

Research Article

Utilization of Digital Technology and Review of the Role of Guidance and Counseling Teachers in Managing Students' Psychological Crisis

Rike Ernawati Sinaga

Universitas Negeri Padang

E-mail: rikemami75@gmail.com

Yeni Karneli

Universitas Negeri Padang

E-mail: yenikarneli@fip.unp.ac.id

Mudjiran

Universitas Negeri Padang

E-mail: mudjiran.unp@gmail.com

Ramdani

Universitas Riau Kepulauan

E-mail: ramdanidani146@gmail.com

Copyright © 2025 by Authors, Published by Quality, Journal of Education, Arabic and Islamic Studies.

Received : December 30, 2024

Accepted : January 31, 2025

Revised : January 17, 2025

Available online : February 11, 2025

How to Cite: Rike Ernawati Sinaga, Yeni Karneli, Mudjiran, & Ramdani. (2025). Utilization of Digital Technology and Review of the Role of Guidance and Counseling Teachers in Managing Students' Psychological Crisis. *Quality : Journal Of Education, Arabic And Islamic Studies*, 3(1), 74-83.
<https://doi.org/10.58355/qwt.v3i1.96>

Abstract

The development of digital technology has had a huge impact on students' lives, both positive and negative, affecting their mental health. Challenges such as cyberbullying, social media addiction, and academic pressure due to social comparison add to the complexity of the psychological crisis experienced by students. Guidance and Counseling (BK) teachers have an important role in helping students deal with this crisis, by developing relevant approaches, as well as utilizing technology in counseling services. In the digital era, technology-based interventions, such as cybercounseling, can facilitate students' access to counseling services and increase the effectiveness of psychological support. This article discusses the literature on the role of counseling teachers in managing students' psychological crisis in the digital era, as well as the necessary competencies and intervention strategies. With support from various parties, including schools and families,

Utilization of Digital Technology and Review of the Role of Guidance and Counseling Teachers in Managing Students' Psychological Crisis

Rike Ernawati Sinaga, Yeni Karneli, Mudjiran, Ramdani

counseling teachers can help create an environment that supports students' holistic mental health, while optimizing the use of technology in counseling services.

Keywords: Technology Digital, Guidance and Counseling, Psychological Crisis.

Pemanfaatan Teknologi Digital serta Tinjauan Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Pengelolaan Krisis Psikologis Siswa

Abstrak

Perkembangan teknologi digital memberikan dampak besar terhadap kehidupan siswa, baik positif maupun negatif, yang turut memengaruhi kesehatan mental mereka. Tantangan seperti cyberbullying, kecanduan media sosial, dan tekanan akademik akibat perbandingan sosial menambah kompleksitas krisis psikologis yang dialami siswa. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi krisis ini, dengan mengembangkan pendekatan yang relevan, serta memanfaatkan teknologi dalam layanan konseling. Dalam era digital, intervensi berbasis teknologi, seperti cybercounseling, dapat mempermudah akses siswa ke layanan konseling dan meningkatkan efektivitas dukungan psikologis. Artikel ini membahas literatur mengenai peran guru BK dalam mengelola krisis psikologis siswa di era digital, serta kompetensi dan strategi intervensi yang diperlukan. Dengan dukungan dari berbagai pihak, termasuk sekolah dan keluarga, guru BK dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa secara holistik, sekaligus mengoptimalkan penggunaan teknologi dalam layanan konseling.

Kata Kunci: Teknologi Digital, Bimbingan dan Konseling, Krisis Psikologis.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak besar pada kehidupan siswa. Di satu sisi, teknologi mempermudah akses informasi dan komunikasi; di sisi lain, teknologi juga menimbulkan tantangan baru, seperti cyberbullying, kecanduan media sosial, dan tekanan akademik akibat perbandingan sosial. Fenomena ini memengaruhi kesehatan mental siswa, sehingga meningkatkan kebutuhan akan dukungan psikologis yang tepat di lingkungan sekolah.

Guru BK memainkan peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan tersebut. Namun, untuk mengelola krisis psikologis secara efektif, guru BK perlu memahami dinamika era digital, mengembangkan strategi intervensi yang relevan, dan memanfaatkan teknologi dalam layanan konseling. Artikel ini mengulas literatur terkait peran guru BK dalam mengelola krisis psikologis siswa di era digital serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengoptimalkan peran tersebut.

Dalam era digital, perkembangan teknologi yang pesat membawa perubahan signifikan pada pola kehidupan masyarakat, termasuk di dunia pendidikan. Transformasi digital ini memperkenalkan peluang besar sekaligus tantangan, terutama bagi para siswa. Mereka kini menghadapi berbagai masalah psikologis yang berasal dari tekanan media sosial, cyberbullying, hingga kecemasan akademik akibat pembelajaran berbasis daring. Oleh karena itu, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting dalam membantu siswa mengatasi krisis psikologis yang mereka hadapi di era ini. (Hanafiah et al., 2022).

Guru BK diharapkan memiliki kemampuan untuk memahami dinamika psikologis siswa serta memberikan pendekatan yang relevan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi siswa. Dalam konteks era digital, mereka harus mampu mengintegrasikan teknologi dalam layanan konseling, seperti melalui cybercounseling, guna menjangkau siswa secara efektif. Studi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teknologi tidak hanya mempermudah akses siswa terhadap layanan konseling, tetapi juga meningkatkan efektivitas intervensi psikologis. (Mudhokhi, 2022).

Selain itu, krisis psikologis yang dialami siswa sering kali bersifat kompleks dan membutuhkan pendekatan multidimensi. Guru BK tidak hanya perlu memahami aspek teknis dalam memberikan konseling, tetapi juga harus memperkuat hubungan emosional dengan siswa untuk menciptakan rasa aman. Hal ini sangat penting mengingat banyak siswa yang ragu untuk membuka diri tentang masalah pribadi mereka. (Munawarah et al., 2024).

Tantangan lain yang dihadapi guru BK adalah tekanan budaya populer yang memengaruhi identitas siswa. Tekanan ini sering kali memunculkan krisis identitas yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa. Guru BK harus mampu menjadi fasilitator yang mendukung siswa dalam membangun ketahanan diri, mengelola stres, dan menemukan jati diri mereka. (Kenedi, 2024).

Di samping tantangan tersebut, digitalisasi juga memberikan peluang besar bagi guru BK untuk mengembangkan inovasi dalam layanan konseling. Salah satu contohnya adalah pemanfaatan platform digital untuk menyediakan materi edukasi dan program pelatihan yang mendukung penguatan kesehatan mental siswa. Dengan pendekatan yang strategis, guru BK dapat memainkan peran kunci dalam mengatasi dampak learning loss yang terjadi selama pandemi dan seterusnya. (Wulandari, 2022).

Namun, optimalisasi peran guru BK dalam mengelola krisis psikologis siswa memerlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pihak sekolah, keluarga, dan komunitas. Kolaborasi ini penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan psikologis siswa secara holistik. Dengan demikian, guru BK tidak hanya menjadi pelaku utama dalam konseling, tetapi juga sebagai penggerak perubahan sosial yang lebih luas. (Yuliansyah, 2023).

Sebagai bagian dari ekosistem pendidikan, guru BK juga menghadapi kebutuhan untuk terus mengembangkan kompetensi profesional mereka. Pelatihan berkelanjutan dalam aspek digital dan psikologi mutakhir menjadi kebutuhan mendesak agar mereka dapat menghadirkan layanan konseling yang relevan dan inovatif. Dengan demikian, transformasi peran guru BK menjadi lebih efektif dalam mengelola tantangan era digital dapat diwujudkan. (Maulidina, 2020).

Melalui optimalisasi peran ini, guru BK dapat menjadi mitra strategis dalam membangun generasi muda yang resilien, berdaya saing, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini sejalan dengan visi pendidikan nasional untuk mencetak generasi yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki karakter kuat dalam menghadapi tantangan global (Rimayati,

2023). Dalam artikel ini, akan dibahas bagaimana optimalisasi peran guru bk dalam mengelola krisis psikologis siswa di era digital.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode penelitian studi literatur, yaitu pendekatan yang melibatkan pengumpulan dan analisis literatur berupa buku, jurnal, atau majalah yang relevan dengan topik dan tujuan penelitian (Yusuf, 2013). Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dengan mengumpulkan dan membaca jurnal serta buku yang berkaitan dengan mengatasi kesulitan dalam membangun hubungan terapeutik dalam konseling. Sumber literatur diperoleh dari berbagai platform, seperti website dan perpustakaan, kemudian direview dan disesuaikan dengan fokus penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel penelitian dalam bentuk catatan, buku, makalah, artikel, jurnal, dan lainnya (Arikunto, 2006). Dalam artikel ini, jurnal dan buku dijadikan sebagai referensi utama, dengan jurnal yang dipilih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Krisis Psikologis

Krisis psikologis adalah kondisi di mana individu mengalami gangguan mental atau emosional yang mengganggu fungsi psikologis normalnya, sering kali disebabkan oleh situasi yang menekan atau mengancam. Krisis ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti stres berat, kecemasan, depresi, atau perasaan tertekan yang mendalam. Pada siswa, krisis psikologis seringkali dipicu oleh masalah pribadi, tekanan akademik, atau permasalahan sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Caplan (1964), krisis psikologis terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi situasi yang menekan menggunakan mekanisme koping yang biasa dilakukan, sehingga terjadi disfungsi dalam kehidupan mereka.

Salah satu faktor yang memperburuk krisis psikologis pada siswa di era digital adalah peningkatan paparan terhadap informasi yang berpotensi menambah stres dan kecemasan. Perkembangan teknologi, media sosial, dan komunikasi digital telah menciptakan tekanan sosial yang baru bagi generasi muda. Siswa sering merasa terintimidasi oleh standar kecantikan, popularitas, dan kesuksesan yang dipamerkan secara online. Menurut Pantic (2014), interaksi sosial yang bergantung pada platform digital ini dapat memperburuk isolasi sosial dan meningkatkan kecemasan serta perasaan rendah diri, yang berkontribusi pada perkembangan krisis psikologis.

Dalam konteks ini, peran guru bimbingan konseling (BK) menjadi sangat penting dalam membantu siswa mengatasi krisis psikologis mereka. Guru BK memiliki peran sebagai fasilitator yang dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis. Hal ini sejalan dengan pendapat Mudjiran (2018) yang menyatakan bahwa bimbingan konseling harus menanggapi kebutuhan psikologis siswa secara proaktif, terutama dalam menangani masalah mental dan emosional yang muncul akibat tekanan eksternal. Guru BK perlu mengembangkan pendekatan yang

empatik dan tidak menghakimi agar siswa merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan mereka.

Siswa yang mengalami krisis psikologis juga sering kali merasa kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang dewasa atau teman sebayanya. Ini menyebabkan mereka merasa terisolasi dan semakin tertekan. Yeni Karneli (2020) menjelaskan bahwa pendekatan yang berfokus pada kesejahteraan mental sangat penting, di mana dukungan yang diberikan tidak hanya untuk mengatasi masalah yang ada, tetapi juga untuk mencegah munculnya krisis lebih lanjut. Guru BK, dalam hal ini, harus mampu menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk berbicara tentang masalah mereka tanpa rasa takut dihakimi.

Pentingnya intervensi yang tepat dalam menangani krisis psikologis pada siswa sangat bergantung pada kesiapan dan kompetensi guru BK dalam memahami dinamika psikologis anak di era digital. Sebagai bagian dari sistem pendidikan, keberadaan guru BK yang terlatih dalam memahami dampak negatif dari penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental siswa menjadi faktor kunci dalam pemulihan mereka. Dengan pendekatan yang tepat, guru BK dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental mereka.

Krisis Psikologis di Era Digital

Krisis psikologis pada siswa di era digital semakin menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan. Teknologi digital yang berkembang pesat mempengaruhi hampir setiap aspek kehidupan siswa, termasuk cara mereka berinteraksi, belajar, dan berkembang secara emosional. Penelitian menunjukkan bahwa eksposur berlebihan terhadap media sosial, tekanan untuk selalu terhubung, serta perbandingan diri dengan orang lain di platform digital dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (Suryani, 2021).

Hal ini menciptakan tantangan bagi guru BK (Bimbingan dan Konseling) untuk memitigasi dampak negatif tersebut, terutama dengan melibatkan teknologi dalam pendekatan konseling mereka. Selain itu, informasi yang tidak terfilter dan penyebaran berita palsu yang cepat melalui media sosial juga memperburuk krisis psikologis pada siswa.

Siswa cenderung mudah terpengaruh oleh informasi yang salah atau berlebihan mengenai isu-isu sosial, politik, atau bahkan masalah pribadi, yang memicu ketidakstabilan emosi dan persepsi mereka. Menurut Mudjiran (2022), bimbingan dan konseling di era digital harus lebih proaktif dengan menggunakan platform digital untuk mengedukasi siswa tentang pentingnya literasi digital, sehingga mereka bisa lebih bijak dalam menyaring informasi yang mereka terima.

Guru BK memainkan peran vital dalam membantu siswa mengelola stres dan kecemasan yang muncul akibat paparan teknologi. Mereka perlu memberikan pendekatan yang lebih adaptif, mengintegrasikan teknologi dalam konseling, serta menyediakan ruang aman bagi siswa untuk berbagi perasaan dan masalah mereka. Dalam konteks ini, Yeni Karneli (2020) menekankan pentingnya penggunaan media digital sebagai alat komunikasi yang efektif dalam

memberikan konseling jarak jauh dan memberikan dukungan emosional, tanpa mengabaikan pentingnya interaksi langsung yang tetap dibutuhkan siswa dalam mengatasi krisis psikologis.

Faktor Penyebab Krisis Psikologis di Era Digital

Di era digital saat ini, krisis psikologis yang dialami oleh siswa semakin kompleks dan beragam. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membawa dampak signifikan terhadap kehidupan sosial dan psikologis siswa. Salah satu faktor utama penyebab krisis psikologis adalah tekanan sosial yang berasal dari media sosial. Berdasarkan penelitian oleh Rahmawati (2021), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat kecemasan, depresi, dan perasaan tidak puas dengan diri sendiri pada remaja.

Tekanan untuk memenuhi standar kecantikan, popularitas, dan citra diri yang ideal sering kali mengarah pada perasaan rendah diri dan stres (Rahmawati, 2021). Selain itu, faktor lain yang berperan dalam krisis psikologis di era digital adalah cyberbullying. Fenomena ini semakin sering terjadi seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial oleh siswa.

Menurut penelitian dari Amalia (2020), banyak remaja yang menjadi korban kekerasan digital, baik berupa komentar negatif, fitnah, atau pelecehan melalui platform online. Cyberbullying ini seringkali berujung pada gangguan emosional yang serius, seperti kecemasan, depresi, dan bahkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa dunia digital dapat menjadi tempat yang berbahaya bagi kesehatan mental siswa jika tidak dikelola dengan bijak.

Faktor ketiga yang berperan dalam krisis psikologis adalah ketergantungan terhadap perangkat digital. Penggunaan gawai yang terus-menerus dan kecanduan internet dapat mengganggu keseimbangan kehidupan sosial dan psikologis siswa. Penelitian oleh Pratama (2019) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecanduan pada gadget seringkali mengalami isolasi sosial, penurunan kualitas tidur, dan gangguan konsentrasi dalam belajar.

Ketergantungan pada dunia maya membuat siswa kurang berinteraksi secara langsung dengan teman-teman sebaya mereka, yang seharusnya dapat memberikan dukungan sosial yang penting untuk kesehatan mental. Selain itu, kurangnya pengawasan dari orang tua dan guru terhadap penggunaan teknologi juga menjadi faktor penyebab krisis psikologis.

Dalam penelitian oleh Putra (2020), ditemukan bahwa banyak orang tua dan guru yang kurang memahami dampak negatif dari penggunaan teknologi pada kesehatan mental anak-anak mereka. Tanpa adanya pembimbingan dan batasan yang jelas dalam penggunaan perangkat digital, siswa lebih rentan terhadap gangguan psikologis. Hal ini menunjukkan perlunya peran aktif orang tua dan guru dalam mendampingi siswa agar mereka dapat menggunakan teknologi dengan bijak.

Akhirnya, faktor penyebab krisis psikologis yang tidak kalah penting adalah adanya pergeseran pola interaksi sosial akibat penggunaan teknologi. Menurut Suryani (2022), siswa lebih sering berinteraksi secara virtual daripada tatap muka, yang dapat mengurangi kemampuan mereka dalam membangun

hubungan sosial yang sehat. Interaksi yang terbatas pada dunia digital tidak hanya mengurangi keterampilan sosial, tetapi juga dapat menambah rasa kesepian dan keterasingan.

Oleh karena itu, penting bagi para pendidik dan orang tua untuk membimbing siswa agar dapat seimbang dalam mengelola kehidupan digital dan kehidupan sosial mereka secara langsung.

Kompetensi yang Diperlukan oleh Guru BK

Di era digital yang berkembang pesat ini, krisis psikologis siswa semakin kompleks, baik disebabkan oleh gangguan sosial, tekanan akademik, maupun dampak dari penggunaan media sosial. Untuk itu, guru Bimbingan dan Konseling (BK) dituntut untuk memiliki kompetensi yang lebih luas dan mendalam dalam menghadapi tantangan tersebut.

Kompetensi pertama yang perlu dimiliki oleh guru BK adalah kompetensi teknis dalam penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Hal ini penting untuk memahami berbagai platform digital yang digunakan siswa, serta mengenali potensi bahaya psikologis yang mungkin timbul, seperti kecanduan media sosial, perundungan daring, atau stres akibat informasi yang berlebihan (Karneli & Mudjiran, 2020).

Selain itu, guru BK juga harus memiliki kompetensi interpersonal yang kuat untuk membangun hubungan yang efektif dengan siswa. Dalam menghadapi krisis psikologis siswa, kemampuan untuk berkomunikasi dengan empati dan mendengarkan secara aktif sangat penting. Siswa yang mengalami tekanan psikologis seringkali merasa terisolasi dan kesulitan mengungkapkan perasaan mereka.

Oleh karena itu, guru BK perlu mampu menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka, sehingga siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi, baik secara langsung maupun melalui platform digital yang mereka gunakan (Sari, 2019).

Kompetensi lain yang tak kalah penting adalah kemampuan guru BK dalam mengidentifikasi tanda-tanda krisis psikologis pada siswa. Dalam konteks digital, hal ini bisa menjadi lebih sulit karena siswa sering kali berinteraksi secara daring dan menutup diri dari pengawasan langsung. Guru BK perlu memiliki keterampilan untuk membaca perubahan perilaku siswa di dunia maya, seperti penurunan motivasi belajar, perasaan cemas yang meningkat, atau perubahan pola interaksi sosial.

Hal ini memerlukan pemahaman mendalam tentang psikologi perkembangan remaja dan dinamika dunia digital yang dapat mempengaruhi kondisi mental siswa (Hidayat, 2020). Kompetensi dalam memberikan intervensi yang tepat juga sangat diperlukan. Guru BK harus terampil dalam memberikan konseling baik secara individual maupun kelompok, serta mampu merancang program-program pencegahan yang relevan dengan masalah psikologis yang berkembang di kalangan siswa di era digital.

Intervensi tersebut harus berbasis pada pendekatan yang holistik dan melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua dan tenaga profesional lainnya,

guna memberikan dukungan yang optimal bagi siswa yang sedang menghadapi krisis psikologis (Fitria, 2021).

Strategi Intervensi yang Berbasis Teknologi

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, sektor pendidikan, termasuk dalam bidang konseling, telah mengalami perubahan signifikan. Dalam konteks konseling, teknologi memungkinkan para konselor untuk mengembangkan berbagai strategi intervensi yang lebih efisien dan dapat diakses oleh siswa, terutama di era digital ini.

Teknologi tidak hanya mendukung konselor dalam memberikan layanan secara langsung, tetapi juga memungkinkan akses kepada layanan secara daring atau online, yang dapat mengurangi hambatan geografis dan waktu yang sering menjadi kendala dalam pelayanan konseling konvensional (Hamdani, 2020). Penggunaan teknologi dalam konseling memberikan alternatif bagi siswa yang merasa lebih nyaman berbicara secara daring dibandingkan tatap muka. Salah satu bentuk strategi intervensi berbasis teknologi yang paling umum adalah melalui aplikasi konseling digital. Aplikasi ini bisa berupa aplikasi chat, video call, atau bahkan platform edukasi yang memungkinkan siswa berinteraksi dengan konselor secara lebih fleksibel.

Teknologi ini mengurangi rasa cemas yang sering dialami oleh siswa dalam sesi tatap muka tradisional, serta memungkinkan konselor untuk memberikan layanan yang lebih terstruktur dan tepat sasaran. Sebagai contoh, penelitian oleh Fitriani dan Mulyani (2022) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi berbasis teknologi dalam konseling dapat meningkatkan efektivitas komunikasi antara konselor dan siswa, serta memungkinkan pemantauan perkembangan konseling secara berkelanjutan.

Selain itu, teknologi memungkinkan untuk pemberian materi konseling melalui berbagai platform digital seperti webinar, video, dan modul daring. Materi ini dapat diakses oleh siswa kapan saja dan di mana saja, memberikan kebebasan bagi mereka untuk belajar dengan kecepatan mereka sendiri. Dengan cara ini, siswa yang menghadapi kesulitan emosional atau psikologis dapat memperoleh bantuan secara lebih mudah tanpa merasa tertekan.

Penelitian oleh Susanti dan Syahputra (2021) menyoroti pentingnya fleksibilitas dalam memberikan layanan konseling, yang dapat ditunjang oleh penggunaan teknologi untuk mengakomodasi kebutuhan siswa yang beragam. Namun, meskipun teknologi menawarkan berbagai manfaat, konseling berbasis teknologi juga menghadapi tantangan tertentu. Salah satunya adalah masalah keamanan data dan privasi siswa. Untuk itu, penting bagi institusi pendidikan dan konselor untuk memastikan bahwa platform yang digunakan aman dan sesuai dengan standar perlindungan data pribadi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hadi dan Nurhayati (2020), penting bagi konselor untuk memahami dan mengimplementasikan kebijakan perlindungan data agar siswa merasa aman saat menggunakan layanan konseling daring. Di samping itu, konselor juga perlu memiliki keterampilan teknologi yang memadai untuk mengoptimalkan penggunaan platform konseling digital.

Penerapan strategi intervensi berbasis teknologi dalam konseling merupakan langkah yang sangat relevan di era digital ini. Dengan menggunakan teknologi, konselor dapat menjangkau lebih banyak siswa, memberikan layanan secara lebih efisien, dan menciptakan lingkungan yang lebih nyaman bagi siswa.

Meski demikian, keberhasilan strategi ini sangat bergantung pada pemahaman dan keterampilan teknologi yang dimiliki oleh konselor serta kebijakan perlindungan data yang diterapkan oleh lembaga pendidikan. Ke depan, integrasi antara konseling tradisional dan berbasis teknologi diharapkan dapat memberikan dampak yang positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan yang muncul di era digital.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari artikel ini menunjukkan bahwa, krisis psikologis pada siswa di era digital merupakan tantangan besar yang dipicu oleh faktor-faktor eksternal seperti tekanan akademik, masalah pribadi, dan paparan media sosial. Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan menciptakan ruang aman bagi siswa. Intervensi berbasis teknologi, seperti aplikasi konseling dan platform daring, menjadi solusi efektif untuk membantu siswa mengatasi krisis psikologis dengan lebih mudah dan fleksibel.

Namun, strategi ini memerlukan pemahaman mendalam tentang teknologi dan perlindungan data pribadi untuk memastikan keamanan siswa. Keberhasilan intervensi sangat bergantung pada kompetensi guru BK dalam mengelola teknologi dan berkomunikasi dengan empati. Dengan pendekatan yang tepat, integrasi konseling tradisional dan digital dapat mendukung kesehatan mental siswa secara lebih holistik di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amalia, R. (2020). Dampak Cyberbullying terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 45-60.
- Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. Basic Books.
- Fitria, L. (2021). *Intervensi Psikologis pada Siswa yang Mengalami Krisis Psikologis di Era Digital*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(4), 101-109.
- Fitriani, L., & Mulyani, S. (2022). *Efektivitas aplikasi berbasis teknologi dalam konseling psikologis siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 45-51.
- Hadi, S., & Nurhayati, D. (2020). *Perlindungan data pribadi dalam konseling daring: Isu dan tantangan*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 112-118.
- Hamdani, R. (2020). *Pentingnya konseling berbasis teknologi dalam era digital*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 30-38.
- Hidayat, R. (2020). *Identifikasi Masalah Psikologis Siswa di Era Digital*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(3), 77-85.
- Karneli, Y., & Mudjiran, M. (2020). *Peran Teknologi dalam Konseling di Era Digital*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 15(2), 25-34.

- Karneli, Y. (2020). *Pendidikan Karakter dan Kesejahteraan Mental di Sekolah*. Yogyakarta: Penerbit Akademika.
- Mudjiran, M. (2018). *Bimbingan Konseling di Sekolah: Konsep dan Aplikasi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa*. Jakarta: Penerbit Cerdas.
- Pantic, I. (2014). *Online Social Networking and Mental Health*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.
- Pratama, D. (2019). Kecanduan Gadget pada Remaja dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Teknologi dan Psikologi*, 7(3), 101-112.
- Putra, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Pengawasan Penggunaan Teknologi pada Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 8(1), 23-34.
- Rahmawati, M. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(1), 78-90.
- Sari, D. (2019). *Kompetensi Guru BK dalam Menghadapi Krisis Psikologis Siswa*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 10(1), 50-59.
- Suryani, N. (2022). Pergeseran Pola Interaksi Sosial di Kalangan Siswa akibat Penggunaan Teknologi. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 6(4), 120-133.
- Susanti, A., & Syahputra, R. (2021). *Pemberian materi konseling melalui platform digital di sekolah*. *Jurnal Konseling Digital*, 4(3), 75-82.
- Yusuf, A. M. (2013). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. UNP PRESS.