

Penerapan *Cyber Counseling* dalam Menangani Depresi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19

Christopher Alexander¹, Josef Christianto², Hana Venturini³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

Correspondence: CAlexander.CA26@gmail.com

Abstract. *The emergence of the Covid-19 outbreak as a global pandemic has had many negative impacts on society, one of which is the mental health of teenagers. Teenagers who are experiencing a period of growth in various aspects often experience obstacles in their growth, especially in psychological and emotional aspects. Some of them have even lost their passion and hope in living their lives due to severe depression during the Covid-19 pandemic. For this reason, this paper was written with the aim of assisting the church in finding effective and efficient ways to deal with depression problems among teenagers. The research method used in this research is the literature study method. The conclusion of this study is that cyber counseling is a counseling method that is necessary and suitable to be applied by the church in dealing with teenagers who are experiencing depression during this pandemic, where the church can provide education through social media as prevention and carry out cyber counseling methods as a form of recovery.*

Keywords: *cyber counseling; Covid-19; depression; teenagers*

Abstrak. Munculnya wabah Covid-19 sebagai pandemi global banyak menimbulkan dampak negatif bagi masyarakat, salah satunya bagi kesehatan mental kaum remaja. Remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan dalam berbagai aspek kerap mengalami hambatan dalam pertumbuhannya, khususnya dalam aspek psikologis dan emosional. Bahkan beberapa dari mereka kehilangan gairah dan harapan dalam menjalani hidup akibat depresi yang amat parah semasa pandemi Covid-19 ini. Untuk itu, tulisan ini dibuat dengan tujuan untuk membantu gereja dalam menemukan cara yang efektif dan efisien untuk menangani permasalahan depresi di kalangan para remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi pustaka. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *cyber counseling* merupakan metode konseling yang perlu dan cocok untuk diterapkan oleh gereja dalam menangani para remaja yang sedang mengalami depresi di masa pandemi ini, di mana gereja dapat melakukan penyuluhan/edukasi melalui media sosial sebagai bentuk pencegahan, serta melakukan metode *cyber counseling* berkelompok sebagai bentuk pemulihan.

Kata kunci: Covid-19; *cyber counseling*; depresi; remaja

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), sejak Maret 2020, telah menyatakan bahwa Covid-19 atau SARS-CoV-2 sebagai pandemi global.¹ Kehadiran wabah Covid-19

¹ Rifa Fauziyyah, Rinka Citra Awinda, and Besral, "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19," *BIKFOKES: Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan* 1, no. 2 (March 31, 2021): 114.

sebagai pandemi global tersebut memiliki dampak negatif yang cukup besar bagi sebagian masyarakat, khususnya bagi masyarakat perkotaan. Menurut Brook, seperti yang dikutip oleh Lempang et al., menyatakan bahwa pandemi yang saat ini sedang terjadi sedikit banyak mempengaruhi kondisi psikologis masyarakat, seperti *post traumatic stress disorder (PTSD)*, yang merupakan gangguan stress pasca trauma, depresi, cemas, frustrasi, insomnia, rasa ketidakberdayaan, serta rasa takut akan terinfeksi virus Covid-19.²

Salah satu kelompok masyarakat yang terkena dampaknya adalah kalangan remaja, di mana mereka yang terbiasa melakukan aktivitas di luar rumah seperti bersekolah, bermain, dan lain sebagainya, kemudian harus berdiam di rumah oleh karena pandemi yang sedang terjadi.³ Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei terhadap kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara *online* melalui situs PDSKJI. Di mana didapatkan hasil temuan yang dilakukan oleh 4.010 responden dengan rincian 71% perempuan dan 29% laki-laki selama bulan April hingga Agustus, memperlihatkan bahwa sebanyak 64,8% responden mengalami permasalahan psikologis dengan rincian 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi, dan sebanyak 74,8% mengalami trauma. Hal ini menunjukkan bahwa 1 dari 5 responden memiliki pemikiran tentang "lebih baik mati", di mana pikiran kematian tersebut umumnya ditemukan pada rentang usia 18-29 tahun.⁴

Berdasarkan data di atas, maka dapat dipahami bahwa rentang usia yang umumnya mengalami depresi hingga memiliki pemikiran kematian adalah mereka yang berada dalam rentang usia remaja akhir. Hasanah et al., dalam penelitiannya terhadap kalangan mahasiswa, menyebutkan bahwa gejala depresi utama yang meningkatkan tingkat depresi di kalangan remaja secara mayoritas disebabkan oleh tantangan baru, kehidupan akademik, keluarga, dan domain sosial lainnya.⁵

Program *work from home* dan *study from home* sebagai tantangan baru yang diterapkan pemerintah dalam upaya untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 ternyata cukup mempengaruhi keadaan psikologis masyarakat, di mana proses kegiatan yang dilakukan secara *online* memiliki potensi besar dalam menimbulkan rasa jenuh, cemas, stress bahkan depresi. Hal ini umumnya disebabkan oleh besarnya beban dan tanggung jawab tugas yang perlu diselesaikan dalam waktu yang relatif minim.⁶

Selain tantangan baru, kehidupan dalam keluarga juga sedikit banyak berperan

² Giofanny F Lempang et al., "Depresi Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Perkotaan (Studi Literatur)," *Pamator Journal* 14, no. 1 (May 23, 2021): 66.

³ Sherien Sekar Dwi Ananda and Nurliana Cipta Apsari, "MENGATASI STRESS PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN TEKNIK SELF TALK," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 2 (August 11, 2020): 250.

⁴ Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, "5 BULAN PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA," *PDSKJI*, 2020, accessed August 9, 2021, <http://pdskji.org/home>.

⁵ Uswatun Hasanah et al., "DEPRESI PADA MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 4 (August 27, 2020): 421.

⁶ Lempang et al., "Depresi Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Perkotaan (Studi Literatur).", 66.

besar dalam meningkatkan depresi di kalangan para remaja. Hal ini disebabkan oleh karena adanya perubahan rutinitas, di mana segala sesuatunya dilakukan di rumah, yang kemudian tentunya akan mempertemukan suami dengan isteri, dan anak dengan orang tua, yang ternyata dapat memicu timbulnya tekanan psikologis. Hal ini dapat dilihat dari kasus di India, Amerika Serikat, Saudi Arabia, dan Inggris, di mana isolasi semasa pandemi Covid-19 memiliki andil dalam meningkatnya kasus bunuh diri. Kasus yang terjadi umumnya adalah *cabin fever*, di mana istilah ini merujuk kepada emosi negatif yang diungkapkan dalam bentuk marah, jenuh, murung, depresi, dan rasa tidak puas akibat dari adanya pengurungan, isolasi, rutinitas dan lain sebagainya. Situasi ini kerap memburuk apabila ada keluarga yang memiliki riwayat konflik, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), serta permasalahan hubungan dengan anggota keluarga lainnya.⁷

Bunuh diri merupakan titik puncak dari depresi yang amat parah, dan ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tidak boleh disepelekan sehingga harus menjadi perhatian bagi setiap lapisan masyarakat, termasuk gereja. Menurut InfoDATIN Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah kematian akibat bunuh diri di dunia mencapai kisaran angka 800.000 kematian per tahun, atau setara dengan 1 kematian per 40 detik, di mana angka kematian dengan kasus bunuh diri umumnya terjadi pada rentang usia 15-29 tahun.⁸ Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kematian akibat bunuh diri di masa pandemi ini dapat terus meningkat, mengingat adanya penambahan faktor-faktor lain yang dapat memicu munculnya pemikiran untuk bunuh diri. Hal tersebut juga diperkuat dengan adanya survei kesehatan mental di Indonesia yang diadakan oleh *Into the Light* (sebuah komunitas yang memiliki misi utama untuk mencegah bunuh diri di kalangan remaja Indonesia), yang bekerja sama dengan *Change.org*. Survei tersebut melibatkan 5.211 responden yang mayoritas berasal dari enam provinsi di pulau Jawa dengan latar belakang demografi yang berbeda-beda, di mana didapati kesimpulan bahwa mayoritas responden mengaku kesepian dan berpotensi untuk bunuh diri.⁹ Melihat begitu ironisnya keadaan kesehatan mental para remaja, terkhusus dalam masa pandemi Covid-19 yang kerap menimbulkan depresi di kalangan remaja, tentu gereja perlu menjalankan perannya dalam rangka mencegah dan menangani kasus depresi ini agar kesehatan mental para remaja dapat pulih kembali, dan dengan begitu gereja sekaligus membantu pemerintah untuk menurunkan angka kematian akibat kasus bunuh diri karena depresi.

Oleh karena itu, tulisan ini dibuat untuk membantu gereja dalam menerapkan

⁷ Sulis Winurini, "Bencana Covid-19: Stresor bagi Pasangan Suami Istri di Indonesia," *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial* 11, no. 2 (December 29, 2020): 192-193.

⁸ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri," *InfoDATIN: Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, October 3, 2019, accessed August 9, 2021, <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19103000002/situasi-dan-pencegahan-bunuh-diri.html>.

⁹ Ridwan Aji Pitoko, "Survei Kesehatan Mental Di RI: Mayoritas Kesepian Dan Ingin Bunuh Diri," *IDN TIMES*, Oktober 2021, accessed October 12, 2021, <https://www.idntimes.com/news/indonesia/ridwan-aji-pitoko-1/survei-kesehatan-mental-di-ri-mayoritas-kesepian-dan-ingin-bunuh-diri/1>.

metode *cyber counseling* terhadap para remaja yang sedang bergumul dengan depresi, sekaligus untuk mengingatkan kembali kepada gereja mengenai urgensi permasalahan depresi di tengah-tengah kalangan remaja, terkhusus dalam masa pandemi Covid-19 ini, sehingga gereja dapat dengan segera mengambil tindakan dengan sigap dan cepat untuk mencegah terjadinya kasus bunuh diri akibat depresi pada remaja, mengingat Iblis dapat memakai kesempatan ini untuk memporak-porandakan pikiran para remaja. Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu, di mana penelitian terdahulu membahas Pastoral Konseling: Deskripsi Umum dalam Teori dan Praktik¹⁰, peranan konseling Kristen dalam membimbing anggota jemaat yang terlibat problema okultisme¹¹, dan pembinaan pastoral konseling terhadap kelompok “wanita-pria”¹², sedangkan penelitian kali ini berfokus pada bagaimana pastoral konseling dapat mengatasi masalah depresi pada kalangan remaja di masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini adalah metode studi pustaka (*library research*). Pertama, penulis memaparkan pokok persoalan yang kerap ditemukan dalam masyarakat sehari-hari, khususnya di masa pandemi Covid-19, yakni banyaknya remaja yang mengalami depresi yang disebabkan oleh berbagai macam hal. Penulis mengambil data berupa data numerik dari website resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mendapatkan data yang valid mengenai pokok persoalan yang hendak diteliti. Kemudian penulis memaparkan pengertian dari depresi beserta dengan gejala, sebab dan akibat yang ditimbulkannya, juga pengertian dan manfaat dari pastoral konseling itu sendiri, yang diakhiri dengan pemaparan metode pelayanan pastoral konseling yang dapat diaplikasikan oleh gereja ketika melakukan pelayanan pastoral konseling kepada remaja yang mengalami depresi di masa pandemi Covid-19 ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Depresi pada Masa Pandemi

Depresi adalah salah satu gangguan pada kesehatan mental yang dapat diidentifikasi dengan suasana hati yang merasa sedih secara berkepanjangan, tertekan serta kehilangan minat untuk melakukan aktivitas, yang kemudian mengakibatkan menurunnya kualitas hidup dalam kehidupan sehari-hari.¹³ Menurut Davidson G. Neale, depresi adalah suatu keadaan emosi seseorang di mana ia merasa tidak berharga, selalu merasa bersalah, menarik diri dari orang lain, susah tidur, kehilangan nafsu makan, dan kehilangan keinginan terhadap seksual. Leitenberg & Wilson

¹⁰ Widodo Gunawan, “PASTORAL KONSELING: DESKRIPSI UMUM DALAM TEORI DAN PRAKTIK,” *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen, dan Musik Gereja* 2, no. 1 (April 12, 2018): 85–104.

¹¹ Yunias Lis Setyaningrum, “PERANAN KONSELING KRISTEN DALAM MEMBIMBING ANGGOTA JEMAAT YANG TERLIBAT PROBLEMA OKULTISME,” *Portal E-Jurnal Universitas Kristen Immanuel* 1, no. 2 (November 2010): 1–11.

¹² Vedy Yanto Mangantibe and Olyvia Yusuf, “Pembinaan Pastoral Konseling Terhadap Kelompok ‘Wanita-Pria,’” *JURNAL TEOLOGI GRACIA DEO* 3, no. 2 (January 30, 2021): 101–113.

¹³ Rizal Fadli, “Depresi,” *Halodoc*, Mei 2021, <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi>.

menerangkan bahwa seseorang yang mengalami depresi memiliki kontrol diri yang rendah, seperti mengevaluasi dirinya sendiri secara negatif, suka menghukum diri sendiri dan hampir tidak pernah memberikan *self-reward* kepada dirinya sendiri.¹⁴

Secara umum, seseorang yang mengalami depresi akan menunjukkan gejala fisik, psikis dan sosial. Menurut Institut Kesehatan Jiwa Amerika Serikat (NIMH) dan *Diagnostic and Statistical Manual IV-Text Revision (DSM IV-TR)*, setidaknya ada tiga ciri yang dapat mendiagnosa bahwa seseorang sedang mengidap depresi antara lain, gejala fisik ditandai dengan gangguan pola tidur seperti sulit tidur (*insomnia*) atau tidur berlebihan (*hipersomnia*), menurunnya tingkat aktivitas seperti kehilangan minat atau kesenangan atas hobi atau hal-hal yang disukai, sulit makan atau makan berlebihan (bisa menjadi kurus atau kegemukan), sakit fisik yang tidak kunjung hilang seperti sakit kepala, masalah pencernaan (*diare*, sulit BAB), sakit lambung dan nyeri kronis, kadang kala merasa berat di bagian tangan dan kaki, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, sulit mengingat dan sulit memutuskan. Gejala psikis ditandai dengan merasa sedih, cemas dan hampa berkepanjangan, mudah putus asa dan pesimis, sering merasa bersalah, tidak berharga, tidak berguna, tidak berdaya, mudah tersinggung dan tidak bisa tenang, berpikir ingin mati atau bunuh diri, dan kehilangan rasa percaya diri. Gejala sosial ditandai dengan aktivitas dan minat sehari-hari mengalami penurunan (*malas*, menarik diri, menyendiri), tidak ada motivasi untuk mengerjakan apapun serta hilangnya keinginan untuk hidup serta keinginan untuk bunuh diri.¹⁵

Menurut Beck, berpikir negatif dan mencela diri sendiri (*self deprecating*) merupakan inti dari ciri depresi. Ada 7 (tujuh) kesalahan kognitif (*cognitif error*) yang menyebabkan seseorang mengalami depresi, antara lain: *pertama*, *overgeneralization*, yaitu keyakinan pikiran jika hasil negatif terjadi dalam suatu kejadian maka hasil negatif tersebut akan terjadi juga pada kejadian yang sama walaupun belum pernah terjadi; *kedua*, *selective abstraction*, yaitu seseorang mengarahkan pikiran hanya pada hal-hal negatif; *ketiga*, *Assuming excessive responsibility* atau *personal causality*, yaitu menyalahkan diri sendiri atas suatu kejadian negatif; *keempat*, *temporal causality* atau *predicting without sufficient evidence*, yaitu percaya bahwa kejadian buruk di masa lalu akan terjadi lagi di masa sekarang; *kelima*, *making self reference*, yaitu seseorang percaya bahwa keterampilan dirinya buruk dan hal tersebut menjadi pusat perhatian semua orang; *keenam*, *catastrophizing*, yaitu keyakinan seseorang tentang hal-hal buruk yang akan terjadi; dan *ketujuh*, *thinking dichotomously*, yaitu seseorang melihat suatu kejadian secara hitam atau putih. Menurut Santrock, ada 6 (enam) faktor penyebab seseorang mengalami depresi, yaitu *pertama*, faktor biogenetis dan lingkungan sosial. *Kedua*, rendahnya skema kognitif sejak masa kanak-kanak terutama menilai rendah terhadap diri sendiri. *Ketiga*, perasaan tidak berdaya karena menurunnya penekanan pada hubungan dengan keluarga dan agama yang biasa dikenal

¹⁴ Wandansari Sulistyorini and Muslim Sabarisman, "DEPRESI : SUATU TINJAUAN PSIKOLOGIS," *Sosio Informa* 3, no. 2 (September 1, 2017): 156.

¹⁵ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (September 19, 2016): 5.

dengan istilah *learned helplessness*. *Keempat*, memiliki orang tua yang depresi, ketidakhadiran orang tua secara emosional, perceraian, masalah ekonomi. *Kelima*, tidak memiliki sahabat. *Keenam*, sulit beradaptasi akan perubahan yang dialami seperti perceraian orang tua, remaja yang pindah sekolah.¹⁶

Secara umum, ada beberapa risiko yang ditimbulkan ketika seseorang mengalami depresi, antara lain: *satu*, bunuh diri karena seseorang merasa kesepian, tidak berdaya dan putus asa; *dua*, gangguan tidur, 80% orang yang menderita depresi mengalami insomnia dan hypersomnia (tidur yang berlebihan); *tiga*, gangguan interpersonal atau hubungan dengan orang lain maupun lingkungan sekitar tidak baik dikarenakan orang yang menderita depresi cenderung mudah tersinggung, menjauhkan diri dari orang lain; *empat*, gangguan pola makan seperti tidak selera makan atau keinginan makan-makanan manis bertambah; *lima*, cenderung berperilaku merusak seperti agresivitas dan kekerasan, menggunakan obat-obatan terlarang dan alkohol, merokok berlebihan.¹⁷

Pastoral Konseling

Pastoral konseling adalah suatu *scope* pelayanan yang berada di bawah naungan pelayanan penggembalaan (*pastoral care*), tetapi pelayanan pastoral konseling memiliki ciri khas di mana pelayanan ini menggunakan metode pendekatan berupa percakapan atau dialog secara langsung mengenai situasi kehidupan dari orang yang sedang ditolong.¹⁸ Melalui dialog, konselor lebih berpotensi untuk mendapatkan banyak data dan informasi yang berkaitan dengan faktor-faktor penyebab sebuah persoalan. Selain itu, pelayanan pastoral konseling juga dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat. Pastoral konseling adalah bentuk upaya pertolongan kepada mereka yang sedang mengalami berbagai masalah dalam hidupnya. Upaya pertolongan dilangsungkan dalam perspektif penggembalaan, yaitu dengan benar-benar hadir dalam kehidupan nyata dari orang yang sedang menghadapi pergumulan. Yakub Susabda, seperti yang dikutip oleh Marthen Nainupu, mengatakan bahwa seringkali pengertian akan kebenaran firman Tuhan dan kemauan untuk menjalaninya (memiliki hidup baru) belum cukup untuk menyelesaikan persoalan seseorang.¹⁹ Maka dari itu, pelayanan pastoral konseling diharapkan dapat menjadi solusi dalam rangka menyelesaikan berbagai persoalan jemaat.

Pastoral konseling juga memiliki keunikan lain di mana yang menjadi orientasi utama dari pelayanan ini adalah pribadinya (individu maupun kelompok), dan bukan masalahnya. Fokus utama yang ingin dicapai dari pelayanan pastoral konseling adalah perubahan dari pribadi konseli karena pola kepribadiannya yang berkaitan erat dengan masalah yang sedang dihadapi atau bahkan mungkin saja pola kepribadiannya inilah yang merupakan inti dari masalah itu sendiri. Jika yang dibereskan hanyalah masalahnya, maka pertolongan yang tersedia pun sifatnya temporer yang artinya

¹⁶ Sulistyorini and Sabarisman, "DEPRESI."

¹⁷ Dirgayunita, "Depresi.", 7.

¹⁸ Marthen Nainupu, "KONSELING PASTORAL DALAM GEREJA: RES SINE QUA NON," *Jurnal Theologia Aletheia* 11, no. 20 (March 2009): 83.

¹⁹ *Ibid.*, 83-84.

mungkin saja si konseli tidak akan mampu mengatasi masalah serupa yang kembali datang di kemudian hari. Maka dari itu, sasaran pastoral konseling adalah pertumbuhan dan kedewasaan pribadi konseli, sehingga konselor tidak saja menyelesaikan masalah dari konseli, tetapi juga membimbing dan membantu konseli untuk dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri kelak.²⁰

Kebutuhan akan pelayanan pastoral konseling semakin terasa di masa sekarang akibat begitu banyak krisis yang sedang terjadi. Krisis menimbulkan efek stres dan depresi kepada orang-orang yang sedang diterpa krisis dan badai kehidupan. Pelayanan pastoral konseling diharapkan dapat menyembuhkan, menopang, membimbing, merekonsiliasi, dan menolong seseorang, baik hati, jiwa, emosi, dan pikiran dari orang yang kondisinya sedang mengalami sakit, terpuruk, tidak berdaya, dan merindukan akan hadirnya pertolongan.²¹

Manusia terlahir dengan berbagai kebutuhan fisik, lalu seiring pertumbuhannya maka kebutuhan manusia pun berkembang dan seseorang mulai memiliki kebutuhan akan keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Depresi yang dapat berujung kepada frustrasi sendiri timbul sebagai akibat dari seseorang yang tidak dapat mencukupi kebutuhannya. Disinilah pelayanan pastoral konseling dibutuhkan, yaitu untuk membantu seseorang agar kebutuhannya dapat terpenuhi. Pelayanan pastoral konseling dapat dilakukan baik secara pribadi atau berkelompok. Konseling adalah sarana yang sangat efektif yang dapat dipakai untuk menyelesaikan masalah dari seseorang yang kondisinya sedang tidak sehat, baik secara mental maupun spiritual.²² Seorang konselor yang baik akan melakukan penggalian dan pengamatan dengan cermat tentang masalah yang sedang dihadapi oleh konseli sampai akar permasalahannya dapat ditemukan. Oleh karena itu, tugas utama konselor dalam pendampingan pastoral adalah untuk mengatasi masalah emosi yang sedang dihadapi klien dengan membantu dan membimbing emosi klien yang semula tidak baik menjadi emosi yang cerdas, tentunya didasarkan kepada etika Kristen yang berlandaskan pada prinsip-prinsip kebenaran firman Tuhan.²³

Metode Pelayanan *Cyber Counseling*

Bentuk Pencegahan

Pada masa kini, gereja dapat mengambil tindakan preventif berupa penyuluhan melalui media sosial mengenai gejala-gejala awal, penyebab, dan akibat dari depresi kepada remaja khususnya selama di masa pandemi ini. Gereja dapat menggunakan berbagai aplikasi yang tersedia seperti *Zoom Meeting*, *Instagram*, *Facebook*, *Youtube*, dan berbagai aplikasi serupa lainnya untuk menyediakan informasi-informasi mengenai kesehatan mental remaja. Gereja sebagai penyuluh memiliki 3 (tiga) fungsi utama dalam menjalankan tugasnya, yaitu *satu*, fungsi informatif dan edukatif. Gereja berkewajiban untuk mengajarkan nilai-nilai kebenaran Alkitab mengenai gambar diri

²⁰ Ibid., 85.

²¹ Gunawan, "PASTORAL KONSELING.," 86.

²² Ibid., 91.

²³ Ibid., 92.

remaja di hadapan Allah, sehingga para remaja terhindar dari depresi; *dua*, fungsi konsultatif. Penyuluh (gereja) membuka dan menyediakan diri untuk ikut memikirkan dan memecahkan persoalan-persoalan yang dihadapi remaja; dan *tiga*, fungsi advokatif. Gereja memiliki tanggung jawab moral untuk membela para remaja dari berbagai ancaman, gangguan, hambatan, dan tantangan yang mereka alami.²⁴ Tujuan dari kegiatan penyuluhan kepada remaja adalah sebagai proses perubahan perilaku remaja agar mereka tahu, mau, dan sanggup untuk berubah. Penyuluhan tidak hanya sekedar memberikan informasi, namun lebih dari itu, penyuluhan harus dilakukan secara kontinu sampai terjadi perubahan perilaku yang dapat dirasakan secara langsung.²⁵ Melalui program penyuluhan yang dilaksanakan melalui media sosial, diharapkan para remaja dapat mengalami peningkatan akan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Peningkatan terlihat dari perubahan yang terjadi pada remaja yang semula tidak sadar apakah dirinya sedang mengalami depresi atau tidak, menjadi sadar dan mengetahui kondisi kesehatan mental yang sedang mereka alami.

Bentuk Pemulihan

Dengan maksud menangani depresi pada remaja terutama di masa pandemi Covid-19, metode *cyber counseling* merupakan salah satu metode pelayanan konseling secara virtual yang bisa dilakukan dalam pelayanan pastoral gereja masa kini. *Cyber counseling* adalah metode konseling virtual yang dapat dilakukan dengan bantuan koneksi internet. Menurut penelitian terdahulu, *cyber counseling* efektif mengatasi masalah yang sedang dialami oleh klien atau konseli serta dapat memberikan kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan layanan konseling secara tatap muka.²⁶ Adapun media yang dapat digunakan untuk melakukan *cyber counseling*, yaitu: *pertama*, Telepon atau *handphone*. Menurut *National Board for Certified Counselor*, konseling melalui telepon atau *handphone* merupakan sebuah kondisi di mana terjadi interaksi jarak jauh antara konselor dan konseli menggunakan apa yang didengar untuk berkomunikasi. Dalam sebuah studi kasus terhadap seseorang yang mengidap penyakit kanker, konseling melalui telepon atau *handphone* efektif dalam membantu menangani dampak psikologis yang dialami oleh pasien tersebut; *kedua*, *E-mail* merupakan salah satu cara agar konselor dan konseli dapat saling mengirimkan pesan berbasis teks, audio, video, dan sebagainya; *ketiga*, *Chat, Instant Messaging* dan Jejaring Sosial. *Chat/instant messaging* merupakan istilah obrolan dalam dunia berbasis internet. *Chat/instant messaging* dapat dilakukan di berbagai aplikasi seperti *Skype, Google Talk, Facebook Messenger, Line, Whatsapp, Instagram, ClubHouse* dan sebagainya. Selain mengirim teks, aplikasi-aplikasi sosial media tersebut juga memiliki akses untuk mengirim video, audio dan foto; *keempat*, *Video Conferencing*. Konselor dan konseli

²⁴ Munawiroh Munawiroh, "PERAN PENDIDIKAN DALAM PENYULUHAN AGAMA DI MASYARAKAT," *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan* 12, no. 2 (August 30, 2014): 224.

²⁵ *Ibid.*, 225.

²⁶ Diana Vidya Fakhriyani, Ishlakhatu Sa'idah, and Moh Ziyadul Annajih, "Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19," *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 1 (May 21, 2021): 56.

dapat menggunakan aplikasi berbasis *video conferencing* untuk berinteraksi, seperti *Google Meet, Zoom, Microsoft Team, Discord* atau media yang memiliki akses *video call* lainnya.²⁷

Tahapan *cyber counseling* hampir sama dengan tahapan *counseling face to face*, namun metode konseling *cyber counseling* memerlukan persiapan terlebih dahulu seperti koneksi internet dan memiliki aplikasi yang akan digunakan dalam proses konseling serta perangkat pendukung seperti laptop atau *handphone*. Ada 5 (lima) tahapan dalam melakukan *cyber counseling*, yaitu: pertama, Tahap Pengantaran, di mana konselor membangun hubungan emosional yang baik sehingga membuat konseli merasa nyaman, percaya dan dapat terbuka untuk menceritakan permasalahan yang dialami; kedua, Tahap Penjajakan, yaitu dimana konselor mendalami masalah konseli dengan melakukan beberapa teknik konseling seperti memberikan pertanyaan terbuka, refleksi agar konseli dapat menceritakan proses awal terjadinya permasalahan; ketiga, Tahap Penafsiran, yaitu tahapan di mana konselor memberikan makna atau arti dari masalah yang dialami oleh konseli karena penyingkapan masalah konseli di awal sesi konseling belum tentu sama dengan hasil penjajakan; keempat, Tahap Pembinaan, yaitu tahapan dimana konselor meneguhkan hasrat atau memantapkan apa yang menjadi pilihan konseli dalam hal menetapkan tujuan, mengembangkan program, merencanakan pemberian *reinforcement* atau penguatan positif dan menunjukkan langkah-langkah yang harus ditempuh untuk mengatasi permasalahan konseli. Pada tahap ini, konselor juga memberikan penguatan terhadap keputusan yang diambil konseli untuk memecahkan masalahnya; *kelima*, Tahap Penilaian atau mengakhiri konseling, di mana ada tiga jenis penilaian dalam *cyber counseling*, yaitu penilaian segera, penilaian jangka pendek dan penilaian jangka panjang. Tiga penilaian tersebut berfokus pada, *kesatu*, tercapainya informasi dan pemahaman baru (*understanding*), yang berarti konseli mendapatkan pemahaman baru tentang cara menghadapi masalah sehingga konseli mengalami perubahan cara pandang dari yang awalnya memandang masalah tersebut sebagai sebuah hal berat menjadi sebuah hal yang ringan, *kedua*, tercapainya keringanan beban (*comfort*) pada konseli karena konseli mencurahkan semua masalahnya kepada konselor sehingga tidak ada hal yang ditutupi, dan *ketiga*, perencanaan kegiatan pasca konseling, yaitu konseli membuat komitmen *planning* yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang dialami.²⁸

Konseling dengan metode *cyber counseling* dinilai cukup efektif untuk menangani permasalahan di masa pandemi Covid-19 karena konseli dapat langsung berkomunikasi dengan konselor jika permasalahan yang dihadapi membutuhkan pertolongan pada saat jarak antara konselor dan konseli sedang berjauhan, dan juga sangat cocok bagi generasi milenial karena dapat menghemat biaya dan waktu. Bagi konseli yang merupakan seorang pemalu juga dapat merasa lebih nyaman dan terbuka untuk bercerita, sehingga konselor dapat mengetahui gambaran perasaan atau emosi konseli

²⁷ Hermi Pasmawati, "CYBER COUNSELING SEBAGAI METODE PENGEMBANGAN LAYANAN KONSELING DI ERA GLOBAL," *Jurnal Syi'ar* 16, no. 1 (2016): 50-51.

²⁸ *Ibid.*, 47-49.

melalui *emoticon* yang terintegrasi dalam aplikasi *chat*. Adapun keterbatasan dari metode *cyber counseling* adalah tidak maksimalnya proses penganalisaan konselor dalam menganalisa perilaku non verbal konseli dengan tepat, kerahasiaan dan informasi konseli tidak terjamin, sulitnya mengatasi masalah psikologis jangka panjang yang kompleks, keterbatasan data dan jaringan internet serta keterbatasan perangkat pendukung konseling seperti *handphone* atau laptop.²⁹ Walaupun terdapat beberapa keterbatasan dalam *cyber counseling*, namun gereja masa kini masih dapat menerapkan metode *cyber counseling* untuk memenuhi kewajiban dalam melakukan pelayanan pastoral konseling kepada remaja yang depresi, dengan mempertimbangkan kelebihan-kelebihan yang ada dan tetap berusaha untuk meminimalisir kekurangan dari *cyber counseling*.

Metode *cyber counseling* selain dapat diterapkan perorangan, juga dapat diterapkan secara berkelompok atau disebut juga sebagai konseling kelompok. Menurut Harrison, konseling kelompok adalah konseling yang mencakup empat hingga delapan konseli dengan satu hingga dua konselor dalam satu waktu. Sedangkan menurut Smith, konseling kelompok adalah konseling yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalah pribadi melalui dinamika kelompok.³⁰ Secara umum, ada beberapa tujuan diterapkannya konseling kelompok, yaitu: pertama, masing-masing konseli mampu menerima dirinya sendiri dan terbuka terhadap aspek-aspek positif dari karakter; kedua, antar konseli dapat saling memberikan bantuan sehingga kemampuan komunikasi para konseli berkembang; ketiga, para konseli menjadi mampu mengatur dan mengarahkan hidupnya sendiri, diawali dengan hubungan interpersonal dalam kelompok dan berlanjut dalam kehidupan sehari-hari; keempat, para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain sehingga kepekaan tersebut dapat membuat konseli lebih peka juga terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri; dan kelima, masing-masing konseli menjadi sadar bahwa kondisi buruk yang dialami dirinya juga menimbulkan rasa prihatin pada konseli lain sehingga konseli tidak akan merasa terpuruk seolah hanya dirinya sendiri yang mengalami masalah tersebut.³¹

Menurut Safithry dan Anita, layanan konseling kelompok memiliki beberapa kelebihan, yaitu di antaranya adalah pertama, konseli dapat mengembangkan dan meningkatkan rasa percaya diri mereka; kedua, konseli dapat menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam berjuang; ketiga, konseli dapat merasa berguna karena diberdayakan melalui pertukaran pikiran dan saling memberi bantuan antara satu dengan yang lain. Adapun beberapa kelemahannya, yaitu antara lain: pertama, ada

²⁹ Abdul Aziz Hakim, *Integrasi Keilmuan Dalam Menghadapi New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19*, Cetakan Pertama. (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020), 55.

³⁰ Emi Indriasari, "MENINGKATKAN RASA EMPATI SISWA MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA PADA SISWA KELAS XI IPS 3 SMA 2 KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015," *JURNAL KONSELING GUSJIGANG* 2, no. 2 (September 24, 2016), accessed August 16, 2021, <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/718>.

³¹ Budi Astuti, *MODUL KONSELING INDIVIDUAL* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, 2012), 6-7.

orang-orang yang sulit beradaptasi dalam kelompok; kedua, perhatian konselor kepada konseli lebih meluas; ketiga, adanya kesulitan dalam membina kepercayaan agar konseli dapat terbuka sepenuhnya; dan keempat, konseli mengharapkan terlalu banyak tuntutan dari kelompok.³² Herlina et al. juga menuturkan hal yang serupa, di mana mereka berpendapat bahwa layanan konseling kelompok terbilang cukup efisien untuk digunakan, mengingat layanan konseling kelompok ini dapat menjangkau lebih banyak konseli secara cepat dan tepat, terlebih lagi ada beberapa manfaat yang didapatkan melalui metode layanan konseling kelompok, misalnya seperti adanya interaksi antar individu di dalam kelompok yang memungkinkan konseli untuk belajar bersosialisasi, terjalinnya hubungan yang lebih akrab antar sesama konseli, serta konseli juga belajar untuk memahami permasalahan orang lain.³³

Dalam konseling kelompok, terdapat 6 (enam) asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, yaitu pertama, asas kerahasiaan, yang mana asas ini merupakan asas terpenting dalam konseling kelompok, oleh karena masalah yang akan dibahas merupakan hal yang bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan untuk dapat bersedia menjaga kerahasiaan seluruh pembicaraan dalam konseling kelompok; kedua, asas kesukarelaan, yang mana asa ini berbicara tentang segala sesuatu, baik itu kehadiran, usulan, pendapat, tanggapan maupun cerita dari konseli anggota kelompok harus bersifat sukarela dan tanpa paksaan; ketiga, asas keterbukaan, yang mana asas ini merupakan asas yang sangat diperlukan untuk terjadinya pemulihan dalam kehidupan para konseli yang tergabung dalam kelompok konseling; keempat, asas kegiatan, yang mana asas ini merupakan asas yang dapat membantu para konseli untuk mengalami proses pemulihan, di mana kegiatan-kegiatan dilakukan untuk mencapai tujuan pemulihan sebagai bagian dari bentuk terapi pemulihan; kelima, asas kenormatifan, yang mana asas ini merupakan asas yang juga penting, sebab setiap konseli yang tergabung dalam konseling kelompok harus dapat menghargai pendapat orang lain; dan keenam, asas kekinian, yang mana asas ini berbicara tentang masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat *present* atau masa kini, yaitu masalah yang kini sedang dialami, yang mendesak, yang harus segera diselesaikan agar tidak mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari.³⁴

Dalam masa pandemi seperti sekarang ini, maka metode *cyber counseling*, khususnya dalam konseling kelompok dapat dikatakan sebagai metode yang paling efektif dan efisien untuk digunakan oleh gereja dalam menangani permasalahan depresi di kalangan remaja. Metode konseling kelompok perlu digunakan mengingat banyaknya remaja yang saat ini tengah menghadapi depresi, dan metode konseling kelompok

³² Esty Aryani Safithry and Niky Anita, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik," *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (March 11, 2019): 36.

³³ Nelli Herlina, Yusmansyah, and Diah Utaminingsih, "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Dalam Belajar," *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 3 (2013): 2-3.

³⁴ Nasrina Nur Fahmi and Slamet, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 13, no. 2 (March 1, 2017): 71-72.

merupakan solusi yang tepat dan juga cepat dalam menanggulangi permasalahan depresi di kalangan remaja saat ini.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, metode *cyber counseling* perlu dilakukan oleh gereja dalam menangani depresi di kalangan remaja di masa pandemi Covid-19, yaitu dengan melakukan penyuluhan/edukasi melalui media sosial sebagai bentuk pencegahan, dan melakukan metode *cyber counseling* berkelompok sebagai bentuk pemulihan, di mana metode ini dapat dikatakan sebagai metode yang sangat efektif dan efisien di masa pandemi Covid-19, mengingat adanya keterbatasan untuk melakukan metode konseling *face to face*. Meskipun terdapat kekurangan dalam metode *cyber counseling* dan metode konseling kelompok, namun gereja tetap perlu mempertimbangkan berbagai kelebihan dari kedua metode ini, mengingat urgensi penanganan kasus depresi di kalangan remaja yang semakin marak terjadi di masa pandemi Covid-19.

REFERENSI

- Aji Pitoko, Ridwan. "Survei Kesehatan Mental Di RI: Mayoritas Kesepian Dan Ingin Bunuh Diri." *IDN TIMES*, Oktober 2021. Accessed October 12, 2021.
<https://www.idntimes.com/news/indonesia/ridwan-aji-pitoko-1/survei-kesehatan-mental-di-ri-mayoritas-kesepian-dan-ingin-bunuh-diri/1>.
- Astuti, Budi. *MODUL KONSELING INDIVIDUAL*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, 2012.
- Aziz Hakim, Abdul. *Integrasi Keilmuan Dalam Menghadapi New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19*. Cetakan Pertama. Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020.
- Bill Salma Ramos Sinaga, Imanuel. "Kajian Kritis Konseling Pastoral Terhadap Kemajuan IPTEK Dalam Bidang Video Game." UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA, 2017.
- Dirgayunita, Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (September 19, 2016): 1–14.
- Dwi Ananda, Sherien Sekar, and Nurliana Cipta Apsari. "MENGATASI STRESS PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN TEKNIK SELF TALK." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 2 (August 11, 2020): 248–256.
- Fadli, Rizal. "Depresi." *Halodoc*, Mei 2021.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi>.
- Fahmi, Nasrina Nur and Slamet. "LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 13, no. 2 (March 1, 2017): 69–84.
- Fakhriyani, Diana Vidya, Ishlakhatu Sa'idah, and Moh Ziyadul Annajih. "Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19." *Cousellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 1 (May 21, 2021): 56.
- Fauziyyah, Rifa, Rinka Citra Awinda, and Besral. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19." *BIKFOKES: Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan* 1, no. 2 (March 31, 2021): 113–123.

- Gunawan, Widodo. "PASTORAL KONSELING: DESKRIPSI UMUM DALAM TEORI DAN PRAKTIK." *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen, dan Musik Gereja* 2, no. 1 (April 12, 2018): 85–104.
- Hasanah, Uswatun, Nuri Luthfiatil Fitri, Supardi Supardi, and Livana Ph. "DEPRESI PADA MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 4 (August 27, 2020): 421–424.
- Herlina, Nelli, Yusmansyah, and Diah Utaminingsih. "PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN DALAM BELAJAR." *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 3 (2013): 1–11.
- Indriasari, Emi. "MENINGKATKAN RASA EMPATI SISWA MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA PADA SISWA KELAS XI IPS 3 SMA 2 KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015." *JURNAL KONSELING GUSJIGANG* 2, no. 2 (September 24, 2016). Accessed August 16, 2021. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/718>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri." *InfoDATIN: Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, October 3, 2019. Accessed August 9, 2021. <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19103000002/situasi-dan-pencegahan-bunuh-diri.html>.
- Lempang, Giofanny F, Wingga Walenta, Khalisa A Rahma, Nova Retalista, Fransiska J Maluegha, and Firman Ichsan Putra Utomo. "Depresi Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Perkotaan (Studi Literatur)." *Pamator Journal* 14, no. 1 (May 23, 2021): 66–71.
- Mangantibe, Veydy Yanto, and Olyvia Yusuf. "Pembinaan Pastoral Konseling Terhadap Kelompok 'Wanita-Pria.'" *JURNAL TEOLOGI GRACIA DEO* 3, no. 2 (January 30, 2021): 101–113.
- Mirzaqon T., Abdi. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing: Library Research Of The Basic Theory And Practice Of Expressive Writing Counseling." *Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya* Vol 1, No. 8 (2018): 1–8.
- Munawiroh, Munawiroh. "PERAN PENDIDIKAN DALAM PENYULUHAN AGAMA DI MASYARAKAT." *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan* 12, no. 2 (August 30, 2014): 223–233.
- Nainupu, Marthen. "KONSELING PASTORAL DALAM GEREJA: RES SINE QUA NON." *Jurnal Theologia Aletheia* 11, no. 20 (March 2009): 77–100.
- Pasmawati, Hermi. "CYBER COUNSELING SEBAGAI METODE PENGEMBANGAN LAYANAN KONSELING DI ERA GLOBAL." *Jurnal Syi'ar* 16, no. 1 (2016): 43–54.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. "5 BULAN PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA." *PDSKJI*, 2020. Accessed August 9, 2021. <http://pdskji.org/home>.
- Safithry, Esty Aryani, and Niky Anita. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik." *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (March 11, 2019): 33–41.
- Setyaningrum, Yunias Lis. "PERANAN KONSELING KRISTEN DALAM MEMBIMBING ANGGOTA JEMAAT YANG TERLIBAT PROBLEMA OKULTISME." *Portal E-Jurnal Universitas Kristen Immanuel* 1, no. 2 (November 2010): 1–11.
- Sulistiyorini, Wandansari, and Muslim Sabarisman. "DEPRESI : SUATU TINJAUAN PSIKOLOGIS." *Sosio Informa* 3, no. 2 (September 1, 2017): 156.

Winurini, Sulis. "Bencana Covid-19: Stresor bagi Pasangan Suami Istri di Indonesia."
Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial 11, no. 2 (December 29, 2020): 185–
198.