

Alternatif E-Counseling Sebagai Layanan Kesehatan Mental Remaja: Studi Literatur

Nurfiani¹⁾, Aulia Hardianty Ailani²⁾, Nurhalima³⁾ Nurhikmah H⁴⁾ Rina Asrini Bakri⁵⁾

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar
email: nurfiany27@gmail.com

² Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar
email: aulahardiantyailani02@gmail.com

³Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar
email: nurhalimahalis11@gmail.com

⁴Teknologi Pendidikan, Universitas Negeri Makassar email:
nurhikmah.h@unm.ac.id

⁵Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Negeri Makassar
email: rina.asrini@unm.ac.id

Artikel histori:

Submit: 5 November 2025

Revisi: 10 November 2025

Diterima: 30 November 2025

Terbit: 30 Desember 2025

Kata Kunci:

*Kesehatan Mental Remaja
E-Counseling*

Korespondensi:

nurfiany27@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini membahas tentang kesehatan mental dan penerapan e-counseling sebagai inovasi layanan bimbingan dan konseling di era digital. Kesehatan mental dipahami sebagai kondisi kesejahteraan menyeluruh yang meliputi aspek fisik, intelektual, dan emosional, di mana individu mampu berfungsi secara optimal, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Sekolah memiliki peran penting dalam mendeteksi dan menangani permasalahan kesehatan mental pada anak dan remaja melalui layanan konseling. Dengan berkembangnya teknologi, e-counseling atau konseling online hadir sebagai alternatif efektif untuk memberikan layanan psikologis tanpa batas ruang dan waktu. Layanan ini memanfaatkan berbagai media digital seperti website, handphone, Canva, email, jejaring sosial, dan video conferencing untuk memfasilitasi komunikasi antara konselor dan konseli. Penggunaan media digital secara tepat dan kreatif tidak hanya meningkatkan efektivitas konseling, tetapi juga memperluas akses terhadap dukungan kesehatan mental. Dengan demikian, e-counseling berpotensi menjadi solusi modern dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama di lingkungan pendidikan.

Abstrack:

This study discusses mental health and the application of e-counseling as an innovation in guidance and counseling services in the digital era. Mental health is understood as a state of comprehensive well-being encompassing physical, intellectual, and emotional aspects, in which individuals are able to function optimally, adapt to their environment, and make positive contributions to society. Schools play a crucial role in detecting and addressing mental health issues in children and adolescents through counseling services. With the advancement of technology, e-counseling, or online counseling, has emerged as an effective alternative for providing psychological services without the constraints of time and space. This service utilizes various digital media such as websites, mobile phones, Canva, email, social networks, and video conferencing to facilitate communication between counselors and clients. The appropriate and creative use of digital media not only increases the effectiveness of counseling but also expands access to

mental health support. Thus, e-counseling has the potential to become a modern solution for improving psychological well-being, particularly in educational settings.

Keywords: Mental Health, Teenagers, E-counseling



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja, karena pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun emosional. Remaja sering kali menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, konflik keluarga, serta proses pencarian jati diri yang dapat memicu munculnya stres, kecemasan, depresi, atau gangguan emosi lainnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya layanan kesehatan mental yang mudah diakses, cepat, dan responsif terhadap kebutuhan mereka. Namun, kenyataannya banyak remaja yang enggan atau kesulitan mengakses layanan konseling tatap muka karena berbagai faktor seperti rasa malu, stigma sosial, keterbatasan waktu, serta minimnya fasilitas konseling di lingkungan mereka.

Perkembangan teknologi informasi telah menghadirkan peluang baru dalam bidang konseling, salah satunya melalui e-counseling atau konseling berbasis digital. Layanan ini memungkinkan proses konseling dilakukan secara daring dengan memanfaatkan berbagai sarana komunikasi, seperti pesan instan, panggilan video, maupun aplikasi khusus kesehatan mental. Bentuk konseling ini dinilai lebih fleksibel, mudah dijangkau, dan memberikan rasa aman bagi remaja dalam mengekspresikan diri tanpa merasa tertekan secara sosial. Sejalan dengan perkembangan bidang sosial dan kesehatan, pendekatan konseling online menjadi salah satu media terapeutik modern yang berpotensi mendukung tujuan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Karakteristik layanan daring yang dekat dengan keseharian remaja menjadikannya alternatif efektif dalam pemberian layanan konseling (Lekka, 2015).

Konseling online sendiri merupakan layanan profesional berbasis teknologi virtual yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja melalui interaksi antara konselor dan klien (Vigano, 2013). Meskipun dilakukan tanpa tatap muka langsung, hubungan terapeutik tetap dapat terbentuk selama proses konseling berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian, konseling online yang menggunakan media chat atau email dinilai lebih efektif dibandingkan dengan penggunaan forum daring, audio, atau video webcam (Vigano, 2013; Rickwood, 2013; Ray, 2011).

Selain itu, e-counseling juga mendukung upaya pencegahan dan intervensi dini terhadap masalah kesehatan mental, karena dapat menjangkau remaja di berbagai wilayah, termasuk daerah terpencil yang memiliki akses terbatas terhadap layanan konseling konvensional. Berbagai studi menunjukkan bahwa layanan konseling digital dapat memberikan efektivitas yang sebanding dengan layanan tatap muka dalam membantu remaja mengatasi tekanan emosional dan psikologisnya.

Melihat kebutuhan nyata di lapangan terkait kesenjangan akses terhadap layanan kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik remaja serta merujuk pada temuan berbagai penelitian sebelumnya, maka penting dilakukan kajian mengenai alternatif layanan konseling daring dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, khususnya pada populasi remaja di

Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga dapat mengidentifikasi faktor-faktor kunci dalam proses konseling online yang berperan terhadap keberhasilannya bagi remaja. Upaya ini membuka peluang pengembangan intervensi berbasis teknologi yang lebih inklusif dan ramah remaja, sehingga mampu menjadi alternatif strategis dalam mengatasi berbagai permasalahan kesehatan mental melalui pemanfaatan media digital.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Artinya, penelitian ini tidak melakukan percobaan langsung di lapangan, tetapi mengumpulkan dan mempelajari berbagai sumber yang sudah ada seperti jurnal, buku, dan artikel. Setelah bahan-bahan dikumpulkan, peneliti membaca dan menyeleksi sumber yang paling relevan, kemudian menganalisis isi dari tiap sumber untuk menemukan ide utama, hasil penelitian terdahulu, serta masalah atau kekurangan yang masih perlu diteliti. Hasil analisis tersebut kemudian disusun menjadi ringkasan dan pembahasan yang menggambarkan bagaimana e-counseling dapat menjadi alternatif layanan untuk membantu kesehatan mental remaja di era digital. Dengan cara ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas tentang manfaat, hambatan, dan peluang penerapan e-counseling di sekolah maupun masyarakat tentang kesehatan (Ardianysah dkk., 2023).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi di mana aspek fisik, intelektual, dan emosional individu berkembang secara optimal hingga mencapai tingkat kematangan pribadi dalam menjalani kehidupan. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu memikul tanggung jawab, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta menghormati norma sosial dan budaya yang berlaku. Istilah kesehatan mental berasal dari bahasa Inggris *mental hygiene*; kata *mental* berakar dari bahasa Latin *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa atau roh, sedangkan *hygiene* berasal dari bahasa Yunani *hygieine*, yang bermakna ilmu ilmiah yang membahas tentang e-counseling dan kesehatan mental remaja. Sumber-sumber tersebut dicari melalui situs dan database ilmiah, dengan kata kunci “*e-counseling*”, “kesehatan mental remaja”, dan “bimbingan konseling digital”.

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kesejahteraan menyeluruh, di mana individu mampu mengembangkan potensi diri, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif dan bermakna, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya. Definisi ini menjadi dasar bagi Rencana Aksi Kesehatan Jiwa, yang menekankan pentingnya upaya promosi, pencegahan, penanganan, dan rehabilitasi dalam bidang kesehatan mental. Rencana tersebut juga menyoroti tahap perkembangan anak dan remaja, khususnya dalam hal kemampuan mengelola emosi, berpikir secara sehat, membangun hubungan sosial, dan mengoptimalkan potensi belajar, sebagai aspek penting dalam intervensi kesehatan mental.

Sementara itu, skrining kesehatan mental merupakan proses penilaian singkat yang mempertimbangkan aspek budaya untuk mendeteksi anak dan remaja yang berisiko mengalami gangguan mental dan mungkin membutuhkan intervensi atau rujukan lebih lanjut. Tujuan utama dari skrining ini ialah mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental secara dini dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, guna menentukan apakah diperlukan evaluasi lanjutan. Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, sekolah menjadi lingkungan yang strategis untuk menemukan peserta didik yang memiliki potensi gangguan kesehatan mental, karena memiliki cakupan luas dan akses langsung terhadap anak serta

remaja. Oleh karena itu, layanan kesehatan mental berbasis sekolah menjadi salah satu bentuk intervensi paling efektif dan banyak diterapkan, menjadikan sekolah sebagai sarana utama dalam memberikan dukungan kesehatan mental bagi peserta didik (Suswati dkk., 2023).

Bastaman, serta Eni dan Fakhriyani menyatakan bahwa kesehatan mental individu dapat ditinjau dari tiga orientasi utama, yaitu:

1. Orientasi klasik
Individu dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik apabila tidak mengalami keluhan tertentu seperti ketegangan, kelelahan, atau kecemasan, yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman maupun rasa sakit dan menghambat efektivitas aktivitas sehari-hari.
2. Orientasi Penyesuaian Diri
Seseorang dinilai sehat secara psikologis apabila mampu menyesuaikan diri dan mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan sosial serta lingkungan di sekitarnya.
3. Orientasi Pengembangan Potensi
Kesehatan mental dianggap telah tercapai apabila individu memperoleh kesempatan untuk mengembangkan potensi diri menuju kedewasaan, sehingga dapat menghargai dirinya sendiri sekaligus mendapatkan penghargaan dari orang lain. (Eni & Kep. 2022)

B. E-Counseling (Konseling Online)

Haberstroh dan Duffey mengemukakan bahwa konseling daring adalah proses interaksi antara klien dan konselor yang berkomunikasi melalui media seperti streaming video maupun audio. Selain itu, keduanya menambahkan bahwa komputer dapat digunakan sebagai alat komunikasi dalam pelaksanaan konseling antara konselor dan klien. (Sugandy, dkk. 2022)

Istilah *konseling online* merupakan perpaduan dari dua kata, yaitu “konseling” dan “online”. Konseling dapat diartikan sebagai proses pemberian kekuatan kepada konseli agar mampu menghadapi berbagai situasi, mengikuti aktivitas yang mengarah pada pemecahan masalah, serta mengambil keputusan yang tepat. Melalui konseling, konseli dibantu untuk menguasai permasalahan yang sedang dihadapi maupun yang mungkin muncul di masa mendatang.

Amani mendefinisikan e-counseling sebagai layanan konseling berbasis internet yang berfokus pada kesehatan mental melalui teknologi komunikasi. Fields menyebutnya sebagai bentuk terapi modern yang memanfaatkan perangkat seperti telepon, komputer, dan webcam. Haberstroh (2011) menekankan bahwa e-counseling memungkinkan komunikasi antara konselor dan klien melalui media video dan audio. (Siradjuddin. 2017)

Dari berbagai pengertian yang telah dijelaskan, *e-counseling* dapat diartikan sebagai layanan bantuan atau terapi yang dilakukan konselor kepada konseli melalui pemanfaatan teknologi informasi berbasis komputer dan internet.

Media Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Online

1. Website/Situs
Melalui sebuah situs, proses bimbingan dan konseling online dapat dilaksanakan dengan cara konselor menyediakan alamat situs yang digunakan sebagai media layanan, kemudian klien mengakses situs tersebut untuk mengikuti kegiatan konseling.
2. Handphone
Melalui penggunaan handphone, konselor dan konseli dapat berkomunikasi secara langsung dengan saling mendengarkan suara masing-masing. Terlebih lagi, di era modern

saat ini, handphone telah dilengkapi dengan berbagai fitur canggih yang mendukung proses komunikasi tersebut.

3. Canva
Canva adalah aplikasi yang dapat digunakan untuk membuat berbagai materi dengan tampilan yang menarik bagi konseli. Aplikasi ini memungkinkan guru BK atau konselor untuk mengombinasikan penggunaan Canva dengan media lain, seperti Zoom Meeting, menggunakan materi yang telah dibuat melalui aplikasi tersebut.
4. Email
Email merupakan media surat elektronik yang memungkinkan konselor dan konseli berkomunikasi secara daring meskipun berada pada jarak yang berjauhan.
5. Chat dan Jejaring Sosial
Dengan cara ini, konselor dan konseli dapat merasa lebih nyaman dalam berbagi cerita melalui teks, sehingga keduanya dapat saling membaca dan memahami permasalahan yang sedang dihadapi konseli dengan lebih baik.
6. Melalui *Conferencing*
Melalui cara ini, konselor dan konseli dapat melaksanakan sesi konseling secara tatap muka menggunakan media kamera yang menampilkan wajah dan ekspresi masing-masing. (Isro'i. dkk. 2022)

Melalui media kamera yang menampilkan wajah dan ekspresi, konselor dan konseli dapat melaksanakan sesi konseling secara tatap muka daring. Selanjutnya, penggunaan media secara kreatif dapat meningkatkan peluang bagi siswa atau klien untuk memperoleh lebih banyak pembelajaran, memahami materi dengan lebih baik, serta memperbaiki keterampilan yang berkaitan dengan tujuan bimbingan dan konseling.

Dalam kaitannya dengan fungsi media dalam layanan bimbingan dan konseling, terdapat beberapa hal yang perlu ditekankan, yaitu:

1. Penggunaan media dalam bimbingan dan konseling bukanlah fungsi tambahan, melainkan memiliki peran tersendiri sebagai sarana pendukung untuk menciptakan proses konseling yang lebih efektif.
2. Media bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan proses layanan. Artinya, media berperan sebagai salah satu komponen penting yang saling berhubungan dengan elemen lainnya guna mewujudkan situasi konseling yang kondusif.
3. Penggunaan media harus disesuaikan dengan tujuan dan kompetensi yang ingin dicapai serta selaras dengan materi bimbingan dan konseling. Hal ini menunjukkan bahwa media harus digunakan secara relevan terhadap isi dan arah layanan konseling yang diberikan.
4. Media dalam bimbingan dan konseling tidak berfungsi sebagai sarana hiburan semata, sehingga penggunaannya tidak boleh hanya untuk menarik perhatian siswa atau klien tanpa tujuan edukatif.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling online dapat dilakukan melalui berbagai media digital seperti website, handphone, Canva, email, chat atau jejaring sosial, dan video conferencing. Setiap media memiliki peran penting dalam memfasilitasi komunikasi antara konselor dan konseli, baik secara teks, suara, maupun tatap muka daring. Penggunaan media yang kreatif tidak hanya meningkatkan kenyamanan dan efektivitas proses konseling, tetapi juga membantu klien memahami materi serta mengembangkan keterampilan sesuai tujuan layanan. Secara keseluruhan, media dalam bimbingan dan konseling online berfungsi sebagai sarana utama yang mendukung terciptanya proses konseling yang efisien, relevan, dan edukatif, bukan sekadar alat hiburan.

Kesimpulan

Kesimpulan:

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan menyeluruh yang meliputi aspek fisik, intelektual, dan emosional, di mana individu mampu mengembangkan potensi diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta berperan positif dalam kehidupan sosial. Sekolah berperan penting sebagai tempat strategis dalam mendeteksi dini dan memberikan dukungan terhadap permasalahan kesehatan mental anak dan remaja.

Upaya peningkatan kesehatan mental perlu dilakukan melalui layanan konseling yang efektif dan adaptif terhadap perkembangan teknologi

E-counseling atau konseling online menjadi bentuk inovasi layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan teknologi informasi sebagai sarana interaksi antara konselor dan konseli. Berbagai media digital seperti website, handphone, Canva, email, chat, jejaring sosial, dan video conferencing memungkinkan proses konseling berlangsung lebih fleksibel, efisien, serta mampu menjangkau konseli secara luas. Penggunaan media secara tepat dan kreatif dapat meningkatkan efektivitas, kenyamanan, serta hasil dari proses konseling itu sendiri. Dengan demikian, e-counseling berkontribusi besar dalam mendukung kesehatan mental, khususnya di lingkungan pendidikan.

Saran:

1. Bagi Konselor Sekolah – Diharapkan dapat memanfaatkan teknologi digital secara optimal dalam memberikan layanan konseling, dengan tetap memperhatikan aspek etika, kerahasiaan, dan kenyamanan konseli.
2. Bagi Pihak Sekolah – Perlu menyediakan fasilitas pendukung seperti jaringan internet, perangkat teknologi, serta pelatihan bagi guru BK agar layanan e-counseling dapat berjalan efektif.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya – Disarankan untuk meneliti lebih lanjut efektivitas e-counseling dalam meningkatkan kesehatan mental siswa dengan menggunakan pendekatan dan media yang berbeda.
4. Bagi Konseli (Siswa) – Diharapkan lebih aktif memanfaatkan layanan konseling online sebagai sarana untuk mengatasi permasalahan pribadi dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Referensi

- Aisyahroh, N. Hudaya, I. Supradewi R., (2022). Trend penelitian Kesehatan remaja di Indonesia dan factor mempengaruhi: literature review. *Journal homepage prosiding islamimedicine* or.id, 1 (1), 41-51.
- Isro'I. dkk, (2022). Optimalisasi penggunaan media dan teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling online. *IJoCe: Indonesian journal of counseling and education*. 3(1). Institut agama islam negeri Syaikh Abdurrahman Sidik Bangka Belitung.
- Putri. A, Maria. C, Syahrias. L., Mustika. I., (2023). Penyuluhan mental health Upaya untuk meningkatkan Kesehatan mental remaja. *Jurnal pengabdian Masyarakat*, 6(1).
- Sirajuddin., (2017). Implementasi prototype aplikasi e-counseling untuk menunjang pelayanan konseling berbasis jejaring social. *Indonesain journal on information system*, 2(2). Universitas Khairun Ternate.
- Sosialita. T., (2023). Efektivitas konseling online pada Kesehatan mental remaja. *GUIDENA: jurnla ilmu Pendidikan, psikologi, bimbingan konseling*, 13(1), 69-80.

- Sugandy. Dkk., (2022). Aplikasi layanan e-counseling mental health (MECARE) dengan pendekatan Agile Scrum. Jurnal digit, 12(2). ISN: 2088-589x.
- Suswasti. Dkk., (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah keatas wilayah urban dan rural Kabupaten Jember. Jurnal keperawatan jiwa (JKJ): persatuan perawat nasional Indonesia, 11(3). FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang dan Jawa Barat.
- Ardiansyah, (2023). Kesehatan mental. PT Global teknologi. Padang Sumatar Barat.
- Eni, N. R., & Kep, (2022). Dan penanganan Kesehatan mental. Kesehatan mental (teori dan penerapan), 227.