



Stigma Layanan Konseling Sekolah pada Remaja Pengguna Aktif Platform Kesehatan Mental Digital

Yulianti Manik Allo^{1*}, Paska La'lang², Yulianti³, Dita Priskia Nivo Tangkelayuk⁴,
Fitrawanti Suba⁵, Asrianti⁶

¹⁻⁶Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Kristen, Prodi Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

*Email: yuliantimanikallo604@gmail.com¹, paskalalang2004@gmail.com², yuliantiyluli2710@gmail.com³,
tangkelayukdita@gmail.com⁴,

fitrawantisuba@gmail.com⁵, asriantiparebunga7@gmail.com⁶

*Penulis Korespondensi: yuliantimanikallo604@gmail.com

Abstract. *This study examines the paradoxical phenomenon among adolescents who actively consume mental health content on digital platforms such as Instagram and TikTok but are reluctant to utilize freely available school counseling services. The research aims to identify specific forms of stigma that hinder adolescents from utilizing school counseling services and analyze them using Erving Goffman's stigma theory. The research method employs a qualitative approach with a library research design, analyzing various scientific literature published from 2013-2025 through content analysis techniques. The research findings reveal six main forms of stigma: perception of school counselors as school police, labeling as troubled students, sign of personal weakness, doubts about confidentiality, distrust in counselor competence, and traumatic experiences. The paradox occurs because digital platforms provide anonymity that protects adolescents' virtual social identity, while face-to-face counseling services are perceived as threatening their social identity. Research implications indicate the need for transformation of school counseling services that integrate digital strategies, ongoing campaigns to change negative perceptions, and enhancement of counselor competence in understanding adolescent digital culture to reduce stigma and improve adolescent access to professional mental health services.*

Keywords: *Adolescents; Digital Mental Health; Goffman's Theory; School Counseling Services; Stigma.*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji fenomena paradoks di kalangan remaja yang aktif mengonsumsi konten kesehatan mental di platform digital seperti Instagram dan TikTok namun enggan memanfaatkan layanan konseling sekolah yang tersedia secara gratis. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi bentuk-bentuk stigma spesifik yang menghambat remaja memanfaatkan layanan konseling sekolah serta menganalisisnya menggunakan teori stigma Erving Goffman. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka, menganalisis berbagai literatur ilmiah yang dipublikasikan tahun 2013-2025 melalui teknik *content analysis*. Hasil penelitian menemukan enam bentuk stigma utama yaitu persepsi guru BK sebagai polisi sekolah, label anak bermasalah, tanda kelemahan pribadi, keraguan terhadap kerahasiaan, ketidakpercayaan pada kompetensi konselor, dan pengalaman traumatis. Paradoks terjadi karena platform digital menyediakan anonimitas yang melindungi *virtual social identity* remaja, sementara layanan konseling tatap muka dianggap mengancam identitas sosial mereka. Implikasi penelitian menunjukkan perlunya transformasi layanan konseling sekolah yang mengintegrasikan strategi digital, kampanye berkelanjutan untuk mengubah persepsi negatif, serta peningkatan kompetensi konselor dalam memahami budaya digital remaja untuk mereduksi stigma dan meningkatkan akses remaja terhadap layanan kesehatan mental profesional.

Kata kunci: Kesehatan Mental Digital; Layanan Konseling Sekolah; Remaja; Stigma; Teori Goffman.

1. LATAR BELAKANG

Layanan bimbingan dan konseling merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal sesuai tahap usianya. Sebagaimana diamanatkan dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan tidak hanya berorientasi pada pengembangan aspek akademik, tetapi juga mencakup kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan bermasyarakat (Prastiti et al.,

2013). Dalam konteks ini, guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis untuk membantu siswa memahami diri dan lingkungannya, terhindar dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan melalui layanan pribadi, sosial, belajar, dan karir (Sabrina et al., 2024).

Kebutuhan akan layanan konseling di sekolah semakin mendesak seiring dengan dinamika kehidupan remaja di era digital. Berdasarkan data *We Are Social* dan *Hootsuite* tahun 2023, Indonesia memiliki 191 juta pengguna media sosial aktif, setara dengan 69% dari total populasi (Amalina et al., 2025). Kelompok remaja usia 13-24 tahun mendominasi penggunaan platform digital, dengan TikTok mencapai tingkat penetrasi 77%, Instagram 73%, dan YouTube 95% di kalangan remaja (Anggoro, 2025). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ini membawa konsekuensi ganda. Di satu sisi, remaja memperoleh akses terhadap informasi kesehatan mental yang belum pernah ada sebelumnya. Di sisi lain, mereka juga terpapar pada berbagai risiko psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan rendahnya harga diri akibat paparan konten negatif serta perbandingan sosial yang tidak sehat (Tasidjawa et al., 2025).

Data terkini menunjukkan fenomena paradoks yang menarik perhatian. Remaja sangat aktif mengikuti akun-akun kesehatan mental di Instagram dan TikTok, menonton video tentang *anxiety* dan *self-care*, bahkan berpartisipasi dalam diskusi forum online mengenai masalah psikologis (Muksin et al., 2024). Penelitian Septiana & Briandana (2024) mengungkapkan bahwa konten podcast kesehatan mental di YouTube seperti *Closethedoor* dapat mencapai jutaan penonton, mengindikasikan tingginya minat remaja terhadap topik ini. Platform seperti TikTok melalui akun @sundarindah terbukti efektif menyebarkan konten edukatif tentang pengelolaan stres dan pengenalan gejala gangguan mental kepada audiens remaja (Muksin et al., 2024). Namun ketika menghadapi masalah psikologis serupa secara langsung, hanya sebagian kecil remaja yang bersedia memanfaatkan layanan konseling sekolah yang tersedia secara gratis dan mudah diakses.

Kesenjangan antara konsumsi konten kesehatan mental digital dengan pemanfaatan layanan konseling tatap muka mencerminkan adanya hambatan psikologis yang signifikan. Penelitian Prastiti et al. (2013) di SMP Negeri 1 Sigaluh Banjarnegara menunjukkan bahwa dari 161 siswa kelas IX, hanya 3 siswa yang datang secara sukarela untuk memanfaatkan layanan konseling perorangan, sementara 11 siswa lainnya datang karena rekomendasi guru. Temuan serupa dikemukakan Kristiani et al. (2021) yang menemukan bahwa siswa SMA di Jakarta memiliki stigma negatif terhadap layanan bimbingan konseling, menganggap guru BK sebagai "polisi sekolah" yang bertugas menghukum siswa bermasalah. Dalimunte & Hasibuan

(2023) juga mengidentifikasi bahwa dari 33 siswa kelas VIII di MTs N 1 Labuhanbatu, sebanyak 22 siswa memiliki stigma negatif terhadap guru BK sebelum diberikan intervensi layanan informasi.

Erving Goffman dalam teori stigma menjelaskan bahwa individu cenderung menghindari situasi yang dapat membuat mereka dicap berbeda atau bermasalah di mata masyarakat (Arbia & Sugitanata, 2024). Stigma didefinisikan sebagai atribut yang secara mendalam mendiskreditkan individu, menjadikannya terpisah dari apa yang dianggap "normal" (Trinugraha et al., 2023). Dalam konteks layanan konseling sekolah, datang ke ruang BK dipersepsikan sebagai pengakuan publik bahwa siswa memiliki masalah atau kelemahan. Dayanti & Legowo (2021) menambahkan bahwa stigma mengacu pada atribut yang memperburuk citra seseorang, sehingga individu yang terstigma akan didiskualifikasi dari penerimaan sosial. Sebaliknya, mencari informasi kesehatan mental secara anonim di platform digital tidak membawa label negatif tersebut, bahkan dianggap sebagai bentuk literasi dan kepedulian terhadap diri sendiri.

Fenomena ini menciptakan kesenjangan antara kondisi ideal menurut teori dan kenyataan di lapangan. Secara teoritis, layanan konseling sekolah seharusnya menjadi sumber bantuan primer bagi siswa yang menghadapi masalah perkembangan (Sabrina et al., 2024). Namun realitas menunjukkan bahwa stigma sosial menjadi penghalang utama akses remaja terhadap layanan profesional yang dibutuhkan. Mudjijanti (2015) mengonfirmasi bahwa persepsi negatif siswa terhadap konselor dan layanan konseling berpengaruh signifikan terhadap rendahnya minat pemanfaatan layanan. Ismah (2022) menambahkan bahwa minimnya siswa yang datang ke ruang BK mencerminkan kurangnya kepercayaan terhadap kerahasiaan dan efektivitas layanan konseling di sekolah.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji permasalahan stigma layanan konseling dari berbagai sudut pandang. Kristiani et al. (2021) meneliti efektivitas kampanye media sosial Instagram dalam mengurangi stigma terhadap layanan BK di SMA Jakarta, menemukan bahwa intervensi selama enam hari berhasil menurunkan stigma negatif siswa. Dalimunte & Hasibuan (2023) menggunakan layanan informasi bertahap untuk mengubah stigma negatif di MTs, berhasil mengubah persepsi 10 dari 22 siswa yang awalnya memiliki stigma. Sementara itu, Prastiti et al. (2013) mengidentifikasi faktor internal seperti motivasi dan persepsi, serta faktor eksternal seperti karakteristik konselor dan pengaruh teman sebaya sebagai determinan minat siswa memanfaatkan layanan konseling.

Penelitian-penelitian tersebut memiliki persamaan dalam mengidentifikasi stigma sebagai hambatan utama akses layanan konseling. Namun terdapat perbedaan mendasar

dengan penelitian ini. Pertama, penelitian terdahulu belum secara spesifik mengkaji paradoks antara konsumsi aktif konten kesehatan mental digital dengan penolakan terhadap layanan konseling tatap muka. Kedua, sebagian besar penelitian sebelumnya fokus pada intervensi untuk mengurangi stigma tanpa terlebih dahulu mengeksplorasi secara mendalam bentuk-bentuk stigma spesifik yang dialami remaja pengguna platform digital. Ketiga, penelitian terdahulu belum membandingkan secara komprehensif persepsi remaja terhadap bantuan kesehatan mental online versus offline dalam konteks teori stigma Goffman.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian fenomena media sosial dengan dinamika stigma layanan konseling sekolah. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi bentuk-bentuk stigma, tetapi juga menganalisis mengapa remaja yang secara aktif mencari informasi kesehatan mental di platform digital justru enggan memanfaatkan layanan konseling profesional yang tersedia di sekolah. Dengan menggunakan kerangka teori stigma Goffman, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana konstruksi identitas diri remaja di era digital membentuk persepsi mereka terhadap layanan konseling, serta strategi pengelolaan kesan (*impression management*) yang mereka gunakan untuk menghindari label negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bentuk-bentuk stigma spesifik yang menghambat remaja pengguna aktif platform kesehatan mental digital dalam memanfaatkan layanan konseling sekolah, serta merumuskan strategi berbasis bukti untuk mereduksi stigma tersebut. Urgensi penelitian ini terletak pada fakta bahwa data Kementerian Kesehatan RI tahun 2024 mencatat sekitar 35% remaja usia 13-19 tahun mengalami gejala depresi ringan hingga berat, dengan penggunaan media sosial berlebihan sebagai salah satu faktor pemicu (Tasidjawa et al., 2025). Kondisi ini menuntut pemahaman komprehensif tentang hambatan psikologis yang menghalangi remaja mengakses bantuan profesional, sehingga dapat dirancang intervensi yang tepat untuk menjembatani kesenjangan antara literasi kesehatan mental digital dengan pemanfaatan layanan konseling sekolah secara optimal.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Stigma Erving Goffman

Erving Goffman mendefinisikan stigma sebagai atribut yang merusak citra diri seseorang dan membawa pengaruh besar terhadap kepribadian, sehingga individu tidak dapat berperilaku seperti biasanya (Dayanti & Legowo, 2021). Stigma mengacu pada tanda atau label yang diberikan masyarakat untuk menandai seseorang sebagai individu yang berbeda, menyimpang, atau bermasalah. Dalam konteks layanan konseling sekolah, stigma muncul ketika siswa yang datang ke ruang BK dipersepsikan sebagai individu yang lemah, bermasalah, atau tidak normal.

Goffman membagi stigma menjadi tiga tipe. Pertama, stigma terhadap kecacatan tubuh (*abominations of the body*). Kedua, stigma terhadap buruknya perilaku seseorang (*blemishes of individual character*), yang sering diberikan kepada orang yang dianggap melakukan pelanggaran atau memiliki masalah mental. Ketiga, *tribal stigma* yang berkaitan dengan afiliasi kelompok seperti suku, agama, atau komunitas tertentu (Trinugraha et al., 2023). Stigma layanan konseling sekolah termasuk kategori kedua, di mana siswa yang memanfaatkan layanan BK sering dilabeli sebagai "anak bermasalah" atau "siswa nakal".

Teori Goffman juga menjelaskan konsep *virtual social identity* dan *actual social identity*. Identitas sosial virtual merupakan asumsi atau karakterisasi yang dilekatkan masyarakat pada seseorang, sedangkan identitas sosial aktual adalah karakter yang benar-benar dimiliki individu tersebut (Arbia & Sugitanata, 2024). Kesenjangan antara kedua identitas inilah yang menciptakan stigma. Dalam perspektif dramaturgi, individu melakukan *impression management* atau pengelolaan kesan untuk menghindari stigma dengan tidak datang ke ruang BK agar tidak dicap negatif oleh teman sebaya.

Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Bimbingan dan konseling merupakan layanan profesional yang bertujuan membantu siswa mencapai perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan karir (Sabrina et al., 2024). Layanan ini memiliki fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan yang dilaksanakan melalui berbagai format seperti konseling individual, kelompok, dan klasikal (Prastiti et al., 2013).

Namun kenyataan menunjukkan bahwa layanan BK masih menghadapi berbagai tantangan. Dalimunte & Hasibuan (2023) mengidentifikasi bahwa banyak siswa memandang guru BK sebagai "polisi sekolah" yang bertugas menghukum dan memarahi siswa yang melanggar peraturan. Persepsi ini diperkuat oleh praktik yang kurang tepat, seperti memanggil siswa hanya ketika ada masalah atau pelanggaran, sehingga menciptakan kesan negatif yang melekat (Purnomo et al., 2025). Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan sumber daya, kurangnya pemahaman guru mata pelajaran tentang peran BK, serta minimnya keterlibatan orang tua dalam mendukung layanan konseling di sekolah.

Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja

Media sosial telah menjadi bagian integral kehidupan remaja sebagai sarana komunikasi, ekspresi diri, dan pencarian informasi (Amalina et al., 2025). Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube menyediakan konten edukatif tentang kesehatan mental yang mudah diakses, menarik, dan tidak membawa stigma negatif (Muksin et al., 2024). Remaja merasa

lebih aman mencari informasi atau berbagi pengalaman secara anonim di internet dibandingkan berhadapan langsung dengan konselor.

Namun penggunaan media sosial yang berlebihan juga membawa dampak negatif. Tasidjawa et al. (2025) menemukan bahwa remaja pengguna aktif media sosial mengalami kecemasan, takut terhadap komentar buruk, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Fenomena *social comparison* ini dapat menurunkan kepercayaan diri dan memicu masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan tidur (Anggoro, 2025). Paradoksnya, meskipun remaja aktif mengonsumsi konten kesehatan mental digital, mereka tetap enggan memanfaatkan layanan konseling profesional di sekolah karena takut mendapat stigma dari lingkungan sosialnya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Menurut Creswell (2014), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena sosial berdasarkan perspektif partisipan melalui eksplorasi mendalam terhadap makna yang mereka konstruksikan. Studi pustaka dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengumpulan, analisis, dan sintesis berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan stigma layanan konseling sekolah pada remaja pengguna platform kesehatan mental digital (Sugiyono, 2012). Data diperoleh dari sumber-sumber kepustakaan meliputi jurnal ilmiah, artikel penelitian, buku teks, dan laporan yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2013-2025, dengan prioritas pada publikasi lima tahun terakhir untuk memperoleh informasi terkini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan pencatatan sistematis terhadap literatur yang sesuai dengan fokus penelitian. Analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode *content analysis* untuk mengidentifikasi pola, tema, dan konsep yang muncul terkait bentuk-bentuk stigma, persepsi remaja terhadap layanan konseling, serta perbandingan antara bantuan online dan tatap muka (Arikunto, 2004). Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dengan menggunakan berbagai referensi dari penulis dan konteks penelitian yang berbeda untuk memastikan kredibilitas temuan penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-Bentuk Stigma Layanan Konseling Sekolah pada Remaja

Stigma terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan fenomena yang kompleks dan telah mengakar dalam persepsi siswa selama bertahun-tahun. Berdasarkan kajian terhadap berbagai literatur, ditemukan bahwa stigma ini muncul dalam beragam bentuk yang saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain. Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan pola yang konsisten tentang bagaimana siswa memandang dan memaknai keberadaan layanan konseling di lingkungan sekolah mereka.

- a. Bentuk stigma pertama yang paling dominan adalah persepsi terhadap guru BK sebagai "polisi sekolah" atau penegak disiplin. Dalimunte & Hasibuan (2023) menemukan bahwa dari 33 siswa di MTs N 1 Labuhanbatu, sebanyak 22 siswa memiliki pandangan bahwa guru BK adalah sosok yang galak, suka memarahi, dan bertugas menghukum siswa yang melanggar peraturan. Pandangan serupa juga ditemukan dalam penelitian Prastiti et al. (2013) di mana 8 dari 10 siswa yang diwawancarai masih menganggap konselor sebagai polisi sekolah yang tugasnya menasehati dan menghukum siswa. Stigma ini terbentuk karena praktik yang keliru dalam pelaksanaan layanan BK, di mana guru BK sering kali hanya memanggil siswa ketika ada masalah pelanggaran atau kenakalan, sehingga menciptakan asosiasi negatif yang kuat antara ruang BK dengan hukuman.
- b. Bentuk stigma kedua berkaitan dengan label "anak bermasalah" yang melekat pada siswa yang datang ke ruang BK. Mudjijanti (2015) mengungkapkan bahwa siswa sangat takut dianggap sebagai anak bermasalah oleh teman-teman mereka jika terlihat masuk atau dipanggil ke ruang konseling. Kekhawatiran ini bukan tanpa dasar, karena dalam kultur sekolah yang berkembang, siswa yang sering berhubungan dengan guru BK memang dipersepsikan sebagai siswa yang memiliki masalah akademik, perilaku, atau bahkan masalah keluarga yang serius. Ismah (2022) menambahkan bahwa stigma ini membuat siswa lebih memilih menyimpan masalahnya sendiri atau bercerita kepada teman sebaya daripada menghadapi risiko dicap negatif oleh lingkungan sosialnya.
- c. Bentuk stigma ketiga adalah anggapan bahwa memanfaatkan layanan konseling merupakan tanda kelemahan pribadi. Dalam konteks budaya Indonesia yang cenderung kolektif dan menjunjung tinggi nilai kekuatan serta ketahanan mental, mengakui bahwa seseorang membutuhkan bantuan profesional untuk mengatasi masalah psikologis sering dianggap sebagai bentuk ketidakmampuan atau kegagalan dalam mengelola diri sendiri. Fitriana (2025) menjelaskan bahwa stigma ini sangat kuat terutama di kalangan

remaja laki-laki yang merasa bahwa meminta bantuan konselor adalah bentuk kelemahan yang tidak maskulin. Akibatnya, banyak siswa yang sebenarnya membutuhkan dukungan psikologis justru menghindari layanan konseling karena tidak ingin dianggap lemah atau tidak mandiri.

- d. Bentuk stigma keempat muncul dari keraguan terhadap kerahasiaan layanan konseling. Purnomo et al. (2025) mengidentifikasi bahwa salah satu alasan utama siswa enggan memanfaatkan layanan BK adalah ketakutan bahwa masalah pribadi mereka akan diketahui oleh guru lain, orang tua, atau bahkan teman sekelas. Kekhawatiran ini diperkuat oleh beberapa pengalaman buruk di mana informasi yang dibagikan dalam sesi konseling ternyata bocor atau digunakan sebagai bahan evaluasi perilaku siswa. Kurangnya kepercayaan terhadap profesionalisme dan etika konselor sekolah membuat siswa lebih memilih berbagi masalah mereka secara anonim di platform digital yang menjamin privasi dan anonimitas.
- e. Bentuk stigma kelima berkaitan dengan ketidakpercayaan terhadap kompetensi konselor sekolah. Sabrina et al. (2024) menemukan bahwa di banyak sekolah dasar dan menengah, guru BK seringkali merangkap sebagai guru mata pelajaran atau bahkan tidak memiliki latar belakang pendidikan bimbingan dan konseling yang memadai. Kondisi ini menciptakan persepsi bahwa konselor sekolah tidak memiliki keahlian yang cukup untuk membantu menyelesaikan masalah yang kompleks, terutama masalah kesehatan mental yang memerlukan pemahaman psikologis yang mendalam. Siswa merasa bahwa konselor hanya akan memberikan nasihat umum yang tidak berbeda dengan nasihat dari orang tua atau guru lain, sehingga tidak melihat nilai tambah dari memanfaatkan layanan tersebut.
- f. Bentuk stigma keenam adalah adanya pengalaman traumatis atau negatif sebelumnya dengan layanan BK. Kristiani et al. (2021) menjelaskan bahwa siswa yang pernah memiliki pengalaman buruk dengan guru BK, seperti merasa tidak didengarkan, dihakimi, atau bahkan dimarahi saat mencoba berkonsultasi, akan mengembangkan sikap negatif yang bertahan lama terhadap layanan konseling. Pengalaman ini kemudian dibagikan kepada teman-teman sebaya, menciptakan efek berantai yang memperkuat stigma negatif di kalangan siswa. Penelitian Prastiti et al. (2013) mengkonfirmasi bahwa pengaruh teman sebaya memiliki peran signifikan dalam membentuk persepsi siswa terhadap layanan BK, di mana jika mayoritas teman dalam satu kelompok memiliki pandangan negatif, siswa lain cenderung akan mengikuti pandangan yang sama.

Seluruh bentuk stigma ini saling terkait dan menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus. Ketika stigma sudah mengakar kuat, bahkan siswa yang sangat membutuhkan bantuan profesional akan berpikir berkali-kali sebelum memutuskan untuk datang ke ruang konseling. Mereka akan menghitung untung rugi secara sosial, membandingkan manfaat yang mungkin diperoleh dari konseling dengan risiko mendapat label negatif dari lingkungan. Dalam banyak kasus, ketakutan akan stigma sosial lebih besar daripada kebutuhan akan bantuan psikologis, sehingga siswa akhirnya memilih untuk tidak memanfaatkan layanan yang sebenarnya tersedia dan mudah diakses.

Paradoks Literasi Digital dan Resistensi terhadap Layanan Konseling Tatap Muka

Fenomena yang sangat menarik di era digital adalah munculnya paradoks antara tingginya konsumsi konten kesehatan mental di platform digital dengan rendahnya pemanfaatan layanan konseling sekolah. Data menunjukkan bahwa remaja Indonesia merupakan pengguna media sosial yang sangat aktif, dengan 98% remaja menggunakan media sosial dengan rata-rata durasi lebih dari tiga jam per hari (Anggoro, 2025). Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube telah menjadi sumber informasi utama bagi remaja tentang berbagai topik kesehatan mental, mulai dari cara mengelola kecemasan, mengenali gejala depresi, hingga teknik-teknik perawatan diri atau *self-care*.

Muhsin et al. (2024) menemukan bahwa konten edukatif tentang kesehatan mental di TikTok, seperti yang diunggah oleh akun @sundarindah, dapat menjangkau jutaan remaja dan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya kesehatan mental. Video-video pendek yang dikemas dengan menarik, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dan sering kali diiringi musik yang sesuai dengan selera remaja, membuat informasi tentang kesehatan mental menjadi lebih accessible dan tidak menakutkan. Septiana & Briandana (2024) menambahkan bahwa podcast kesehatan mental seperti yang ditampilkan di channel YouTube Deddy Corbuzier dapat mencapai jutaan penonton, mengindikasikan bahwa remaja memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap topik-topik psikologis.

Remaja merasa nyaman mengonsumsi konten kesehatan mental digital karena beberapa alasan.

- a. Pertama, sifat anonim dari konsumsi konten online memberikan rasa aman karena tidak ada orang lain yang tahu bahwa mereka sedang mencari informasi tentang masalah psikologis. Hidayanto et al. (2024) menjelaskan bahwa anonimitas ini sangat penting bagi remaja yang tidak ingin dipandang berbeda atau bermasalah oleh teman sebaya mereka.

- b. Kedua, konten digital dapat diakses kapan saja dan di mana saja tanpa perlu membuat janji atau menghadapi tatap muka yang mungkin menimbulkan kecanggungan.
- c. Ketiga, remaja dapat memilih sendiri konten mana yang ingin mereka konsumsi sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan mereka, tanpa merasa dipaksa atau dihakimi.

Namun di sisi lain, data menunjukkan bahwa tingginya literasi digital tentang kesehatan mental ini tidak berbanding lurus dengan kesediaan remaja untuk memanfaatkan layanan konseling profesional di sekolah. Prastiti et al. (2013) menemukan bahwa dari 161 siswa kelas IX, hanya 3 siswa yang datang secara sukarela untuk memanfaatkan layanan konseling perorangan dalam periode empat bulan. Kristiani et al. (2021) juga melaporkan temuan serupa di Jakarta, di mana mayoritas siswa SMA lebih memilih untuk mencari solusi masalah mereka melalui forum online atau berkonsultasi dengan teman sebaya daripada datang ke ruang BK.

Paradoks ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor psikologis dan sosial.

- a. Pertama, perbedaan persepsi tentang komitmen dan konsekuensi. Mengikuti akun kesehatan mental atau menonton video tentang anxiety di TikTok tidak memerlukan komitmen personal dan tidak membawa konsekuensi sosial apapun. Siswa bisa dengan bebas mengeksplorasi berbagai informasi tanpa harus mengakui secara terbuka bahwa mereka memiliki masalah. Sebaliknya, datang ke ruang konseling sekolah adalah tindakan yang konkret dan visible, yang bisa dilihat oleh guru dan teman sekelas, sehingga membawa risiko sosial yang jauh lebih besar.
- b. Kedua, perbedaan dalam konstruksi identitas diri. Anggoro (2025) menjelaskan bahwa remaja menggunakan media sosial untuk mengeksplorasi dan membangun identitas diri mereka. Mengikuti akun kesehatan mental atau mengonsumsi konten tentang *self-care* dapat dipersepsikan sebagai bagian dari identitas modern yang aware dan peduli terhadap kesejahteraan psikologis. Ini adalah identitas yang positif dan bahkan trendy di kalangan remaja. Namun memanfaatkan layanan konseling sekolah justru mengancam konstruksi identitas tersebut karena membawa label "anak bermasalah" yang bertentangan dengan image yang ingin mereka bangun di media sosial.
- c. Ketiga, perbedaan dalam kontrol dan agensi. Tasidjawa et al. (2025) menemukan bahwa remaja merasa memiliki kontrol penuh ketika mengakses informasi kesehatan mental di platform digital. Mereka bisa memilih kapan mulai dan berhenti, konten mana yang relevan, dan tidak ada tekanan untuk membuka diri atau mengikuti saran tertentu. Sebaliknya, dalam setting konseling tatap muka, remaja merasa bahwa mereka kehilangan kontrol karena harus mengikuti prosedur yang ditetapkan konselor,

menjawab pertanyaan yang mungkin tidak nyaman, dan menghadapi kemungkinan untuk dikonfrontasi dengan masalah yang sebenarnya ingin mereka hindari.

- d. Keempat, faktor kualitas konten dan relevansi. Muksin et al. (2024) menjelaskan bahwa konten kesehatan mental di media sosial dikemas dengan cara yang sangat relatable bagi remaja, menggunakan bahasa gaul, referensi budaya pop, dan contoh-contoh situasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Kreator konten seringkali adalah orang-orang yang seumurannya atau hanya beberapa tahun lebih tua dari audiens mereka, sehingga menciptakan sense of connection yang kuat. Sebaliknya, konselor sekolah sering dipersepsikan sebagai figure authority yang jauh dari kehidupan remaja, tidak memahami budaya dan bahasa mereka, sehingga sulit untuk establish rapport yang efektif.
- e. Kelima, pengaruh fenomena *social comparison* dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Hidayanto et al. (2024) mengidentifikasi bahwa remaja aktif di media sosial cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa perlu untuk mengikuti tren yang sedang berlangsung. Ketika banyak influencer atau teman sebaya mereka memposting tentang pentingnya mental health awareness, remaja merasa perlu untuk ikut menunjukkan bahwa mereka juga peduli dengan isu tersebut melalui like, comment, atau share konten serupa. Namun performative awareness ini tidak selalu diikuti dengan tindakan nyata untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah psikologis yang sebenarnya.

Paradoks ini menciptakan situasi yang ironis di mana remaja memiliki akses terhadap informasi kesehatan mental yang sangat melimpah, namun tetap mengalami peningkatan masalah psikologis tanpa mendapatkan intervensi profesional yang memadai. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2024 menunjukkan bahwa 35% remaja usia 13-19 tahun mengalami gejala depresi ringan hingga berat, dengan penggunaan media sosial berlebihan sebagai salah satu faktor pemicu (Tasidjawa et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun literasi digital tentang kesehatan mental meningkat, kemampuan remaja untuk menerjemahkan pengetahuan tersebut menjadi tindakan mencari bantuan profesional masih sangat rendah, terutama karena hambatan stigma yang mengakar kuat.

Analisis Stigma Layanan Konseling dalam Perspektif Teori Goffman

Teori stigma Erving Goffman memberikan kerangka analisis yang sangat relevan untuk memahami fenomena resistensi remaja terhadap layanan konseling sekolah meskipun mereka aktif mengonsumsi konten kesehatan mental digital. Goffman menjelaskan bahwa stigma adalah atribut yang secara mendalam mendiskreditkan individu dan membuatnya berbeda dari

orang-orang yang dianggap normal (Arbia & Sugitanata, 2024). Dalam konteks penelitian ini, memanfaatkan layanan konseling sekolah menjadi atribut yang mendiskreditkan karena dipersepsikan sebagai pengakuan publik bahwa siswa memiliki masalah atau kelemahan yang tidak dimiliki oleh siswa "normal" lainnya.

Konsep *virtual social identity* dan *actual social identity* dari Goffman sangat tepat menjelaskan dinamika yang terjadi. *Virtual social identity* adalah karakteristik yang diasumsikan atau diharapkan masyarakat terhadap seseorang, sedangkan *actual social identity* adalah karakteristik yang sebenarnya dimiliki individu tersebut (Trinugraha et al., 2023). Dalam setting sekolah, *virtual social identity* seorang siswa adalah sebagai individu yang sehat secara mental, mampu mengatasi masalahnya sendiri, dan tidak memerlukan bantuan profesional. Ketika seorang siswa datang ke ruang BK, tindakan ini mengungkapkan bahwa *actual social identity* mereka berbeda dari yang diharapkan bahwa mereka sebenarnya memiliki masalah yang tidak bisa diatasi sendiri. Kesenjangan antara kedua identitas inilah yang menciptakan stigma.

Goffman membagi stigma menjadi tiga kategori, dan stigma layanan konseling sekolah masuk dalam kategori *blemishes of individual character*, yaitu stigma yang terkait dengan kekurangan karakter atau perilaku seseorang (Dayanti & Legowo, 2021). Siswa yang memanfaatkan layanan konseling sering dianggap memiliki karakter yang lemah, tidak stabil secara emosional, atau bermasalah dalam perilaku. Label ini bukan hanya melekat pada individu tersebut, tetapi juga dapat mempengaruhi bagaimana guru, teman sebaya, dan bahkan keluarga memandang dan memperlakukan mereka. Akibatnya, siswa melakukan berbagai strategi untuk menghindari situasi yang bisa mengekspos mereka pada risiko stigmatisasi tersebut.

Konsep *impression management* atau pengelolaan kesan yang dikembangkan Goffman sangat jelas terlihat dalam perilaku remaja yang memilih platform digital untuk mencari informasi kesehatan mental. Goffman menjelaskan bahwa individu secara aktif mengelola kesan yang ingin mereka tampilkan kepada orang lain, mirip dengan aktor yang memainkan peran di atas panggung (Trinugraha et al., 2023). Remaja yang aktif mengikuti akun kesehatan mental di Instagram atau TikTok sebenarnya sedang melakukan *impression management* dengan menampilkan diri mereka sebagai individu yang *aware*, modern, dan peduli terhadap isu-isu psikologis. Image ini positif dan bahkan aspirasional di kalangan remaja. Namun datang ke ruang BK akan merusak kesan tersebut karena mengubah identitas mereka dari "*aware individual*" menjadi "*troubled individual*".

Analisis lebih lanjut menggunakan konsep *front stage* dan *back stage* dari Goffman juga sangat relevan. Front stage adalah wilayah di mana individu tampil di depan audience dan harus menjaga performance mereka sesuai dengan ekspektasi sosial, sedangkan back stage adalah wilayah privat di mana individu bisa melepas topeng dan menjadi diri sendiri (Arbia & Sugitanata, 2024). Ruang sekolah, termasuk ruang BK, adalah front stage di mana siswa harus menjaga image mereka di depan guru dan teman sebaya. Memasuki ruang BK berarti mengekspos kerentanan mereka di front stage, yang merupakan risiko sosial yang sangat tinggi. Sebaliknya, platform digital menyediakan ruang yang lebih mirip dengan back stage, di mana mereka bisa mengeksplorasi kerentanan mereka tanpa harus menghadapi audience secara langsung.

Konsep *stigma management* juga menjelaskan berbagai strategi yang digunakan remaja untuk menghindari stigma. Goffman mengidentifikasi bahwa individu yang berisiko mengalami stigma akan melakukan berbagai upaya untuk menyembunyikan atribut yang bisa mendiskreditkan mereka (Dayanti & Legowo, 2021). Dalam kasus ini, remaja menyembunyikan kebutuhan mereka akan bantuan profesional dengan tidak datang ke ruang BK, meskipun mereka sebenarnya membutuhkannya. Mereka lebih memilih mencari informasi secara anonim di internet atau berkonsultasi dengan teman sebaya yang tidak akan menghakimi mereka. Strategi ini memang melindungi mereka dari stigma sosial, namun juga menghalangi akses mereka terhadap bantuan profesional yang mungkin lebih efektif dalam mengatasi masalah mereka.

Fenomena *courtesy stigma* atau stigma yang menular juga relevan dalam konteks ini. Goffman menjelaskan bahwa stigma tidak hanya menempel pada individu yang memiliki atribut negatif, tetapi juga bisa menular kepada orang-orang yang berhubungan dekat dengan mereka (Trinugraha et al., 2023). Siswa yang terlihat berteman dekat dengan siswa yang sering ke ruang BK bisa ikut mendapat label negatif dari teman sebaya lainnya. Kekhawatiran akan courtesy stigma ini membuat siswa lebih berhati-hati dalam memilih dengan siapa mereka bersosialisasi dan aktivitas apa yang mereka lakukan di sekolah.

Teori Goffman juga membantu menjelaskan mengapa kampanye media sosial seperti yang dilakukan oleh Kristiani et al. (2021) dapat efektif dalam mengurangi stigma. Dengan menggunakan platform yang sama di mana remaja biasa mengonsumsi konten (Instagram), kampanye tersebut memanfaatkan mekanisme impression management yang sudah familiar bagi remaja. Konten edukatif yang dikemas dengan menarik dan tidak menghakimi membantu mengubah virtual social identity dari layanan BK dari "tempat untuk anak bermasalah" menjadi "sumber dukungan untuk semua siswa". Perubahan persepsi ini secara bertahap dapat

mengurangi kesenjangan antara virtual dan actual social identity, sehingga menurunkan intensitas stigma.

Namun Goffman juga mengingatkan bahwa stigma adalah konstruksi sosial yang sangat kuat dan sulit diubah dalam waktu singkat (Arbia & Sugitanata, 2024). Stigma terhadap layanan konseling telah terbentuk selama bertahun-tahun melalui praktik yang keliru, pengalaman negatif yang diwariskan antar generasi siswa, dan kurangnya edukasi tentang fungsi sebenarnya dari layanan BK. Untuk benar-benar menghilangkan stigma ini, diperlukan perubahan sistemik yang tidak hanya mengubah persepsi siswa, tetapi juga mengubah praktik layanan konseling itu sendiri agar lebih ramah, accessible, dan sesuai dengan kebutuhan serta budaya remaja di era digital.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengidentifikasi enam bentuk stigma utama yang menghambat remaja memanfaatkan layanan konseling sekolah meskipun mereka aktif mengonsumsi konten kesehatan mental digital, yaitu persepsi guru BK sebagai polisi sekolah, label anak bermasalah, anggapan sebagai tanda kelemahan pribadi, keraguan terhadap kerahasiaan, ketidakpercayaan pada kompetensi konselor, dan pengalaman traumatis sebelumnya. Paradoks antara tingginya literasi kesehatan mental digital dengan rendahnya pemanfaatan layanan konseling tatap muka dijelaskan melalui perbedaan dalam komitmen personal, konstruksi identitas diri, kontrol dan agensi, serta kualitas dan relevansi konten. Analisis menggunakan teori stigma Erving Goffman menunjukkan bahwa remaja melakukan *impression management* dengan memilih platform digital yang menyediakan anonimitas dan tidak mengancam *virtual social identity* mereka, sementara datang ke ruang BK dianggap mengekspos kesenjangan antara identitas sosial virtual dan aktual yang dapat mendiskreditkan mereka di hadapan teman sebaya. Temuan ini menegaskan bahwa stigma sosial merupakan hambatan struktural yang signifikan dalam akses remaja terhadap layanan kesehatan mental profesional di sekolah.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar sekolah mengintegrasikan strategi digital dalam layanan konseling melalui platform yang familiar bagi remaja seperti Instagram atau aplikasi konseling online untuk mengurangi hambatan psikologis, melakukan kampanye berkelanjutan untuk mengubah persepsi negatif terhadap layanan BK dengan melibatkan peer educator dan konten kreatif yang relatable, meningkatkan kompetensi konselor dalam memahami budaya digital remaja serta menerapkan pendekatan humanistik yang lebih ramah dan tidak menghakimi, serta membangun sistem jaminan kerahasiaan yang transparan untuk meningkatkan kepercayaan siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya

menggunakan metode studi pustaka tanpa data empiris langsung dari remaja, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif mendalam melalui wawancara atau Focus Group Discussion untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja, penelitian kuantitatif untuk mengukur tingkat stigma dan faktor-faktor yang mempengaruhinya secara statistik, serta penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas berbagai intervensi berbasis digital dalam mereduksi stigma layanan konseling sekolah pada populasi remaja pengguna aktif platform kesehatan mental digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, N. N., Hafizah, R., Sabelah, T. I., Novirson, R., & Puriani, R. A. (2025). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Analysis*, 3(2), 184–190.
- Anggoro, L. S. (2025). Media sosial dan identitas diri: Dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 1–10.
- Arbia, A., & Sugitanata, A. (2024). Integrasi teori stigma Erving Goffman terhadap keadilan sosial bagi “good looking” dan diskriminasi untuk “bad looking.” *Jurnal Darussalam: Pemikiran Hukum Tata Negara dan Perbandingan Mazhab*, 4(1), 110–124. <https://doi.org/10.59259/jd.v4i1.125>
- Arikunto, S. (2004). *Prosedur penelitian*. Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dalimunte, Y. P., & Hasibuan, A. D. (2023). Mengubah stigma negatif peserta didik terhadap guru bimbingan konseling melalui layanan informasi di MTs N 1 Labuhanbatu. *Cakrawala: Jurnal Pendidikan*, 17(1), 42–51. <https://doi.org/10.24905/cakrawala.v17i1.367>
- Dayanti, F., & Legowo, M. (2021). Stigma dan kriminalitas: Studi kasus stigma dusun begal di Bangkalan Madura. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 5(2), 277–291. <https://doi.org/10.38043/jids.v5i2.3202>
- Fitriana, A. S. (2025). Pentingnya pendekatan konseling humanistik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 51–57.
- Hidayanto, S., Syafrina, A. E., & Imaddudin, I. (2024). Bijak bermedia sosial untuk stabilitas kesehatan mental remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 4(4).
- Ismah, I. (2022). Menarik minat siswa pada layanan bimbingan dan konseling Islami di sekolah menggunakan layanan informasi dengan teknik modelling. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 107–178. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.550>
- Kristiani, R., Ardani, A., Kristofani, A., Alverina, C., Fiona, D., & Andrea, Z. (2021). Program intervensi layanan bimbingan konseling melalui kampanye media sosial Instagram untuk siswa-siswi SMA X Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 34–40.
- Mudjijanti, F. (2015). Minat siswa memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah ditinjau dari persepsi siswa tentang layanan konseling dan konselor. *Widya Warta*, 39(1), 118–132.

- Muksin, N. N., Koto, R. Z., Agustin, T., & Arbiansyah, A. (2024, November). Pengaruh media sosial TikTok (@sundarindah) dalam menyebarkan video edukasi terhadap kesehatan mental remaja. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*.
- Prastiti, T., Sugiyo, S., & Saraswati, S. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya minat siswa memanfaatkan layanan konseling perorangan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(4), 43–49.
- Purnomo, A., Huda, M. A., Agnesti, S. A. D., & Fathoni, T. (2025). Mengidentifikasi kebutuhan dan tantangan peserta didik sebagai solusi bimbingan konseling di sekolah. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 5(2), 140–148. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6288>
- Sabrina, S. N., Amaliah, Z. V., & Aliyyah, R. R. (2024). Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar. *Karimah Tauhid*, 3(9), 9905–9919. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i9.14599>
- Septiana, R., & Briandana, R. (2024). Identitas diri dan isu kesehatan mental: Interpretasi remaja terhadap konten podcast. *Jurnal Visi Komunikasi*, 23(1), 81–101. <https://doi.org/10.22441/visikom.v23i01.25263>
- Sugiyono. (2012). *Memahami penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. Alfabeta.
- Tasidjawa, A., Sialana, F., & Lambiombir, H. (2025). Pola penggunaan media Facebook dan TikTok dalam konteks kesehatan mental remaja pada siswa kelas IX SMP Negeri 9 Ambon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2238–2247. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.731>
- Trinugraha, Y. H., Saputro, R., & Yuhastina, Y. (2023). Proses stigmatisasi pada pengikut penghayat kepercayaan pelajar Kawruh Jiwo di Kota Surakarta: Kajian teori stigma Erving Goffman. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 93–111. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.14172>