

KONSELING ONLINE PADA MASA PANDEMI COVID-19

Siti Kamelia¹ Muhammad Rezza Septian²

IKIP Siliwangi¹ SMAN 1 Rengasdengklok²

sitikamelia193@gmail.com

rezza.septian25@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze that counseling can still be done during the Covid-19 pandemic by conducting online counseling, during a pandemic it is not possible to conduct direct counseling because the government implements PSBB. This study used a literature study method in which the researcher reviewed several previous studies. This research shows that during the Covid-19 pandemic, counselors can still help counselees who need counseling by conducting online counseling using electronic media such as hand phones, laptops and computers. Applications that can be used are Zoom Meeting, Google Meet, WhatsApp. Keywords: Online Counseling, Pandemic Covid-19

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bahwa konseling tetap bisa dilakukan di masa pandemi covid-19 dengan cara melakukan konseling online, di masa pandemi tidak memungkinkan melakukan konseling secara langsung karena pemerintah menerapkan peraturan agar pembatasan social bersekala besar. Kajian ini menggunakan metode studi literatur yang mana peneliti mengkaji ulang beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Dalam penelitian ini menghasilkan bahwa di masa pandemi covid-19 konselor tetap bisa membantu konseli yang membutuhkan konseling dengan cara melakukan konseling online dengan memanfaatkan media elektronik seperti *hand phone*, laptop dan computer, Adapun aplikasi yang dapat digunakan adalah Zoom Meeting, Google Meet, WhatsApp.

Kata kunci : Konseling Online, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Konseling online atau yang sering disebut dengan *cybercounseling*, merupakan layanan konseling yang diberikan secara online atau melalui internet. Pada kegiatan konseling online seorang konselor dan konseli atau klien tidak berada dalam area fisik yang sama dan mereka berkomunikasi menggunakan media elektronik seperti *hand phone*, komputer, laptop dan sejenisnya. Berbagai modalitas telah dikenal dan digunakan dalam konseling online atau *cybercounseling* seperti pesan singkat, obrolan melalui telepon, video call dan email. (Situmorang, D.D.B, 2020).

Konseling online atau yang biasa disebut dengan *Cybercounseling* dapat dibagi menjadi dua bagian besar yaitu konseling online yang bersifat non interaktif dan konseling online yang berbentuk interaktif. Non Interaktif, berupa situs yang berisi informasi dan narasumber *self help*

atau pertolongan mandiri. Sedangkan yang interaktif adalah pelayanan konseling secara langsung seperti chat atau instant messaging, dan video call. Konseling yang bersifat interaktif merupakan konseling yang dilakukan secara tidak langsung berupa *email therapy* dan *Bulletin Boards*. Sedangkan konseling Interaktif merupakan konseling yang berjenis interaktif adalah situs yang menawarkan alternatif bentuk terapi melalui internet, dimana terdapat interaksi antara konseli dan konselor baik secara langsung maupun tidak langsung. (Aisa, A. 2020).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa, konseling online merupakan proses bantuan yang diberikan oleh seorang konselor terhadap konseli dengan memanfaatkan teknologi, dimana antara konselor dengan konseli tidak bertemu secara fisik dalam tempat yang sama, melainkan berkomunikasi secara jarak jauh dengan bantuan media. Dalam konseling online terdapat dua bagian besar yaitu konseling online yang bersifat interaktif dan bersifat non interaktif. Adapun media yang digunakan adalah hand phone, komputer, laptop, email, atau pun aplikasi-aplikasi yang dapat digunakan untuk berkomunikasi seperti aplikasi zoom.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa COVID-19 merupakan sebagai pandemi, hal tersebut telah diungkapkan pada tanggal 12 Maret 2020. Terdapat lebih dari 118.000 kasus penyakit virus corona yang telah terjadi di dalam lebih dari 10 Negara di seluruh dunia. COVID-19 memberikan dampak dan resiko yang berkelanjutan dari penyebaran global, dunia pendidikan juga merasakan dampak dari wabah penyakit ini. (Widyaningrum, 2020).

Pada akhir tahun 2019 dunia sempat digemparkan dengan adanya wabah penyakit virus corona atau yang dikenal dengan COVID-19. Wabah penyakit tersebut pertama kali muncul di salah satu kota di China yaitu Wuhan, yang mana wabah tersebut telah menelan banyak korban dan mengakibatkan kerugian. Virus corona semakin meluas di tidak hanya di Wuhan pada akhir tahun 2019, tetapi menyebar ke provinsi lain di Cina. Penyebaran virus corona sangat luar biasa, hanya dalam 3 bulan, virus ini telah merenggut ribuan nyawa. . (Putri, V.D. 2020).

Pada awal tahun 2020, dunia kembali dikejutkan dengan wabah virus corona (COVID-19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia, pada awal 2020 bukan lagi hanya China yang merasakan dampak COVID-19. WHO sejak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus corona, yang memiliki tingkat wabah tertinggi tetapi telah menyusul negara-negara lain seperti Italia, Iran, dan Korea Selatan, dan mengikuti negara-negara

lain, seperti Indonesia, Inggris, Jepang, Amerika Serikat, Jerman, dan Negara-negara lain. (Putri, V.D. 2020).

Wabah virus Corona rupanya berdampak juga di Indonesia, Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus corona dengan jumlah waktu 91 hari. Langkah yang telah dilakukan pemerintah untuk menyelesaikan pandemic virus corona, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing dan PSBB Pembatasan Sosial Berskala Besar. PSBB yang dilakukan di Indonesia menyebabkan terjadinya perubahan proses pembelajaran di Indonesia yang awalnya dilaksanakan secara luring, kini dilaksanakan secara daring begitu pun dengan proses kegiatan konseling yang mengharuskan dilaksanakan secara online. (Putri, V.D. (2020).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa wabah penyakit virus corona (COVID-19), telah menyebar luas ke seluruh dunia, yang awalnya hanya ada di kota Wuhan China, kini telah menyebar ke seluruh dunia. COVID-19 telah dinyatakan sebagai darurat global, karena wabah tersebut memberikan dampak yang merugikan seperti tingkat kematian yang terjadi di seluruh dunia yang semakin meningkat. Negara Indonesia ikut terkena wabah penyakit Corona ini, upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah Indonesia dalam menanggulangi wabah ini yaitu dengan cara mensosialisasikan gerakan social distancing dan PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar.

METODE

Dalam kajian ini metode yang digunakan adalah studi literatur. Metode studi literatur merupakan metode yang dipakai dalam suatu penelitian dengan cara melakukan serangkaian kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, dengan cara membaca dari berbagai sumber seperti buku dan artikel yang akan dijadikan bahan referensi, lalu dicatat dan mengelolah bahan penelitian. Studi kepustakaan dilakukan oleh setiap peneliti, karena studi kepustakaan memiliki tujuan utama yaitu untuk mencari dasar pijakan dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukan hipotesis. Melakukan studi literatur ini dilakukan oleh peneliti setelah peneliti menentukan topik penelitian dan sudah menetapkan rumusan masalah sebelum peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mengumpulkan data yang diperlukan. (Kartiningrum, E.D. 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling online atau *cybercounseling* juga dikenal dengan istilah "Konseling jarakjauh". Konseling jarak jauh telah ada sejak saat itu inisiasi kesejahteraan mental modern. Sejak tahun 1950 telepon sudah digunakan sebagai alat yang membantu ketika darurat harus melaksanakan konseling online namun terhalang oleh jarak. Situmorang, D.D.B (2020). Sedangkan untuk menggunakan video baru dikenal pada tahun 1960-an. Melihat dari fungsi konseling online yaitu tetap dapat melakukan konseling, walapu pun antara konseli dengan konselor tidak dapat bertemu secara fisik, tentu saja konseling online ini sangat membantu konselor dalam memberi bantuan berupa layanan konseling kepada konseli dalam keadaanpandemi seperti ini (Situmorang, D.D.B (2020).

Dalam artikel yang ditulis oleh Susilo., dkk (2020) menjelaskan bahwa virus Corona merupakan virus RNA yang memiliki ukuran partikel kecil yaitu 120-160 nm. Virus corona utamanya menginfeksi hewan dan tidak menyerang manusia, hewan yang biasanya terinfeksi virus ini di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19 ada 6 jenis virus corona yang dapat menginfeksi manusia, yaitu alphacoronavirus NL63, betacoronavirus OC43, Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV), alphacoronavirus 229E, betacoronavirus HKU1 dan Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) (Susilo, dkk. 2020)

Struktur genom virus SARS-CoV-2 memiliki pola seperti virus corona pada umumnya. Sekuens SARS-CoV-2 memiliki kemiripan dengan virus corona yang diisolasi pada kelelawar, sehingga muncul hipotesis kelelawar yang membawa SARS-CoV-2 dan burung dianggap sebagai perantara penyebaran virus pada manusia. (Susilo., dkk 2020). Infeksi covid-19 dapat ditandai dengan adanya beberapa gejala yang dialami baik gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama biasanya muncul dengan ditandai demam dengan suhu lebih dari 38°C disertai dengan batuk kesulitan bernafas hingga diare. Tidak semua pasien yang terpapar covid-19 mengalami gejala yang sama, ada juga pasien covid-19 tidak merasakan gejala sama sekali, yang paling parah ada juga pasien yang mengalami kritis hingga merenggut nyawa. (Yuliana, 2020).

Penyebaran virus corona yang semakin meluas, membuat pemerintah Indonesia memutuskan untuk memberlakukan *Social Distancing* dan PSBB atau pembatasan sosial bersekala besar, tentu saja dengan diberlakukannya aturan tersebut tidak memungkinkan untuk

melakukan konseling secara langsung, antara konseli dan konselor bersama secara fisik dan berada pada ruangan yang sama. Adanya peraturan tersebut, tentunya akan menghambat proses konseling apabila dilakukan secara langsung, oleh sebab itu konseling online merupakan cara yang efektif yang bisa digunakan agar konseling tetap berjalan di masa pandemi ini.

Pandemi Covid-19 telah menjadi sejarah sepanjang tahun 2020, COVID-19 menyebabkan kekacauan di sistem dunia. Miliaran orang telah terdampak pandemi COVID-19 diberbagai sektor. Dunia pendidikan merupakan salah satu yang merasakan dampak COVID-19 sangat besar. Setidaknya 1,6 miliar siswa di lebih dari 190 negara di setiap benua merasakan dampaknya, karena pelajar di dunia tidak dapat melaksanakan kegiatan pendidikan sepertibiasanya karena sekolah tutup dan setidaknya 94% ruang belajar lainnya. harus ditutup karena pandemi (UNSDG, 2020). Semakin meluasnya wabah penyakit corona pemerintah melakukan tindakan tegas yaitu menerapkan pembelajaran secara jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi. (Putri, V.D 2020).

Teknologi telah hadir dan memberikan manfaat bagi dunia konseling apabila kita dapat memanfaatkannya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Amos, P.M., Bedu-Addo, P.K.A., Antawi, T pada tahun 2020, dijelaskan bahwa sedikit siswa yang memiliki kesadaran untuk mencari informasi mengenai konseling online. Amos., dkk melakukan penelitiannya dengan tujuan agar siswa dapat meningkatkan inisiatifnya dalam mencari informasi mengenai konseling online. Dalam penelitiannya dijelaskan siswa harus memiliki inisiatif dalam mencari informasi konseling online, karena banyak manfaat yang didapatkan dari konseling online diantaranya adalah menjamin privasi, mobilitas, memudahkan akses konselor dan proses dalam menindaklanjuti klien bisa lebih santai. (Amos, P.M., dkk. 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Peterson dkk, 2017). Menghasilkan bahwa dimana konseling online telah teruji kesuksesannya, dibuktikan dengan studi percontohan mahasiswa universitas yang diberi konseling online di Nigeria, dilaporkan memberikan hasil bahwa 89,5% memberikan tanggapannya bahwa konseling online dapat memberikan keuntungan. Selain itu, uji coba dilakukan oleh Sefi dan Hanley (dalam Peterson dkk, 2017) telah menunjukkan bahwa sebagian besar kebutuhan kompleks dapat disajikan melalui komunikasi online. Konseling online dapat memberikan manfaat terhadap siswa yaitu lebih cepatterhadap fokus permasalahan yang dihadapi. (Peterson dkk, 2017).

Cybercounseling memberikan banyak manfaat terutama dalam keadaan pandemi COVID-19, manfaat yang diberikan ialah dapat diakses dimana saja pada waktu yang sesuai, selain itu juga diyakini dapat menjangkau individu yang menghadapi hambatan psikologis dan fisik di masa pandemi ini untuk mengakses layanan konseling. Tentu dalam masa pandemi COVID-19 dimana di beberapa negara termasuk Indonesia ditetapkan sistem “lockdown” atau membatasi segala aktivitas yang dilakukan diluar rumah dan bertemu dengan orang banyak membuat konseli yang memiliki kebutuhan untuk melakukan konseling tidak diijinkan untuk pergi ke tempat praktek konselor. dalam kondisi pandemi seperti ini konseling online sangat membantu dalam proses konseling. Konseli cukup melakukan proses konseling di rumah dengan memanfaatkan media yang dimiliki seperti hand phone dan laptop tanpa harus menambah kecemasannya tertular virus. (Aisa, A 2020).

Konseling online juga memiliki kelebihan sebagai berikut: Konselor dapat menjangkau para konseli secara lebih luas, Konselor dan konseli dapat melaksanakan konseling kapan dan dimana saja atas dasar kesepakatan bersama, Walaupun tanpa teramati isyarat verbal dan fisik, tetapi kebanyakan konseli lebih mudah dalam mencurahkan pikiran dan perasaan yang mereka rasakan.(Aisa, A 2020). Abney & Cleborne (Situmorang 2020) menjelaskan keuntungan yang dimiliki konseling online diantaranya adalah klien dan konselor tidak harus bertemu satu sama lain secara fisik, meminimalisir terjadinya kesulitan menentukan jam temu, kemudian mengurangi pengeluaran biaya perjalanan. Konseling online sangat mudah diakses oleh konseli, dengan lembaga yang terpercaya dan kerahasiaan konseli akan lebih terjaga.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Glasheen., Campbell & Shochet (Paterson, dkk 2017), yang disampaikan oleh siswa yang dijadikan sampel dapat ditarik kesimpulan mengartikan konseling online sebagai penggunaan teknologi untuk menyampaikan intervensi terpetik melalui sosial media. Glasheen berpandangan bahwa konseling online merupakan salah satu cara yang dapat digunakan, agar konseling tetap berjalan dengan lancar dengan memanfaatkan sosial media, agar seorang konselor tetap bisa memberikan layanan terhadap konseli yang mengalami permasalahan tetapi terhalang oleh jarak.

KESIMPULAN

Konseling online merupakan cara yang tepat agar proses konseling tetap berjalan walau pun sedang berada dalam kondisi pandemi. Konseling online sangat efektif digunakan oleh konselor untuk membantu konseli yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan permasalahannya. Diterapkannya peraturan *Social Distancing* dan Pembatasan Sosial Bersekala Besar yang tidak memungkinkan antara konseli dengan konselor bertemu secara fisik berada dalam tempat yang sama untuk melakukan konseling, maka bisa memanfaatkan *Cybercounseling* agar proses konseling tetap bisa dilaksanakan.

REFERENSI

- Aisa, A. (2020). Layanan Cybercounseling Pada Masa Pandemi Covid-19. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*. Vol. 1 No. 2 September, 2020. ISSN: 2503-3417.
- Amos, P.M., Bedu-Addo, P.K.A., Antawi, T. (2020). Experiences of Online Counseling Among Undergraduates in Some Ghanaian Universities. *Sage Journal*. DOI: 10.1177/2158244020941844.
- Paterson, M.S., Laajala, T. Lehtela, P.L. (2017). Counsellor students' conceptions of online counselling in Scotland and Finland. *British Journal of Guidance & Counselling*. ISSN: 1469-3534. DOI: 10.1080/03069885.2017.1383357.
- Kartiningrum, E.D. (2015). Panduan Penyusunan Studi Literatur. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto.
- Putri, V.D. (2020). Layanan Bimbingan dan Konseling Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*. Vol. 1 Nomor 2 (2020) .
- Situmorang, D.D.B (2020). Online/Cyber Counseling Services in the COVID-19 Outbreak: Are They Really New?. *Journal of Pastoral Care & Counseling*. Vol. 74(3) 166–174. DOI: 10.1177/1542305020948170.
- Susilo, A., Ruminda, C.M., Pitoyo, C.W., Santoso, W.D., Yulianti, M., dkk. (2020). Corona Virus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. Vol. 7 No. 1 Maret 2020.
- Suwidagdho. D., Dewi. S.P. (2020). The Challenge of Career Guidance and Counseling during the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. ISSN :2355-8539.

- Widyaningrum, G.L. (2020). WHO Tetapkan Covid-19 Sebagai Pandemi Global, ApaMaksudnya?. *National Geographic Indonesia*. Tersedia dalam online.
<https://www.google.com/amp/s/nationalgeographic.grid.id/amp/132059249/who-tetapkan-covid-19-sebagai-pandemi-global-apa-maksudnya>.
Diakses pada tanggal 9 Desember2020).
- Yuliana. (2020). Corona Virus Disease (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness andHealthy Magazine*. Vol. 2 No. 1 February 2020. ISSN: 2656-0062.