

APLIKASI CYBER COUNSELING-NGOBROL YUK BERBASIS ANDROID WHATSAPP) UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWA SEKOLAH DASAR

Kristina Betty Artati¹, Herdi, Herdi²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

Co- Author E-mail: kristina_1108822015@mhs.unj.ac.id/081379038181

Info Artikel

- **Masuk** : 09/06/2023
- **Revisi** : 15/06/2023
- **Diterima** : 05/07/2023

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia *disseminated below* <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract : *Purpose: The aim of this study is to make it easier for counselor in providing guidance and counseling online services and as a strategy to improve the psychological well-being of elementary students.*

Method: This study method is descriptive, which aims to obtain an overview of the research object. The data was collected by giving questionnaires to students about their responses to the cyber-counseling application "Ngobrol Yuk!!!" that consist with two choices which is Yes or No. The subjects of this research are sixth grader around 80 students. The analysis of the data analysis uses statistics with presentation techniques. Conclusion: The results of this study helped students feel comfortable, relieved, and find easy to use the application, assisted in solving problems encountered, and motivated to continue to achieve goals. Therefore, the cyber- counseling application of "Ngobrol Yuk!!!" is based on android program that link to Whatsapp application. It is effective for improving the psychological well-being of students and can be used as a model for counseling services for the elementary counseling teachers in the digital era.

Keywords: *Cyber Counseling, Psychological Well-Being, Elementary School*

PENDAHULUAN

Psychological well-being adalah kebutuhan mental yang sangat penting bagi kehidupan setiap insan yang senantiasa bertumbuh dan berkembang. Termasuk juga bagi siswa sekolah dasar khususnya mereka yang berada pada usia 9-12 tahun dimana padatahapan ini penting sekali untuk membentuk fondasi kesejahteraan psikologis dan pengembangan akademik di masa depan mereka. Anak yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan mampu menerima diri, membentuk hubungan yang hangat, memiliki kemandirian, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta merealisasikan potensi diri secara berkelanjutan (Zhu et al., 2019).

Namun pada rentang usia ini, dalam tahap perkembangannya siswa berada pada masa transisi. Periode transisi ini telah didefinisikan sebagai fase dalam rentang kehidupan di mana tantangan dan tuntutan perkembangan diintensifkan dan dapat dianggap sebagai fase kerentanan atau beresiko tinggi di mana peristiwa tertentu dapat berpotensi mengubah perilaku, mempengaruhi kognisi, mempengaruhi emosi dan hubungan sosial dan akhirnya dapat berdampak dalam kehidupan serta masa depannya. Dengan demikian, masa transisi seperti masa remaja awal dapat dianggap sebagai “jendela kesempatan” masa dalam siklus hidup di mana perkembangan positif dapat dipupuk melalui kesempatan yang diberikan kepada individu di lingkungan mereka yang mempromosikan kesuksesan dan berfungsi sebagai faktor pelindung yang menggerakkan masa depan individu terhadap kompetensinya (Maloney et al., 2016).

Masa remaja awal atau pra remaja adalah sekitar usia 9-12 tahun yang merupakan salah satu periode transisi dalam perkembangan karena sifat dan laju perubahan yang cepat yang terjadi dalam rentang waktu yang singkat. Memang, beberapa periode perkembangan ditandai dengan banyak perubahan di berbagai tingkatan, termasuk perubahan karena pubertas, perkembangan kognitif, dan emosional, dan perubahan sosial yang mencakup peningkatan fokus pada kelompok sebaya dan perubahan sifat orang tua-anak dan orang dewasa-hubungan anak. Tahun-tahun ini juga ditandai dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan mental yang mempengaruhi *Psychological well-being* siswa (Roeser & Eccles, 2014).

Psychological well-being memberikan pengaruh terhadap perkembangan siswa dan dapat menunjang pencapaian potensi dan kemandirian yang optimal. *Psychological well-being* dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan siswa. Layanan bimbingan dan konseling sangat dirasakan dibutuhkan bagi siswa di jenjang sekolah dasar, mengingat banyak permasalahan yang sering dihadapi siswa di SD. Selain karena pengaruh masa pra remaja yang penuh gejolak dan perubahan, seiring berkembangnya zaman, masalah pribadi, sosial, belajar, dan karier siswa SD semakin meningkat ditambah dengan terjadinya pandemi covid-19, siswa SD mengalami

2 tahun belajar secara daring yang juga cukup memicu siswa menjadi lebih mudah mengalami kemarahan, masalah perilaku, depresi, dan kecemasan serta menurunnya harga diri dan kepercayaan diri (Bernay et al., 2016). Selain itu penggunaan gadget yang berlebihan memberikan dampak negatif yang memicu munculnya perilaku cuek, mudah marah, malas belajar, kecemasan sosial menurunnya daya konsentrasi dll. (Puji Asmaul Chusna, 2017). Ada juga fenomena kekerasan yang terjadi di sekolah. Anggreni & Immanuel (2020) menyebutkan Indonesia menjadi negara tertinggi dengan kasus kekerasan di sekolah. 84 persen anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. Berdasarkan data yang dirilis Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)., Menurut survei *International Center for Research on Women (ICRW)*. Angka kasus kekerasan di sekolah di Indonesia ini lebih tinggi dari Vietnam (79 %), Nepal (79 %), Kamboja (73 %), dan Pakistan (43 %) (KPAI, 2017) (Anggreni & Immanuel, 2020).

Berdasarkan fenomena tersebut dunia pendidikan saat ini dituntut untuk menyiapkan peserta didik agar memiliki kecakapan abad 21 yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa dan perkembangan akademik maupun non akademik serta kemandirian yang optimal, yaitu dengan cerdas dan bijak memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi secara positif, digitalisasi pendidikan dengan sistem pembelajaran berbasis internet, konten digital dan media digital, pembelajaran jarak jauh (e-learning) melalui virtual learning, blended learning, penguatan karakter dengan pengembangan karakter siswa yang kompetitif, kreatif, kolaboratif, mandiri, dan lain-lain. Dampak lainnya terkait peran pendidik yang harus memiliki literasi TIK yang baik dan positif, juga dalam ranah Bimbingan dan Konseling dituntut untuk mampu berperan aktif memberikan layanan yang efektif membantu mengembangkan siswa secara optimal baik secara akademik, non akademik dan juga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan rasa nyaman belajar di sekolah dasar.

Untuk itu guru bimbingan dan konseling sangat memiliki peran penting untuk membantu setiap siswa siap berkembang secara optimal baik secara akademik maupun non akademik terlebih juga mengalami kesejahteraan secara psikologis sesuai era yang terus berubah secara khusus mampu menyesuaikan diri secara positif di era digital ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa hidup efektif dan dapat beradaptasi di era digital yang berdampak pada meningkatnya *Psychological well-being* siswa adalah melalui memberikan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dasar secara online dengan menggunakan layanan “*cyber conseling* aplikasi ngobrol Yuk!!!”. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah memberi pengaruh besar terhadap layanan bimbingan konseling (Hariko, 2017). Seiring dengan perkembangan zaman, konseling tidak hanya dilakukan secara face to face, namun dapat dilakukan melalui jarak jauh menggunakan jaringan internet yang disebut *cyber counseling* (Ifdil & Ardi, 2013). Layanan ini mempermudah siswa yang ingin melakukan konseling namun tidak bisa hadir secara langsung. Konseling cyber juga memungkinkan siswa tidak merasa malu atau canggung yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di era digital sangat relevan ketika diterapkan dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Studi terbaru menunjukkan bahwa instant messenger paling populer adalah WhatsApp. Oleh karena itu, aplikasi ngobrol yuk yang berbasis android diharapkan dapat efektif untuk membantu guru dan siswa secara optimal mengembangkan dan beradaptasi dengan kemajuan zaman tanpa terkikis oleh pengaruh negatif dan mampu memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan baik sehingga berdampak efektif meningkatkan *Psychological well-being* siswa sekolah dasar.

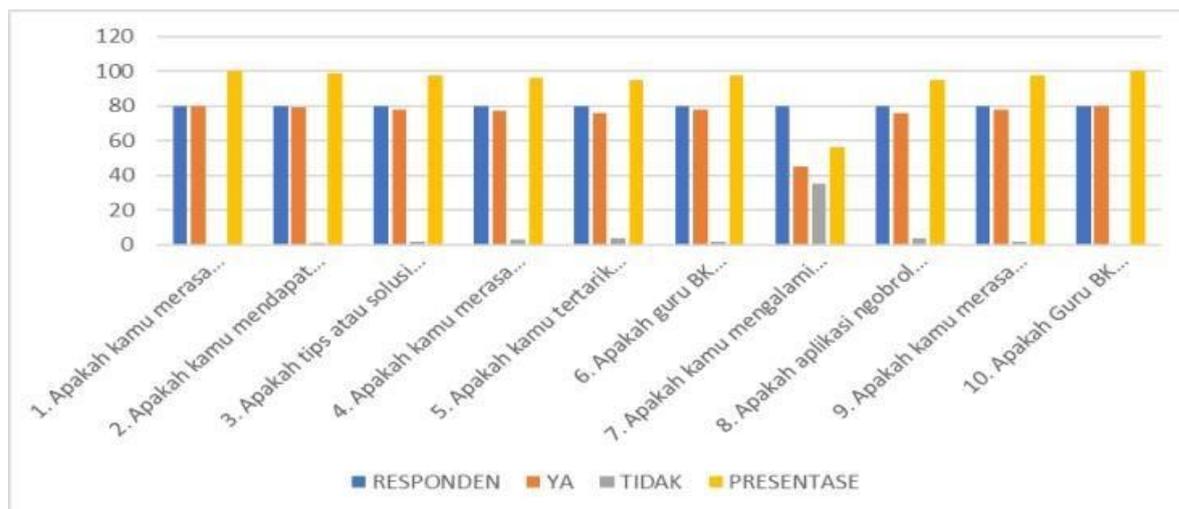
METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum tentang objek penelitian. Dengan metode ini bertujuan untuk mendapatkan karakteristik, keadaan, gejala yang tepat dari suatu kelompok (Nurmalasari & Erdiantoro, 2020). Dengan metode ini diharapkan dapat memperoleh gambaran respon siswa terhadap implementasi layanan konseling online dengan mengoptimalkan aplikasi *cyber counseling-ngobrol yuk* berbasis *android* (whatsapp) untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa SD.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VI SD salah satu sekolah swasta di Bandar Lampung yang berjumlah 80 siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner tentang respon siswa terhadap penerapan bimbingan konseling online yang terdiri dari dua pilihan (ya / tidak). Untuk menentukan hasil tanggapan siswa

terhadap penerapan bimbingan konseling secara online, digunakan analisis statistik dengan teknik presentasi. Keefektifan konseling ini diukur dari tanggapan peserta dan analisis data dengan statistic teknik presentase. dapat dilihat di Tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Tanggapan layanan konseling dengan mengoptimalkan aplikasi *cyber counseling-ngobrol yuk* berbasis *android* (whatsapp) untuk meningkatkan *psychologicalwell-being* siswa



Sumber: Data Olahan Mei 2023

Tabel 2 Analisis Statistik dengan Teknik Presentase

NO	PERSENTASE	DESKRIPSI
1	81-100	SANGAT BAIK
2	61-80	BAIK
3	41-60	CUKUP BAIK
4	21-40	KURANG BAIK
5	0-20	SANGAT KURANG BAIK

Untuk menemukan persentase item yang dipilih oleh siswa, peneliti menggunakan teknik persentase berikut:

Deskripsi:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

P = Presentasi yang dicari F = Frekuensi jawaban

N = Jumlah Sampel

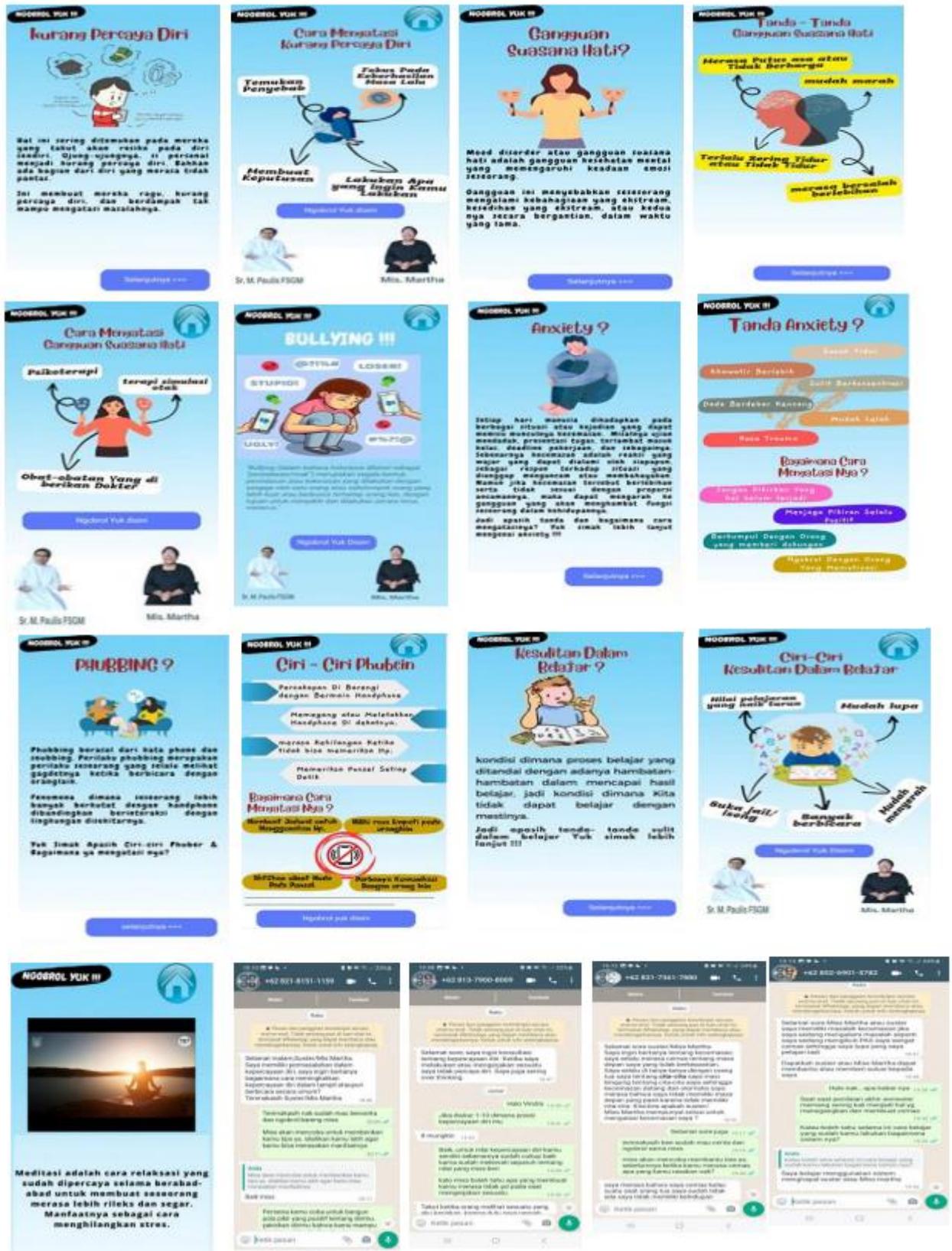
HASIL

Jika dilihat dari tanggapan siswa terhadap penerapan bimbingan konseling dengan mengoptimalkan aplikasi *cyber counseling "ngobrol yuk"* berbasis *android* (whatsapp) hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Tanggapan siswa terhadap kenyamanan saat berkonsultasi menggunakan aplikasi *cyber counseling "ngobrol yuk"* berbasis *android* (whatsapp) mendapatkan persentase (98,75%) yang diklasifikasikan dalam kategori sangat baik. Ini membuktikan bahwa layanan bimbingan konseling secara online telah dilaksanakan dengan sangat baik dan memberikan rasa nyaman bagi siswa untuk berkonsultasi. Meski begitu masih ada beberapa yang belum terjangkau dalam layanan, yaitu sebesar (1,25%).
2. Tanggapan siswa terhadap manfaat dari layanan konsultasi online menggunakan aplikasi *cyber counseling "ngobrol yuk"* berbasis *android* (whatsapp) mendapatkan persentase (97,5%) yang diklasifikasikan dalam kategori sangat baik. Ini membuktikan bahwa layanan bimbingan konseling secara online memberikan manfaat bagi siswa untuk meningkatkan rasa nyaman, bahagia, penerimaan diri dan situasi, mengelola emosi, menjalin interaksi dengan baik, mempunyai tujuan dan harapan dan lain-lain yang bermuara pada mengalami *psychological well-being*. Meski begitu masih ada beberapa yang belum mengalami manfaat untuk meningkatkan *psychological well-being*, yaitu sebesar (2,5%).
3. Tanggapan siswa terhadap alternatif pemecahan masalah yang diberikan oleh guru BK mudah untuk diterapkan mendapatkan persentase (96,25%) yang diklasifikasikan dalam kategori sangat baik. Ini membuktikan bahwa layanan bimbingan konseling secara online memberikan alternatif-alternatif bagi siswa dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi dengan sangat baik. Meski begitu masih ada beberapa yang belum sesuai dan tidak mudah untuk dilakukan yaitu sebesar (3,75%).
4. Respon siswa setelah berkonsultasi dengan guru BK melalui aplikasi *cyber counseling "ngobrol yuk"* berbasis *android* (whatsapp) mendapatkan persentase (96,25%) yang diklasifikasikan dalam kategori sangat baik. Yang artinya siswa merasa jauh lebih baik setelah berkonsultasi. Meski begitu masih ada beberapa yang belum merasa membaik dan masih mengalami kesulitan, yaitu sebesar (3,75%).
5. Tanggapan siswa terhadap ketertarikan untuk Kembali berkonsultasi menggunakan aplikasi *cyber counseling "ngobrol yuk"* berbasis *android* (whatsapp) mendapatkan persentase (95%) yang diklasifikasikan dalam kategori sangat baik. Artinya bahwa siswa masih tertarik untuk terus berkonsultasi menggunakan aplikasi *"ngobrol yuk"* berbasis *android* (whatsapp). Meski begitu masih ada beberapa yang kurang tertarik untuk mencoba konsultasi lagi, yaitu sebesar (5%).
6. Tanggapan siswa terhadap performa layanan guru BK dalam membantu mengatasi permasalahan yang dialami siswa mendapatkan persentase (97,5%) yang diklasifikasikan dalam kategori sangat baik. Artinya bahwa guru BK mampu dengan baik memfasilitasi siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Meski begitu masih ada beberapa yang kurang tertarik untuk mencoba konsultasi lagi, yaitu sebesar (2,5%).
7. Tanggapan siswa terhadap kendala yang dialami saat menggunakan aplikasi *cyber counseling "ngobrol yuk"* berbasis *android* (whatsapp) mendapatkan persentase sebesar (56,25%), yang termasuk dalam kategori cukup baik. Yang artinya masih ada Sebagian besar siswa mengalami kendala saat menggunakan aplikasi *cyber counseling "ngobrol yuk"* berbasis *android* (whatsapp) yaitu sebanyak (43,75%) siswa.
8. Tanggapan siswa menggunakan aplikasi *cyber counseling "ngobrol yuk"* berbasis *android* (whatsapp) dapat memberikan kemudahan untuk berinteraksi dengan guru BK mendapatkan persentase (95%), termasuk dalam kategori sangat baik. Yang artinya siswa mengalami konseling secara online mempermudah untuk berinteraksi dengan guru BK. Namun masih ada (5%) yang masih belum merasakan kemudahan untuk berinteraksi dengan guru BK secara online.

9. Tanggapan siswa terhadap kepuasan layanan konseling secara online yang diberikan oleh guru BK melalui aplikasi *cyber counseling* “ngobrol yuk” berbasis *android* (whatsapp) mendapatkan persentase (97,5%) yang termasuk dalam kategori sangat baik. Yang artinya siswa merasa puas terhadap layanan konseling secara online yang diberikan oleh guru BK. Namun masih ada (2.5%) yang masih belum merasakan kepuasan terhadap layanan konseling guru BK secara online.
10. Tanggapan siswa terhadap kemampuan Guru BK dalam membantu mengatasi permasalahan siswa mendapatkan persentase (100%) yang termasuk dalam kategori sangat baik. Yang artinya siswa merasa guru BK memiliki kemampuan dalam memberikan layanan konseling secara online dengan baik dan siswa merasa nyaman untuk berkonsultasi menggunakan aplikasi *cyber counseling* “ngobrol yuk” berbasis *android* (whatsapp).
11. Respon siswa dalam memberikan kesan dalam menggunakan aplikasi *cyber counseling* “ngobrol yuk” berbasis *android* (whatsapp) sangat positif dan mendukung seperti;
 - a. Aplikasi bagus, saya bisa menggunakannya dengan mudah, dengan menggunakan aplikasi ini saya bisa curhat dan menyelesaikan masalah masalah saya
 - b. Saya merasa lebih lega dan nyaman karena saya dapat berkonsultasi dengan guru BK yang mampu memberikan solusi atas masalah yang saya alami.
 - c. Saya merasa nyaman saat menggunakannya. responnya juga sangat cepat. selain itu, motivasinya juga sangat bermanfaat. bahasa yang digunakan juga membuat saya semakin nyaman untuk ngobrol di aplikasi ini.
 - d. Asik, seru dan merasa nyaman karena bisa konsultasi online dengan guru BK diluar jam sekolah.
 - e. Kesan ku adalah untuk masuk pertama kali ke aplikasi nya berat tetapi setelah masuk ngobrolnya sangat mudah dan menyenangkan.
 - f. Saya merasa cukup nyaman dan cukup puas dengan aplikasi yang ditawarkan oleh pihak sekolah, karena saya bisa berbagi cerita (curhat) yang saya pendam. Aplikasi ini cukup membantu di saat kita membutuhkan.
 - g. Aplikasi ngobrol yuk sangat berguna bagi siswa seperti saya karena dapat membantu saya dalam mengatasi permasalahan yang saya hadapi.
 - h. Saya bangga ada yang menciptakan aplikasi yang seperti ini, semoga aplikasi ini semakin maju dan dapat membantu semua orang amin.
 - i. Senang, karena bisa berkonsultasi langsung dengan guru BK melalui online kapanpun dan dimanapun.
12. Tampilan Gambar Aplikasi *Cyber Counseling* “Ngobrol Yuk” Berbasis *Android* (Whatsapp). Untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa





B. PEMBAHASAN

1. Layanan *Cyber Counseling*

Teknologi yang berkembang semakin pesat, menuntut para guru BK untuk mampu memanfaatkan secara positif dan inovatif dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada para siswa. Sejalan dengan yang diungkapkan Sutijono dan Farid (2018) bahwa para konselor diharap mampu memberikan layanan bimbingan dan konseling secara online. Layanan *cyber counseling* adalah proses konseling yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap konseli dengan melakukan komunikasi melalui media digital (aplikasi) atau internet (Corey 2013). Layanan *cyber counseling* dilakukan dengan menggunakan bantuan koneksi internet berupa *whatsapp*, *email*, dan *video conference* atau media aplikasi online sehingga konselor dan konseli tidak perlu bertemu secara langsung (Pasmawati, 2016).

Bagi guru BK di sekolah, konseling ini dinilai efektif karena jika tidak memiliki jadwal pertemuan tatap muka di sekolah, konselor masih dapat memberikan konseling secara online (Sutijono & Farid, 2018). Konseling sebenarnya layanan didalam bimbingan yang sifatnya fleksibel dan komprehensif sehingga layanan ini sangat istimewa. Fleksibilitas konseling dapat berkaitan dengan masalah yang dilayani, kedalaman pengungkapan atau bantuan, pendekatan yang digunakan serta peranan konselor dan konseli (Anniez, 2021).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling ialah sebuah upaya dengan tujuan membantu individu agar individu tersebut dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri yang dibantu juga oleh konselor dengan memberikan saran atau nasihat berdasarkan aturan-aturan yang berlaku. Dalam hal ini konselor memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada individu yang mengalami masalah, diharapkan konselor tidak memberikan solusi dari permasalahan konseli, tetapi berupaya menciptakan situasi agar dengan situasi tersebut konseli dapat menentukan sesuatu yang berharga untuk dirinya kemudian konseli dapat menciptakan perubahan baik perubahan pola hidup maupun pola pemikiran dengan hal tersebut memungkinkan konseli untuk dapat memecahkan masalahnya sendiri, sebab konseling pada dasarnya merupakan bantuan supaya individu dapat memecahkan masalahnya sendiri serta dapat mengembangkan secara optimal potensi dan bakat minatnya. *Cyber counseling* dianggap sebagai solusi yang efisien pasca pandemi covid-19 karena memberikan kemudahan untuk konsultasi tanpa terhalang jarak dan waktu yang terbatas. Kemudahan layanan bimbingan melalui *cyber counseling* inilah yang menjadikan kegiatan ini dianggap sebagai jalur alternatif untuk melakukan konseling di era digital saat ini.

Hal ini yang dilakukan oleh guru BK di SD salah satu sekolah swasta di Bandar Lampung, memfasilitasi para siswa dengan layanan bimbingan dan konseling secara online untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa dan membantu siswa untuk berkembang sesuai potensi yang dimiliki agar dapat berkembang lebih maksimal. Berdasarkan hasil data yang diambil dalam penelitian penulis dengan instrument *Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Ian Liddle and Greg Carter pada tahun 2015 yaitu *The Stirling Children's Wellbeing Scale SCWBS*. *The Stirling Children's Wellbeing Scale SCWBS* terdiri dari 15 item yang berfokus pada keadaan emosi positif, pandangan positif, dan keinginan sosial. Instrument ini menggunakan skala likert 5 dimana nilai 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = cukup sering, 5 = selalu, dilakukan pada 80 siswa tahun pelajaran 2022-2023 yang terbagi dalam 3 kelas paralel VI ABC menunjukkan bahwa 31.3% diperoleh *psychological well-being* pada kategori tinggi, 56.3% pada kategori sedang dan 12.5% pada kategori rendah. (Liddle & Carter, 2015). Untuk itu salah satu cara yang guru BK lakukan adalah dengan memberikan layanan

bimbingan dan konseling secara online untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hal ini juga merupakan mengembangkan keterampilan dan profesionalitas guru BK di era digital dengan memanfaatkan perkembangan teknologi informasi menggunakan aplikasi *cyber counseling-ngobrol yuk* berbasis *android* (whatsapp). Dan berdasarkan data dari kuisioner yang diberikan kepada siswa melalui G-Form didapat bahwa hampir semua siswa mengalami aplikasi ini sangat bermanfaat bagi mereka, memudahkan mereka untuk menyampaikan apa saja yang menjadi persoalan dan kendala yang dialami, hal ini dirasakan siswa setelah melakukan beberapa kali konseling mereka merasa nyaman, lega, tidak malu dalam mengutarakan apa yang menjadi persoalan, dan siswa dapat terbantu untuk melanjutkan kehidupan mereka kearah yang lebih baik dan mampu mensyukuri hidup yang mereka jalani.

2. Media Cyber Counseling

Media yang dikembangkan dalam konseling online ini adalah aplikasi *cyber counseling-ngobrol yuk* berbasis *android* (whatsapp) untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa SD. Layanan *cyber counseling* ini dilakukan dengan menggunakan bantuan koneksi internet sehingga guru BK dan siswa tidak perlu bertemu secara langsung. Sutjono dan Farid (2018) menjelaskan Guru BK yang melakukan konseling secara online di sekolah, dinilai efektif karena jika tidak memiliki jadwal pertemuan tatap muka di sekolah, guru BK masih dapat memberikan konseling secara online. Konseling menggunakan media sosial seperti aplikasi *cyber counseling-ngobrol yuk* berbasis *android* (whatsapp) atau aplikasi lainnya yang dapat menunjang proses konseling tidaklah sulit, karena hampir semua siswa sudah memiliki *smartphone* dan mampu menggunakan perangkat digital lainnya secara khusus di SD salah satu di sekolah swasta di Bandar Lampung.

Selain itu, hampir semua sekolah telah menyediakan website dan laboratorium komputer. Sehingga dalam hal ini para guru BK dapat mengkomunikasikan layanan konseling yang direncanakan kepada pihak sekolah agar dapat terlaksana dengan baik. Di era digital seperti saat ini, model layanan *cyber counseling* sangat dibutuhkan oleh para guru BK karena para siswa tidak terikat jarak dan waktu untuk melakukan konseling dengan guru BK. Para siswa di sekolah dasar merupakan generasi yang sangat akrab dan erat dengan teknologi. Salah satu cara yang paling efisien dan efektif yang dapat dilakukan untuk memudahkan para siswa terlibat aktif dalam layanan konseling adalah dengan mengikuti perkembangan teknologi di bidang pendidikan. Keuntungan lainnya adalah meningkatnya keterampilan para guru BK dalam menggunakan teknologi dan komunikasi yang membawa dampak pada eksistensi layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Arista, 2017).

3. Tahap-tahap Cyber Counseling

Ada tiga tahapan dalam proses layanan *cyber counseling* menurut Cahyo & Wibowo (2017), yaitu:

- a. **Persiapan:** Proses persiapan mencakup persiapan hardware (perangkat keras) dan software (perangkat lunak) yang digunakan dalam proses konseling antara konselor dan konseli.
- b. **Layanan Bimbingan dan Konseli:** Proses layanan bimbingan dan konseling mencakup persiapan perangkat (*hardware* dan *software*) yang digunakan dalam proses konseling antara konselor dan konseli.
- c. **Akhir:** Memberikan evaluasi pada keberhasilan konseling dan *follow-up*. Ada empat kemungkinan yang terjadi pada proses evaluasi, diantaranya:
 - 1) Proses konseling sukses ditandai dengan kondisi konseli yang memenuhi *effective daily living*

- 2) Konseling dilanjutkan dengan face to face
- 3) Layanan konseling dilanjutkan pada sesi berikutnya,
- 4) Konseli dirujuk kepada konselor lain.

4. Etika Konseling Online

Etika profesional seorang konselor merupakan suatu bagian yang krusial dan nyata dalam melakukan layanan konseling. Etika profesional seorang konselor meliputi membuat keputusan yang bersifat moral tentang manusia dan interaksi mereka dalam masyarakat. Konseling online sama dengan konseling pada umumnya memiliki etika profesional yang harus di patuhi oleh konselor dalam melakukan *e-counseling*. Di eradigital ini konseling online menjadi semakin populer, maka dari itu masalah etis secara konsisten harus ditegakkan untuk memastikan keselamatan klien (Jannah & Marjo, 2022).

5. Cyber Counseling di Sekolah

Mengikuti perkembangan teknologi yang ada, layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga mengalami perkembangan. Siswa yang ingin melakukan konseling tetapi tidak bisa bertemu secara langsung dengan guru BK dapat menggunakan layanan *cyber counseling* untuk melakukan konseling. Layanan *cyber counseling* yang dapat diakses selama 24 jam akan memudahkan siswa melakukan konseling tanpa terbatas waktu. Salah satu sekolah dasar swasta di Bandar Lampung sudah mulai menerapkan sistem layanan *cyber counseling* dengan menggunakan aplikasi yang bernama “Ngobrol Yuk”. Melalui aplikasi tersebut dengan adanya fitur-fitur dalam layanan konseling *online* para siswa mendapatkan kesempatan untuk bertanya, konsultasi dan mendapat bimbingan dari guru BK. Selain menggunakan aplikasi “Ngobrol Yuk”, guru BK juga menggunakan aplikasi *whatsapp* sebagai layanan *cyber counseling*.

Budianto dan Hidayah (2019) menyebutkan bahwa layanan konseling dapat diberikan melalui *whatsapp* karena dapat diakses melalui *smartphone* oleh para siswa. Penggunaan *whatsapp* sebagai layanan *cyber counseling* dinilai memudahkan proses konseling antara guru BK dengan siswa. Layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan berfokus pada informasi karir kepada para siswanya. Layanan ini dikembangkan terutama untuk para siswa yang kurang nyaman ketika harus melakukan konseling secara langsung.

PENUTUP

Berdasarkan hasil dan penelitian dapat disimpulkan bahwa kegiatan layanan konseling dengan mengoptimalkan aplikasi *cyber counseling-ngobrol yuk* berbasis *android* (*whatsapp*) untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa berjalan dengan amat baik. Siswa menggunakan fasilitas layanan online dengan memanfaatkan sebaik-baiknya. Banyak siswa yang menggunakan layanan bimbingan konseling online ini untuk melakukan konsultasi terhadap guru BKnya. Pelaksanaan layanan ini juga adaptif dan efektif bagi para siswa. Efektivitas dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling secara online didukung dengan fitur aplikasi yang dapat memudahkan dalam pelaksanaannya dan kehadiran guru BK secara virtual menjadi nyata sehingga memberikan kesan kehangatan bagi siswa. Penggunaan layanan *cyber counseling* memberikan kemudahan dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling sehingga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja atau memiliki tingkatan fleksibilitas yang tinggi dalam pelaksanaannya.

REFERENSI

- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Arista, D. A. dkk. (2017). Aplikasi Cyco (Cybercounseling) Sebagai Salah Satu Alternatif Model Konseling di Sekolah. Seminar Nasional BK FIP-UPGRIS. 230–238.
- Budianto, A.E., Hidayah, N., & Aziz, A. (2019). Aplikasi Cyber Counseling Dengan Mengoptimalkan Whatsapp Berbasis Komputasi Mobile. *Kurawal - Jurnal Teknologi, Informasi Dan Industri*, 2(2), 182–193. DOI: <https://doi.org/10.33479/kurawal.2019.2.2.182-193>
- Bernay, R., Graham, E., Devcich, D. A., Rix, G., & Rubie-Davies, C. M. (2016). Pause, breathe, smile: a mixed-methods study of student well-being following participation in an eight-week, locally developed mindfulness program in three New Zealand schools. *Advances in School Mental Health Promotion*, 9(2), 90–106. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2016.1154474>
- Cahyo, N., & Wibowo, H. (2017). Bimbingan Konseling Online. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(2). <https://doi.org/10.21580/jid.36i.2.1773>
- Chikmah, A. M., & Fitrianiingsih, D. (2018). Pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap masalah mental emosional anak pra sekolah di tk pembina kota tegal. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(2), 295-299.
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 7(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Devcich, D. A., Rix, G., Bernay, R., & Graham, E. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based Program on School Children's Self-Reported Well-Being: A Pilot Study Comparing Effects With An Emotional Literacy Program. *Journal of Applied School Psychology*, 33(4), 309–330. <https://doi.org/10.1080/15377903.2017.1316333>
- Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Konseling online sebagai salah satu bentuk pelayanan e-konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(1), 15-22.
- Jannah, R., & Marjo, H. K. (2022). Etika Profesi Konselor dalam Layanan BimbinganKonseling Virtual. *Jurnal Paedagogy*, 9(1), 55. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4556>
- 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
- Liddle, I., & Carter, G. F. A. (2015). Emotional and psychological well-being in children: the development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174–185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Maloney, J. E., Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., & Whitehead, J. (2016). *A Mindfulness-Based Social and Emotional Learning Curriculum for School-Aged Children: The MindUP Program*. 313–334. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_20
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Puji Asmaul Chusna. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, vol 17(no 2), 318.
- Zhu, X., Tian, L., Zhou, J., & Huebner, E. S. (2019). The developmental trajectory of behavioral school engagement and its reciprocal relations with subjective well-being in school among Chinese elementary school students. *Children and Youth Services Review*, 99(September 2018), 286–295. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.01.024>