

**PERANAN MEDIA DAN TEKNOLOGI DALAM LAYANAN KONSELING ONLINE
UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SISWA
SMA NEGERI 7 BINJAI**

Ade Chita Putri Harahap¹, Runi Novita Iestari Sinaga², Aryanti Devi Harahap³, Dinda Asmidar Tanjung⁴, Husnul Fatimah⁵, Zurriyati Putri⁶, Nuria Ariefah Nanda⁷
^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

¹adechitaharahap@uinsu.ac.id, ²runinovita2@gmail.com, ³aryantidevihrp@gmail.com,
⁴dindaasmida9@gmail.com, ⁵husnulf683@gmail.com, ⁶zurriyatiputri123@gmail.com,
⁷ariefahnanda30@gmail.com,

ABSTRACT

The mental health of SMA Negeri 7 Binjai students is a major concern in this digital era. Online counseling has become an effective way of providing psychological support to students in need. The purpose of this research is to explain the role of media and technology in online counseling services to improve the mental health of SMA Negeri 7 Binjai students. Mental health is a condition in which individuals avoid symptoms that can affect a person's psychological disruption. Mental health itself is very important and needs to be considered, because it greatly impacts the survival of the individual. The results of this study are that SMA NEGERI 7 Binjai students can understand how to prevent mental health.

Keywords: Media, Technology, cyber counseling, Mental Health

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala yang dapat mempengaruhi gangguan psikologis seseorang. Kesehatan jiwa sendiri sangat penting dan perlu diperhatikan, karena sangat berdampak pada kelangsungan hidup individu. Kesehatan mental siswa SMA Negeri 7 Binjai menjadi perhatian utama di era digital ini. Konseling online telah menjadi cara yang efektif untuk memberikan dukungan psikologis kepada siswa yang membutuhkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan peran media dan teknologi dalam layanan konseling online untuk meningkatkan kesehatan mental siswa SMA Negeri 7 Binjai. Hasil dari penelitian ini yaitu siswa SMA NEGERI 7 Binjai dapat memahami bagaimana cara mencegah kesehatan mental dan meningkatkan dengan melalui media dan teknologi.

Kata kunci: Media, Teknologi, Bimbingan Online, Kesehatan Mental.

A. Pendahuluan

Teknologi informasi di dalam kehidupan sehari-hari sangat berperan penting dalam kehidupan manusia, terbukti dengan teknologi informasi yang menyentuh segala bidang kehidupan seperti bidang

politik, sosial dan budaya, pendidikan, ekonomi, dan bisnis yang sudah mencoba untuk menerapkan teknologi informasi. Dalam era globalisasi peranan dari teknologi dan informasi sangat vital. Salah satu manfaat yang dapat dirasakan dalam kontribusi TIK

adalah teknologi internet (Munir, 2009). Internet sebagai media informasi telah memberikan peluang bagi setiap orang untuk menyampaikan data dan fakta secara terbuka dan bertanggung jawab. Pendidikan sebagai salah satu bidang yang memanfaatkan Teknologi informasi harus bisa meningkatkan berbagai sumber dan bahan yang dibutuhkan oleh peserta didiknya sehingga tercipta pendidikan yang lebih unggul dan maju. Bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen dalam pendidikan juga memanfaatkan teknologi informasi. Bimbingan dan konseling sebagai salah satu bidang yang memanfaatkan teknologi informasi perlu memperhatikan perkembangan teknologi informasi untuk bisa diterima oleh masyarakat. Penguasaan teknologi informasi bagi seorang konselor merupakan keharusan yang memang harus dimiliki dan tidak bisa ditawar lagi, hal tersebut didasari oleh perkembangan teknologi informasi yang semakin maju dan berkembang pesat (Notosoedirjo & Latipun, 2002). Frank, L.K (dalam Notosoedirjo & Latipun, 2002) mengatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan orang yang terus menerus tumbuh, berkembang, dan matang dalam hidupnya,

menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian dalam berpartisipasi dan memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk (Organization, 2017).

Maslow dan Mittlemenn (dalam Notosoedirjo & Latipun, 2002) mengatakan bahwa kondisi yang sehat secara psikologis merupakan suatu keadaan apabila individu sudah mencapai pemenuhan kebutuhannya yang paling tinggi secara hirarkis dalam teori Hierarki Kebutuhan Manusia, yaitu aktualisasi diri. Dari penelitian yang telah kami lakukan timbul permasalahan yaitu : siswa kurang bebas mengungkapkan permasalahannya terkait kesehatan mental. Mereka kurang leluasa dalam menceritakan dan menuangkan apa saja yang membuat mental mereka *down*. Karena layanan konseling *online* ini kurang efektif untuk mereka

yang ingin bertemu dan mendapat solusi dari permasalahan yang mengganggu mental mereka.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan melakukan wawancara dan observasi. Metode wawancara pada penelitian ini melibatkan guru BK SMA NEGERI 7 BINJAI sebagai narasumber dalam wawancara yang kami lakukan penelitian dan juga siswa siswi sebagai sampel. Metode penelitian kualitatif ini dipilih karena peneliti ingin mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang program konseling online di SMA Negeri 7 Binjai dan bagaimana teknologi dan media digital dapat membantu dalam memberikan layanan kesehatan mental yang efektif dan terjangkau bagi siswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Peran media dan teknologi dalam layanan konseling online sangat mempengaruhi dan sangat berguna bagi siswa dan siswi di SMA NEGERI 7 BINJAI. Mereka menggunakan kecanggihan teknologi dalam mencegah dan juga mengatasi

kesehatan mental mereka. Melalui kecanggihan media dan teknologi ini mereka bisa mengungkapkan dan menyalurkan hal-hal yang membuat mental mereka merasa terganggu. Menurut mereka banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada jaman sekarang ini. Mereka berpendapat bahwa faktor terbesar dari kesehatan mental yaitu faktor keluarga, lingkungan, pertemanan. Ruang lingkup itulah yang memiliki jumlah persentase faktor terbesar dari terjadinya kesehatan mental. Dari faktor tersebut yang membuat mental mereka down, dan juga mereka tidak memiliki tempat untuk mengeluarkan isi hati atau mencurhkan apa yang mereka rasakan (Gulliver et al., 2010). Media dan teknologi juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Dengan adanya teknologi yang canggih sekarang, mereka dapat menuangkan dan mencari hal-hal lain dari kecanggihan teknologi sekarang. Di perkembangan yang sekarang ini teknologi dapat membantu para siswa dalam mengatasi dan mencegah mental *down* pada siswa. Dengan adanya layanan konseling *online* siswa dapat melakukan konseling secara jarak jauh dengan waktu kapan pun dan dimanapun. Dengan adanya layanan

konseling *online* ini siswa bisa mengeluarkan semua curahan hati yang mereka rasakan yang membuat mereka bisa sedikit lega.

Ada beberapa hal yang di dapat siswa siswi dengan menggunakan layanan konseling online diantaranya yaitu :

1. Dapat melakukan konseling dimanapun dan kapan pun.
2. Membantu menyelesaikan masalah tanpa harus takut bertemu langsung dengan konselor.
3. Membantu siswa dan siswi dalam melakukan pencegahan dan menerima informasi dari beberapa sumber

Dari apa yang telah kami teliti dan juga observasi dengan langkah dan metode yang telah kami laksanakan dan kami buat, kesehatan mental pada siswa dan siswi SMA NEGERI 7 BINJAI sudah dikatakan baik karena mereka menggunakan kecanggihan teknologi untuk melihat informasi tentang kesehatan mental seperti definisi kesehatan mental dan fungsi kesehatan mental. Mereka juga menggunakan layanan konseling online sebagai alternatif untuk melakukan sesi konseling seperti pencegahan kesehatan

mental, memelihara kesehatan mental dan juga penyembuhan kesehatan mental. Dengan adanya media dan teknologi membantu terlaksananya fungsi preventif dalam bimbingan dan konseling.

Internet menjadi sarana penting dalam memberikan layanan kesehatan mental kepada kaum muda (King, Bambling, Lloyd, et al., 2006; King, Bambling, Reid, et al., 2006; Mallen et al., 2005). Hadirnya internet juga dapat mengatasi hambatan berkaitan dengan jarak dan akses, dan anonim. Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (2004) mendefinisikan kesehatan mental sebagai sesuatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasinya dengan tekanan normal kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan sedang mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Sehingga kesehatan mental tidak semata-mata hanya karena tidak adanya penyakit mental. Menurut Survei Kesehatan Mental Dunia WHO, gangguan mental berkisar antara 12%-47% (Altwaijri et al., 2020). Namun, beberapa orang sering kali tidak mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental. Ada beberapa hambatan mencari pengobatan yang

terlibat, termasuk stigma yang terkait dengan penyakit mental, kurangnya sumber keuangan, jumlah energi dan waktu yang dibutuhkan untuk mencari bantuan, serta beberapa orang yang belum mengetahui di mana menemukan layanan yang memadai (Tartakovsky, 2013). Anak muda mungkin lebih suka menggunakan akses internet untuk membutuhkan bantuan dan merasa nyaman bekerja (King, Bambling, Reid, et al., 2006; Nicholas et al., 2004). Penelitian pendahuluan tentang preferensi dan karakteristik anak muda yang menggunakan konseling online (King, Bambling, Reid, et al., 2006; Leibert & Archer Jr., 2006) dan keefektifan dari konseling online (King, Bambling, Reid, et al., 2006; Mallen et al., 2005). (Hanley, 2006) juga menyimpulkan bahwa konseling online memiliki potensi besar; Namun, ada tantangan yang harus diatasi tentang regulasi layanan dan praktik terbaik model untuk kaum muda.

Dengan itu menggunakan media dan teknologi ini digunakan sebagai sarana untuk memperoleh memproses menyimpan serta menyebarluaskan informasi. Pada dasarnya teknologi informasi adalah segala sesuatu yang mencakup software dan hardware yang

digunakan untuk memperoleh menyebarkan, memproses ataupun menyimpan berbagai informasi yang bermanfaat dan dibutuhkan. Bimbingan Dan Konseling Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan oleh seseorang (guru/konselor/tutor) agar yang diberikan bimbingan menjadi lebih terarah dan dapat mengambil keputusan dengan tepat bagi dirinya dan lingkungan untuk hari ini masa depan yang akan datang (Sutirna, 2013). Bantuan yang dimaksud lebih bersifat "psikis (kejiwaan), bukan "pertolongan" finansial, medis dan sebagainya. Dengan adanya bantuan ini maka diharapkan seseorang dapat berkembang dan mengambil keputusan yang tepat untuk saat ini dan selanjutnya.

Hariyadi (1993) teknologi informasi diberi batasan sebagai teknologi pengadaan pengolahan, penyimpanan. dan penyebaran berbagai jenis informasi dengan memanfaatkan komputer dan komunikasi yang lahir karena "adanya dorongan-dorongan kuat untuk menciptakan teknologi baru yang dapat mengatasi kelambatan manusia mengolah informasi (Syahrul & Saleh 2004) istilah teknologi informasi (TI) sendiri mencakup hardware dan

software komputer; suara, data, jaringan, satelit dan teknologi komunikasi lainnya, termasuk di dalamnya perangkat-perangkat pengembangan aplikasi dan multimedia. Teknologi ini digunakan sebagai sarana untuk memperoleh memproses menyimpan serta menyebarkan informasi. Pada dasarnya teknologi informasi adalah segala sesuatu yang mencakup software dan hardware yang digunakan untuk memperoleh menyebarkan, memproses ataupun menyimpan berbagai informasi yang bermanfaat dan dibutuhkan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan informasi yang tersedia, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini membahas tentang penggunaan teknologi dan media dalam layanan kesehatan mental di SMA Negeri 7 Binjai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Teknologi dan media layanan konseling online digunakan membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental serta mengurangi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental. Dengan adanya media dan teknologi dalam layanan konseling online mereka dapat melaksanakan

konseling secara online dengan jarak jauh kapan pun dan dimanapun, jadi dari apa yang telah kami teliti menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dan media dalam layanan kesehatan mental dapat menjadi alternatif yang efektif dan efisien bagi siswa yang kesulitan untuk mendapatkan layanan kesehatan mental secara langsung. Namun, perlu diperhatikan juga bahwa penggunaan teknologi dan media harus dilakukan dengan hati-hati dan mempertimbangkan aspek privasi dan keamanan informasi pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Altwayjri, Y. A., Al-Subaie, A. S., Al-Habeeb, A., Bilal, L., Al-Desouki, M., Aradati, M., King, A. J., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2020). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the Saudi National Mental Health Survey. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 29(3). <https://doi.org/10.1002/mpr.1836>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010).

- Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Hanley, T. (2006). Developing youth-friendly online counselling services in the United Kingdom: A small scale investigation into the views of practitioners. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 182–185. <https://doi.org/10.1080/14733140600857535>
- Hariyadi, U. (1993). Penerapan teknologi informasi di perpustakaan di Indonesia dalam Laporan Kongres VI dan Seminar IPI.
- King, R., Bambling, M., Lloyd, C., Gomurra, R., Smith, S., Reid, W., & Wegner, K. (2006). Online counselling: The motives and experiences of young people who choose the Internet instead of face to face or telephone counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 169–174. <https://doi.org/10.1080/14733140600848179>
- King, R., Bambling, M., Reid, W., & Thomas, I. (2006). Telephone and online counselling for young people: A naturalistic comparison of session outcome, session impact and therapeutic alliance. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6(3), 175–181. <https://doi.org/10.1080/14733140600874084>
- Leibert, T., & Archer Jr., J. (2006). An Exploratory Study of Client Perceptions of Internet Counseling and the Therapeutic Alliance. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(1), 69–83. <https://doi.org/10.17744/mehc.28.1.f0h37djr89nv6vb>
- Mallen, M. J., Vogel, D. L., Rochlen, A. B., & Day, S. X. (2005). Online Counseling Reviewing the Literature From a Counseling Psychology Framework. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 819–871.

- <https://doi.org/10.1177/0011000005278624>
- Munir. (2009). Kontribusi Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dalam Pendidikan di Era Globalisasi Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 2(2).
- Nicholas, J., Oliver, K. G., Lee, K., & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the Internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3, 16–23.
- Notosoedirjo, M., & Latipun. (2002). Kesehatan mental: konsep dan penerapan. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Organization, W. H. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization.
- Sutirna. (2013). Bimbingan dan konseling pendidikan formal, non formal dan informal. CV. ANDI OFFSET.
- Syahrul, A., & Saleh. (2004). Teknologi informasi dan pendidikan. In *Focus Digital Journal Al-Manär*, 3.
- Tartakovsky, M. (2013). What Prevents People from Seeking Mental Health Treatment? Clearview Treatment Programs. <https://www.clearviewtreatment.com/resources/blog/what-prevents-people-from-seeking-mental-health-treatment/#:~:text=unpleasant%20side%20effects.-,Money,a%20community%20mental%20health%20center.>