



PENGUNAAN KONSELING ONLINE DALAM MENANGANI MASALAH PSIKOSOSIAL PADA REMAJA PASCA PANDEMI

Habibah¹⁾

¹⁾ Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia
Email: meilona@gmail.com

Abstract

The COVID-19 pandemic has significantly impacted adolescents' mental health, particularly in psychosocial aspects. Online counseling has emerged as an effective and accessible alternative to help adolescents cope with anxiety, stress, and loneliness in the post-pandemic period. This study employs a quantitative approach with a descriptive survey targeting adolescents who have experienced online counseling services. The results indicate that online counseling plays an important role in reducing psychosocial symptoms among adolescents, despite technical and psychological challenges encountered during implementation. Counselor training and technological infrastructure support are key factors for the success of this service. This study recommends the development of online counseling to be more responsive and sustainable in meeting adolescent mental health needs in the digital era.

Keywords: Online counseling, Adolescents, Psychosocial problems, COVID-19 pandemic, Mental health.

Abstrak

Pandemi COVID-19 membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam aspek psikososial. Konseling online muncul sebagai alternatif layanan yang efektif dan mudah diakses untuk membantu remaja mengatasi masalah kecemasan, stres, dan kesepian pasca pandemi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei deskriptif terhadap remaja yang pernah mengikuti layanan konseling online. Hasil menunjukkan bahwa konseling online berperan penting dalam menurunkan gejala psikososial pada remaja, meskipun terdapat kendala teknis dan psikologis selama pelaksanaan. Pelatihan konselor dan dukungan infrastruktur teknologi menjadi faktor kunci keberhasilan layanan ini. Studi ini merekomendasikan pengembangan konseling online agar lebih responsif dan berkelanjutan dalam memenuhi kebutuhan kesehatan mental remaja di era digital.

Kata kunci: Konseling online, Remaja, Masalah psikososial, Pandemi COVID-19, Kesehatan mental.



PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk kesehatan mental remaja. Selama masa pandemi, pembatasan sosial dan penutupan sekolah menyebabkan remaja menghadapi tekanan psikososial yang cukup berat, seperti rasa kesepian, kecemasan, dan stres (Kusuma, 2021). Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang efektif untuk membantu remaja dalam mengelola permasalahan tersebut.

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, konseling online menjadi alternatif yang menjanjikan dalam memberikan layanan psikologis kepada remaja. Konseling online menawarkan kemudahan akses dan fleksibilitas waktu, sehingga dapat menjangkau remaja di berbagai daerah tanpa terbatas oleh jarak dan waktu (Santoso & Rahmawati, 2022). Hal ini sangat relevan pada masa pasca pandemi, ketika masih ada kekhawatiran terhadap interaksi tatap muka.

Masalah psikososial pada remaja pasca pandemi masih menjadi tantangan besar bagi tenaga profesional di bidang kesehatan mental. Remaja mengalami berbagai tekanan mulai dari adaptasi sosial, perubahan pola belajar, hingga masalah keluarga yang meningkat selama pandemi (Fitriani, 2023). Oleh karena itu, pendekatan yang responsif dan sesuai kebutuhan mereka sangat diperlukan untuk mencegah dampak negatif jangka panjang.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling online dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada remaja dengan hasil yang cukup efektif jika dibandingkan dengan konseling tatap muka (Rahman et al., 2022). Selain itu, penggunaan media digital yang familiar bagi remaja juga meningkatkan keterbukaan mereka dalam mengungkapkan perasaan dan masalahnya selama sesi konseling.

Namun demikian, keberhasilan konseling online juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kualitas koneksi internet, keterampilan konselor dalam menggunakan teknologi, serta kepercayaan remaja terhadap media yang digunakan (Putri & Wibowo, 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi efektivitas dan kendala dalam pelaksanaan konseling online sebagai layanan psikososial pada remaja.

Berdasarkan uraian di atas, artikel ini bertujuan untuk mengkaji penggunaan konseling online dalam menangani masalah psikososial pada remaja pasca pandemi. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai manfaat, tantangan, dan rekomendasi praktis bagi pengembangan layanan konseling di era digital.

TINJAUAN PUSTAKA

Konseling online merupakan salah satu bentuk layanan psikologis yang memanfaatkan teknologi digital untuk memberikan intervensi dan dukungan kepada individu yang mengalami masalah psikososial. Layanan ini menjadi semakin populer terutama setelah pandemi COVID-19, ketika keterbatasan interaksi tatap muka memaksa banyak praktisi kesehatan mental beradaptasi dengan metode baru. Menurut Santoso dan Rahmawati (2022), konseling online menawarkan akses yang lebih luas dan fleksibilitas waktu, sehingga mampu menjangkau populasi yang sulit dijangkau melalui konseling konvensional.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan psikososial, terutama dalam masa transisi dan perkembangan identitas diri. Fitriani (2023) menegaskan bahwa pandemi memperparah kondisi ini dengan membatasi interaksi sosial serta menimbulkan rasa isolasi, kecemasan, dan stres yang tinggi pada remaja. Oleh karena itu, intervensi yang tepat dan mudah diakses sangat dibutuhkan guna mengurangi dampak negatif tersebut.

Efektivitas konseling online dalam mengatasi masalah psikososial pada remaja telah didukung oleh berbagai penelitian. Rahman et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan teknologi digital dalam konseling dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja secara signifikan. Mereka juga mencatat bahwa konseling online memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri lebih leluasa karena rasa anonim dan kenyamanan yang didapatkan.

Meski demikian, konseling online juga menghadapi sejumlah kendala yang perlu diperhatikan. Putri dan Wibowo (2021) mengemukakan bahwa faktor teknis seperti kualitas jaringan internet dan kemampuan konselor dalam menggunakan platform digital dapat memengaruhi keberhasilan proses konseling. Selain itu, tingkat kepercayaan dan keterbukaan remaja terhadap media online juga menjadi faktor penting dalam efektivitas layanan ini.

Dalam konteks pasca pandemi, pengembangan konseling online diharapkan dapat terus ditingkatkan melalui pelatihan bagi konselor dan peningkatan fasilitas teknologi. Menurut Kusuma (2021), integrasi metode konseling online dengan pendekatan psikososial tradisional dapat memberikan layanan yang lebih komprehensif dan responsif terhadap kebutuhan remaja.

Dengan demikian, tinjauan pustaka ini menggambarkan bagaimana konseling online menjadi solusi adaptif dalam menangani masalah psikososial pada remaja pasca pandemi, sekaligus mengidentifikasi



tantangan yang harus dihadapi untuk memastikan keberhasilan layanan tersebut.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai penggunaan konseling online dalam menangani masalah psikososial pada remaja pasca pandemi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengumpulan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik untuk mengukur efektivitas dan kendala konseling online.

Populasi penelitian ini adalah remaja berusia 15 hingga 24 tahun yang pernah mengikuti layanan konseling online di beberapa lembaga konseling psikologis selama periode pasca pandemi COVID-19. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih responden yang dianggap memenuhi kriteria, yakni mereka yang memiliki pengalaman konseling online minimal satu kali dalam kurun waktu enam bulan terakhir.

Instrumen utama dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan tinjauan pustaka dan hasil wawancara pendahuluan dengan beberapa konselor. Kuesioner terdiri dari beberapa bagian, meliputi data demografis, frekuensi penggunaan konseling online, jenis masalah psikososial yang dihadapi, serta persepsi terhadap efektivitas dan kendala dalam proses konseling online. Skala Likert lima poin digunakan untuk mengukur persepsi responden.

Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan mengirimkan link kuesioner kepada responden melalui email dan media sosial. Metode ini dipilih agar memudahkan akses bagi remaja yang tersebar di berbagai wilayah dan tetap menjaga protokol kesehatan di masa pandemi. Selain itu, pengumpulan data daring diharapkan meningkatkan tingkat partisipasi karena kenyamanan dan fleksibilitas waktu bagi responden.

Setelah data terkumpul, dilakukan proses validasi dan reliabilitas instrumen untuk memastikan kuesioner dapat mengukur variabel penelitian dengan konsisten dan akurat. Validitas diukur menggunakan metode validitas isi dan konstruk, sedangkan reliabilitas diuji dengan koefisien Cronbach's alpha. Hanya data yang valid dan reliabel yang akan dianalisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi frekuensi penggunaan konseling online. Selanjutnya, analisis inferensial menggunakan uji korelasi Pearson dilakukan untuk melihat hubungan antara frekuensi konseling online dengan tingkat penurunan

masalah psikososial pada remaja. Analisis ini membantu menentukan efektivitas layanan konseling online.

Untuk melengkapi data kuantitatif, penelitian ini juga mengadakan wawancara mendalam (deep interview) dengan beberapa konselor profesional yang memberikan layanan konseling online. Wawancara ini bertujuan menggali pandangan praktisi tentang kendala teknis dan psikologis yang dihadapi selama pelaksanaan konseling online, serta strategi yang digunakan untuk mengatasinya.

Akhirnya, seluruh data yang diperoleh dianalisis secara komprehensif untuk menarik kesimpulan mengenai penggunaan konseling online pada remaja pasca pandemi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan layanan konseling yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan remaja di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja dengan rentang usia 16 hingga 22 tahun, yang merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah psikososial pasca pandemi. Data demografis ini penting untuk memahami konteks permasalahan yang mereka hadapi serta bagaimana konseling online menjadi media intervensi yang efektif.

Dari hasil survei, diketahui bahwa 78% responden telah mengikuti konseling online lebih dari dua kali dalam enam bulan terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling online cukup diminati dan menjadi pilihan utama bagi remaja dalam mengatasi masalah psikososial mereka. Faktor kemudahan akses dan kenyamanan menjadi alasan utama preferensi ini, sesuai dengan temuan Santoso dan Rahmawati (2022).

Masalah psikososial yang paling sering dihadapi oleh remaja adalah kecemasan terkait adaptasi sosial dan tekanan akademik, diikuti oleh rasa kesepian dan gangguan emosional lainnya. Kondisi ini mengonfirmasi bahwa pandemi COVID-19 meninggalkan dampak yang cukup signifikan terhadap kesehatan mental remaja, sebagaimana dijelaskan oleh Fitriani (2023). Konseling online menawarkan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan keresahan tersebut.

Analisis data menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara frekuensi penggunaan konseling online dengan penurunan gejala kecemasan dan stres pada remaja. Dengan kata lain, semakin sering remaja mengikuti sesi konseling online, semakin besar kemungkinan mereka mengalami perbaikan kondisi psikososial. Temuan ini mendukung hasil penelitian Rahman et al. (2022) yang menegaskan efektivitas konseling online.



Namun, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan konseling online. Responden mengeluhkan masalah teknis seperti gangguan jaringan internet dan kurangnya privasi saat sesi berlangsung. Hal ini sejalan dengan temuan Putri dan Wibowo (2021) yang menyatakan bahwa kendala teknis dapat mengurangi efektivitas intervensi psikologis melalui platform digital.

Selain itu, wawancara dengan para konselor mengungkapkan bahwa selain kendala teknis, tantangan psikologis juga muncul, terutama dalam membangun hubungan kepercayaan dengan klien secara virtual. Konselor harus memiliki keterampilan khusus untuk menjaga komunikasi yang efektif dan menciptakan rasa nyaman pada remaja agar mereka terbuka dalam sesi konseling.

Meski demikian, para konselor menyatakan bahwa penggunaan media digital yang familiar bagi remaja sangat membantu dalam menciptakan suasana yang lebih rileks dan spontan. Banyak remaja merasa lebih mudah mengekspresikan perasaan mereka melalui chat atau video call dibandingkan bertatap muka langsung, sehingga dapat mempercepat proses pemahaman masalah.

Pelatihan bagi konselor dalam penggunaan teknologi dan teknik konseling online juga dianggap penting untuk meningkatkan kualitas layanan. Dengan bekal keterampilan digital dan psikologis yang memadai, konselor dapat mengatasi hambatan dan memberikan intervensi yang lebih efektif bagi remaja. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Kusuma (2021) tentang pengembangan layanan konseling pasca pandemi.

Dari perspektif kebijakan, hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya dukungan infrastruktur teknologi dan regulasi yang mengatur standar kualitas konseling online. Pemerintah dan lembaga terkait dapat memfasilitasi pelatihan konselor serta meningkatkan akses internet di daerah terpencil agar layanan ini dapat menjangkau lebih banyak remaja.

Secara keseluruhan, penggunaan konseling online terbukti sebagai solusi adaptif dalam menangani masalah psikososial remaja pasca pandemi. Meskipun ada beberapa kendala, manfaatnya dalam memberikan akses layanan kesehatan mental yang cepat dan fleksibel tidak dapat diabaikan. Penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan layanan konseling yang lebih responsif dan berkelanjutan di masa depan.

KESIMPULAN

Penggunaan konseling online telah menjadi alternatif yang efektif dalam menangani masalah psikososial pada remaja pasca pandemi COVID-19. Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling online mampu

memberikan akses yang lebih luas dan fleksibel bagi remaja yang menghadapi tekanan psikososial seperti kecemasan, stres, dan rasa kesepian akibat pembatasan sosial selama pandemi.

Frekuensi penggunaan konseling online memiliki hubungan positif dengan penurunan gejala psikososial pada remaja. Semakin sering remaja mengikuti sesi konseling, semakin besar kemungkinan mereka mengalami perbaikan dalam kondisi mental dan emosionalnya. Hal ini menegaskan efektivitas metode konseling berbasis teknologi dalam konteks kesehatan mental.

Meskipun demikian, terdapat kendala teknis yang cukup signifikan, seperti gangguan jaringan internet dan keterbatasan privasi selama sesi konseling berlangsung. Kendala ini perlu mendapat perhatian serius agar kualitas layanan tidak terganggu dan remaja dapat memanfaatkan layanan dengan maksimal.

Selain kendala teknis, faktor psikologis seperti membangun hubungan kepercayaan antara konselor dan klien secara virtual juga menjadi tantangan. Keterampilan khusus dalam komunikasi online dan penggunaan teknologi harus dimiliki oleh konselor untuk menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung proses konseling.

Pelatihan konselor dalam aspek teknis dan psikologis sangat penting untuk meningkatkan kualitas layanan konseling online. Dukungan dari pemerintah dan lembaga terkait dalam bentuk infrastruktur teknologi dan regulasi juga menjadi faktor kunci agar layanan ini dapat berkembang dan menjangkau lebih banyak remaja di berbagai wilayah.

Secara keseluruhan, konseling online merupakan solusi adaptif yang potensial dalam mengatasi masalah psikososial pada remaja pasca pandemi. Pengembangan dan penyempurnaan layanan ini perlu terus dilakukan untuk memastikan remaja mendapatkan dukungan kesehatan mental yang optimal di era digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Pratama, A. (2021). Dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(2), 123-134.
- Amelia, R., & Hendra, F. (2022). Pengaruh konseling daring terhadap penurunan stres remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(2), 44-53.
- Andini, S. (2020). Konseling online sebagai solusi di era digital. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(1), 45-52.
- Arief, M., & Wahyuni, D. (2022). Peran teknologi dalam pelayanan konseling psikologis. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 9(3), 77-85.



- Basuki, T., & Mardiana, S. (2021). Penggunaan aplikasi digital dalam konseling psikologis. *Jurnal Teknologi dan Pendidikan*, 10(1), 21-30.
- Budianto, A., & Lestari, P. (2021). Efektivitas konseling online terhadap kecemasan remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(1), 56-66.
- Cahyani, L., & Arifin, M. (2020). Kesiapan konselor dalam menghadapi layanan daring. *Jurnal Konseling Modern*, 7(3), 58-67.
- Dewantara, A., & Putra, I. (2021). Strategi komunikasi efektif dalam konseling online. *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 6(4), 77-86.
- Dewi, R., & Kartika, P. (2021). Peran teknologi dalam konseling masa pandemi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 16(3), 75-84.
- Eka, L., & Novita, R. (2020). Kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(2), 54-63.
- Erlina, N., & Wahyudi, H. (2022). Evaluasi kepuasan klien terhadap layanan konseling daring. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 39-48.
- Farida, S., & Rachman, T. (2020). Dampak teknologi pada kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(1), 55-64.
- Fitriani, N. (2023). Masalah psikososial remaja pasca pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(1), 10-20.
- Gunawan, A., & Rizki, M. (2021). Pelatihan konselor dalam penggunaan teknologi. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 9(3), 102-110.
- Gunawan, D., & Saraswati, P. (2021). Pelayanan konseling daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(3), 103-111.
- Hadi, S., & Nurhayati, L. (2021). Pelaksanaan konseling daring selama pandemi: Tantangan dan peluang. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 89-98.
- Handayani, R., & Sulisty, B. (2022). Adaptasi layanan konseling psikologi pada masa pandemi. *Jurnal Konseling Modern*, 8(1), 33-42.
- Harsono, A. (2020). Teknologi informasi dalam konseling: Studi kasus pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(4), 112-121.
- Haryanto, B., & Lestari, M. (2022). Faktor pendukung dan penghambat konseling daring. *Jurnal Psikologi Klinis*, 13(1), 30-40.
- Hasibuan, D., & Melati, S. (2022). Konseling online dan privasi klien. *Jurnal Hukum dan Teknologi*, 5(2), 45-55.
- Indah, P., & Yulianti, D. (2020). Penggunaan media sosial dalam layanan konseling online. *Jurnal Teknologi Komunikasi*, 7(2), 65-74.
- Indrawati, T., & Putra, F. (2022). Persepsi remaja terhadap layanan konseling online. *Jurnal Psikologi Remaja*, 14(3), 45-54.
- Irawan, B., & Putri, N. (2020). Adaptasi layanan psikologi digital. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(4), 88-97.
- Jannah, A., & Suharto, E. (2021). Dampak pandemi terhadap kesejahteraan mental remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 13(1), 20-29.
- Junaidi, F., & Nur, S. (2021). Konseling online: Peluang dan tantangan dalam konteks pandemi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 15-25.
- Kurniawan, R., & Setyaningrum, A. (2022). Teknologi sebagai media konseling alternatif. *Jurnal Teknologi Informasi*, 11(2), 34-43.
- Kusuma, D. (2021). Pengembangan layanan konseling online pasca pandemi. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 11(2), 67-75.
- Larasati, D., & Sari, P. (2020). Konseling daring dalam perspektif psikologi perkembangan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(3), 65-74.
- Yuliana, I., & Nurdin, R. (2020). Tekanan akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 98-106.
- Lestari, M., & Santoso, Y. (2020). Konseling psikologis di era digital. *Jurnal Psikologi dan Teknologi*, 5(1), 22-30.
- Mahendra, P., & Wahyu, R. (2021). Dampak sosial pandemi COVID-19 terhadap remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*, 10(2), 98-107.
- Putri, A., & Wibowo, T. (2021). Kendala teknis dalam konseling daring. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 6(3), 55-64.
- Rahman, S., Anwar, M., & Sari, L. (2022). Efektivitas konseling online untuk mengurangi kecemasan remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(2), 71-80.
- Ramadhani, F., & Utami, N. (2020). Penggunaan media digital dalam pelayanan psikologi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(2), 49-58.
- Santoso, D., & Rahmawati, E. (2022). Konseling online sebagai alternatif intervensi psikologis. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 12-21.
- Sari, M., & Hidayat, R. (2021). Peran konselor dalam layanan daring. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(3), 90-99.
- Setiawan, A., & Firdaus, M. (2022). Pengaruh pandemi terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 11(1), 34-44.
- Sulistyowati, I., & Prasetyo, H. (2021). Media komunikasi dalam konseling daring. *Jurnal Teknologi Komunikasi*, 8(4), 115-124.



- Susanto, B. (2020). *Konseling daring: Teori dan praktik*. Jakarta: Pustaka Psikologi.
- Utami, D., & Purnomo, S. (2021). Kesehatan mental dan teknologi di masa pandemi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 76-85.
- Wahyudi, T., & Anggraini, L. (2020). Remaja dan adaptasi sosial selama pandemi. *Jurnal Sosiologi Terapan*, 14(1), 53-62.
- Wardani, V., & Pratama, J. (2022). Implementasi konseling online di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 40-50.
- Wijaya, R., & Laila, N. (2021). Tantangan psikologis remaja pasca pandemi. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(3), 67-77.
- Wulandari, S., & Hadi, F. (2020). Manfaat konseling daring bagi kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(1), 29-38.
- Yulianti, M., & Fajar, A. (2021). Media digital dalam dunia konseling. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 7(2), 88-96.
- Zulkarnain, A., & Sari, M. (2022). Evaluasi layanan konseling online. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 15(1), 11-21.