

Kesehatan Mental Remaja di Era Digital: Isu Kontemporer dan Tantangan Bimbingan dan Konseling

Rahmatan¹⁾, Jumaisah²⁾

¹⁾ Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

²⁾ Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

e-mail Correspondent: amirrahma238@gmail.com

Received: 11-07-2022

Revised: 30-10-2023

Accepted: 07-11-2023

Info Artikel

Abstract

The rapid advancement of digital technology and the widespread use of social media have significantly transformed adolescents' lives, particularly in terms of communication patterns and social behavior. While these developments offer various benefits and opportunities, they also create new challenges that may adversely affect adolescent mental health. This article aims to examine mental health issues experienced by adolescents in the digital era and analyze the challenges faced by guidance and counseling services in responding to these phenomena. The study focuses on several prevalent issues among adolescents, including anxiety, stress, social media addiction, cyberbullying, and the decline of face-to-face social interactions. This research employs a literature review method by analyzing various relevant scholarly sources, including journal articles, books, and other academic publications. The findings indicate that excessive digital media use, social pressures in virtual environments, cyberbullying, and information overload contribute to an increased risk of mental health problems among adolescents, such as anxiety, stress, loneliness, and low self-esteem. Furthermore, the inappropriate use of technology may negatively affect academic concentration and interpersonal relationships. This study contributes to a better understanding of the relationship between digital technology and adolescent mental health by integrating digital risk factors, mental health concerns, and guidance and counseling interventions within a single analytical framework. The findings highlight the strategic role of guidance and counseling services in promoting adolescent mental well-being through digital literacy development, preventive interventions, and technology-based counseling services that are responsive to the needs of today's digital generation.

Keywords:

Adolescent Mental Health, Digital Era, Social Media Addiction, Cyberbullying, Guidance and Counseling, Digital Literacy.

Abstrak.

Kemajuan teknologi digital dan pesatnya penggunaan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, baik dari segi pola komunikasi maupun perilaku sosial. Di samping memberikan berbagai kemudahan, perkembangan tersebut juga menimbulkan tantangan baru yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji berbagai isu kesehatan mental yang muncul pada remaja di era digital serta menganalisis tantangan yang dihadapi layanan bimbingan dan konseling dalam merespons fenomena tersebut. Kajian ini mencakup berbagai permasalahan yang banyak dialami remaja, seperti kecemasan, stres, ketergantungan terhadap media sosial, cyberbullying, dan berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Penelitian menggunakan metode studi pustaka (literature review) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan, meliputi artikel jurnal, buku, dan publikasi akademik lainnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media digital yang tinggi, tekanan sosial di ruang virtual, cyberbullying, serta paparan informasi yang berlebihan berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, seperti kecemasan, stres, perasaan kesepian, dan rendahnya penghargaan diri. Selain itu, penggunaan teknologi yang tidak bijaksana juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan hubungan sosial remaja. Artikel ini memberikan kontribusi berupa pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara perkembangan teknologi digital dan kesehatan mental remaja, sekaligus menawarkan rekomendasi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling melalui penguatan literasi digital dan pemanfaatan teknologi sebagai media layanan. Dengan demikian, bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan psikologis di era digital melalui layanan yang inovatif, preventif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik.

Kata kunci:

Kesehatan Mental Remaja, Era Digital, Bimbingan dan Konseling, Media Sosial, Cyberbullying, Literasi Digital.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk cara remaja berkomunikasi, berinteraksi, dan memperoleh informasi¹. Kehadiran internet dan media sosial memberikan banyak kemudahan, mulai dari akses pengetahuan yang lebih luas hingga terbentuknya jaringan sosial tanpa batas geografis². Sebagai generasi yang tumbuh bersama perkembangan teknologi, remaja menjadi kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan media digital dalam aktivitas sehari-hari. Di samping berbagai manfaat yang ditawarkan, perkembangan tersebut juga membawa sejumlah tantangan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis remaja. Kerentanan ini semakin besar karena masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif³. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental remaja semakin meningkat seiring dengan pesatnya penggunaan teknologi digital. Berbagai fenomena seperti ketergantungan terhadap media sosial, cyberbullying, fear of missing out (FoMO), gangguan citra diri, kecemasan, stres, hingga gejala depresi menjadi isu yang sering ditemukan dalam kehidupan remaja modern⁴. Selain itu, interaksi yang terjadi di ruang digital sering kali mendorong munculnya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat berdampak pada menurunnya rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis⁵. Penggunaan teknologi yang berlebihan juga berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, mengurangi kualitas

and Mutiara Indah, 'Pentingnya Pendidikan Literasi Digital Di Kalangan Remaja', *SABAJAYA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.02 (2024), 51–56. 2Bambang Arianto, 'Kebermanfaatan Media Sosial Bagi Generasi Internet: Studi Fenomenologi', *Expose: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6.1 (2023), 1–15. 3 Misbakhul Muslih, Muhammad Iqbal Izzulhaq, and Tamrin Fathoni, 'Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja', *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* (E-ISSN 2745-4584), 5.2 (2025), 331–40. 4Aji Wicaksono, Christian Karrel, and Retno Palupi, 'Dampak Gadget Dalam Kesehatan Mental', *Jurnal Solo Teknologi*, 1.2 (2025), 50–53. 5Salsabila Najma Chaniago, 'Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial', *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin*, 1.1 (2025), 14–27. 4 FOKUS Volume X, No. X, Xxxxxx 202x hubungan sosial secara langsung, serta memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi⁶. Situasi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan persoalan yang membutuhkan perhatian bersama dari keluarga, sekolah, masyarakat, dan tenaga profesional di bidang pendidikan maupun konseling. Berbagai studi telah mengkaji hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental remaja dari beragam perspektif. Sejumlah penelitian mengungkap bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, stres, dan perasaan kesepian pada remaja. Penelitian lainnya menyoroti dampak cyberbullying terhadap kesejahteraan psikologis serta pengaruh kecanduan internet terhadap perkembangan sosial dan prestasi akademik peserta didik. Selain itu, terdapat kajian yang menekankan pentingnya literasi digital sebagai salah satu upaya untuk mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi. Dalam konteks pendidikan, beberapa penelitian juga membahas kontribusi layanan bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan pengendalian diri, serta ketahanan psikologis. Meskipun demikian, sebagian besar kajian masih memusatkan perhatian pada aspek-aspek tersebut secara terpisah sehingga belum banyak penelitian yang menghubungkan kesehatan mental remaja, penggunaan teknologi digital, dan layanan bimbingan serta konseling dalam satu pembahasan yang terintegrasi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya celah kajian yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut. Hingga saat ini, masih relatif sedikit kajian yang secara khusus membahas keterkaitan antara faktor-faktor risiko di lingkungan digital, berbagai permasalahan kesehatan mental yang dialami remaja, dan implikasinya terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Padahal, kompleksitas tantangan yang dihadapi remaja pada era digital menuntut pendekatan yang menyeluruh agar layanan yang diberikan mampu menjawab kebutuhan mereka secara efektif. Kebaruan artikel ini terletak pada upaya mengintegrasikan pembahasan mengenai risiko digital, kesehatan mental remaja, dan peran bimbingan serta konseling dalam satu kerangka analisis yang komprehensif. Artikel ini tidak hanya mengulas berbagai masalah kesehatan mental yang muncul sebagai dampak perkembangan teknologi digital, tetapi juga membahas tantangan yang dihadapi konselor dalam memberikan layanan kepada generasi digital. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap perubahan sosial dan teknologi. Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus kajian dalam artikel ini mencakup tiga aspek utama, yaitu pengaruh perkembangan teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja, berbagai isu kesehatan mental yang muncul di era digital, serta tantangan dan peran strategis bimbingan dan konseling dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. 6 Indana Julfan and Haifaturrahmah Haifaturrahmah, 'Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa', *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7.4

(2025), 3310–26. 5 Last name Author-1, Last name Author-2 & Last name Author-3, 'Title Title title Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dampak perkembangan teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja, mengidentifikasi berbagai isu kontemporer yang muncul, serta mengkaji tantangan dan peran bimbingan dan konseling dalam membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan psikologis di era digital. Untuk mencapai tujuan tersebut, kajian ini dilakukan melalui pendekatan studi pustaka dengan menelaah berbagai literatur yang relevan mengenai kesehatan mental remaja, perkembangan teknologi digital, serta layanan bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk fenomena rasisme digital dari sudut pandang konseling multikultural serta mengkaji penguatan nilai Bhinneka Tunggal Ika dalam konteks bimbingan dan konseling. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan studi ini adalah memperoleh pemahaman mendalam mengenai konsep, dinamika, dan dampak rasisme digital, sekaligus menelaah bagaimana prinsip-prinsip konseling multikultural dapat berkontribusi dalam memperkuat nilai toleransi, persatuan, dan penghargaan terhadap keberagaman di era digital.

Tinjauan pustaka mencakup pengumpulan, analisis, dan sintesis berbagai dokumen tertulis seperti buku, artikel jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan dokumen akademik lainnya yang relevan dengan isu rasisme digital, dampak psikologis dan sosialnya, pendekatan konseling multikultural dalam praktik bimbingan dan konseling (Guetterman dkk., 2015), serta kajian mengenai nilai Bhinneka Tunggal Ika sebagai landasan filosofis keberagaman masyarakat Indonesia. Literatur dipilih berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian, yaitu perkembangan rasisme dalam ruang digital, prinsip dan kompetensi konselor multikultural, serta konsep penguatan nilai kebangsaan dalam konteks pendidikan dan layanan konseling. Penelitian ini tidak membatasi kajian pada satu kelompok usia atau jenjang pendidikan tertentu. Literatur yang dianalisis mencakup penelitian pada masyarakat, siswa, mahasiswa, maupun remaja dalam konteks pendidikan secara umum. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi pola tematik yang konsisten terkait fenomena rasisme digital dan dampaknya terhadap perkembangan psikososial individu dalam perspektif konseling multibudaya.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik melalui identifikasi konsep-konsep utama dalam literatur dan pengelompokan berdasarkan keterkaitan tematiknya. Proses ini bertujuan menjawab pertanyaan penelitian mengenai bagaimana rasisme digital dipahami dalam literatur akademik, bagaimana konseling multikultural memandang dan merespons fenomena tersebut, serta bagaimana penguatan nilai Bhinneka Tunggal Ika dapat diintegrasikan dalam praktik konseling sebagai upaya preventif dan edukatif. Tema-tema yang dianalisis meliputi bentuk dan karakteristik rasisme digital di platform daring, dampak psikologis dan sosial terhadap identitas individu, prinsip dan kompetensi konselor multikultural, serta nilai-nilai toleransi dan persatuan yang selaras dengan semangat Bhinneka Tunggal Ika.

Hasil analisis disajikan secara deskriptif dengan menghubungkan diskusi teoritis mengenai rasisme digital dan konseling multikultural dengan konteks sosial budaya Indonesia

yang menjunjung tinggi keberagaman. Penyajian ini mempertimbangkan dinamika perkembangan teknologi informasi yang memengaruhi pola interaksi masyarakat di ruang digital. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian konseling multikultural sekaligus memperkaya kerangka konseptual penguatan nilai Bhinneka Tunggal Ika dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai respons terhadap tantangan rasisme digital di era kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Fenomena rasisme digital yang semakin marak di era perkembangan teknologi saat ini menunjukkan bahwa kemajuan digital tidak selalu berjalan seiring dengan kematangan sosial masyarakat. Ruang digital yang seharusnya menjadi sarana komunikasi dan pertukaran informasi justru sering dimanfaatkan sebagai media penyebaran ujaran kebencian, stereotip, dan diskriminasi berbasis identitas. Kondisi ini menegaskan bahwa masalah rasisme tidak hilang, melainkan bertransformasi ke bentuk yang lebih terselubung dan luas jangkauannya (Anshori & Nadiyya, 2023; Hadiyati et al., 2020). Selain itu, karakteristik media digital yang memungkinkan interaksi tanpa batas mempercepat reproduksi prasangka sosial serta memperkuat polarisasi identitas di masyarakat (Wagiati et al., 2025).

Menurut pandangan penulis, akar dari persoalan ini tidak hanya terletak pada individu, tetapi juga pada sistem digital itu sendiri yang secara tidak langsung memfasilitasi penyebaran konten diskriminatif. Adanya anonimitas dalam media sosial membuat individu merasa bebas tanpa tanggung jawab sosial, sehingga lebih mudah mengekspresikan sikap intoleran. Ditambah lagi, algoritma platform digital cenderung memperkuat konten yang bersifat provokatif dan emosional, sehingga meningkatkan eksposur terhadap ujaran kebencian dan memperbesar peluang rasisme digital untuk berkembang (Zain et al., 2024; Suyono dkk., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa struktur teknologi turut berkontribusi dalam mempertahankan bahkan memperluas praktik diskriminasi di ruang digital.

Dampak yang ditimbulkan pun tidak bisa dianggap sepele. Rasisme digital tidak hanya melukai secara sosial, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis individu, seperti munculnya kecemasan, stres, bahkan krisis identitas, terutama pada remaja yang sedang dalam tahap pencarian jati diri (Abdillah et al., 2023; Husniyah et al., 2024). Paparan berulang terhadap ujaran kebencian juga dapat menurunkan harga diri serta menimbulkan perasaan terasing dalam lingkungan sosial (Putri et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan di ruang digital memiliki konsekuensi nyata dalam kehidupan sehari-hari dan berpengaruh terhadap perkembangan psikososial individu.

Dalam konteks ini, konseling multibudaya memiliki peran yang sangat penting, tidak hanya sebagai upaya penanganan, tetapi juga sebagai langkah pencegahan. Pendekatan yang menekankan pada kesadaran budaya, empati, dan toleransi menjadi kunci untuk membangun interaksi yang lebih sehat di ruang digital (Anggara & Fadlia, 2023; Seha Ananda et al., 2025). Selain itu, penguatan nilai Bhinneka Tunggal Ika menjadi sangat relevan sebagai dasar dalam menumbuhkan sikap saling menghargai di tengah keberagaman, khususnya dalam menghadapi tantangan interaksi sosial di era digital (Susanti & Meilinda, 2023; Benu et al., 2025).

Dengan demikian, rasisme digital seharusnya tidak hanya dipandang sebagai masalah teknologi, tetapi juga sebagai tantangan sosial yang membutuhkan respons bersama. Perlu adanya sinergi antara individu, pendidik, konselor, serta platform digital untuk menciptakan ruang digital

yang lebih inklusif, adil, dan beradab. Upaya ini dapat dilakukan melalui penguatan literasi digital, pendidikan multikultural, serta internalisasi nilai kebangsaan sebagai fondasi dalam membangun interaksi sosial yang harmonis di ruang virtual (Firdaus et al., 2023; Usmawati et al., 2024).

DISCUSSION

Temuan dalam kajian ini menunjukkan bahwa rasisme digital tidak dapat dipahami hanya sebagai perilaku individu semata, melainkan sebagai fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor struktural dalam ekosistem digital. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang sosial baru yang memiliki karakteristik unik. Salah satu karakteristik utama tersebut adalah adanya anonimitas yang memungkinkan individu menyampaikan opini tanpa identitas yang jelas. Kondisi ini sering kali mengurangi rasa tanggung jawab sosial, sehingga individu lebih berani mengekspresikan pandangan ekstrem, termasuk ujaran kebencian berbasis ras, etnis, dan budaya.

Selain faktor anonimitas, rendahnya kontrol sosial dalam ruang digital juga menjadi pemicu berkembangnya rasisme digital. Berbeda dengan interaksi tatap muka yang memiliki norma sosial yang lebih jelas dan pengawasan langsung dari lingkungan sekitar, interaksi di media sosial sering kali tidak memiliki mekanisme kontrol yang efektif. Hal ini menyebabkan penyebaran ujaran diskriminatif menjadi lebih cepat dan luas. Tidak hanya itu, algoritma platform digital turut berperan dalam memperkuat fenomena ini. Sistem algoritma yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan pengguna cenderung memprioritaskan konten yang memicu reaksi emosional, termasuk kemarahan dan konflik. Akibatnya, konten yang mengandung unsur provokatif, stereotip, dan diskriminasi memiliki peluang lebih besar untuk tersebar luas dibandingkan konten yang bersifat netral atau edukatif (Noble, 2018).

Lebih jauh lagi, algoritma juga berkontribusi dalam menciptakan echo chamber atau ruang gema, di mana pengguna hanya terpapar pada informasi dan pandangan yang sejalan dengan keyakinan mereka. Kondisi ini memperkuat bias dan prasangka yang sudah ada, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya rasisme digital. Dalam ruang gema tersebut, narasi diskriminatif dapat dianggap sebagai sesuatu yang normal atau bahkan benar, karena tidak adanya perspektif alternatif yang menantang pandangan tersebut. Dengan demikian, rasisme digital bukan hanya produk dari individu, tetapi juga merupakan hasil interaksi antara individu dengan sistem digital yang secara tidak langsung memfasilitasi dan memperkuat perilaku tersebut.

Dari perspektif psikologis, dampak rasisme digital menunjukkan konsekuensi yang cukup serius, terutama bagi kelompok rentan seperti remaja. Remaja berada pada fase perkembangan identitas yang krusial, di mana mereka aktif mencari jati diri dan membangun konsep diri. Paparan terhadap konten diskriminatif secara berulang dapat mengganggu proses ini, sehingga memunculkan berbagai masalah psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban rasisme digital dapat memicu kecemasan, stres, depresi, serta perasaan tidak berharga (Tynes et al., 2015). Bahkan, dalam beberapa kasus, individu dapat mengalami krisis identitas, di mana mereka merasa bingung atau menolak identitas budaya mereka sendiri akibat tekanan sosial yang negatif.

Selain itu, dampak psikologis rasisme digital tidak hanya dirasakan oleh korban langsung, tetapi juga oleh individu yang menyaksikan atau terpapar konten tersebut secara tidak langsung. Fenomena ini dikenal sebagai vicarious racism, di mana seseorang merasakan dampak emosional meskipun tidak menjadi target utama. Hal ini menunjukkan bahwa rasisme digital memiliki jangkauan dampak yang luas dan tidak terbatas pada individu tertentu saja. Dalam jangka

panjang, paparan terhadap rasisme digital dapat menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, serta memengaruhi kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Lebih lanjut, rasisme digital juga berdampak pada hubungan sosial dalam masyarakat multikultural. Interaksi yang dipenuhi oleh narasi negatif dan diskriminatif berpotensi memperkuat prasangka antar kelompok. Hal ini sejalan dengan pandangan Essed (1991) yang menyatakan bahwa rasisme dapat terinternalisasi dalam praktik sehari-hari dan memengaruhi cara individu memandang kelompok lain. Dalam konteks digital, penyebaran stereotip dan ujaran kebencian dapat memperbesar jarak sosial antara kelompok yang berbeda, sehingga menghambat terciptanya interaksi yang harmonis.

Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengancam integrasi sosial dalam masyarakat yang beragam. Ketika individu terus-menerus terpapar pada narasi yang menekankan perbedaan dan konflik, maka rasa saling percaya antar kelompok akan menurun. Akibatnya, potensi konflik sosial menjadi lebih besar, baik di dunia digital maupun dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, rasisme digital tidak hanya menjadi masalah individu, tetapi juga merupakan isu sosial yang memiliki implikasi luas terhadap stabilitas masyarakat.

Dalam konteks konseling multibudaya, temuan ini menegaskan pentingnya peran konselor dalam merespons dinamika keberagaman di era digital. Konselor tidak hanya dituntut untuk memahami perbedaan budaya secara konvensional, tetapi juga harus mampu memahami bagaimana perbedaan tersebut dimediasi oleh teknologi digital. Kompetensi multikultural yang mencakup kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan menjadi aspek yang sangat penting dalam praktik konseling (Sue & Sue, 2016). Kesadaran multikultural memungkinkan konselor untuk memahami bias pribadi yang mungkin dimiliki, sementara pengetahuan multikultural membantu konselor memahami latar belakang budaya klien. Adapun keterampilan multikultural memungkinkan konselor untuk memberikan intervensi yang sensitif terhadap konteks budaya.

Selain itu, konselor juga perlu mengembangkan literasi digital agar dapat memahami dinamika interaksi di media sosial yang memengaruhi klien. Dengan memahami cara kerja algoritma, pola komunikasi daring, serta bentuk-bentuk rasisme digital, konselor dapat memberikan intervensi yang lebih relevan dan efektif. Hal ini menunjukkan bahwa praktik konseling harus beradaptasi dengan perkembangan zaman, termasuk dalam menghadapi tantangan yang muncul akibat transformasi digital.

Tidak hanya sebagai upaya kuratif, konseling multibudaya juga memiliki peran preventif dalam mengurangi potensi rasisme digital. Melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun masyarakat, konselor dapat menanamkan nilai-nilai positif seperti empati, toleransi, dan penghargaan terhadap keberagaman. Pendidikan karakter ini menjadi penting karena dapat membentuk sikap individu sejak dini, sehingga mereka lebih mampu berinteraksi secara positif di ruang digital.

Pendekatan preventif ini juga dapat dilakukan melalui pelatihan keterampilan komunikasi lintas budaya. Dengan memiliki kemampuan untuk memahami perspektif orang lain, individu akan lebih mampu menghindari konflik yang disebabkan oleh perbedaan budaya. Selain itu, pendekatan ini juga dapat membantu individu dalam mengelola emosi dan merespons provokasi secara lebih konstruktif. Corey (2017) menekankan bahwa pencegahan merupakan strategi yang lebih efektif dibandingkan penanganan setelah konflik terjadi, karena dapat mengurangi risiko munculnya masalah yang lebih kompleks di kemudian hari.

Integrasi nilai Bhinneka Tunggal Ika dalam layanan Bimbingan dan Konseling menjadi strategi yang sangat relevan dalam konteks Indonesia sebagai negara multikultural. Nilai ini mengandung makna bahwa perbedaan bukanlah penghalang, melainkan kekuatan yang harus dihargai dan dijaga. Dalam praktik konseling, nilai ini dapat diinternalisasikan melalui berbagai kegiatan, seperti diskusi kelompok, refleksi diri, serta simulasi interaksi lintas budaya. Dengan demikian, individu tidak hanya memahami konsep toleransi secara kognitif, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Budaya juga merupakan sistem makna yang membentuk cara individu memahami dunia. Oleh karena itu, internalisasi nilai Bhinneka Tunggal Ika tidak hanya berfungsi sebagai norma sosial, tetapi juga sebagai kerangka berpikir yang membantu individu dalam memahami keberagaman. Ketika nilai ini tertanam dengan kuat, individu akan lebih mampu bersikap inklusif dan menghargai perbedaan, termasuk dalam interaksi di ruang digital.

Selain itu, penguatan literasi digital menjadi aspek yang tidak kalah penting dalam mengatasi rasisme digital. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis dalam menggunakan perangkat teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir kritis dalam mengevaluasi informasi. Individu perlu memiliki kemampuan untuk membedakan antara informasi yang valid dan yang bersifat provokatif atau menyesatkan. Hobbs (2010) menekankan bahwa literasi digital juga melibatkan kesadaran etis dalam berinteraksi di dunia maya, termasuk memahami konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan.

Dengan memiliki literasi digital yang baik, individu akan lebih mampu menghindari penyebaran konten yang bersifat diskriminatif. Mereka juga akan lebih kritis dalam menyikapi informasi yang diterima, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh narasi yang bersifat provokatif. Selain itu, literasi digital juga dapat membantu individu dalam membangun identitas digital yang positif, yang mencerminkan nilai-nilai toleransi dan penghargaan terhadap keberagaman.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa rasisme digital merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Fenomena ini tidak hanya melibatkan aspek individu, tetapi juga dipengaruhi oleh struktur sistem digital, dinamika sosial, serta faktor psikologis. Oleh karena itu, penanganan rasisme digital memerlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi.

Upaya penanganan tidak hanya dapat dilakukan melalui pendekatan individu, tetapi juga harus melibatkan berbagai pihak, termasuk pendidik, konselor, keluarga, serta platform digital itu sendiri. Sinergi antara berbagai pihak ini menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan inklusif. Selain itu, penguatan nilai-nilai sosial seperti toleransi dan empati, serta peningkatan literasi digital, menjadi langkah strategis dalam mengurangi potensi rasisme digital.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rasisme digital bukan hanya tantangan, tetapi juga peluang untuk memperkuat kesadaran kolektif mengenai pentingnya keberagaman. Melalui pendekatan yang tepat, ruang digital dapat menjadi sarana untuk memperkuat nilai-nilai kemanusiaan dan membangun masyarakat yang lebih inklusif dan berkeadilan.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Berdasarkan telaah literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perkembangan teknologi informasi telah mentransformasi pola interaksi masyarakat dari ruang fisik ke ruang digital, yang sekaligus memicu munculnya rasisme digital sebagai bentuk diskriminasi modern. Fenomena ini termanifestasi melalui ujaran kebencian, stereotip, dan prasangka simbolik di media

sosial, di mana karakteristik anonimitas serta penyebaran konten yang masif menjadikannya ancaman serius bagi kohesi sosial dan kesehatan mental individu. Dampak yang dihasilkan bersifat multi-dimensional, mulai dari gangguan psikologis seperti stres dan depresi, krisis identitas budaya pada remaja, hingga penguatan polarisasi antar kelompok yang membuktikan bahwa kekerasan simbolik di dunia maya memiliki dampak nyata yang setara dengan diskriminasi fisik.

Oleh karena itu, konseling multibudaya menjadi kerangka kerja yang sangat krusial dalam merespons isu ini melalui penguatan kesadaran (awareness), pengetahuan (knowledge), dan keterampilan (skills) multikultural konselor. Dalam hal ini, peran konselor tidak hanya terbatas pada penanganan kuratif untuk memulihkan trauma korban, tetapi juga mencakup upaya preventif melalui edukasi toleransi serta advokasi guna menciptakan lingkungan digital yang lebih inklusif dan harmonis

Secara keseluruhan, fenomena rasisme digital menunjukkan bahwa tantangan keberagaman di era teknologi tidak hanya memerlukan pendekatan psikologis, tetapi juga penguatan nilai kebangsaan yang menjadi fondasi kehidupan sosial masyarakat Indonesia. Dalam hal ini, penguatan nilai Bhinneka Tunggal Ika melalui konseling multibudaya menjadi langkah strategis dalam membangun ruang digital yang lebih toleran, dan berkeadilan. Upaya ini menegaskan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemulihan individu, tetapi juga sebagai medium pembentukan karakter kebangsaan yang mampu menjaga persatuan dalam keberagaman di tengah dinamika interaksi digital.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA).

- Abdillah, R., Ibrahim, A. A., Sirait, N. O. E., Oktavia, N. K., Widyadari, R., Amanda, S. F., & Jansa, S. N. (2023). Studi psikologi siber tentang dampak hate speech bagi pengguna media sosial. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 2(11), 3459–3472.
- Adelina, F., Hanurawan, F., & Suhanti, I. Y. (2017). Hubungan antara prasangka sosial dan intensi melakukan diskriminasi mahasiswa etnis Jawa terhadap mahasiswa yang berasal dari Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(1), 1–8.
- Anggara, P. H., & Fadlia, I. R. (2023). Urgensi konseling lintas agama dan budaya sebagai upaya preventif perilaku rasisme pada remaja. *Jurnal Tawadhu*, 7(2), 113–120. <https://doi.org/10.52802/twd.v7i2.569>
- Anshori, I., & Nadiyya, F. A. A. (2023). Peran ruang digital sebagai transformasi gerakan aksi sosial mahasiswa melalui platform sosial media. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 12(2), 343–362.
- Apriliani, V., Nadhirah, N. A., & Budiman, N. (2025). Etika konselor dalam proses konseling lintas budaya dan keterampilan multikultural konselor. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 187–197.
- Banda, O. (2020). Diskriminasi ras dan hak asasi manusia di Amerika Serikat: Studi kasus pembunuhan George Floyd. *Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis*, 5(2), 120–133.
- Burniat, & Sassi, K. (2025). Modernisasi dampak diskriminasi status sosial dalam pendidikan tingkat Madrasah Ibtidaiyah. *Finger: Journal of Elementary School*, 4(2), 108–118.

- Benu, S., Leobisa, J., & Saingo, Y. A. (2025). Implementasi Bhineka Tunggal Ika berbasis dialog untuk mencegah intoleransi agama di Indonesia. *Journal Sains Student Research*, 3(1), 599-612.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Depdiknas. (2007). *Naskah akademik penataan pendidikan profesional konselor dan layanan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Elias, A. (2024). Manifestations of racism. Dalam *Racism and the Health of African Americans* (hlm. 85–117). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-83753-512-520241004>
- Essed, P. (1991). *Understanding everyday racism: An interdisciplinary theory* (Vol. 2). Sage.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Firdaus, A., Khusumadewi, A., Purwoko, B., & Winingsih, E. (2023). Pemahaman multikultural melalui bimbingan kelompok bagi Forum Anak Desa. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.22373/je.v10i2.26493>
- Gani, I. (2019). Konseling multikultural dalam penanganan konflik mahasiswa. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 109–124.
- Guetterman, T. C., Feters, M. D., & Creswell, J. W. (2015). Integrating quantitative and qualitative results in health science mixed methods research through joint displays. *The Annals of Family Medicine*, 13(6), 554–561. <https://doi.org/10.1370/afm.1865>
- Hadiyati, N., Christiarini, R., Rosetia, A., Anastasya, V., Sonita, T., Kordinata, E., ... & Hartanto, R. (2020). Menangkal rasisme di era digital. *National Conference for Community Service Project (NaCosPro)*, 2(1), 181–191.
- Hidayatullah, H. T., & Muslihati, M. (2025). AI literacy as a catalyst for future school counselors: Enhancing guidance and counseling services. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 55–65. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i1.3637>
- Holcomb-McCoy, C., Harris, P., Hines, E. M., & Johnston, G. (2008). School counselors' multicultural self-efficacy: A preliminary investigation. *Professional School Counseling*, 11(3), 166–178.
- Husniyah, Jesica, F. K., Putri, J. B., & Dafa, A. A. (2024). Rasisme dan gender dalam game online: Interseksi diskriminasi dalam komunitas virtual. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu-Ilmu Sosial (SNIIS) Unesa*, 531–538.
- Ihsani, M. H. (2022). Diskriminasi dalam kehidupan beragama di Indonesia. *Konstruksi Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 2(3), 95–104. <https://doi.org/10.56013/konstruksisocial.v1i9.1330>
- Inayah, P., & Khusumadewi, A. (2025). Hakikat konseling multibudaya, pengertian budaya, dan kebudayaan. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(3), 370–376.
- Khowatim, K. (2020). Peran konselor dalam konseling multibudaya untuk mewujudkan kesetaraan gender. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 4(1), 10–15.
- Koesmastuti, R. H. (2015). *Kultur kolektivistik dalam organisasi birokrasi (Studi pada Biro Humas Sekretariat Daerah Provinsi Jawa Tengah)*. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 187–194. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.2.187-194>

- Noble, S. U. (2018). Algorithms of oppression: How search engines reinforce racism. In Algorithms of oppression. New York university press.
- Putri, A. A., Fauziyyah, P., Wibowo, J. P., & Kristianti, Z. M. P. (2024). Psikologi sosial prasangka dan diskriminasi. *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial dan Bisnis*, 2(6), 592–598.
- Rahmawati, D. M., Febrianti, D. D., Hapsari, E. E., Fahrani, G. P., & Setyaputri, N. Y. (2025). Peran konseling multibudaya dalam mengurangi segregasi sosial siswa minoritas di sekolah. *Risoma*, 3(3).
- Rose, C. A., & Tynes, B. M. (2015). Longitudinal associations between cybervictimization and mental health among US adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 57(3), 305–312.
- Seha Ananda, S., Angelia, D. R., Na'imah, F., Fadillah, L. A. N., & Setyaputri, N. Y. (2025). Konseling multibudaya sebagai strategi mengurangi perilaku diskriminasi di kalangan mahasiswa. *Risoma*, 3(3), 613–620. <https://doi.org/10.24014/risoma.v3i3.613>
- Sue, D. W., & Sue, D. (2003). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (4th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Susanti, R., & Meilinda. (2023). Implementasi Bhinneka Tunggal Ika Dan Nilai-Nilai Pancasila Sebagai Identitas Manusia Indonesia Di Sekolah. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(1), 14–24. <https://doi.org/10.58812/jpws.v2i01.130>
- Suyono, Maulidiah, S. R., Danila, F. A. K., Delavega, A. V., Kartika, A., Prasetyo, R., Daniel, M., Aziz, Q., & Tohari, A. R. (2025). Analisis etika bermedia sosial dalam mencegah penyebaran ujaran kebencian di kalangan mahasiswa. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner (JPIM)*, 2(4), 2403–2409.
- Umami, D. A. N. (2022). Pengetahuan dan keterampilan guru bimbingan dan konseling mengenai konseling multibudaya di Indonesia. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 38–50. <https://doi.org/10.19105/ec.v3i1.5472>
- Usmawati, E., Rakhmat, C., Ahman, A., Yusuf, L. N. S., & Irawan, A. W. (2024). Increasing multicultural awareness: Guidance and counseling practices of teachers in Bogor City. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2). <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.95078>
- Wardani, S. Y., Kadafi, A., & Dewi, N. K. (2023). Peran konselor dalam meningkatkan perilaku literasi digital siswa di masa pandemi COVID-19. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(2), 84–93. <https://doi.org/10.26737/jbki.v8i2.3135>
- Wagiati, Adji, M., Darmayanti, N., & Zein, M. R. A. (2025). Identity politics in Indonesia: A computer-mediated discourse analysis of hate speech in a virtual environment. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 8(4), 923–940.
- Wulandari, W. R. (2022). Racism Seen From a Contextual Biblical Ethical Perspective. *Eduvest-Journal of Universal Studies*, 2(5), 924–929.
- Yulianto, A., Saputra, I., Fernando, F., & Sucipto, E. (2020). Kampanye mari peduli tanpa adanya rasis di tengah pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 269–275. <https://doi.org/10.37253/nacospro.v2i1.1193>
- Zain, Z., Prabamukti, A. A., & Wardhani, I. K. W. (2024). Analisis konflik antarbudaya pada media sosial. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu-Ilmu Sosial (SNIIS)*, 3, 655–661.

Zakiah, A., & Rahmat, H. K. (2022). Peran konselor lintas agama dan budaya sebagai problem solving masyarakat multibudaya. *Alihtiram: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 45–60. <https://doi.org/10.59027/alihtiram.v1i1.207>