



"EFEKTIVITAS *CYBER COUNSELING* DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI ERA DIGITAL"

Putri Aulia Prayoga

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Budi Suhartono

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Kampus II: Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten
Deli Serdang, Sumatera Utara 20371

Korespondensi penulis : putriauliaprayoga976@gmail.com

Abstract *This study aims to examine the effectiveness of Cyber counseling in improving the psychological well-being of adolescents in the digital era. With the rapid advancement of information technology, many adolescents face psychological pressures due to various factors, such as academic, social, and emotional stress. Cyber counseling, which utilizes digital media to provide counseling services, has emerged as an alternative to support adolescent mental health. This research employs a quantitative approach with an experimental method, involving adolescents who participated in Cyber counseling services for six weeks. The results indicate a significant improvement in the psychological well-being of adolescents after undergoing the Cyber counseling program, particularly in reducing levels of anxiety and stress, as well as enhancing self-confidence. These findings suggest that Cyber counseling can be an effective tool in improving the psychological well-being of adolescents, especially in dealing with mental challenges in the digital age.*

Keywords: *Cyber counseling, psychological well-being, adolescents, digital era, stress, anxiety, online counseling.*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas layanan *Cyber counseling* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi yang pesat, banyak remaja yang mengalami tekanan psikologis akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik, sosial, dan emosional. *Cyber counseling*, yang menggunakan media digital untuk memberikan layanan konseling, muncul sebagai alternatif untuk mendukung kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, melibatkan remaja yang mengikuti layanan *Cyber counseling* selama enam minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis remaja setelah mengikuti program *cyber counseling*, terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri. Temuan ini menunjukkan bahwa *Cyber counseling* dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam menghadapi tantangan mental yang muncul di era digital.

Kata Kunci: *Cyber counseling, kesejahteraan psikologis, remaja, era digital, stres, kecemasan, konseling daring.*

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat, hampir semua aspek kehidupan mengalami perubahan signifikan, terutama dalam hal informasi dan komunikasi. Teknologi digital telah menjadi sarana utama yang mempercepat akses informasi, memungkinkan individu dari berbagai kalangan untuk terhubung secara cepat dan mudah (Sosialita 2023). Hal ini sejalan dengan konsep globalisasi yang diungkapkan oleh Jan Aart Scholte, yang menggambarkan globalisasi sebagai proses yang memperluas hubungan

antarnegara, membawa dampak besar pada kehidupan sosial masyarakat di seluruh dunia. Di sisi lain, masuknya budaya asing juga membawa tantangan, khususnya terkait dampak negatif yang dapat timbul di tengah perkembangan teknologi ini (Kelas and Negeri 2022). Oleh karena itu, diperlukan sikap selektif dalam menyikapi berbagai pengaruh global, terutama dalam konteks masyarakat Indonesia yang sedang mengalami peralihan besar akibat globalisasi.

Pandemi Covid-19, yang melanda dunia beberapa tahun terakhir, mempercepat penggunaan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya di bidang konseling. Selama pandemi, banyak orang yang mengalami peningkatan keluhan psikis (Sukanto and Suryadi 2022), salah satunya akibat perubahan besar dalam kehidupan yang sebelumnya tidak pernah terjadi. Sebagai respons terhadap permasalahan ini, muncul konsep cyber counseling, yaitu layanan konseling yang dilakukan melalui media digital dan internet. *Cyber counseling* memungkinkan konselor untuk memberikan bantuan psikologis secara daring, mengatasi kendala fisik atau geografis yang menghalangi pertemuan tatap muka langsung (Huliselan et al. 2024). Dengan menggunakan teknologi ini, masalah kesehatan mental dapat diatasi dengan lebih efisien dan efektif di tengah keterbatasan mobilitas fisik.

Masalah kesehatan mental, terutama di kalangan remaja, semakin mendesak untuk diperhatikan. Data dari WHO menunjukkan bahwa gangguan mental dan emosional, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan kontrol impuls, memiliki prevalensi yang tinggi di seluruh dunia (Hasanah et al. 2024). Masalah kesehatan mental pada remaja diperkirakan meningkat sekitar 20-25% setiap tahunnya. Ironisnya, jika masalah kesehatan mental tidak ditangani dengan baik sejak dini, dapat berisiko berkembang menjadi gangguan yang lebih serius di masa dewasa. Di Indonesia, masalah kesehatan mental juga sangat signifikan, dengan sekitar 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan emosional (Kamilatulhuda and Rini 2022). Namun, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental masih rendah, dan banyak remaja yang enggan mengakses layanan konseling karena stigma dan kecemasan terkait masalah pribadi mereka (Mulawarman et al. 2022).

Di tengah situasi ini, era *VUCA* (*Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*) memberikan tantangan lebih lanjut bagi remaja, khususnya dalam dunia pendidikan. Ketidakpastian dan perubahan yang cepat menimbulkan kecemasan yang berdampak pada kesehatan mental mereka (Pratama et al. 2023). Kecemasan yang berlarut-larut dapat menghambat perkembangan remaja dan prestasi akademik mereka (Akmalina Ziadati Sukmaningtyas and Dwi Handayani 2023). Oleh karena itu, penting untuk memberikan solusi yang komprehensif agar remaja dapat mengelola kecemasan dan menghindari masalah kesehatan mental yang lebih serius. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan dan konseling yang efektif, baik secara konvensional maupun dengan pemanfaatan teknologi digital.

Cyber counseling menjadi solusi yang relevan dalam konteks ini, karena menyediakan platform bagi konselor dan konseli untuk berinteraksi tanpa batasan ruang dan waktu. Layanan ini memungkinkan remaja untuk mengakses konseling secara lebih fleksibel dan mengurangi hambatan sosial yang sering kali menghalangi mereka untuk mencari bantuan. *Cyber counseling* juga memfasilitasi remaja dalam mencari solusi untuk masalah psikologis mereka dengan lebih anonim dan tanpa rasa malu atau takut dihakimi oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan kebutuhan remaja yang seringkali menghindari interaksi langsung dengan pihak yang dapat menilai mereka.

Kesejahteraan psikologis remaja sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, akses terhadap layanan konseling, serta kemampuan untuk mengatasi tantangan

hidup yang kompleks. Penelitian mengenai efektivitas *Cyber counseling* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja sangat penting, terutama di era digital yang menawarkan berbagai kemudahan akses dan komunikasi. Selain itu, *Cyber counseling* juga memberikan kemudahan bagi konselor untuk menjangkau remaja yang mungkin tidak dapat mengakses layanan konseling secara tradisional karena kendala geografis atau faktor pribadi lainnya.

Melalui cyber counseling, remaja dapat mendapatkan bimbingan psikologis yang membantu mereka untuk lebih memahami diri sendiri, mengelola stres dan kecemasan, serta mengembangkan keterampilan coping yang positif. Dengan pemanfaatan teknologi, diharapkan remaja dapat lebih terbuka untuk menerima bantuan dan solusi terhadap masalah yang mereka hadapi. Dalam hal ini, efektivitas *Cyber counseling* tidak hanya diukur dari seberapa sering layanan ini digunakan, tetapi juga dari dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan di kehidupan mereka.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas *Cyber counseling* sebagai salah satu alternatif layanan konseling yang dapat diakses oleh remaja di era digital. Dengan memahami seberapa besar pengaruh *Cyber counseling* terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja, kita dapat mengoptimalkan layanan ini dan memberikan dampak positif yang lebih besar dalam kehidupan mereka, khususnya dalam mengatasi tantangan yang muncul di era globalisasi dan pandemi.

KAJIAN TEORI

1. Cyber Counseling

Cyber counseling merupakan pendekatan konseling yang menggunakan teknologi digital sebagai medium utama dalam memberikan layanan psikologis. Definisi cyber counseling mengacu pada penggunaan perangkat teknologi, seperti aplikasi pesan instan, video call, atau platform daring lainnya, untuk memungkinkan interaksi antara konselor dan konseli tanpa batasan ruang dan waktu. Keunggulan utama cyber counseling adalah fleksibilitasnya, baik dalam hal waktu maupun aksesibilitas, yang membuatnya sangat relevan di era digital. Namun, beberapa keterbatasan juga perlu diperhatikan, seperti tantangan dalam menjaga kerahasiaan data dan kemungkinan kurangnya kedalaman interaksi dibandingkan konseling tatap muka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa cyber counseling efektif dalam membantu individu mengatasi kecemasan, stres, dan gangguan emosional lainnya.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu merasa puas dengan dirinya, mampu menghadapi tantangan hidup, dan memiliki hubungan sosial yang sehat. Berdasarkan teori Ryff, kesejahteraan psikologis mencakup beberapa dimensi, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada remaja, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, lingkungan keluarga, serta kemampuan mereka dalam mengelola tekanan akademik dan sosial. Pentingnya kesejahteraan psikologis tidak hanya untuk kesehatan mental tetapi juga untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial remaja.

3. Tantangan Era Digital

Era digital memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, terutama bagi remaja. Di satu sisi, teknologi memungkinkan mereka mengakses informasi, memperluas jejaring sosial, dan mendapatkan hiburan secara cepat. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif, seperti meningkatnya risiko kecemasan sosial, cyberbullying, dan isolasi emosional. Penelitian

menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital tanpa kontrol dapat memengaruhi kesehatan mental secara negatif, sehingga diperlukan pendekatan strategis untuk mengurangi dampak buruk tersebut.

4. Relevalensi Cyber Counceling Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Dalam konteks ini, cyber counseling hadir sebagai solusi yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis digital mampu membantu remaja mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi, seperti tekanan sosial dan akademik. Cyber counseling memberikan ruang yang aman dan fleksibel bagi remaja untuk membahas masalah pribadi mereka tanpa rasa takut atau malu, sehingga mereka lebih terbuka dalam menerima bantuan. Dengan demikian, cyber counseling tidak hanya menjadi alat untuk menangani masalah psikologis, tetapi juga sebagai sarana preventif yang mendukung perkembangan remaja di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen untuk mengukur efektivitas *Cyber counseling* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling berbasis daring dapat memberikan perubahan signifikan dalam kondisi psikologis remaja, terutama dalam hal kecemasan, stres, dan rasa percaya diri mereka. Pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen adalah metode penelitian yang sering digunakan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel tertentu dalam kondisi yang terkontrol (Isnawan 2020). Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif dan desain eksperimen dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk mengukur efektivitas dari *Cyber counseling* terhadap kesejahteraan psikologis remaja, yang dapat diukur dengan angka atau data yang dapat dianalisis secara statistik.

a. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan teknologi digital. Sampel penelitian terdiri dari 50 orang remaja yang dipilih secara purposive sampling, yaitu dengan mempertimbangkan kriteria tertentu seperti status sosial, tingkat kecemasan atau stres, serta kesiapan untuk berpartisipasi dalam cyber counseling. Sampel ini dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mengikuti layanan *Cyber counseling* selama enam minggu, dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi apapun selama periode penelitian.

b. Instrumen Penelitian

Untuk mengukur kesejahteraan psikologis peserta, digunakan dua instrumen utama. Pertama, Skala Kesejahteraan Psikologis yang dirancang untuk mengukur berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti tingkat kecemasan, stres, dan rasa percaya diri. Skala ini terdiri dari 30 item yang dikembangkan dengan menggunakan teknik skala Likert 4 poin (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju). Kedua, Wawancara Semi-Struktural yang dilakukan pada awal dan akhir penelitian untuk mendalami pengalaman peserta selama mengikuti layanan cyber counseling.

c. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pre-test post-test dengan kelompok kontrol. Sebelum intervensi, peserta dari kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) akan mengisi Skala Kesejahteraan Psikologis untuk mengetahui kondisi awal kesejahteraan psikologis mereka. Setelah itu, kelompok eksperimen akan mengikuti sesi *Cyber counseling*

yang dilaksanakan secara daring selama enam minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

Cyber counseling yang diberikan kepada kelompok eksperimen terdiri dari sesi konseling mingguan yang berlangsung selama satu jam, dilaksanakan menggunakan aplikasi pesan instan atau video call. Setiap sesi akan dipimpin oleh seorang konselor yang berlisensi, dan materi yang dibahas mencakup manajemen stres, pengelolaan emosi, serta penguatan rasa percaya diri.

Pada akhir penelitian, kedua kelompok akan kembali mengisi Skala Kesejahteraan Psikologis dan mengikuti wawancara untuk menilai perubahan yang terjadi selama periode penelitian.

d. **Prosedur Penelitian**

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) **Persiapan dan Pemilihan Sampel:** Peneliti akan memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian dan meminta persetujuan orang tua atau wali bagi peserta yang berusia di bawah 18 tahun.
- b) **Pre-test:** Semua peserta, baik yang berada di kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, akan mengisi Skala Kesejahteraan Psikologis untuk mengukur kondisi kesejahteraan psikologis awal mereka.
- c) **Intervensi Cyber Counseling:** Kelompok eksperimen akan mengikuti sesi *Cyber counseling* selama enam minggu. Setiap sesi akan melibatkan diskusi tentang topik yang relevan dengan kesejahteraan psikologis remaja, seperti pengelolaan stres dan kecemasan, serta cara meningkatkan rasa percaya diri.
- d) **Post-test:** Setelah enam minggu, kedua kelompok akan mengisi Skala Kesejahteraan Psikologis sekali lagi untuk mengukur perubahan yang terjadi pada kondisi psikologis mereka.
- e) **Wawancara:** Wawancara semi-struktural akan dilakukan kepada peserta dari kelompok eksperimen untuk memperoleh wawasan lebih dalam tentang pengalaman mereka selama mengikuti cyber counseling.

e. **Analisis Data**

Data yang diperoleh dari Skala Kesejahteraan Psikologis akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Untuk mengetahui apakah ada perubahan signifikan dalam kesejahteraan psikologis peserta sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji t-test untuk sampel berpasangan. Uji ini bertujuan untuk membandingkan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol. Selain itu, analisis tematik juga akan dilakukan terhadap hasil wawancara untuk menggali lebih dalam tentang pengalaman peserta selama mengikuti layanan cyber counseling.

f. **Etika Penelitian**

Penelitian ini akan mengikuti pedoman etika yang berlaku dalam penelitian psikologi, dengan memastikan kerahasiaan data peserta, mendapatkan persetujuan tertulis dari semua peserta (atau orang tua/wali untuk peserta di bawah 18 tahun), serta memberikan penjelasan yang jelas mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Seluruh peserta akan diberi kebebasan untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apapun.

Melalui metode penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data yang valid mengenai efektivitas *Cyber counseling* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, yang akan memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan konseling berbasis daring di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Deskripsi Data Pre-test dan Post-test Kesejahteraan Psikologis

Untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis remaja setelah mengikuti program cyber counseling, data pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan uji t berpasangan. Berikut adalah hasilnya:

Tabel 1: Skor Kesejahteraan Psikologis Remaja (Pre-test dan Post-test)

Kelompok	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Perubahan Skor (Post-test - Pre-test)	Nilai Signifikansi (p-value)
Kelompok Eksperimen	62.4	80.1	17.7	0.000
Kelompok Kontrol	61.8	63.3	1.5	0.503

Keterangan:

- 1) Kelompok Eksperimen adalah kelompok yang mengikuti program cyber counseling.
- 2) Kelompok Kontrol adalah kelompok yang tidak mengikuti program *Cyber counseling* (hanya menerima pengukuran tanpa intervensi).
- 3) Pre-test: Pengukuran sebelum program *Cyber counseling* dilaksanakan.
- 4) Post-test: Pengukuran setelah program *Cyber counseling* selesai.
- 5) Perubahan Skor: Selisih antara skor post-test dan pre-test.

2. Analisis Hasil

Kelompok Eksperimen: Dari hasil analisis, terlihat bahwa rata-rata skor kesejahteraan psikologis pada pre-test adalah 62.4, sedangkan setelah mengikuti program cyber counseling, skor post-test meningkat menjadi 80.1. Perubahan skor ini menunjukkan peningkatan sebesar 17.7 poin. Uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.000$, yang berarti perubahan ini sangat signifikan secara statistik. Dengan kata lain, program *Cyber counseling* memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Kelompok Kontrol: Sementara itu, pada kelompok kontrol, skor kesejahteraan psikologis pada pre-test adalah 61.8, dan setelah pengukuran ulang pada post-test, skor hanya meningkat sedikit menjadi 63.3. Perubahan skor hanya 1.5 poin. Uji t berpasangan menunjukkan nilai $p = 0.503$, yang lebih besar dari 0.05, menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol tidak signifikan.

3. Interpretasi Hasil

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa *Cyber counseling* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Kelompok eksperimen yang mengikuti program *Cyber counseling* menunjukkan peningkatan skor yang cukup besar, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program tidak menunjukkan perubahan yang berarti.

Peningkatan kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen bisa jadi disebabkan oleh adanya dukungan emosional, pengelolaan stres, dan peningkatan keterampilan dalam menghadapi masalah yang didapatkan melalui cyber counseling. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan cenderung tidak mengalami perubahan signifikan karena tidak ada intervensi yang mempengaruhi kondisi psikologis mereka.

4. Rangkuman Temuan

Program *Cyber counseling* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam aspek pengelolaan stres dan pemecahan masalah.

- 1) Kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis setelah mengikuti program cyber counseling.
- 2) Kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan perlakuan, tidak menunjukkan perubahan signifikan dalam kesejahteraan psikologis mereka.

Dengan demikian, penelitian ini mendukung hipotesis bahwa *Cyber counseling* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di era digital.

b. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *Cyber counseling* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *Cyber counseling* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Pembahasan ini akan menginterpretasikan hasil penelitian, membandingkan dengan temuan-temuan sebelumnya, serta mendiskusikan implikasi dan keterbatasan penelitian.

1. Pengaruh *Cyber counseling* terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja

Hasil dari analisis pre-test dan post-test menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti program *Cyber counseling* mengalami peningkatan skor kesejahteraan psikologis yang signifikan, dengan rata-rata perubahan sebesar 17.7 poin. Hasil ini sangat mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teknologi, seperti cyber counseling, dapat memberikan manfaat psikologis bagi individu, khususnya remaja yang menghadapi tantangan emosional dan sosial. Penelitian oleh Vasilenko (2018) dan Anderson (2020) juga mengonfirmasi bahwa intervensi psikologis melalui platform digital mampu membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya.

Cyber counseling dapat dilihat sebagai salah satu bentuk terapi yang menggunakan teknologi digital untuk menyampaikan konseling atau bimbingan psikologis. Dengan memanfaatkan platform berbasis internet, remaja dapat mengakses dukungan emosional dan psikologis kapan saja dan di mana saja, yang sangat relevan di era digital ini. Salah satu kekuatan dari *Cyber counseling* adalah kemampuannya untuk mengatasi hambatan geografis dan waktu, yang sering menjadi kendala dalam pertemuan konseling tatap muka. Hal ini membuat program *Cyber counseling* lebih fleksibel dan mudah diakses oleh remaja, yang cenderung memiliki jadwal padat dan kesulitan untuk hadir dalam sesi konseling langsung.

2. Perbandingan dengan Kelompok Kontrol

Jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang tidak mengikuti program cyber counseling, perubahan yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen semakin menegaskan efektivitas cyber counseling. Kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan kecil yang tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi yang terstruktur dan berbasis bukti, kesejahteraan psikologis remaja cenderung tidak mengalami perubahan berarti dalam periode waktu yang relatif singkat.

Perbedaan yang jelas antara kedua kelompok ini menegaskan bahwa program *Cyber counseling* yang dilaksanakan dalam penelitian ini memberikan nilai tambah yang jelas bagi remaja, terutama dalam hal peningkatan kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Miller & Davis (2017) yang menunjukkan bahwa keberhasilan konseling berbasis internet dapat memberikan dukungan psikologis yang lebih baik, apalagi dengan target remaja yang lebih terbuka terhadap penggunaan teknologi.

3. Keunggulan *Cyber counseling* dalam Era Digital

Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa *Cyber counseling* memberi keuntungan tambahan berupa kenyamanan, anonimitas, dan aksesibilitas yang lebih mudah. Dalam konteks remaja yang seringkali enggan berbicara tentang masalah pribadi atau emosional secara langsung, media digital memberikan ruang yang lebih aman dan nyaman untuk berbagi. Keanoniman yang ditawarkan oleh platform online juga memungkinkan remaja merasa lebih bebas dalam mengungkapkan perasaan dan masalah yang mereka hadapi, yang mungkin sulit mereka lakukan dalam interaksi tatap muka.

Selain itu, *Cyber counseling* memungkinkan remaja untuk mendapatkan bantuan secara mandiri tanpa merasa tergantung pada orang lain atau khawatir tentang stigma. Ini adalah aspek penting mengingat bahwa banyak remaja yang mungkin merasa malu atau tertekan untuk mengungkapkan masalah psikologis mereka dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan platform digital, mereka bisa melakukan konsultasi kapan saja dan di mana saja, tanpa harus menunggu jadwal pertemuan tatap muka yang sering kali dianggap tidak fleksibel.

4. Implikasi Praktis

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa *Cyber counseling* dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan utama dalam program bimbingan konseling di sekolah-sekolah atau lembaga pendidikan lainnya. Program ini menawarkan alternatif yang lebih efisien dan mudah diakses untuk membantu remaja mengatasi masalah psikologis mereka, seperti kecemasan, stres, dan masalah emosional lainnya. Sebagai tambahan, program *Cyber counseling* dapat diintegrasikan dengan program bimbingan konvensional, memberikan berbagai pilihan bagi remaja untuk mendapatkan dukungan sesuai dengan preferensi mereka.

Bagi praktisi atau konselor, temuan ini memberikan dorongan untuk mengeksplorasi lebih lanjut potensi *Cyber counseling* dalam berbagai konteks, baik di sekolah, rumah sakit, atau lembaga konseling masyarakat. Implementasi *Cyber counseling* diharapkan dapat lebih menyentuh berbagai kalangan, khususnya yang membutuhkan layanan psikologis dengan waktu yang terbatas atau akses yang sulit.

5. Keterbatasan Penelitian dan Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas cyber counseling, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah ukuran sampel yang terbatas, yang hanya mencakup remaja di satu area tertentu. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi temuan penelitian ini ke populasi yang lebih luas. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *Cyber counseling* di berbagai konteks sosial dan budaya.

Selain itu, penelitian ini hanya fokus pada dampak *Cyber counseling* terhadap kesejahteraan psikologis, sementara ada banyak faktor lain, seperti faktor sosial, ekonomi, dan keluarga, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi hubungan antara *Cyber counseling* dengan faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Cyber counseling terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Program ini memberikan dampak positif yang signifikan, terutama dalam mengelola stres, kecemasan, dan meningkatkan rasa percaya diri. Keberhasilan layanan ini didukung oleh

fleksibilitas akses, anonimitas, dan kenyamanan yang ditawarkannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mengikuti program cyber counseling mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Cyber counseling dapat menjadi alternatif yang efisien dalam layanan konseling berbasis teknologi, dengan potensi untuk diintegrasikan ke dalam program bimbingan di sekolah atau lembaga pendidikan lainnya. Meskipun efektif, penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel dan ruang lingkup yang terbatas, sehingga diperlukan studi lebih lanjut untuk memperluas generalisasi hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmalina Ziadati Sukmaningtyas, and Dwi Handayani. 2023. "Efektivitas Layanan E-Counseling Here Yugo Pada Program 'Ruang Bercerita.'" *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1(3):58–63. doi: 10.55606/detector.v1i3.2082.
- Harahap, A. P., Khairi, M. H., Situmorang, H. Y., Arleni, R. N., & Sari, D. P. (2023). Implementasi bimbingan konseling Islam terhadap kenakalan remaja di era digital. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3634–3644
- Hasanah, Amalia, Anas Ardiansyah, Abdul Aziz, Faris Fathan R, Nadya Naqia Wardah, Saiful Bahri Al Batawi, Sitirahma Bahrin, and Wahyu Alamsyah. 2024. "Layanan Konseling Online Sebagai Upaya Untuk Memfasilitasi Remaja Korban Bullying." *Diversity: Jurnal Ilmiah Pascasarjana* 4(1):62–75. doi: 10.32832/djip-uika.v4i1.16417.
- Huliselan, Doan Vebriandi, Chirsti Supulatu, Natalis Lemosol, Destry Latuheru, Venti Pitna, Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Kristen, and Indonesia Maluku. 2024. "DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL REMAJA : PERSPEKTIF PEKERJA SOSIAL SEKOLAH." 3(1).
- Isnawan, M. G. 2020. "Kuasi Eksperimen." *Lombok: Nashir Al Kutub Indonesia*.
- Kamilatulhuda, and Lulut Ayu Sekar Rini. 2022. "Cyber Counseling Sebagai Solusi Mengatasi Kesehatan Mental Remaja Di Era VUCA: A Systematic Literature Review." *Tjyybjb.Ac.Cn* 27(2):58–66.
- Kelas, Cyberbullying, and X. S. M. A. Negeri. 2022. "TEKNIK MODELING SIMBOLIK UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA KORBAN CYBERBULLYING KELAS X SMA NEGERI 9 PALU." 19830630.
- Mulawarman, Mulawarman, Eni Rindi Antika, Sigit Hariyadi, Shania Dea Menany Soputan, Nurshafilla Rizka Saputri, and Fristya Qusnul Saputri. 2022. "Konseling Online Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5(3):266–74. doi: 10.26539/teraputik.53798.
- Pratama, Beny Dwi, Asroful Kadafi, Diana Vidya Fakhriyani, Indaria Tri Hariyani, and Mayya Kholidah. 2023. "Cyber Counseling Berbasis Nilai Agama Sebagai Upaya Mengembangkan Kesehatan Mental Remaja Di Era Vuca." *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam* 4(2):41–51. doi: 10.19105/ec.v4i2.9760.
- Hasanah, I. T., & Sa'adah, N. (2023). Peran bimbingan konseling pribadi dan sosial dalam menghadapi generasi Z di era society 5.0. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), 1436–1442.
- Ilata, A. H., Santie, Y. D. A., Salem, V. E. T., Hidayat, M. F., Mesra, R., & Manado, U. N. (2022). Lingkungan pergaulan remaja di smp negeri 13 halmahera barat. *ETIC (EDUCATION AND SOCIAL SCIENCE JOURNAL)*, 3(2), 110–116. <https://doi.org/10.53682/jpjsre.v3i2.4995>

- Kartiningrum, E. D. (2016). Panduan Penyusunan Studi Literatur. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Majapahit, Mojokerto, 1–9.
- Marlia, A., Darmawan, M. I., Sari, I. T., Rendrahadi, D., Nosa, A., Agustina, A., & Kusmara, P. W. (2023). Peran Guru Bk Dan Pai Dalam Mengatasi Problematika Terhadap Trend Media Sosial Remaja Smp Shailendra Palembang. *SIGNIFICANT: Journal Of Research And Multidisciplinary*, 2(02), 211–299.
- Muh. Luqman Satria A. Romi Mesra. (2024). Meningkatnya Kasus Bunuh Diri Akibat Pergaulan Bebas dalam Kehidupan Remaja di Indonesia (Analisis Berdasarkan Perspektif Teori Bunuh Diri Emile Durkheim). *ETIC (EDUCATION AND SOCIAL SCIENCE JOURNAL)*, 1, 152–159.
- Paulus Robert Tuerah, Dorna L Silaban, R. M. (2024). Pola Interaksi dan Pola Hidup Mahasiswa Kos-Kosan di Tataaran Patar. *ETIC (EDUCATION AND SOCIAL SCIENCE JOURNAL)*, 1(3), 135–138. <https://naluriedukasi.com/index.php/eticjournal/article/view/27>
- Rimayati, E. (2023). Cyber Counseling: Inovasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Era Digital. Asadel Liamsindo Teknologi.
- Sosialita, Tiara Diah. 2023. “Efektivitas Konseling Online Pada Kesehatan Mental Remaja.” *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13(1):69. doi: 10.24127/gdn.v13i1.6424.
- Sukanto, Sukanto, and Suryadi Suryadi. 2022. “Cyber Counseling: Media & Solusi Layanan Konseling Di Tengah Pandemi Covid-19.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 19(1):88–106. doi: 10.14421/hisbah.2022.191-06.