

Cyber Counseling Sebagai Solusi Mengatasi Kesehatan Mental Remaja di Era VUCA: A Systematic Literature Review

Kamilatulhuda¹, Lulut Ayu Sekar Rini²

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, millasengir0301@students.unnes.ac.id

²Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, 17lulutayu@students.unnes.ac.id

Email Korespondensi: millasengir0301@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Era VUCA mendatangkan suasana kondisi lingkungan yang semuanya tidak pasti, fluktuatif, rumit, sulit diprediksi, serta kebenaran realitas bersifat subjektif. Berbagai masalah kesehatan mental menjadi perhatian utama pada era VUCA. Tuntutan yang semakin meningkat di era VUCA mengakibatkan individu mengalami kecemasan dan depresi, yang dapat berujung pada masalah kesehatan mental. Mengatasi masalah kesehatan mental, diperlukan solusi agar remaja dapat menghindarinya. Konseling online (*cyber counselling*) menjadi salah satu alternatif solusi dalam mengatasi kesehatan mental remaja. Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk memperoleh gambaran efektivitas konseling online (*cyber counselling*) dalam mengatasi kesehatan mental remaja di era VUCA. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* guna mengumpulkan data. Metode tersebut didasarkan pada uraian dari tinjauan pustaka untuk mengidentifikasi topik terkait efektivitas konseling online (*cyber counselling*) sebagai solusi mengatasi kesehatan mental remaja pada era VUCA. Dalam penelitian ini dilakukan review terhadap beberapa artikel terkait yang relevan. Dari kumpulan artikel penelitian terkait konseling online yang dilakukan dalam mengatasi kesehatan mental disimpulkan bahwa layanan konseling online efektif dalam mengatasi kesehatan mental remaja di era VUCA sehingga dapat dijadikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, dengan adanya konseling online (*cyber counselling*) dapat mendorong kebermanfaatan konselor agar terus bergerak mengikuti perkembangan zaman yang baru sebagai konselor yang inovatif.

Kata kunci: *konseling online, kesehatan mental, dan era VUCA*

ABSTRACT

The VUCA era brings an atmosphere of environmental conditions that are all uncertain, fluctuating, complicated, difficult to predict, and the truth of reality is subjective. Various mental health problems are becoming a major concern in the VUCA era. The increasing demands in the VUCA era cause individuals to experience anxiety and depression, which can lead to mental health problems. Overcoming mental health problems, solutions are needed so that teenagers can avoid them. Online counseling (cyber counseling) is an alternative solution for dealing with adolescent mental health. The aim of the research carried out was to obtain an overview of the effectiveness of online counseling (cyber counseling) in dealing with adolescent mental health in the VUCA era. This research uses

a literature review method to collect data. This method is based on descriptions from a literature review to identify topics related to the effectiveness of online counseling (cyber counseling) as a solution to address adolescent mental health in the VUCA era. In this research, a review of several relevant

Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling tahun 2024 **‘Resiliensi Gen-Z Era VUCA’**

articles was carried out. From a collection of research articles related to online counseling carried out in dealing with mental health, it is concluded that online counseling services are effective in dealing with adolescent mental health in the VUCA era so that it can be used as a recommendation for further research. Apart from that, the existence of online counseling (cyber counseling) can encourage the usefulness of counselors so that they continue to move along with developments in the new era as innovative counselors.

Keywords: Cyber counseling; mental health; the VUCA era

PENDAHULUAN

Era VUCA (*volatility, uncertainty, complexity, dan ambiguity*) merupakan era di mana perubahan terjadi secara terus menerus. Era VUCA terdiri dari empat komponen yaitu *volatility* yang memiliki makna munculnya perubahan yang begitu cepat dan terjadi secara terus menerus. *Uncertainty* merupakan ketidakmampuan untuk memprediksi kemungkinan kejadian yang tidak terduga. *Complexity* berarti adanya banyak faktor yang berkaitan tanpa ada kejelasan pola sebab akibat. *Ambiguity* diartikan sebagai kondisi kesukasan untuk menafsirkan keadaan serta realisasi saat ini (Utama, 2023). Keempat komponen tersebut dapat mempengaruhi stabilitas pada perkembangan di beberapa sektor seperti Pendidikan, politik, ekonomi, dan sector lainnya.

Era VUCA menyebabkan situasi yang mengarah pada ketidakpastian dan fluktuatif sehingga menimbulkan kecemasan pada individu (Pratama et al., 2023). Kecemasan merupakan salah satu dari penyakit mental. Kesehatan mental merupakan bagian dari kesehatan psikologis yang dapat menunjang terwujudnya kualitas hidup manusia yang utuh (Pratama et al., 2023). Kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan seseorang dapat hidup harmonis, produktif, dan berkualitas dalam kesehariannya. Individu yang sehat mental dapat secara sadar akan kemampuan dirinya, produktif, mampu mengatasi tekanan hidup, berkontribusi pada lingkungan, dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri, serta merasa nyaman hidup berdampingan dengan orang lain (Sosialita, 2019).

Masalah Kesehatan mental saat ini menjadi perhatian dunia disebabkan peningkatan individu yang mengalami sakit mental. Menurut temuan dalam survey Ipsos Global menunjukkan bahwa sebanyak 44% responden dari 31 negara di dunia menilai bahwa Kesehatan mental menjadi masalah Kesehatan yang paling dikhawatirkan. Sementara itu, menurut data dari *World Health Organization (WHO)* mencatat pada tahun 2019, terdapat 300 juta orang didunia mengalami depresi, di mana 15,6 juta diantaranya adalah orang Indonesia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, prevalensi gangguan emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Beberapa survei tersebut menunjukkan bahwa penyakit mental menjadi permasalahan yang serius untuk segera ditangani.

Berdasarkan survei dunia dan prevalensi gangguan emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia yang semakin meningkat tentunya tidak boleh dianggap remeh. Hal ini dikarenakan penyakit mental dapat menyebabkan ketidakseimbangan

hidup bagi setiap individu. Penanganan fenomenan ini memerlukan kerjasama antar sektor yang ada di Indonesia seperti sektor kesehatan, pendidikan, dan lainnya serta memerlukan dukungan dari peemrintah. Salah satu kontribusi sektor pendidikan dalam fenomena ini yaitu dengan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang dilakukan oleh konselor (profesional) pada konseli atau individu yang memerlukan bantuan untuk menyelesaikan masalahnya secara mandiri dan menuju tugas perkembangannya secara optimal.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yaitu *cyber counselling* atau konseling online. *Cyber counseliing* merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan online atau daring tanpa bertemu langsung dengan konselor namun tetap memperhatikan asas dan kaidah konseling. *Cyber counseliing* merupakan salah satu inovasi yang ada dalam bimbingan dan konseling. Hal ini disebabkan era VUCA merupakan era perubahan dan tidak terlepas dari perubahan teknologi. Selain itu, sesuai dengan karakteristik remaja yang menunjukkan bahwa remaja sangat akrab dengan teknologi infomasi dan komunikasi yang terus berkembang pesat (Sosialita, 2019). Oleh karena itu, *cyber counselling* dapat menjadi layanan Kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan mental pada remaja. Proses layanan *cyber conselling* seperti halnya obrolan teks, konseli tidak diharuskan duduk di depan computer dan dapat dilakukan secara fleksibel. Komunikasi yang dilakukan dapat menciptakan fleksibilitas, dapat dilakukan secara singkat dan sederhana saat interaktif sesuai kebutuhan konseli (Pratama et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas *cyber counselling* dianggap mampu untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja di era VUCA. Artikel ini tidak hanya berfokus pada satu permasalahan mental yang dialami oleh remaja. Namun, berfokus keseluruhan permasalahan kesehatan mental di era VUCA. Hal ini merupakan kebaruan dari artikel ini karena beberapa artikel membahas salah satu permasalahan kesehatan mental dan tidak melihat secara umum Kesehatan mental. Penelitian ini akan menguji efektivitas layanan *cyber counselling* untuk peningkatan kesehatan mental pada remaja di era VUCA. Artikel ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas *cyber counselling* untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja di era VUCA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *literature review* dalam mengumpulkan data dan menjawab pertanyaan penelitian. Penelitian ini merupakan hasil

kajian dan penelaahan peneliti sebagai rujukan mengenai *cyber counseling* dengan subjek penelitian adalah remaja saat ini di era VUCA. *Literature review* adalah cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan ilmiah yang pernah dibuat sebelumnya. Dalam penelitian ini, kajian dilakukan terhadap lebih dari 20 artikel yang relevan dengan judul yang dibahas oleh peneliti yaitu "Cyber Counseling Sebagai Solusi Mengatasi Kesehatan Mental Remaja di Era VUCA". Kemudian didapatkan 20 artikel publikasi yang sesuai dan tepat dengan kata kunci penelitian seperti *cyber counseling*, kesehatan mental, dan era VUCA. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari penelitian-penelitian yang sudah dilakukan atau penelitian terdahulu. Sumber data sekunder bisa berupa artikel atau jurnal yang terakreditasi nasional dengan tema yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Dalam metode *systematic literature review* yang dilakukan, peneliti melakukan beberapa tahapan sesuai dengan sistematis dan terstruktur (Nurfadilah et al., 2022). Tahapan penelitian *systematic literature review* ini terdapat 5 tahapan, sebagai berikut: pada tahap pertama merupakan perumusan masalah yang akan dibahas sesuai topik penelitian. Tahap kedua dilanjutkan dengan melakukan pencarian artikel yang relevan dengan tema peneliti dan kata kunci yang digunakan. Tahap berikutnya, peneliti memilih hasil pencarian literatur relevan yang sesuai dengan *Quality Assessment* atau disebut juga tahapan penyaringan dan kelayakan. Kemudian di tahap keempat, tahap dimana peneliti menganalisis atau mengurai, membedakan hasil artikel untuk digolongkan dan dikelompokkan. Dan di tahap terakhir, peneliti memahami hasil pencarian yang telah dirangkum pada tahap analisis serta membuat kesimpulan penelitian yaitu pernyataan singkat tentang hasil analisis deskripsi berasal dari fakta-fakta atau hubungan yang logis dan berisi jawaban atas pernyataan yang diajukan pada bagian rumusan masalah.

Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling tahun 2024 ‘**Resiliensi Gen-Z Era VUCA**’

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian, pengumpulan, dan analisis artikel nasional maupun internasional yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, yaitu pada tahun 2014 - 2024 terkait efektivitas *cyber counselling* untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja di era VUCA, sehingga didapatkan hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1 Efektivitas *Cyber Counseling*

No	Judul	Tahun	Penulis	Pembahasan dan Hasil
1.	Efektivitas Konseling Online Pada Kesehatan Mental Remaja	2019	Tiara Diah Sosialita	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa konseling online memiliki efek yang signifikan pada hampir seluruh anggota kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan Kesehatan mental yang cukup besar dan signifikan. Hal ini dikarenakan partisipan memiliki pengalaman konseling yang berbeda karena dikemas secara online. Konseling online ini dapat membuat masing-masing partisipan memiliki kesempatan bercerita dari berbagai pengalaman mengenai permasalahannya sehingga menguatkan efek terapeutik.
2	<i>Cyber Counselling</i> Berbasis Nilai Agama Sebagai Upaya Mengembangkan Kesehatan Mental Remaja Di Era VUCA	2023	Beny Dwi Pratama, Asroful Kadafi, Diana Vidya Fakhriyani, Indaria Tri Hariyanti, Mayya Kholidah	<i>Cyber counselling</i> menjadi salah satu alternatif solusi dalam mengatasi Kesehatan mental. Penelitian ini menambahkan penguatan nilai agama dikarenakan untuk meminimalisir kesalahan langkah dalam pemanfaatan media virtual atau teknologi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil bahwa layanan <i>cyber counseling</i> berbasis nilai agama efektif untuk mengembangkan Kesehatan mental individu.

3.	<i>Cyber Counselling</i> Berbasis Seni Sebagai Penawar Gejala Trauma Dampak Pandemic Covid- 19	2022	Karyati, Dina Fariza, dan M. Andi Setiawan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>cyber counselling</i> berbasis seni menjadi salah satu strategi utama layanan Kesehatan mental untuk menangani gejala trauma. Hal ini dikarenakan <i>cyber counselling</i> atau terapi online memiliki kendala pada orang tua, orang yang tidak pandai membaca, orang miskin, atau orang yang tidak mahir secara teknologi.
4.	<i>Cyber Counselling</i> Sebagai Inovasi Konselor Menghadapi Tantangan Disrupsi Pada Era <i>Society 5.0</i>	2021	Ball Qiss Ayuni, Syarifah Runika Umaria, dan Amallia Putri	Penelitian ini menunjukkan beberapa hasil yaitu: <i>Cybercounselling</i> dapat dijadikan sebuah inovasi bagi konselor untuk dapat melaksanakan kegiatan konseling pada zaman teknologi <i>Cybercounselling</i> dapat menjadi inovasi pada era <i>society 5.0</i> . Hal ini dikarenakan <i>cybercounselling</i> dapat diakses kapanpun dan dimanapun oleh konseli sesuai janji yang telah disepakati <i>Cybercounselling</i> memiliki berbagai fitur untuk melaksanakan layanan. Hal ini dapat membantu konselor melaksanakan konseling sesuai dengan keinginan dan kemampuan konseli

5.	Pengembangan Prototipe <i>Cybercounseling</i> Dalam Setting Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa	2023	Ronny Gunawan dan Andreas Rian Nugroho	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa <i>cybercounseling</i> mendapatkan tempat yang signifikan dalam layanan konseling. Hal ini dibuktikan dengan data bahwa konseling online seiring dengan perkembangan teknologi digital telah membuka pandangan dari konseli dan konselor. <i>Cybercounseling</i> efektif dalam memberikan arahan dan bimbingan di dunia akademis khususnya sekolah dan perguruan tinggi.
6.	<i>Cyber Counseling</i> di Era Generasi Milenial	2018	Sutijono dan Dimas Ardika Miftah Farid	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan model <i>cyber counseling</i> merupakan model yang cocok digunakan bagi generasi milenial.

7.	Penerapan <i>Cyber Counseling</i> dalam Menangani Depresi Remaja Pada Masa Pandemic Covid-19	2022	Christopher Alexander, Josef Christianto, dan Hana Venturini	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa metode <i>cyber counseling</i> khususnya dalam setting kelompok dapat dikatakan sebagai metode yang paling efektif dan efisien untuk digunakan dalam menangani depresi pada remaja saat masa covid-19. Pelaksanaan <i>cyber counseling</i> yang dilakukan memiliki kelebihan dan kekurangan, namun kelebihan dari <i>cyber counseling</i> sendiri perlu dipertimbangkan melihat urgensi dari era teknologi sekarang ini.
8.	Efektivitas Konseling Online Selama Pandemic Covid-19 pada Mahasiswa	2019	Nursan Junita, Rahmia Dewi, dan Liza Adayani	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling online yang dilakukan berjalan efektif. Beberapa sesi konseling online yang dilakukan berjalan dengan baik. Selain itu, pengalaman konseli memotivasinya untuk merekomendasikan kepada teman dan keluarga. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan gejala psikologis yang dirasakan sehingga konseli lebih siap mental dalam beradaptasi dengan situasi berikutnya.

9.	<i>Cyber Counseling Kesehatan Reproduksi bagi Remaja di Youth Center Griya Muda</i>	2022	Fatmala Eva Saroh, Mahmudah, dan Hasyim Hasanah	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pelaksanaan layanan <i>cyber counseling</i> dengan Langkah-langkah konseling, metode serta media yang digunakan dapat menjadikan proses konseling berjalan lebih baik dalam membantu remaja menangani dan meminimalisir permasalahan yang sedang dialami. Selain itu, hasil penelitian ini dikatakan berhasil karena melihat dari menurunnya kecemasan konseli dan adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang.
10.	Efektivitas Layanan <i>E Counseling</i> Here Yugo pada Program “Ruang Bercerita”	2023	Akmalina Ziadati Sukmaningtyas dan Dwi Handayani	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa <i>e-counseling</i> dapat efektif dalam mengatasi masalah Kesehatan mental. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keefektifan <i>e counseling</i> sama atau bahkan melebihi efektivitas konseling tatap muka.
11.	<i>Internet Addiction among University Students: Causes, Consequences, and the Role of Cyber Counseling</i>	2024	Tiamiyu KA, Abdul kareem HB, & Popola BO	Penelitian ini menekankan peran penting yang dapat dimainkan oleh konselor dunia maya, serta hasil yang menggambarkan bahwa <i>cyber counseling</i> efektif dalam membantu individu mengelola kecanduan mereka dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

12.	Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19	2021	Fakhriyani, D. V., Sa’Idah, I., & Annajih, M. Z.	Pelaksanaan konseling dengan pendekatan REBT melalui <i>cyber counseling</i> memberikan kontribusi terhadap masalah yang dialami subyek dan efektif menangani kecemasan subyek.
13.	Cyber Counseling berbasis Seni Sebagai Penawar Gejala Trauma Dampak Pandemi Covid-19	2022	Karyanti, K., Syarif, D. F. T., & Setiawan, M. A.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan kesehatan mental digital nasional dan provinsi seperti <i>cyber counseling</i> telah ditetapkan sebagai langkah penting untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental karena efektif dan efisien dalam menangani permasalahan yang ada.
14.	Efektivitas Layanan Konseling Online Dalam Mengatasi Permasalahan Individu	2023	Nur Amelia	Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling yang dilakukan secara online sama efektifnya dengan konseling yang dilakukan secara langsung karena dari tahapan dan proses konselingnya pun juga sama.
14.	Online Counseling Sebagai Alternatif Strategi Konselor dalam Melaksanakan Pelayanan E Counseling di Era Industri 4.0	2020	Haryati, A.	Hasil penelitian menjelaskan jika konseling online merupakan alternatif strategi pelayanan konseling, karena dapat dilihat sejauh perkembangan saat ini kebutuhan akan konseling sangat meningkat.

15.	<i>Counselee Satisfaction In Face-To-Face And Cyber-Counseling Approach To Help Cyberbullying Victims In The Era Of Industrial Revolution 4.0: Comparative Analysis</i>	2019	Dami, ZA, & Waluwandja, PA	Hasil penelitian menemukan bahwa layanan konseling yang telah diberikan kepada konseli (korban) <i>cyberbullying</i> dengan pendekatan <i>cybercounseling</i> menunjukkan kepuasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendekatan tatap muka.
16.	Pelaksanaan Layanan <i>Cyber Counseling</i> Pada Era Society 5.0: Kajian Konseptual	2020	Nur Mega Aris Saputra, Hengki Tri Hidayatullah, Dzul kifli Abdullah, Muslihati Muslihati	Penggunaan layanan <i>cyber counseling</i> memberikan kemudahan dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling sehingga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja atau memiliki tingkatan fleksibilitas yang tinggi dalam pelaksanaannya.
17.	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis <i>Cyber Counseling</i> Via Whatsapp Terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Semester 4a Universitas Bengkulu	2019	Dinda Puspita, Yessy Elita, Rita Sinthia	Layanan konseling kelompok berbasis <i>cyber counseling</i> dikatakan efektif terhadap keterbukaan diri mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling semester 4A Universitas Bengkulu.

Perubahan yang begitu cepat dan signifikan memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi setiap individu. Salah satu dampak negatif yang terjadi yaitu terjadi masalah kesehatan mental. Permasalahan ini terjadi akibat ketidaksiapan individu untuk menerima perubahan. Gejala permasalahan kesehatan mental yang terjadi dapat berupa kecemasan, depresi, menutup diri, dan lain sebagainya. Salah satu individu yang paling berdampak mengalami permasalahan kesehatan mental yaitu remaja. Hal ini dikarenakan remaja merupakan individu yang dekat dengan teknologi dan informasi. Fenomena ini tentunya harus mendapatkan perhatian lebih bagi sektor pemerintahan setempat agar tidak semakin banyak individu yang mengalami permasalahan mental. Salah satu alternatif solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan layanan bimbingan dan konseling.

Cyber counseling dalam mengatasi kesehatan mental dapat melalui proses *synchronous* dan *asynchronous*. Model *synchronous* ini merupakan model *cyber counseling* bersifat dua arah dan dilakukan secara langsung melalui media video conference/video call, video call/telephone, dan *real time chatting/ direct message*. Sedangkan model *asynchronous* merupakan model *cyber counseling* bersifat satu arah dan tidak dilakukan secara langsung melalui media *delay message* dan email. *Cyber counseling* yang dilakukan dalam mengatasi kesehatan mental remaja saat ini efektif dilakukan karena adanya keengganan remaja untuk melakukan konseling secara langsung bersama konselor profesional (Gunawan & Nugroho, 2023).

Berdasarkan pengumpulan data penelitian pada studi literatur yang telah dilakukan maka hasil analisis menyebutkan bahwa layanan *cybercounseling* efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja di era VUCA. *Cybercounseling* dinilai lebih praktis dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja yang akrab dengan teknologi informasi dan komunikasi yang terus berkembang pesat. Selain itu, terdapat beberapa konseli yang merasa lebih puas melakukan layanan *cybercounseling* dibandingkan dengan layanan konseling tatap muka. *Cybercounseling* sendiri dapat dilakukan dengan setting kelompok maupun layanan individu sesuai dengan kebutuhan konseli. Oleh karena itu, layanan *cybercounseling* bisa dijadikan alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental di era VUCA.

KESIMPULAN

Era VUCA merupakan masa terjadi perubahan yang cepat. Era ini bisa dikatakan situasi yang mengarah kepada ketidakpastian. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan ketidaksiapan bagi individu yang tidak bisa mengikuti perubahan. Individu yang tidak

siap dengan perubahan rentan mengalami permasalahan kesehatan mental. Saat ini permasalahan kesehatan mental banyak terjadi di kalangan remaja. Hal ini dikarenakan remaja merupakan individu yang dekat atau akrab dengan teknologi. Permasalahan ini seharusnya mendapatkan perhatian lebih dan segera dicari solusinya. Salah satu alternatif solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan layanan *cybercounseling*. Layanan *cybercounseling* efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Hal ini dikarenakan layanan ini lebih fleksibel dan praktis untuk dilakukan. Selain itu, karakteristik remaja yang dekat dengan teknologi menjadikan layanan *cybercounseling* sebagai pengalaman baru untuk sebuah terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, C., Christianto, J., & Venturini, H. (2022). Penerapan Cyber Counseling dalam Menangani Depresi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(2), 249-262.
- Amelia, N. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Online Dalam Mengatasi Permasalahan Individu.
- Ayuni, B. Q., Umaria, S. R., & Putri, A. (2021). Cybercounseling sebagai inovasi konselor menghadapi tantangan disrupsi pada era society 5.0. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 100-108.
- Dami, Z. A., & Waluwandja, P. A. (2019). Counselee satisfaction in face-to-face and cyber counseling approach to help cyber-bullying victims in the era of industrial revolution 4.0: comparative analysis. *European Journal of Education Studies*.
- Fakhriyani, D. V., Sa’Idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 56-70.
- Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2023). Pengembangan Prototype Cyber Counseling Dalam Setting Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 16(1), 33–47.
- Haryati, A. (2020). Online counseling sebagai alternatif strategi konselor dalam melaksanakan pelayanan e-counseling di era industri 4.0. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 27-38.

- Junita, N., & Adyani, L. (2021). Efektifitas Konseling Online Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Diversita*, 7(2), 168-174.
- Pratama, B. D., Kadafi, A., Fakhriyani, D. V., Hariyani, I. T., & Kholidah, M. (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.
- Puspita, D., Elita, Y., & Sinthia, R. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Cyber-Counseling Via Whatsapp terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling semester 4a Universitas Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 271-281.
- Saputra, N. M. A., Hidayatullah, H. T., Abdullah, D., & Muslihati, M. (2020, August). Pelaksanaan layanan cyber counseling pada era society 5.0: kajian konseptual. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 73-79).
- Saroh, F. E., Mahmudah, M., & Hasanah, H. (2022). Cyber Counseling Kesehatan Reproduksi bagi Remaja di Youth Center Griya Muda. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(2), 83-100.
- Sosialita, T. D. (2019). Online counseling to improve mental health among midwives. *Proyeksi*, 14(2), 185–194.
- Sukmaningtyas, A. Z., & Handayani, D. (2023). Efektivitas Layanan E Counseling Here Yugo Pada Program “Ruang Bercerita”. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 58-63.
- Sutijono, S., & Farid, D. A. M. (2018). Cyber counseling di era generasi milenial. *Sosiohumanika*, 11(1), 19-32.
- Tiamiyu, K. A., Abdulkareem, H. B., & Popola, B. O. (2024). Internet Addiction among University Students: Causes, Consequences, and the Role of Cyber Counseling. *International Journal of Informatics, Information System and Computer Engineering (INJIISCOM)*, 5(1), 114-131.
- Utama, H. F. (2023). Pandangan hidup Kejawen (Asta Brata) sebagai konsep kepemimpinan di era VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity).

Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial, 7(1), 237–245.