

Strategi Konseling Online Sebagai Pendekatan Psikoedukasional untuk Kesejahteraan Mental Anak dan Remaja: Paradigma Preventif

Triyono*

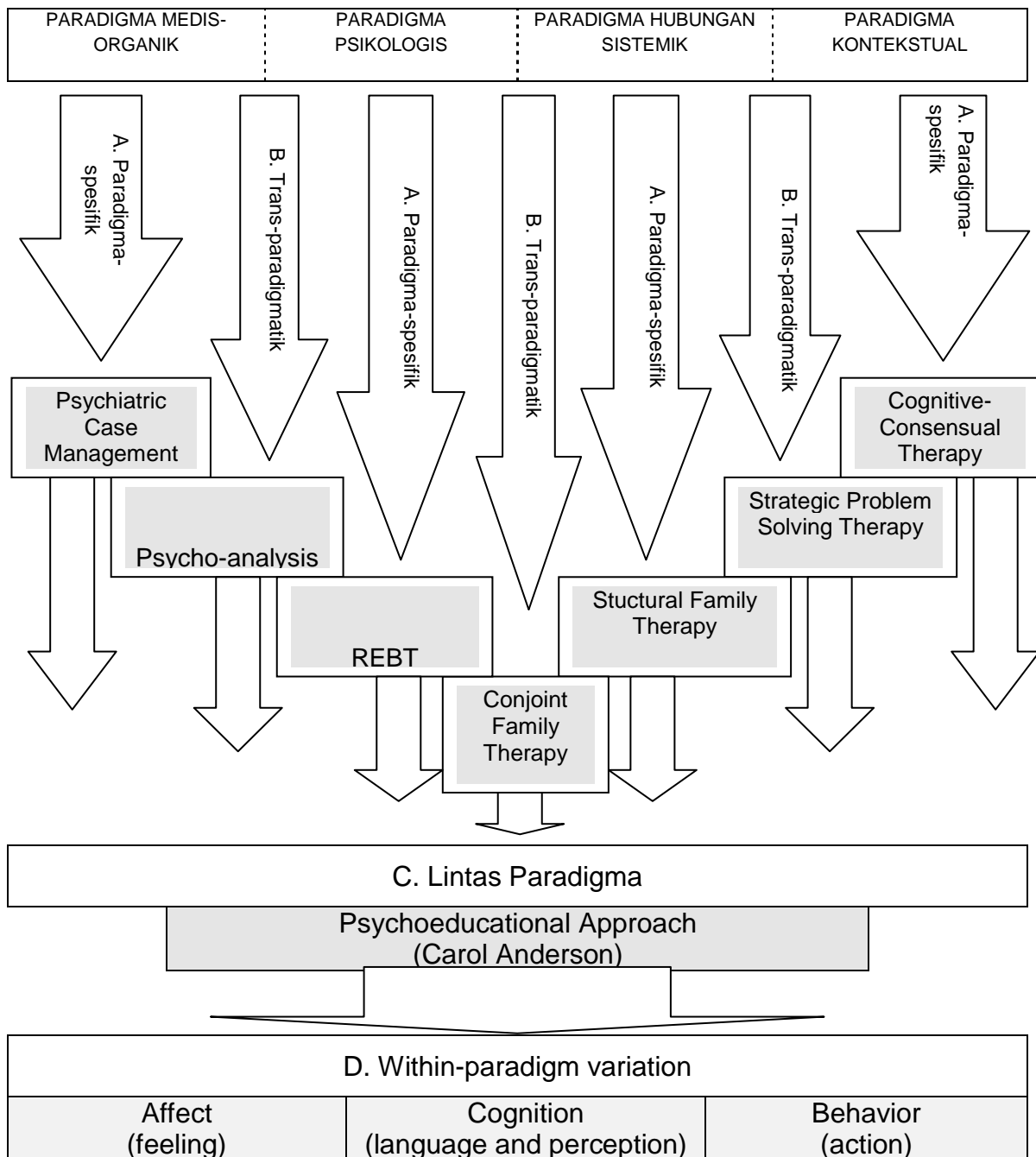
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: triyono.fip@um.ac.id

Sebelum membahas mengenai konseling online, dikemukakan terlebih dahulu posisi konseling dalam paradigma psikoedukasi. Dimana psikoedukasi merupakan roh darilayanan bimbingan dan konseling saat ini yang menekankan fungsi preventif-developmental ketimbang fungsi kurasi. Untuk maksud itu dikemukakan pandangan Carol Anderson yang secara apik dibahas oleh Cottone (1992, 2012). Pemikiran ini sejalan dengan pandangan Gysbers dan Henderson (2006, 2012) bahwa bimbingan dan konseling di sekolah juga harus melakukan reformasi, berubah dari posisi model pelayanan (yang berorientasi pada fungsi kuratif) menuju ke program komprehensif yang berakar pada prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan manusia (berorientasi pada fungsi preventif-developmental).

Teori lintas paradigmatik mencoba untuk mengaitkan paradigma-paradigma yang berkembang. Teori ini dikembangkan setelah paradigma menjadi mapan secara teoritik dan profesional. Teori ini mencoba untuk memasang pendekatan-pendekatan yang secara filosofis berbeda melalui memasang (mencampur) teknik-teknik yang berasal dari dua paradigma. Contoh yang terbaik adalah Pendekatan Psikoedukasional yang dikembangkan oleh Carol Anderson yang dimaksudkan untuk men-treatment keluarga dengan anggota keluarga yang schizophrenic. Anderson adalah contoh teoretisi yang baik yang menguasai benar teori-teori dari berbagai orientasi filosofis dan profesional, dan ia secara aktif mengembangkan teori dan metode lintas paradigma (Cottone 1992, 2020). Temuan Anderson bisa menjadi upaya kuratif, tetapi juga menjadi upaya preventif-developmental. Gambar 1 memperpresentasikan posisi lintas paradigmatik dari pendekatan konseling yang telah mapan.

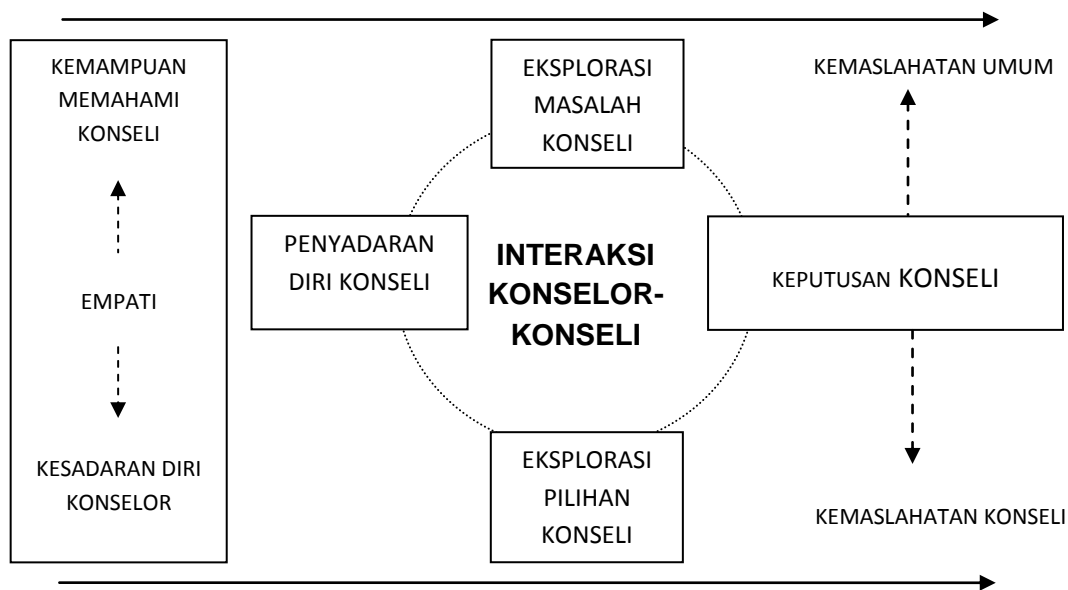
Pendekatan psikoedukasional relatif baru untuk menangani individu bermasalah atau patut diduga bisa bermasalah dan juga keluarganya. Sebagai model konseling dan psikoterapi, ia konsisten dengan proposisi organik-medis. Oleh karena ia berkaitan dengan keluarga, maka ia melintas ke dalam paradigma relasi sistemik yang menekankan hubungan sebagai fokus studi dan sekaligus target intervensi. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa pendekatan ini sebagai contoh baik dalam mengembangkan teori dan teknik yang mengintegrasikan dua paradigma berbeda. Dalam konteks “work at home”, “learning at home” yang terjadi saat ini, maka praktik konseling dengan melibatkan orang tua menjadi sebuah keniscayaan.



- A. *Paradigma spesifik*: Teori (teori-teori) yang proposisi dan prakteknya berakar pada satu paradigma utama tertentu.
- B. *Trans-paradigmatik*: Teori yang berkembang sebagai jembatan dari suatu kerangka teori yang sudah mapan, tetapi mengembangkan epistemologi baru.
- C. *Lintas-paradigma*: Memadukan teknik-teknik dari dua teori yang sudah mapan.
- D. *Within-paradigm variation*: Teori dikembangkan lintas aktivitas manusia (*affect, cognition, dan behavior*).

Gambar 1. Lintas-Paradigma Konseling dan Psikoterapi (Sumber: Triyono, 10/16/2001)

Penguasaan akan teori-teori konseling seharusnya menjadi dasar pijakan dalam mengembangkan intervensi, baik untuk fungsi mencegah maupun fungsi penyelesaian masalah, Konselor secara bijak menerapkan teori-teori tersebut untuk membantu dan tidak menutup kemungkinan untuk menggabung-gabungkan teknik dalam setiap pelayanannya (Nursalim & Triyono, 2019; Triyono, 2020). Konseling itu **art**, bukan prosedur yang bersifat mekanistik, dan oleh karenanya konselor perlu mengembangkan kiat-kiat membantu dengan luwes. Dalam kajian mengenai praktik konseling, seringkali ditemukan bahwa konselor mungkin (1) menjalankan konseling berdasar teori tertentu secara kaku, atau sebaliknya (2) berdalih akektik, melakukan tindak konseling tanpa dasar pijakan teori. Gambar 2 menunjukkan bahwa konselor yang peduli kemaslahatan harus menghantarkan konseli mengambil keutusan secara cerdas untuk kemaslahatan dirinya dan kemaslahatan orang lain (Triyono, 2020)



Gambar 2. Model Pendekatan Konseling Peduli Kemaslahatan (Sumber: Disertasi Triyono, 2005)

Dalam konteks pandemik covid 19 saat ini, ternyata banyak ditemukan dialami oleh usia anak-anak. Ini harus menjadi pusat perhatian juga, secara medis pasti urusan kalangan kesehatan. Pendidik berkewajiban juga untuk melaksanakan fungsi pencegahan. Belajar dari praktik menolong saudara-saudara kita korban gempa, tsunami, dan likuifaksi di Palu, Sigi, dan Donggala bersama Nursalim (Nursalim & Triyono, 2019), diajarkan kepada mahasiswa bagaimana menerapkan gabungan teknik-teknik konseling dari beberapa pendekatan. Untuk pandemic covid 19 ini, beberapa mahasiswa saya, contohnya Senja Amalia Kurniasari terlampir, mencoba untuk menerapkan teknik gangguan bagi dirinya, keluarganya, dan masyarakat sekitar yang merasakan dampak pandemic. Walaupun tidak terpapar covid 19, kebanyakan orang, termasuk anak-anak dan remaja, merasakan was-was bahkan ada yang mengalami fobia yang lumayan berat. Terhadap mereka, perlu layanan preventif melalui merangsang atau mengaktifkan ego positifnya untuk melawan kecemasannya terhadap covid 19.

Kajian dan praktik konseling online telah banyak dikupas dalam berbagai lokakarya dan termuat sebagai artikel jurnal atau prosiding. Secara sederhana, Hughes (2000)

mengartikan cybercounseling atau webcounseling sebagai "praktik konseling profesional dan penyampaian informasi yang terjadi ketika konseli dan konselor berada di lokasi yang terpisah atau terpencil dan menggunakan sarana elektronik untuk berkomunikasi melalui Internet." Saat ini kondisi pertemuan *face to face* tidak memungkinkan walaupun tidak dalam arti lokasi yang terpisah di jarak jauh, karena pandemi covid 19. Oleh karena itu, ada kebutuhan bagi konselor untuk menguasai teknologi informasi untuk memberikan layanan konseling kepada para remaja dan anak-anak terutama yang menjadi peserta didiknya. Tentang apa dan bagaimana memanfaatkan dunia maya untuk membantu, saya tidak akan mengungkapkan, karena telah saya coba lihat di beberapa jurnal banyak kawan-kawan yang telah mengupasnya dan via web kita bisa mempelajarinya, antara lain telah saya coba lihat karya tulis kawan-kawan dari Atmajaya, UAD, UM, UNP, UNIPA, UNY, UNJ, UPI, sejumlah UIN dan STAIN di Indonesia, dan pada prosiding seminar-seminar nasional dan nasional. Silakan dikaji dari tulisan kawan-kawan tersebut.

Prosedur konseling online secara umum bisa berupa teks dan bisa voice. Ada media online yang berupa teks antara lain WhatsApp, email, ymail. Media online yang *voice* bisa menggunakan *video call* dengan berbagai web. Sebagaimana konseling *face to face*, proses dalam tahap-tahap: (1) persiapan, (2) pelaksanaan, dan (3) pengakhiran. **Tahap persiapan** setidaknya menyangkut seberapa kompeten (pengetahuan, sikap, dan keterampilan) konselor dan konseli dalam menggunakan media online yang dipilih, bagaimana melibatkan keluarga, dhi.orang tua, dalam proses konseling (diperlukan atau tidak diperlukan), penyiapan perangkat online untuk melaksanakan konseling. **Tahap pelaksanaan**, dalam hal ini khusus untuk kasus kecemasan menghadapi situasi pandemik covid 19, psikoedukasi kita laksanakan untuk membantu anak dan remaja mencapai kesejahteraan hidupnya. Ada dua latihan *self-healing* yang kita bisa bantukan kepada konseli, yaitu (1) latihan afirmasi, dan (2) latihan mengatasi fobia diri dengan memerankan fungsi Ego. Untuk kedua latihan sebagaimana dikemukakan dalam contoh terlampir. **Tahap pengakhiran**, dalam banyak kupasan, evaluasi hasil konseling online relatif sulit. Namun demikian tidak berarti tidak bisa dilakukan. Setidaknya kita bisa menggunakan strategi *homework assignment* dan dengan memanfaatkan media google form.

Pesan moral yang diancang dalam seminar ini adalah kesejahteraan mental anak dan remaja. Anak dan remaja yang sejahtera mentalnya itu yang seperti apa? Setidaknya ada empat karakteristik kesejahteraan mental yakni jika anak dan remaja mampu: (1) mencintai diri sendiri; (2) mencintai (dalam arti luas) orang lain, (3) hidup lebih produktif, dan (4) hidup lebih berbahagia. Konselor dengan sikapnya yang hangat, penuh perhatian, tulus ikhlas, dan menaruh rasa percaya kepada anak dan remaja, memungkinkan anak dan remaja tersebut mencapai kesejahteraan mental yang diharapkan (Corey, 2016, 2017; Triyono, 2020).

Etika dan regulasi harus diperhatikan oleh pelaku konseling online. Ada banyak pengalaman yang diungkap oleh beberapa pelaku konseling online yang perlu mendapatkan perhatian, antara lain: (a) Situs layanan harus benar yakni melakukan layanan sesuai dengan yang ditawarkan. (b) Kerahasiaan informasi harus dijamin, apakah transmisinya aman, tidak bocor, misalnya menggunakan perangkatkomputer sekolah bisa bermasalah karena bisa dibuka oleh banyak orang. Begitu sebaliknya, konseli juga harus menjaga perangkat internet yang digunakan untuk konseling; (c) Kewajiban untuk memperingatkan —adalah tugas konselor dunia maya dapat membedakan ketika seseorang (konseli) merupakan ancaman terhadap diri sendiri atau orang lain, dan apa kewajiban konselor dunia maya untuk itu; (d) Kompetensi —apakah konselor dunia maya kompeten

dan berlisensi? Perlindungan apa yang diberikan untuk konseli? (e) Hati-hati dengan peran hubungan ganda —ada konselor dunia maya yang jenis predator yang dapat menggunakan internet untuk mengambil keuntungan dari konseli, atau untuk mengatur pertemuan berikutnya (yang sebenarnya tidak penting); (f) Bagaimana seorang konseli tahu bahwa pekerjaan rumah atau arahan khusus yang diberikan tepat untuk jenis masalah yang dialami?; (g) Beberapa konselor dunia maya mungkin melakukan asesmen calon konseli secara tidak memadai; (h) Mungkin ada kekurangan pengetahuan konselor dunia maya tentang keadaan atau budaya konseli; (i) Anonimitas konseli dapat menjadi masalah bagi konselor dunia maya; (j) Apakah konseli benar-benar menerima layanan konseling dari orang yang ada di halaman web? (jangan-jangan dilayani orang lain) (DuMez, 2000; McCrickard dkk, 2005; Hrivnak dkk, 2015; Fall dkk, 2017)

Simpulan

Konselor merasa bahwa konseling dunia maya adalah bentuk konseling yang layak, tetapi mereka memiliki banyak pertanyaan tentang difusi inovasi ini. Mereka tidak berpikir bahwa bentuk konseling ini harus dibuat wajib oleh negara. Ada kesepakatan bahwa konseling dimungkinkan dengan cara ini, tetapi ada beberapa hambatan yang dapat membatasi efektivitasnya: ada kesenjangan digital, masalah hukum dan etika, dan masalah keefektifan. Oleh karena itu, harus hati-hati mengaplikasikannya.

Masalah hukum dan etika merupakan perhatian utama, terutama kerahasiaan layanan konseling. Akan selalu ada pertanyaan tentang siapa konselor yang kompeten menjalankannya. Bisa jadi seseorang meretas server/kata sandi konseli. Karena itu, kerahasiaan akan menjadi perhatian utama dalam situasi seperti ini.

Ketidakmampuan konselor untuk mengenali dan mengevaluasi keadaan emosi yang parah menyebabkan kekhawatiran bagi konselor dalam wawancara. Dengan kurangnya interaksi tatap muka, konselor tidak memiliki banyak ekspresi nonverbal atau verbal yang akan menyampaikan status ini. Pertanyaan etis ini dapat menjadi masalah hukum malpraktik bagi konselor jika konseli berada dalam bahaya karena status emosionalnya.

Jadi, pada intinya, konseling dunia maya itu bagus, sejalan dengan kondisi dimana kemungkinan pertemuan tatap muka sulit dilaksanakan, namun harus memperhatikan berbagai aspek agar tidak terjadi malpraktik.

Daftar Rujukan

- Brown, J. D. (2019). *Reflective Practice of Counseling and Psychotherapy in a Diverse Society*. Cham, Switzerland: This Palgrave Macmillan
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston, MA: Cengage Learning
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston, MA: Cengage Learning
- Cottone, R. R. (1992). *Theories and Paradigms of Counseling and Psychotherapy*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Cottone, R. R. 2012. *Paradigms of Counseling and Psychotherapy*. Cottleville, Missouri: Smashwords. Robert Rocco Cottone, Publisher
- DuMez, E. (2000). Cyberpaths to ethical competence. In J. W. Bloom & G. R. Walz (Eds.), *Cybercounseling and cyberlearning: Strategies and resources for the millennium* (pp. 379–404). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Fall, K. A., Janice Miner Holden, and Andre Marquis. 2017. *Theoretical models of counseling and psychotherapy*. New York: Routledge

- Gysbers, Norman C. & Patricia Henderson. 2006. *Developing & Managing Your School Guidance & Counseling Program*. Alexandria, VA: American Counseling Association
- Gysbers, Norman C. & Patricia Henderson. 2012. *Developing & Managing Your School Guidance & Counseling Program*. Alexandria, VA: American Counseling Association
- Hrivnak, Megan; Don Coble; and Rebekah Byrd. 2015. *Cybercounseling: Legal and Ethical Considerations*. Johnson City: East Tennessee State University
- Hughes, Rosemarie, S. 2000. *Ethics and Regulations of Cybercounseling*. EDO-CG-00-3 (tulisan lepas)
- Kirana, Dyah, Luthfia. 2019. *Cyber counseling sebagai salah satu model perkembangan konseling bagi generasi milenial*. *al-Tazkiah*, Volume 8 pp 51-63
- McCrickard, Matthew P. & LuAnnette T. Butler. 2005. *Cybercounseling: A New Modality for Counselor Training and Practice*. *International Journal for the Advancement of Counselling* (27) 101 - 110
- Nursalim, M. and Triyono, 2019. "The Effectiveness of Brief Ego State Cognitive Behavior Counseling to Reduce PTSD Symptoms in Victims of Natural Disasters in Central Sulawesi," 2019 5th International Conference on Education and Technology (ICET), Malang, Indonesia, 2019, pp. 131-134, doi: 10.1109/ICET48172.2019.8987202.
- Prasetya, Akhmad, Fajar. 2017. *Model Cybercounseling : Telaah Konseling Individu Online Chat-Asynchronous Berbasis Aplikasi Android*. Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling. Tersedia Online di Vol. 1, No. 1, 2017, hlm. 31-38
- Sutijono & Dimas Ardika Miftah Farid. 2018. *Cyber Counseling di Era Generasi Milenial*. *SOSIOHUMANIKA: Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan* Vol 11 (1).
- Triyono. 2020. *Ringkasan materi Kuliah Konseling Peduli Kemaslahatan (Wisdom-Oriented Counseling Approach)*. Malang: Materi Kuliah tidak diterbitkan.