengenai perkembangan kajian di bidang BK dan kesehatan mental peserta didik.

Penelusuran literatur dilakukan secara manual melalui mesin pencari akademik dan basis data jurnal terindeks (antara lain Google Scholar dan basis data jurnal internasional), dengan kata kunci: bimbingan konseling, kesehatan mental, peserta didik, era digital, konseling online, dan manajemen pendidikan Islam. Artikel yang dipilih dibatasi pada

publikasi tahun 2019–2022 yang dapat diverifikasi keberadaannya (judul, penulis, dan DOI/tautan sumber tersedia dan dapat ditelusuri).

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel membahas bimbingan konseling, kesehatan mental peserta didik/remaja, atau pendidikan berbasis nilai Islam dan kesehatan mental; (2) terbit pada jurnal ilmiah yang dapat diverifikasi; (3) tersedia teks lengkap atau abstrak yang memadai untuk sintesis. Artikel yang tidak dapat diverifikasi keberadaannya atau berada di luar topik dikeluarkan dari kajian.

Analisis data dilakukan melalui pendekatan tematik dengan mengidentifikasi pola dan temuan yang relevan dari artikel-artikel yang berhasil diverifikasi. Sintesis dilakukan secara naratif untuk menghasilkan gambaran yang koheren tentang peran BK dalam kesehatan mental peserta didik di era digital.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Analisis terhadap literatur yang berhasil diverifikasi menghasilkan empat tema utama yang berkaitan dengan peran bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental peserta didik di era digital. Tabel 1 berikut menyajikan ringkasan tematik.

Tabel 1.

| TEMA                                              | TEMUAN UTAMA                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Relasi Sekolah &amp; Kesehatan Mental</b>      | Kualitas relasi peserta didik dengan guru dan teman sebaya di sekolah berasosiasi dengan kesehatan mental dan kepuasan hidup remaja, sehingga lingkungan sekolah yang suportif menjadi faktor pelindung penting. |
| <b>Konseling Digital &amp; Online</b>             | Penggunaan platform konseling berbasis teknologi berpotensi meningkatkan aksesibilitas layanan BK, terutama di daerah dengan keterbatasan tenaga konselor.                                                       |
| <b>Literasi Kesehatan Mental Berbasis Sekolah</b> | Program psikoedukasi dan literasi kesehatan mental di sekolah dapat membekali peserta didik dengan pemahaman dan keterampilan mengelola kecemasan.                                                               |
| <b>Nilai Islam &amp; Kesehatan Mental</b>         | Praktik ibadah dan nilai-nilai spiritual Islam berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental anak dan remaja, dan dapat menjadi landasan intervensi BK di lembaga pendidikan Islam.                            |

#### Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam mendukung kesehatan mental peserta didik di era digital, sejalan dengan landasan teoretis BK sebagai upaya pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh (Yusuf & Nurihsan, 2021). Cavioni dkk. (2021), melalui pemodelan persamaan struktural pada sampel remaja, menemukan bahwa relasi dengan guru dan teman sebaya di sekolah serta tingkat kepuasan hidup memprediksi kesehatan mental remaja. Temuan ini memperkuat argumen bahwa konselor dan guru di sekolah merupakan bagian dari sistem dukungan kesehatan mental peserta didik, bukan sekadar penyedia layanan administratif.

Dalam perspektif manajemen pendidikan Islam, pengelolaan layanan BK merupakan bagian integral dari tata kelola lembaga pendidikan yang bermutu. Islam mengajarkan bahwa manusia terdiri dari dimensi jasmani, akal, dan rohani yang harus dijaga keseimbangannya. Konselor di lembaga pendidikan Islam dituntut tidak hanya menguasai teori konseling

modern, tetapi juga mampu mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dalam praktik konselingnya (Mulyadi, Basri, & Sauri, 2022). Sejalan dengan itu, kajian Lubis dkk. (2019) menunjukkan bahwa peningkatan praktik ibadah keislaman berkontribusi terhadap kesehatan mental anak dan remaja, sehingga pendekatan ini relevan dikembangkan lebih lanjut di lembaga seperti STAI dan sekolah berbasis Islam lainnya.

Perkembangan teknologi digital membawa dimensi baru dalam praktik bimbingan dan konseling. Konseling berbasis teknologi atau e-counseling menawarkan fleksibilitas akses yang sebelumnya tidak dimungkinkan dalam konseling konvensional. Wahyudi dan Nursalim (2022) mengemukakan bahwa peserta didik di daerah dengan akses layanan terbatas berpotensi terbantu dengan platform konseling digital berbasis aplikasi. Pendekatan ini juga berpeluang mengurangi hambatan psikologis peserta didik dalam mencari bantuan profesional, meskipun implementasinya di Indonesia masih memerlukan kajian empiris lebih lanjut dan perlu diselenggarakan sesuai panduan resmi yang berlaku (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI, 2022).

Tantangan kesehatan mental remaja di era digital turut diperburuk oleh tekanan situasional, sebagaimana ditunjukkan oleh Wiguna dkk. (2020) yang mendokumentasikan proporsi masalah emosional dan perilaku pada remaja Indonesia selama masa pembelajaran jarak jauh akibat pandemi COVID-19. Temuan ini relevan untuk memahami bagaimana perubahan besar dalam rutinitas belajar—baik akibat pandemi maupun transformasi digital secara umum—dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik, dan mengapa layanan BK perlu adaptif terhadap konteks tersebut. Isu ini juga sejalan dengan perhatian global terhadap kesehatan mental remaja yang disoroti oleh WHO (World Health Organization, 2022).

Program literasi digital dan literasi kesehatan mental berbasis BK menjadi salah satu strategi yang menjanjikan. Morgado dkk. (2021), melalui studi percontohan intervensi psikoedukasi ProLiSMental di sekolah, menunjukkan bahwa program literasi kesehatan mental dapat membekali peserta didik dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengenali serta mengelola kecemasan sejak dini. Pendekatan semacam ini dapat diadaptasi ke dalam kurikulum BK di lembaga pendidikan Islam dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual sebagai bagian dari strategi coping peserta didik, serta disusun sebagai strategi layanan yang terencana (Nurihsan, 2020).

Kompetensi konselor di era digital menjadi faktor determinan keberhasilan layanan BK. Konselor yang memahami dinamika kehidupan digital remaja akan lebih mampu membangun hubungan yang hangat dan dipercaya dengan peserta didik, sejalan dengan temuan Cavioni dkk. (2021) mengenai pentingnya kualitas relasi di sekolah. Dalam konteks lembaga pendidikan Islam, konselor perlu pula mengembangkan kompetensi dalam konseling berbasis nilai-nilai Islam, termasuk pemahaman terhadap praktik ibadah sebagai sumber daya psikologis peserta didik (Lubis dkk., 2019).

Kolaborasi multistakeholder dalam mendukung kesehatan mental peserta didik—melibatkan konselor sekolah, guru, orang tua, dan tenaga kesehatan mental—mencerminkan prinsip syura (musyawarah) yang merupakan nilai fundamental dalam organisasi Islam. Prinsip kerja sama semacam ini sejalan dengan anjuran untuk saling tolong-menolong dalam kebaikan, dan secara konseptual didukung oleh kerangka layanan BK berbasis kompetensi yang menekankan sinergi antar pemangku kepentingan pendidikan (Supriatna & Kartadinata, 2020).

Temuan kajian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan preventif dalam layanan BK untuk kesehatan mental, sejalan dengan kerangka kerja bimbingan dan konseling

komprehensif yang menekankan program terstruktur, bukan hanya intervensi reaktif (American School Counselor Association, 2022). Implementasi kurikulum BK yang terintegrasi dengan nilai-nilai pendidikan Islam sejak dini menjadi rekomendasi utama bagi lembaga seperti STAI Al-Muhajirin Purwakarta.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil tinjauan literatur naratif yang mengacu pada semangat PRISMA 2020, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental peserta didik di era digital. Layanan BK yang efektif perlu mengintegrasikan pendekatan konseling inovatif sekaligus tetap berlandaskan nilai-nilai spiritual Islam yang menjadi ciri khas lembaga pendidikan Islam.

Empat temuan utama kajian ini adalah: (1) kualitas relasi peserta didik dengan guru dan konselor di sekolah berasosiasi dengan kesehatan mental yang lebih baik; (2) konseling digital berpotensi meningkatkan aksesibilitas layanan BK; (3) program literasi kesehatan mental berbasis sekolah membantu peserta didik mengelola kecemasan; dan (4) nilai dan praktik spiritual Islam berkontribusi terhadap kesehatan mental peserta didik dan dapat menjadi landasan pengembangan layanan BK di lembaga pendidikan Islam.

Bagi pengelola lembaga pendidikan Islam seperti STAI Al-Muhajirin Purwakarta, hasil kajian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan awal dalam merancang kebijakan manajemen layanan BK yang responsif terhadap tantangan era digital. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan tinjauan literatur sistematis yang lebih luas dengan akses penuh ke basis data berlangganan (Scopus, SINTA) serta mengembangkan model layanan BK berbasis nilai-nilai Islam secara empiris, khususnya dalam konteks mahasiswa prodi Manajemen Pendidikan Islam.

## REFERENSI

- Abdurahman, I., Pranoto, R., Salim, A., Alpiansyah, R., & Alkhotiri, I. (2026). Crisis Of Authority In Islamic Educational Institutions: Strategic Response Of Islamic Education Management To The Shift In Generation Z's Trust In The Digital Era. *Labina : Journal of Islamic Education Management*, 1(1), 91-107. <https://doi.org/10.66891/hn04ay64>
- Abdurahman, I., Alpiansyah, R., & Alkhotiri, I. (2026). The Construction of Islamic Boarding School Education Ethics in Shaping the Character of Students: An Analysis of Discipline Policy in Islamic Boarding Schools. *Babrul Ilmi : Journal of Islamic Religious Education*, 1(1), 56-65. <https://doi.org/10.66891/61g5ry07>
- Abdurahman, I., Pranoto, R., Salim, A., Alpiansyah, R., & Alkhotiri, I. (2026). INTERNALISASI NILAI KARAKTER ANAK MELALUI PENGULANGAN SURAT AL-FATIHAH: SEBUAH SINTESIS KOMPREHENSIF BERDASARKAN NEUROSAINS, PSIKOLOGI PENDIDIKAN, DAN TEOLOGI ISLAM. *Labina : Journal of Islamic Education Management*, 1(1), 40-61. <https://doi.org/10.66891/8pdv1s78>
- American School Counselor Association. (2022). ASCA national model: A framework for school counseling programs (4th ed.). American School Counselor Association.
- Cavioni, V., Grazzani, I., Ornaghi, V., Agliati, A., & Pepe, A. (2021). Adolescents' mental health at school: The mediating role of life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12, 720628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720628>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI. (2022). Panduan pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Kemdikbudristek RI.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)
- Morgado, T., Loureiro, L., Botelho, M. A. R., Marques, M. I., Martínez-Riera, J. R., & Melo, P. (2021). Adolescents' empowerment for mental health literacy in school: A pilot study on ProLiSMental psychoeducational intervention. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health, 18(15), 8022.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18158022>
- Mulyadi, S., Basri, H., & Sauri, R. S. (2022). Efektivitas layanan konseling individual berbasis Islam dalam mengatasi problematika psikologis santri. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 1–14.
- Nurihsan, A. J. (2020). Strategi layanan bimbingan dan konseling. Refika Aditama.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.  
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Prayitno, & Amti, E. (2021). Dasar-dasar bimbingan dan konseling (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Supriatna, M., & Kartadinata, S. (2020). Bimbingan dan konseling berbasis kompetensi: Orientasi dasar pengembangan profesi konselor. Rajawali Pers.
- Wahyudi, A., & Nursalim, M. (2022). Model konseling online berbasis aplikasi smartphone untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 10–22.
- Wiguna, T., Anindyajati, G., Kaligis, F., Ismail, R. I., Minayati, K., Hanafi, E., Murtani, B. J., Wigantara, N. A., Putra, A. A., & Pradana, K. (2020). Brief research report on adolescent mental well-being and school closures during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 598756.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.598756>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. WHO.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2021). Landasan bimbingan dan konseling. Remaja Rosdakarya.