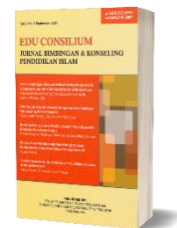




Vol. 4 No. 2 2023
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9760>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Cyber Counseling Berbasis Nilai Agama sebagai Upaya Mengembangkan Kesehatan Mental Remaja di Era Vuca

Beny Dwi Pratama^{1*}, Asroful Kadafi², Diana Vidya Fakhriyani³, Indaria Tri Hariyani⁴, Mayya Kholidah⁵

^{1, 2}Universitas PGRI Madiun

³IAIN Madura

⁴STKIP BIM Surabaya

⁵Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

*Corresponding author: email: benydwipratama@unipma.ac.id

Abstract

Keywords:

Cyber Counseling;
Religious Values;
Mental Health;
VUCA Era

Mental health problems are essential in the VUCA era. Developmental demands in the VUCA era can make individuals anxious and depressed so that it can have an impact on their mental health. In order for individuals to avoid mental health problems, there needs to be a solution to prevent them. In this study, researchers used online counseling (cyber counseling) based on religious values as an effort to develop students' mental health. Religious values are seen as being able to fortify each individual to avoid various mental illnesses that often arise or are experienced by every individual in the VUCA era. The research approach used is a quantitative type with an experimental method, to be precise, a quasi pre-post experiment design. The results of the study show that the significance value is lower than the threshold value, which means that online counseling (cyber counseling) based on religious values can develop mental health in individuals in the VUCA era. Cyber counseling with religious values is intended as an alternative virtual counseling model in developing individual mental health and is expected to be used as an alternative counselor in helping individual problems in the VUCA era.

Abstrak:

Kata Kunci:

Cyber Counseling;
Nilai Agama;
Kesehatan Mental;
Era VUCA;

Permasalahan kesehatan mental menjadi hal yang esensial di era VUCA. Tuntutan perkembangan di era VUCA dapat membuat individu menjadi cemas dan tertekan sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Agar individu terhindar dari permasalahan kesehatan mental, maka perlu ada solusi untuk mencegahnya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan konseling online (*cyber counseling*) berbasis nilai agama sebagai upaya mengembangkan kesehatan mental siswa. Nilai agama dipandang dapat membentengi setiap individu agar terhindar dari berbagai penyakit mental yang sering muncul atau dialami setiap individu di era VUCA. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu jenis kuantitatif dengan metode eksperimen, tepatnya quasi pre-post eksperiment design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari nilai ambang batas, yang berarti bahwa konseling online (*cyber counseling*) berbasis nilai agama dapat meingkatkan kesehatan mental pada individu di era VUCA. *Cyber counseling* bermuatan nilai Agama dimaksudkan sebagai alternatif

model konseling virtual dalam mengembangkan kesehatan mental individu dan diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternative Konselor dalam membantu permasalahan individu di era VUCA.

Beny Dwi Pratama, Asroful Kadafi, Diana Vidya Fakhriyani, Indaria Tri Hariyani, Mayya Kholidah. 2023. *Cyber Counseling* Berbasis Nilai Agama sebagai Upaya Mengembangkan Kesehatan Mental Remaja di Era Vuca. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 4 No. 2, DOI: 10.19105/ec v4i2.9760

Received: July 1, 2023; Revised: August 15, 2023; Accepted: August 21, 2023.



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Era VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*) merupakan situasi yang mengarah pada ketidakpastian dan fluktuatif sehingga menimbulkan kecemasan di masyarakat (Putro et al., 2022). Kecemasan merupakan keadaan mental seseorang yang menurun mendadak ditandai dengan rasa khawatir, tidak enak hati, dan berprasangka buruk dengan apa yang akan terjadi di esok hari (Kusnadi et al., 2022). Kecemasan yang dialami oleh individu dapat membuat capaian kinerja ataupun prestasi menjadi kurang maksimal. Pada kasus ini maka khususnya di dunia pendidikan dapat lebih memiliki alternatif pencegahan terjadinya kecemasan di Era VUCA pada siswa. Salah satu penyebab kecemasan ialah adanya ketidakpastian, seperti yang sering terjadi di era VUCA ini. Kondisi kecemasan yang dialami oleh individu dapat mengarah pada kesehatan mental (Xu et al., 2019). Tuntutan semakin berat, perubahan semakin cepat, untuk itu jika tidak dibarengi dengan penyelesaian dari individu, maka individu bisa mengalami permasalahan yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Kesehatan jiwa atau yang biasanya dikenal dengan kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan (*integral*) dari kesehatan dan merupakan unsur utama dalam menunjang terwujudnya kualitas hidup manusia yang utuh (Saputra et al., 2018). Keadaan mental yang sehat atau sejahtera (*mental wellbeing*) yang lebih mengarah dengan hidup harmonis serta produktif, merupakan bagian integral dan kualitas hidup individu dengan memperhatikan dari semua sisi kehidupan manusia. Sehingga jiwa yang sehat bukan hanya sekedar terbebas dari gangguan jiwa atau mental, akan tetapi merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh setiap individu, memiliki perasaan senang, sehat dan bahagia serta dapat mengatasi segala kesulitan atau rintangan dalam kehidupan, mampu bersosialisasi dan memiliki sikap positif pada diri sendiri serta orang lain (Saputra et al., 2018). Kondisi ini penting dimiliki oleh setiap individu dalam menghadapi era VUCA. Untuk mempersiapkan individu agar terhindar dari permasalahan kesehatan mental memerlukan sebuah solusi yang komprehensif. Salah satu solusi yang dapat dipertimbangkan yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling (Ramdhani, 2021).

Layanan bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan yang diberikan oleh profesional (konselor) kepada konseli, agar konseli secara mandiri mampu keluar ataupun terhindar dari permasalahan (Kadafi, 2019). Pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling hal yang perlu diperhatikan dalam keberhasilan layanan bimbingan dan konseling yaitu keterampilan dari konselor (Happyanie & Wiryosutomo, 2020). Selain itu, juga perlu memperhatikan metode dan media layanan bimbingan dan konseling.

Pemilihan metode maupun media akan lebih efektif apabila juga menyesuaikan perkembangan zaman dan juga tugas perkembangan individu. Pada Era revolusi industry 4.0 menghasilkan perkembangan teknologi yang luar biasa. Salah satunya dapat dimanfaatkan dalam layanan bimbingan dan konseling, atau sering dikenal dengan istilah *cyber counseling*. *Cyber counseling* merupakan bentuk layanan bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan kehadiran internet (Kirana, 2019). Artinya proses konseling bukan hanya dilakukan tatap muka secara

langsung (*face to face*), akan tetapi, dapat dilakukan melalui media sosial atau komunikasi *online*. Pemanfaatan media *online* ini sudah sangat umum dilakukan oleh setiap individu terutama saat masa pandemic Covid-19.

Komunikasi dalam konseling *online* (*cyber counseling*) seperti halnya, obrolan teks, seseorang tidak diharuskan duduk di depan komputer dan dapat dilakukan secara fleksibel. Komunikasi dalam dunia maya dapat menciptakan fleksibilitas, dapat dilakukan dengan singkat dan sederhana saat interaktif sesuai kebutuhan konseli. Kesempatan dalam berkomunikasi seperti mengirim pesan ke konselor bisa dilakukan setiap saat dan menciptakan perasaan nyaman bahwa konselor selalu hadir dan ada yang memudahkan serta memungkinkan konseli untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka saat itu juga kepada konselor (L. T. Sari, 2020).

Pemanfaatan teknologi tentunya juga harus diikuti dengan penguatan nilai agama untuk menghindarkan individu dari permasalahan lain (Kadafi et al., 2020). Sebagai konselor yang profesional dituntut untuk bisa memahami permasalahan yang berkaitan dengan nilai-nilai agama (mampu memahami landasan agama secara baik), sehingga nilai moral, etika, perilaku serta sikap terpuji yang dapat dituangkan dan ditransferkan ke dalam diri siswa yang berlandaskan nilai atau tuntunan agama. Pada praktiknya tentunya seorang Konselor juga harus menguasai Agama secara baik (Kadafi, 2016). Penguatan nilai agama menjadi hal yang esensial dalam pemanfaatan teknologi, karena jika tidak, pemanfaatan teknologi justru dapat membuat individu mengalami permasalahan.

Dalam mengendalikan kehidupan manusia agama memiliki peranan penting, sebagai kata lain agama adalah undang-undang yang mengatur hukum suatu negara, yang dibuat agar semua masyarakat dapat tunduk dan patuh akan peraturan yang sudah ditetapkan oleh pemimpinnya, seperti halnya agama supaya manusia selamat dunia dan akhirat. Hal inilah yang melatarbelakangi alasan diselenggarakannya bimbingan dan konseling di Lembaga Pendidikan dengan maksud menjadi wadah untuk peserta didik dalam mencurahkan segala permasalahannya untuk mencari solusi yang terbaik bukan hanya dirinya sendiri tetapi juga sekitarnya dan menyakini di dalam diri bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya dan berpasrah kepada sang pencipta yaitu Allah (Kuliyatun, 2020).

Berdasar dari hasil penelitian Kadafi (2016) & Kadafi (2020), maka peneliti menguji apakah layanan *cyber counseling* berbasis nilai Agama dapat mengembangkan kesehatan mental individu. Pada penelitian yang sudah ada, jarang dilakukan uji coba penerapan *cyber counseling* bermuatan nilai agama untuk membantu permasalahan kesehatan mental. Smith & Gillon (2021) pada penelitian menunjukkan keefektifan konseling online yang dibantu dengan teknologi, khususnya pada masa pandemi. Hasil tersebut perlu ada penguatan nilai Agama, agar lebih maksimal layanan yang diberikan oleh seorang konselor dalam membantu permasalahan individu, khususnya permasalahan kesehatan mental.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan eksperimen. Peneliti menggunakan quasi eksperimen *pre-post design*. Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kelompok control, namun hanya menggunakan kelompok eksperimen yang diberikan instrument pengukuran sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. *Treatment* yang dilakukan oleh peneliti dengan *cyber counseling* berbasis nilai agama dilakukan sebanyak empat kali. Desain eksperimen ini dipilih untuk melihat apakah ada perubahan kesehatan mental mahasiswa setelah diberikan perlakuan dengan layana *cyber counseling* berbasis Agama. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas PGRI Madiun pada Program Studi Bimbingan dan Konseling dengan jumlah sampel sebanyak 6 mahasiswa yang diambil secara

proposive sampling. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala kesehatan mental.

Instrumen kesehatan mental dikembangkan berdasar penelitian Fakhriyani (2019): dengan indikator kesehatan mental sebagai berikut: 1. Mampu mempelajari sesuatu berdasarkan pengalaman; 2. Mampu beradaptasi; 3. Memiliki perasaan bahagia ketika memberi dari pada menerima; 4. Lebih suka membantu daripada dibantu; 5. Mempunyai rasa kasih sayang; 6. Mendapatkan kesenangan dari apa yang sudah dilakukannya (kerja keras/usaha); 7. Menerima kekurangan dan menjadikan kekurangan itu sebagai bentuk pembelajaran, serta 8. Selalu berpikir positif. Untuk mengetahui hasil analisis hipotesis, peneliti menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil

Hasil uji analisis hipotesis pada penelitian ini kami sajikan pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil Uji Analisis

	<i>Post-test - Pre-test</i>
Z	-2,023 ^a
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,043

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai signifikansi menunjukkan nilai sebesar 0,043 yang artinya lebih kecil dari nilai 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dengan layanan *cyber counseling online* berbasis nilai agama dan sesudah diberikan perlakuan atau berarti hipotesis diterima. Untuk melihat secara detail skor perbedaan peningkatan kesehatan mental mahasiswa dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Skor Deskriptif Nilai Pre-Post Test

Konseli	Pre-Test	Post-Test
1	88	140
2	85	132
3	80	128
4	90	115
5	82	124

Berdasar tabel 2, dapat diketahui terdapat peningkatan nilai kesehatan mental antara sebelum diberikan perlakuan dengan layanan *cyber counseling online* berbasis nilai agama. Peningkatan terjadi baik secara individu maupun secara kolektif. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan *cyber counseling online* berbasis nilai agama efektif untuk membantu mengembangkan kesehatan mental mahasiswa terutama pada era VUCA.

Pembahasan

Berdasar hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan *cyber counseling* berbasis nilai Agama dapat mengembangkan kesehatan mental individu. Kesehatan mental merujuk pada *The World Health Organization* (WHO) adalah suatu kondisi yang lengkap antara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, serta tidak adanya penyakit atau kelemahan (Albeshar, 2019). Selanjutnya Fakhriyani (2019) menjelaskan kesehatan mental sebagai suatu kondisi berkembangnya semua

aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan demikian, kesehatan mental berkaitan dengan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang merupakan indikator kebahagiaan seseorang karena mencakup berkembangnya semua aspek perkembangan untuk optimalisasi diri. Namun pada faktanya kesehatan mental merupakan sesuatu yang dinamis yang juga memiliki kendala atau masalah tertentu dalam perkembangannya.

Masalah kesehatan mental memberikan dampak yang signifikan terhadap penyakit global di dunia pada abad ke-21 (Sari et al., 2020), termasuk di era VUCA saat ini dengan masalah yang lebih kompleks. Sehingga, kondisi kesehatan mental merupakan kunci penting dalam kehidupan seseorang, karena kesehatan mental mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku serta menjalani kehidupan kesehariannya. Dengan demikian, setiap orang hendaknya menyadari akan pentingnya mengembangkan kesehatan mental. Meskipun dewasa ini telah diakui pentingnya kesehatan mental, namun kesadaran untuk mengembangkannya belum sepenuhnya maksimal.

Masalah kesehatan mental juga dapat terjadi kepada setiap orang. Artinya, setiap orang berpotensi memiliki masalah kesehatan mental, baik laki-laki maupun perempuan atau anak-anak, remaja, maupun dewasa. Dalam penelitian menunjukkan bahwa perempuan beresiko mempunyai masalah kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Suwijik & A'yun, 2022), yang dapat disebabkan karena perempuan cenderung menyelesaikan banyak masalah dalam waktu yang bersamaan yang kemudian memicu munculnya masalah dalam kesehatan mentalnya.

Garcia-Carrion et al., (2019) menyampaikan kesehatan mental anak-anak yang pesimis, lebih rentan mengalami depresi. Dinamika kesehatan mental pada masa anak-anak, misalnya ketidakhadiran ayah, dapat menimbulkan masalah dalam perilaku, seperti ADHD, menyakiti diri sendiri, gangguan perilaku seksual, serta gangguan perilaku lainnya (Hude et al., 2022). Pergaulan, lingkungan sekolah dan kurangnya perhatian orangtua dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, misalnya permasalahan emosional (Nur & Aryandhini, 2022). Dalam hal ini, peran orangtua sangat dibutuhkan dalam pengembangan kesehatan mental, terutama di lingkungan keluarga.

Berkaitan dengan penelitian yang telah dilakukan tentang kesehatan mental, maka kesehatan mental perlu dikembangkan sejak dini untuk mengantisipasi berkembangnya psikopatologi sebagai masalah kesehatan mental saat dewasa, baik di rumah ataupun di sekolah dengan program-program untuk mengembangkan kesehatan mental (Ronad, 2017), termasuk di dalam masyarakat luas. Perubahan kondisi lingkungan sangat rentan mempengaruhi kondisi kesehatan mental anak, terutama dalam menghadapi era VUCA (Aasim et al., 2020).

Pengembangkan kesehatan mental, tentu diperlukan pengetahuan akan gambaran tentang karakteristik mental yang sehat. Karakteristik kesehatan mental menurut WHO (dalam Fakhriyani, 2019): 1. Mampu mempelajari sesuatu berdasarkan pengalaman; 2. Mampu beradaptasi; 3. Memiliki perasaan bahagia ketika memberi dari pada menerima; 4. Lebih suka membantu daripada dibantu; 5. Mempunyai rasa kasih sayang; 6. Mendapatkan kesenangan dari apa yang sudah dilakukannya (kerja keras/usaha); 7. Menerima kekurangan dan menjadikan kekurangan itu sebagai bentuk pembelajaran, serta 8. Selalu berpikir positif (*positive thinking*). Ciri-ciri kesehatan mental lainnya adalah terhindar dari gangguan jiwa, mampu memanfaatkan potensi secara maksimal, mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain (Syamsu, 2011), serta mampu menerima kondisi dirinya sendiri. Dari berbagai karakteristik tersebut, diperlukan strategi atau cara untuk menjaga dan mengembangkan kesehatan mental.

Kesehatan mental dapat dikembangkan melalui berbagai cara, misalnya dengan "Sistem Imun Psikologis" sebagai antibodi psikologis. "Sistem Imun Psikologis" merupakan sistem komprehensif sumber daya adaptif yang memberikan kekebalan terhadap stres terhadap masalah yang dihadapi, serta menekankan pada pengembangan kepribadian yang sehat (Fatimah, 2019).

Antibodi psikologis tersebut mencakup berbagai kekuatan kognitif, perilaku dan motivasi yang mendorong kapasitas seseorang untuk mentolerir stres, menangani ancaman dan mengembangkan perkembangan psikososial yang sehat. Karena, ketika seseorang stres, maka sistem imun dalam tubuh akan berkurang. Ini akan menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit. Di masa VUCA, antibodi psikologis tersebut dapat dilakukan secara daring (*cyber counseling*). *Cyber counseling* dimaksudkan sebagai alternatif model konseling virtual dalam mengembangkan kesehatan mental individu.

Beberapa Alternatif lain yang bisa dilakukan dalam menjaga kesehatan mental adalah mengurangi menonton, membaca atau mendengarkan berita yang membuat kesehatan mental terganggu. Mencari informasi dari berbagai sumber yang bisa dipercaya dan mengutamakan dalam membuat rencana sederhana untuk melindungi diri serta orang-orang di sekitar kita, serta mencari informasi atau berita tidak terlalu banyak, bisa 1-2 kali dalam sehari dan dengan waktu yang seefektif mungkin (Vibriyanti, 2020). Disamping itu juga, membaca berita atau informasi melalui media online merupakan langkah yang positif dalam menjaga kesehatan mental (Vibriyanti, 2020). Memilih berita dalam media *online* (situs) yang terpercaya terkait kesehatan mental, seperti WHO, kementerian kesehatan, biro atau lembaga psikologi atau bisa juga melalui berbagai sumber yang bersifat religi atau keagamaan.

Berkembangnya teknologi dan komunikasi dalam layanan konseling yang terjadi antara konselor dan konseli tidak hanya dilakukan hubungan tatap muka (*face to face*) tetapi dalam dilakukan secara virtual melalui internet (*online*) dalam bentuk "*cyber counseling*". Oleh sebab itu, konselor perlu mempersiapkan diri dan beradaptasi dengan baik dalam penguasaan teknologi informasi dan komunikasi dalam melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling. Hal seperti ini tidak lagi menjadi sebuah pilihan, akan tetapi sudah menjadi sebuah kewajiban untuk dilaksanakan oleh seorang konselor, melihat perilaku yang terjadi di masyarakat pada saat ini lebih berbasis pada teknologi informasi dan komunikasi (Petrus & Sudibyo, 2017).

Istilah yang sederhana dalam memaknai konseling adalah proses berupa bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan (Kirana, 2019). Menurut Prayitno (2017), tujuan dari proses konseling adalah membantu konseli untuk dapat memahami diri dan lingkungannya, sehingga diharapkan bisa membawa seseorang menuju kondisi yang sejahtera, bahagia, nyaman dan berada dalam kondisi kehidupan lebih efektif (Kirana, 2019). Sedangkan *Cyber counseling* adalah strategi atau konseling virtual yang berbantuan melalui jaringan internet atau online dengan berbagai bentuk antara lain, situs website, email, facebook, konferensi video (Zoom, Google Meet, dll.) dan ide atau metode inovatif lainnya. Dalam pelaksanaan konseling yang menggunakan konseling virtual atau *online* berarti bahwa antar konseli dan konselor tidak bertatap muka secara langsung dalam waktu dan ruang yang sama (Budianto et al., 2019).

Menurut Situmorang, (2020) *cyber counseling* merupakan perkembangan teknologi sebagai media dalam memudahkan guru atau konselor dapat melakukan konseling dan interaksi dengan peserta didik tanpa bertatap muka secara langsung dengan bantuan jaringan internet (Wibowo, 2016). Konseling *online* akan menjadi alternatif dalam melakukan konseling. Kondisi ini mau tidak mau mengharuskan guru atau konselor untuk menguasai keterampilan layanan e-konseling secara umum dan konseling *online* khususnya (Nurfarhanah et al., 2019).

Keadaan ini berbeda dengan sesi konseling tatap muka yang meminta konseli untuk bertemu berdasarkan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya atau bahkan diperlukan sesekali melalui jadwal sesi konseling yang telah direncanakan sebelumnya. Faktor lain yang menunjukkan efektivitas konseling dunia maya versus konseling tatap muka adalah layanan konseling *online* akan berguna bagi siswa yang pemalu yang tidak dapat datang ke layanan konseling sekolah. Selain itu, layanan konseling *online* dapat menyediakan 24 jam sehari (Dami & Waluwandja, 2019)

Teknologi dapat memberikan kemudahan dalam berkomunikasi antara konselor dan konseli. Keadaan seperti itu dapat memudahkan proses konseling, dalam memberikan bantuan dan kenyamanan kepada konseli saat bercerita dengan menggunakan media atau teknologi sebagai cara untuk berkomunikasi tanpa harus bertatap muka secara langsung. Berikut ini media yang bisa digunakan dalam melaksanakan konseling secara online (Pasmawati, 2016): 1. Website atau situs, dalam melaksanakan layanan konseling online, pihak konselor membuat atau menyediakan website atau situs; 2. *Telephone/ Handphone*, dalam konseling *online* salah satu media yang lebih sederhana untuk digunakan adalah *handphone*; 3. *Electronic Mail* “surat elektronik” yang biasanya disebut dengan Email; 4. *Chatting*, yang biasanya disingkat chat, disebut juga dengan obrolan, kegiatan komunikasi ini melalui media atau jaringan internet yang diketik melalui keyboard; 5. *Video conferencing*, atau dalam bahasa Indonesia disebut video konferensi, atau pertemuan melalui video.

Layanan konseling *online* memiliki kelebihan secara luas dalam penerapannya, artinya pelaksanaan konseling *online* bisa menguntungkan secara waktu dan finansial bagi dari pihak konselor dan konseli, karena konseling *online* ini tidak dibatasi ruang dan waktu, kapanpun dan dimanapun pelaksanaan konseling ini bisa dilaksanakan. Dalam implementasi konseling *online* atau *cyber counseling* beberapa masalah yang mungkin muncul dalam pelaksanaannya, maka dari itu sikap kehati-hatian serta teliti, diantaranya (Petrus & Sudibyo, 2017): 1. Etika, hal ini berkaitan dengan kode etik konseling yang harus ditaati oleh konselor dan dan pihak lainnya; 2. Hubungan dalam proses konseling, secara tatap muka yang dilakukan oleh konselor dan konseli melalui *online* atau jaringan internet ada kalanya sebagai tindak lanjut konseling online, konselor dan konseli merasa adanya pertemuan secara langsung (tatap muka), dengan memperhatikan jadwal yang sudah disepakati oleh konselor dan konseli (diatur secara khusus).

Pada penerapannya layanan konseling juga memiliki kekurangan dan kelebihan, demikian halnya dengan layanan *cyber counseling*, berikut ini diuraikan kelebihan dan kelauman tersebut (Petrus & Sudibyo, 2017); Adapun kelebihan dari *cyber counseling* sebagai berikut: 1. Manakala ada konseli pemalu, yang dating meminta bantuan secara langsung (tatap muka) bisa mengikuti konseling *online* secara sukarela; 2. Jangkauan terhadap konseli lebih luas; 3. Dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun sesuai kesepakatan bersama (antara pihak konselor dan konseli); 4. Meskipun tidak terawasi isyarat fisik dan verbal, pada umumnya konseli lebih gampang dan senang dalam mengutarakan perasaan dan pikiran yang mereka alami; dan 5. Adanya keunggulan tersebut maka seorang konselor harus mempunyai kemampuan praktis dan teoritis dalam melaksanakan *cyber counseling* secara matang.

Secara umum selain memiliki kelebihan juga ada beberapa kekurangan/kelemahan *cyber counseling* sebagai berikut: 1) pada pelaksanaannya *cyber counseling* memberikan dampak bahwa minimnya seorang konselor dalam memberikan perhatian seperti bahasa tubuh dan ekspresi wajah; 2) Tidak adanya dinamika saat proses konseling seperti perhatian antara konselor dan konseli; 3) Tidak terdapat kontrol secara menyeluruh perilaku-perilaku yang melemahkan dinamika konseling. Oleh sebab itu, seorang konselor diharapkan mampu mempunyai imajinasi yang tinggi dan mempunyai pula kemampuan menginterpretasikan kata-kata, bentuk emoji (motion) maupun animasi lain yang biasa digunakan dalam proses komunikasi.

Sebagai seorang konselor yang profesional, seorang konselor harus mampu dalam melakukan pelayanan konseling, baik secara tatap muka maupun secara online. Bantuan teknologi seperti konseling online (*cyber counseling*) tersedia dan digunakan secara luas karena lebih banyak pengguna *online* (Nurfarhanah et al., 2019). Dalam menyandang profesi konselor profesional salah satu bentuk pertanggungjawaban bidang keilmuan konselor adalah melaksanakan layanan konseling online (*cyber counseling*). Oleh sebab itu, sebagai konselor perlu mempersiapkan diri dan beradaptasi secara baik dalam penguasaan teknologi informasi dan komunikasi sebagai wujud pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang baik dan maksimal.

Mengingat perilaku masyarakat dengan perkembangan jaman yang semakin maju yang kebanyakan pada penggunaan media atau teknologi informasi dan komunikasi.

Interaksi secara *online*, konselor diharapkan mampu memberikan pelayanan yang baik dan unik dalam proses konseling. Sebab, secara terpisah seorang konselor harus bisa membaca atau mengenali gejala-gejala psikologis yang dialami konseli. Konselor hendaknya mempunyai rencana dalam pelayanan yang berkombinasikan media atau teknologi dengan kemampuan empati yang dimilikinya. Hasil penelitian Hermawan (2020) membuktikan bahwa kemampuan untuk memahami kesulitan yang dihadapi orang lain, memberikan motivasi dan dukungan kepada orang lain, dapat membuat orang nyaman dan aman serta meningkatkan kinerjanya. Konseling online atau *cyber counseling* ini dikatakan efektif manakala adanya perubahan tingkah laku yang terjadi pada diri konseli melalui penerimaannya dalam proses konseling.

Pelaksanaan *cyber counseling* konselor juga harus mampu mendukung proses konseling itu sendiri dan mampu menghindari hal-hal yang bisa menghambat dari layanan tersebut. Beberapa hal yang mendukung itu adalah dapat menciptakan rasa aman dan kebebasan psikologis, hangat dan penuh penerimaan, menyenangkan, empati, tenang dan memiliki harapan. Konselor profesional juga harus dapat memilih metode atau pendekatan-pendekatan konseling yang tepat dan mampu menerapkannya dalam layanan konseling, sehingga ia dapat membawa konseli ke arah jalan menuju konseli yang mampu mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki pola pikir yang positif.

Melaksanakan konseling *online*, seorang konselor juga harus mampu dalam hal meninjau transkrip, tidak sepenuhnya yang tersedia tatap muka konseling secara langsung. Namun, memberikan tantangan baru dalam konseling *online* untuk keterampilan konselor. Hal ini penting, sebagaimana seorang konselor dalam melaksanakan konseling secara online harus mampu (a) berkomunikasi empati, (b) memahami cerita konseli, (c) menanggapi tantangan, dan (d) mengevaluasi efektivitas mereka sendiri (Petrus & Sudibyo, 2017).

Penerapan layanan konseling yang diberikan konselor pada konseli harus memperhatikan sisi kepercayaannya (agama), hal itu dimungkinkan untuk memberikan pemecahan atau jalan keluarnya berdasarkan dari apa yang mereka yakini, tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip agama yang mereka anut. Landasan agama merupakan landasan yang mendasar pertama berkenaan dengan kedudukan manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan. Agama memberikan dasar-dasar, nilai-nilai dan cara-cara bagaimana seharusnya manusia berkehidupan, melakukan hubungan dengan penciptanya, dengan sesama manusia dan dengan alam semesta (Sukmadinata dalam Wicaksono, 2019).

Konseling berbasis Islami adalah membantu individu dalam memecahkan atau menyelesaikan permasalahan berdasarkan keyakinannya bahwa permasalahan tersebut datangnya dari sang pencipta (Allah SWT) dan yakin Dia (Allah SWT) juga memberikan jalan keluarnya, pada dasarnya untuk mewujudkan penyesuaian anatara manusia dan lingkungan harus didasari dengan keimanan dan ketakwaan. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan tersebut diharapkan menimbulkan keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan lingkungannya atau masyarakat yang akan terwujud dan tercapai apabila usaha ini didasarkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT (Kuliyatun, 2020).

Konseling berbasis Islami diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok dengan berlandaskan pada nilai-nilai dalam ajaran agama Islam yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah sebagai upaya pengembangan pribadi. Dengan memasukkan nilai-nilai dan ajaran agama diharapkan individu lebih dapat memahami dan

menghadapi masalahnya secara lebih arif, tidak mudah putus asa dalam kegagalan dan tidak sombong dalam keberhasilan (Dahlan dalam Wicaksono, 2019).

Kesimpulan

Pada masa VUCA, antibodi psikologis atau membangun kesehatan psikis sebagai upaya pencegahan terhindar dari permasalahan kesehatan mental dapat dilakukan secara daring (*cyber counseling*). *Cyber counseling* sebagai alternatif model konseling virtual dalam mengembangkan kesehatan mental individu. Pemanfaatan media virtual atau teknologi perlu diikuti dengan penguatan nilai agama, agar individu tidak salah langkah dalam membuat keputusan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan *cyber counseling* berbasis nilai agama efektif untuk mengembangkan kesehatan mental individu. Dengan demikian *cyber counseling* berbasis nilai agama dapat dijadikan alternatif atau solusi dalam pelayanan konseling, dengan memperhatikan azas dan etika dalam pelaksanaannya.

Referensi

- Aasim, Ganie, R., & Mukhter, I. (2020). Children's Reactions to Lockdown: Need of Nurturing Resilience in Children Exposed to COVID-19 Pandemic: A Review. *Journal Homepage: International Journal of Research in Social Sciences*, 10.
- Albeshar, A. A. (2019). IoT in Health-care: Recent Advances in the Development of Smart Cyber-Physical Ubiquitous Environments. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, 19(2), 181–186. http://paper.ijcsns.org/07_book/201902/20190222.pdf.
- Budianto, A. E., Hidayah, N., Aziz, A., & Malang, U. N. (2019). *Aplikasi cyber counseling dengan mengoptimalkan whatsapp berbasis komputasi mobile*. KURAWAL: Jurnal Teknologi Informasi Industri 2 (2), 182–193 <https://doi.org/10.33479/kurawal.v2i2.266>.
- Dami, Z. A., & Anas Waluwandja, P. (2019). Counselee Satisfaction In Face-To-Face And Cyber-Counseling Approach To Help Cyber-Bullying Victims In The Era Of Industrial Revolution 4.0: Comparative Analysis. *European Journal of Education Studies*. *Oapub.Org*. 6, 232–245. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3344908>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (M. Thoha (ed.)). Duta Media Publishing. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf
- Fatimah, S. & Zulkarnain. (2019). Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. *Mawa'izh. Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10 (1) 18-40 DOI: <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>.
- Garcia-Carrion, R., Villarejo, B. C., & Villardón-Gallego, L. (2019). Children and adolescents mental health: A systematic review of interaction-based interventions in schools and communities. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Issue APR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00918>
- Happyanie, S. W., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan antara Tingkat Pemahaman Multibudaya dengan Keterampilan Konselor dalam Layanan Konseling Individual. *Jurnal BK UNESA*, 11(1) 110-115. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32027>.
- Hermawan, R. (2020). Optimizing Employee Engagement to Improve Human Resources Performance: A Case Study of A Private University in Facing the VUCA Era. *Technium Social*

- Sciences Journal*, 12. <https://ideas.repec.org/a/tec/journal/v12y2020i1p196-205.html>.
- Hude, D., Shunhaji, A., Siskandar, & Hasanah, M. (2022). View of Online Learning And Mental Health To Rise The Students Interest In High School Di Indonesia. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6).
- Kadafi, A. (2016). Urgensi Konseling Islami Dalam Layanan Konseling Di Era Masyarakat Ekonomi Asean. *Proceedings International Seminar FoE (Faculty of Education)*, 209–219. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/PIS-FoE/article/view/92>
- Kadafi, A. (2019). *Pedoman Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Islami di Sekolah*. UNIPMA Press.
- Kadafi, A. (2020). Peran Bimbingan dan Konseling Online dalam Memaksimalkan Program Merdeka Belajar. *Prosiding Web-Seminar Nasional(Webinar)“Prospek Pendidikan Nasional Pasca Pandemi Covid-19,”* 22–29. <http://fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/E-Prosiding-Semnas-FIP-20juni20-1.pdf>
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi Perilaku Phubbing melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31–34. <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/1721>
- Kirana, D. L. (2019). Cyber Counseling Sebagai Salah Satu Model Perkembangan Konseling Bagi Generasi Milenial. *Al-Tazkiah, jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 8(1), 51–63. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v8i1.1101>.
- Kuliyatun. (2020). *Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)*. 02(01), 91–113 <https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i1.2064>.
- Kusnadi, N., Mahmudi, I., & Pratama, B. D. (2022). *Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa*. 6(1), 89–97. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3541>.
- Nur, M., & Aryandhini, S. (2022). Analisis Wacana Kritis Dalam Kolom Opini Idntimes “Kesehatan Mental: Stigma, Glorifikasi, Self Diagnosis.” *Nuansa Indonesia*, 24(1).
- Nurfarhanah, Afdal, Andriani, W., Syahniar, Mudjiran, Daharnis, & Zikra, Z. (2019). Analysis of the Causes of Cyberbullying: Preliminary Studies on Guidance and Counseling Media. *International Conference on Education Technology (ICoET 2019)*, 372(ICoET), 300–306.
- Pasmawati, H. (2016). Cyber Counseling Metode Pengembangan Layanan Kounseling Di Era Global. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, vol 16 (1) 43-54. DOI: 10.29300/syr.v16i2.1269.
- Petrus, J., & Sudibyoy, H. (2017). Kajian Konseptual Layanan Cyberconseling. *Konselor*, 6(1), 6-12. <https://doi.org/10.24036/02017616724-0-00>
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Rajawali Pers.
- Ramdhani, D. H. (2021). Studi Kepustakaan Mengenai Kinerja Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Perencanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. *Jurnal Edukasi, Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1) 42-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/je.v7i1.7577>.
- Ronad, S. V. (2017). Child and Adolescent Mental Health in Indian Context. *Research in Medical & Engineering Sciences*, 2(5), 172–177. <https://doi.org/10.31031/rmes.2017.02.000548>
- Saputra, F. A., Ranimpi, Y. Y., & Pilakoannu, R. T. (2018). Kesehatan Mental dan Koping Strategi di Kudangan, Kecamatan Delang, Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah: Suatu Studi Sosiodemograf. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 2(1), 63–74.

<https://doi.org/10.28932/humanitas.v2i1.1046>

Sari, L. T. (2020). Pengaruh Cyber Counseling Terhadap Sikap Pencegahan HIV/AIDS di SMK PGRI 3 Blitar. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(2), 63–70. <https://doi.org/10.54040/jpk.v9i2.174>.

Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4). <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3311>

Putro S., Rianto R., & Wibisana BH. (2022). Making Business Policies And Strategies In The Vuca Era With Technology Development: A Literature Review. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 1(33). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7796

Situmorang, D. D. B. (2020). Online/Cyber Counseling Services in the COVID-19 Outbreak: Are They Really New? *The Journal of Pastoral Care & Counseling: JPCC*, 74(3). <https://doi.org/10.1177/1542305020948170>

Smith, J., & Gillon, E. (2021). Therapists' experiences of providing online counselling: A qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3). <https://doi.org/10.1002/capr.12408>

Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2). <https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 29(2), 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>

Wibowo, N. C. H. (2016). Dakwah Melalui Bimbingan Konseling Online. *Jurnal Ilmu Dakwah*. 36 (2) 271-287. DOI: 10.21580/jid.v36.2.1773

Wicaksono, H. (2019). Penerapan Bimbingan Dan Konseling Berbasis Islami Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Sosioedukasi : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*. 8 (1) 1-8. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/article/view/885>.

Xu, W., Pan, B. B., Wu, S. C., Li, C., Tian, S. Y., Leng, F., & Xu, Z. M. (2019). Anxiety and depression among students before finishing the standardized resident training program. *Academic Journal of Second Military Medical University*, 40(10). <https://doi.org/10.16781/j.0258-879x.2019.10.1157>