

GAMBARAN KONSELING DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

Linda Wati¹, Untung Subroto²

¹Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: lindaw@fpsi.untar.ac.id

² Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: untungs@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has not only had an impact on physical health, but also mental health. This impact can not only be experienced by health workers, but also community. Online counseling is considered the right intervention during Covid-19 pandemic because it makes individuals do not meet in person and can minimize the risk of transmitting the virus. Online counseling is considered to be able to reduce the negatic impact of the effect of Covid-19 on psychological health. This research was conducted on 17 subjets who become clients in online counseling held by a psychological consulting bureau without being charged a counseling fee. The study was conducted from February to November 2021. The study found that the problems that needed assistance in counseling were problems hat dit not mention Covid-19 as he source of the problem. The problem they complain about tends to their attitude in dealing ith environmental demands which have been experienced or formed before the pandemic occurred.

Keywords: Mental health, online counseling, Covid-19,

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental. Dampak tersebut bukan saja dapat dialami oleh tenaga kesehatan, namun juga masyarakat. Konseling daring dianggap sebagai intervensi yang tepat di masa pandemi Covid-19 karena membuat individu tidak perlu bertemu secara langsung dan dapat meminimalkan risiko penularan virus. Konseling daring dianggap dapat menurunkan dampak negatif dari efek Covid-19 terhadap kesehatan psikologis. Penelitian ini dilakukan terhadap 17 subyek yang menjadi klien dalam konseling daring yang diadakan sebuah biro konsultasi psikologi tanpa dikenakan biaya konseling. Penelitian dilakukan sejak Februari hingga November 2021. Penelitian menemukan bahwa permasalahan yang ingin dibantu dalam konseling merupakan permasalahan yang tidak menyinggung Covid-19 sebagai sumber masalah. Masalah yang dikeluhkan cenderung sikapnya dalam menghadapi tuntutan lingkungan di mana sudah dialami atau terbentuk sebelum pandemi terjadi.

Kata Kunci: Kesehatan mental, konseling daring, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sudah satu tahun lebih pandemi Covid-19 terjadi di seluruh dunia dan Indonesia masih berjuang mengendalikan tingkat Covid-19 hingga saat ini. Pada tahap awal pandemi, Anindyajati dan rekan-rekan (2021) menemukan bahwa cemas menjadi masalah yang umum ditemukan dari sampel penelitiannya di Indonesia. Yang mengalami cemas adalah lebih banyak pada perempuan daripada laki-laki, memiliki tingkat pendidikan rendah, belum menikah, serta melaporkan adanya ketidakpuasan terhadap keluarga, teman, dan dukungan dari rekan kerja. Cullen, Gulati, dan Kelly (2020) menilai bahwa ada tiga dampak dari pandemi Covid-19. Dampak pertama adalah menurunnya harapan hidup dan rendahnya tingkat kesehatan fisik individu yang sudah memiliki kerentanan gangguan mental dan menjadi lebih rentan terinfeksi Covid-19. Dampak kedua, dapat meningkatnya risiko gangguan cemas dan depresi, serta beberapa gangguan trauma pada individu yang awalnya tidak memiliki masalah kondisi gangguan mental. Dampak ketiga, para petugas kesehatan pun berisiko sehingga perlu mengatur cemas dan stres yang dirasakannya dan secara jangka panjang mencegah munculnya burnout, depresi, dan gangguan trauma.

Penelitian lain juga menemukan kondisi yang sama. Roy dan rekan-rekan (2020) menemukan permasalahan mental yang dialami masyarakat di India selama pandemi adalah stres, cemas, gejala depresi, insomnia, denial, kemarahan, dan ketakutan. Penelitian di Amerika Serikat

terhadap subyek berusia 18 tahun ke atas yang dilakukan oleh Gallagher dan rekan-rekan (2020) menunjukkan bahwa adanya tingkat stres yang tinggi, cemas, depresi, dan gangguan fungsional. Penelitian Salari dan rekan-rekan (2020) berdasarkan 17 artikel penelitian yang dilakukan di China, Nepal, India, Irak, Inggris, Spanyol, Nigeria, dan Italy menemukan bahwa pandemi Covid-19 memang memengaruhi kesehatan mental dengan adanya gejala cemas, depresi, dan *post traumatic stress*.

Penelitian Handayani dan rekan-rekan (2020) menemukan kesimpulan dari penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat selama pandemi Covid-19. Beberapa penyebab stres pada tenaga kesehatan adalah ketakutan risiko terpapar Covid walaupun sudah dilengkapi dengan APD, berpisah dari keluarga, kelelahan karena durasi kerja yang panjang, adanya tekanan dan perhatian dari publik atau media, serta stigmatisasi. Kondisi ini memicu efek psikologis negatif seperti gangguan emosional, depresi, mudah marah, insomnia, atau kelelahan psikologis. Sedangkan stres yang dialami masyarakat disebabkan oleh kekhawatiran mengenai kesehatan diri dan orang-orang yang dicintai. Hasil temuan Salari dan rekan-rekan (2020) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi, cenderung menunjukkan gejala cemas dan depresi karena ia lebih memiliki kesadaran tinggi mengenai kesehatan dirinya sendiri. Selain itu gejala cemas dan depresi juga muncul karena memiliki setidaknya satu anggota keluarga, kerabat, atau teman yang terpapar Covid-19.

Cullen dan rekan-rekan (2020) menyarankan beberapa langkah untuk meminimalkan efek psikologis dari pandemi Covid-19 dengan melakukan intervensi psikologis kepada individu yang memiliki risiko tinggi, meningkatkan kesadaran dan diagnosis gangguan mental, serta meningkatkan akses layanan intervensi psikologis terutama yang dapat dilakukan secara daring melalui teknologi *smartphone*. Handayani dan rekan-rekan (2020) dalam tulisannya membahas mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak psikologis pada tenaga kesehatan dan masyarakat dengan program *trauma healing*, hipnoterapi, dan pendampingan ahli kejiwaan dengan menggunakan teknologi. *Telemedicine* yang menggunakan komunikasi elektronik dianggap dapat meningkatkan status kesehatan di masa pandemi mengingat biaya yang diperlukan juga tidaklah terlalu besar sehingga bisa meringankan pengeluaran di masa pandemi. Intervensi psikologis yang tepat dengan penekanan pada komunikasi efektif dan pemahaman masalah pada individu akan diperlukan untuk membantu individu di masa pandemi. Aisa (2020), Sari dan Herdi (2021) dalam beberapa literatur yang ditelitinya menemukan bahwa *cyber counseling* yang menggunakan media situs, telepon, email, chat/pesan instan, dan jejaring sosial, serta video conference adalah cara terbaik untuk menawarkan layanan konseling selama pandemi Covid-19. Hal ini disebabkan karena konselor dan konseli tidak harus bertemu satu sama lain secara langsung, tidak perlu mengeluarkan biaya untuk ke tempat konseling, dan dapat meminimalkan penyebaran virus sehingga kesehatan fisik tetap terjaga.

Selama pandemi Covid-19 di Indonesia, para praktisi kesehatan mental seperti konselor, psikiater, psikolog, terapis, dan pekerja sosial membantu memberikan psychological first aids dan meningkatkan kondisi kesehatan mental masyarakat dengan memberikan intervensi psikologis. Intervensi psikologis yang diberikan adalah konseling daring, penyebaran brosur pencegahan penyakit, website, YouTube video tutorial, video, film pendek, diskusi daring melalui WhatsApps groups dan media lainnya (Ifdil dkk, 2020). Ada beberapa layanan konseling daring yang bisa diperoleh masyarakat seperti layanan konseling yang dilakukan oleh Himpunan Psikologi Indonesia, Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, Yayasan Praktek Psikologi Indonesia, Berbagi Cerita, dan juga perguruan tinggi (CNN Indonesia, 2021). Layanan tersebut dilakukan oleh para psikolog secara daring dan tanpa dipungut biaya untuk membantu masyarakat Indonesia yang ingin berkonsultasi dalam rangka menjaga kesehatan mental mereka selama masa pandemi Covid-19. Biro konsultasi/komunitas X juga termasuk salah satu yang memberikan layanan konsultasi daring kepada psikolog yang dilakukan setiap hari Jumat tanpa dipungut

biaya. Kegiatan ini merupakan bagian dari sumbangsih untuk membantu penanganan kesehatan mental sebagai dampak dari kondisi pandemi Covid-19 di Indonesia.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran konseling daring yang dilakukan selama Pandemic Covid-19?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian berdasarkan hasil konseling individual peneliti yang dilakukan sejak bulan Februari – November 2021. Klien yang menjadi subyek penelitian secara sukarela atas keinginannya sendiri mendaftarkan dirinya pada biro konsultasi/komunitas X untuk janji konseling dengan psikolog. Konseling dilakukan secara daring melalui aplikasi Google Meets yang dilakukan selama kurang lebih 60 menit tanpa dipungut biaya. Peneliti mendapatkan data singkat mengenai subyek penelitian sebelum dilakukan konseling. Tidak ada karakteristik khusus yang dibuat peneliti terhadap subyek penelitian. Mengingat dilakukan secara daring, maka subyek penelitian dapat berasal dari seluruh Indonesia. Usia, suku bangsa, dan jenis kelamin pun tidak dibatasi.

Jumlah subyek penelitian ini berjumlah 17 orang yang terdiri atas 14 perempuan dan 3 laki-laki. Usia subyek adalah 18 tahun ke atas yaitu 6 orang yang berusia 18-20 tahun, 7 orang berusia 21-25 tahun, 3 orang berusia 26-30 tahun, dan 1 orang berusia 31 tahun ke atas di mana tepatnya berusia 37 tahun. Mengingat subyek dapat berasal dari seluruh Indonesia dengan keragaman suku, maka 8 orang menghubungi peneliti dari Jakarta, 8 orang menghubungi dari pulau Jawa seperti Bandung, Bogor, Pati, dan Lamongan, serta 1 orang berasal dari Sumatera yaitu dari Aceh. Mayoritas bersuku bangsa Jawa sebanyak 7 orang, 4 orang Tiong Hoa, 3 orang Sunda, dan masing-masing 1 orang bersuku Minang, Batak, dan Flores. Pendidikan terakhir subyek adalah 8 orang SMA serta 8 orang diploma dan S1. Selain itu, kebanyakan subyek adalah mahasiswa (8 orang), karyawan/karyawati (6 orang), dan belum bekerja (3 orang). Ada 4 subyek yang sudah menikah dan 13 orang yang belum menikah. Selanjutnya, ada 8 orang yang sebelumnya sudah pernah berkonsultasi dengan psikolog dan 9 orang belum pernah berkonsultasi pada psikolog sehingga kesempatan konsultasi daring ini merupakan pengalaman pertamanya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data isian subyek penelitian yang dilakukan sebelum sesi konseling daring dilakukan menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi adalah pikiran yang bermasalah seperti berpikir berlebihan, impulsivitas, merasa tidak aman, teringat hal-hal buruk yang pernah terjadi, takut apa yang dilakukan salah atau menyebabkan penyesalan, pemikiran curiga terhadap seseorang, kurang konsentrasi, serta mudah lupa. Subyek mengeluhkan adanya masalah emosi seperti cemas, putus asa, lelah dengan diri sendiri, mudah marah, perubahan emosi yang naik turun dan kesepian. Perilaku bermasalah seperti melukai diri, tidak nafsu makan, atau tidak semangat beraktivitas juga dikeluhkan oleh subyek. Subyek juga melaporkan keluhan masalah relasi dengan pasangan dan orangtua. Satu subyek memiliki variasi dalam keluhannya di mana hanya mengeluhkan terkait masalah pikiran, emosi, relasi, perilaku, atau gabungan dari semuanya. Pengelompokan dari keluhan awal subyek penelitian dapat dilihat dalam tabel 1.

Selain itu, subyek juga mengeluhkan adanya keluhan medis sebanyak 7 orang seperti sinusitis, maag, nyeri leher, sakit kepala, asma, pusing, sesak nafas, alergi, dan sakit autoimun. Ada 10 subyek yang tidak mengeluhkan masalah medis. Gambaran keluhan medis subyek adalah sebagai berikut dalam tabel 2.

Tabel 1. Gambaran Keluhan Awal Subyek Penelitian.

	<i>f</i>	%
Keluhan Awal		
Pikiran Bermasalah	2	11,8
Emosi Bermasalah	2	11,8
Perilaku Bermasalah	1	5,9
Pikiran dan Emosi Bermasalah	3	17,6
Pikiran dan Perilaku Bermasalah	2	11,8
Emosi dan Perilaku Bermasalah	3	17,6
Relasi Bermasalah	3	17,6
Pikiran, Emosi dan Perilaku Bermasalah	1	5,9
Total	17	100,0

Tabel 2. Gambaran Keluhan Medis Subyek Penelitian.

	<i>f</i>	%
Tidak Ada	10	58,8
Sinusitis dan Maag	1	5,9
Nyeri Leher dan Sakit Kepala	1	5,9
Autoimun	1	5,9
Asma dan Pusing	1	5,9
Maag dan Sesak Nafas	1	5,9
Alergi Ringan	1	5,9
Asma	1	5,9
Total	17	100,0

Berdasarkan hasil konseling daring yang dilakukan psikolog dan juga peneliti dalam penelitian ini menemukan beberapa hal menarik. Pertama, permasalahan yang dikeluhkan oleh subyek tidak berkaitan dengan kondisi pandemi Covid-19. Subyek tidak menemukan adanya kesulitan sebagai akibat dari pandemi Covid-19. Peneliti menemukan bahwa masalah subyek adalah berkaitan dengan masalah pekerjaan, relasi, pendidikan, dan personal dirinya yang sudah ia alami sebelum pandemi terjadi. Masalah ini muncul sebagai akibat dari pola pengasuhan dan pola komunikasi yang kurang efektif, masalah terkait kepribadian, kepercayaan diri, serta semangat diri dalam menjalani kegiatannya. Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anindyajati dan rekan-rekan (2020) dan penelitian lain di luar negeri yang menunjukkan adanya gejala stres, cemas, depresi, atau trauma. Walau demikian, dapat diasumsikan bahwa masalah ini menjadi lebih intens ketika di masa pandemi mengingat kegiatan subyek menjadi terbatas dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah daripada aktif di luar rumah di mana jauh berbeda dengan situasi sebelum pandemi. Akibatnya subyek menjadi lebih mudah terpapar dengan masalah yang membuatnya lebih merasakan masalah berkaitan dengan relasi dan personal dirinya sendiri. Gambaran inti masalah yang ditemukan oleh peneliti dari konseling daring adalah seperti dalam tabel 3.

Masalah yang dihadapi subyek penelitian bukanlah yang berkaitan dengan pandemi Covid-19 juga dapat disebabkan karena penelitian ini dilakukan pada tahun ke-2 pandemi Covid-19 di mana dapat terjadi penyesuaian terhadap kondisi pandemi. Menurut Dvorsky dan rekan-rekan (2020) mengatakan bahwa dalam menghadapi pandemi Covid-19 maka individu, keluarga, komunitas, dan pemerintah ikut bergabung dalam gaya baru untuk menemukan kekuatan baru. kondisi di rumah saja membuat individu memiliki waktu untuk aktivitas baru, kesukaan baru, dan mengembangkan kemampuannya. Individu yang menjalani pendidikan pun menemukan cara

baru belajar yang berbeda dibandingkan pembelajaran tradisional sebelum pandemi terjadi. Akibatnya secara jangka panjang, penelitian dapat memberikan gambaran resiko dan juga mekanisme resiliensi di antara anak-anak, remaja, dan keluarga.

Tabel 3. Gambaran Inti Masalah Subyek Penelitian.

	<i>f</i>	%
Inti Masalah		
Personal	8	47,1
Pekerjaan	3	17,6
Relasi dengan Orang Tua	1	5,9
Relasi Pernikahan	2	11,8
Hubungan Lawan Jenis	1	5,9
Pendidikan	2	11,8
Total	17	100,0

Kedua, berdasarkan keluhan awal yang dituliskan oleh subyek penelitian sebelum dilakukan konseling daring memberi kesan dan dugaan sementara bagi peneliti bahwa masalah yang dihadapi merupakan masalah serius yang membutuhkan intervensi lanjutan. Walau demikian, tidak semuanya perlu adanya konseling lanjutan yang intensif di mana peneliti menilai dari observasi dan wawancara dilakukan selama sesi menunjukkan bahwa masalah subyek bukanlah masalah patologis walaupun disertai dengan adanya keluhan medis. Ada 8 subyek yang memiliki masalah ringan serta bukan gangguan patologis yang membutuhkan terapi psikologis dan medis. Sebagian subyek diberikan saran yang dapat dipraktekkan sendiri oleh yang bersangkutan. Setelah mempraktikkannya diharapkan sudah tidak ada masalah yang dileluhkannya lagi. Sebaliknya ada 9 subyek yang memang disarankan melakukan konseling lanjutan mengingat permasalahannya cukup serius dan mengarah atau sudah menjadi gangguan patolosid di mana perlu dilakukan terapi psikologis dan juga atau terapi medis. Walau demikian, hingga saat ini pembuatan artikel penelitian ini belum mendapatkan jadwal sesi lanjutan dari subyek tersebut. Hal ini dapat disebabkan karena kesadaran terhadap kesehatannya belum kuat sehingga belum mau melakukan sesi lanjutan.

Ketiga, berdasarkan teknik olah data non parametric dengan teknik Chi Square (Pallant, 2011), terdapat hubungan signifikan antara subyek yang pernah ke psikolog dan yang tidak dengan saran intervensi lanjutan, namun tidak dapat diketahui terkait jenis hubungannya - berhubungan positif atau negatif. Gambaran pengolahan datanya dapat dilihat pada tabel 4.

Keempat, seperti yang disebutkan oleh Cullen dan rekan-rekan (2020), Aisa (2020), Sari dan Herdi (2020) mengatakan bahwa penggunaan teknologi untuk konseling daring adalah efektif untuk saat ini di masa pandemi. Peneliti juga menemukan adanya keuntungan dari konseling daring karena memudahkan klien dari seluruh Indonesia untuk mendapatkan bantuan dari konseling daring yang dilakukan. Hal ini disebabkan peneliti mendapatkan sesi konseling dari klien yang berasal Aceh yang merupakan kota di ujungnya Indonesia. Walaupun ada sedikit kendala dalam sinyal, namun konseling dapat dilakukan dengan cukup baik.

Walaupun demikian, penelitian ini merupakan penelitian sederhana atau penelitian awal di mana masih perlu dikaji kembali. Mengingat jumlah subyek yang hanya 17 orang di mana belum bisa mewakili semua orang yang melakukan konsultasi daring di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini juga dilakukan pada satu biro konsultasi psikologi saja di mana belum bisa mewakili kondisi serupa di biro konsultasi psikologi lainnya. Selain itu, dapat saja adanya bias dalam pengambilan kesimpulan di mana peneliti tidak menggunakan alat ukur seperti kuesioner, sebaliknya peneliti hanya menggunakan data observasi dan hasil wawancara selama sesi konseling daring dilakukan.

Tabel 4. Hubungan Intervensi Lanjutan dan Demografi Subyek.

	Intervensi Lanjutan		Total	P-value
	Berlanjut	Tidak Berlanjut		
	<i>f (%)</i>			
Jenis Kelamin				
Perempuan	7 (41,2%)	7 (41,2%)	14 (82,4%)	0,600
Laki-laki	2 (11,8%)	1 (5,9%)	3 (17,6%)	
Usia				
18-20	2 (11,8%)	4 (23,5%)	6 (35,3%)	0,356
21-25	5 (29,4%)	2 (11,8%)	7 (41,2%)	
26-30	1 (5,9%)	2 (11,8%)	3 (17,6%)	
31 dan lebih	1 (5,9%)	0 (0%)	1 (5,9%)	
Suku				
Jawa	3 (17,6%)	4 (23,5%)	7 (41,2%)	0,296
Batak	0 (0%)	1 (5,9%)	1 (5,9%)	
Minang	1 (5,9%)	0 (0%)	1 (5,9%)	
Tionghoa	2 (11,8%)	2 (11,8%)	4 (23,5%)	
Sunda	3 (17,6%)	0 (0%)	3 (17,6%)	
Flores	0 (0%)	1 (5,9%)	1 (5,9%)	
Pendidikan				
SMA	5 (29,4%)	4 (23,5%)	9 (52,9%)	0,819
Diploma 3 dan Strata 1	4 (23,5%)	4 (23,5%)	8 (47,1%)	
Status				
Menikah	2 (11,8%)	2 (11,8%)	4 (23,5%)	0,893
Belum Menikah	7 (41,2%)	6 (35,3%)	13 (76,5%)	
Pekerjaan				
Mahasiswa	4 (23,5%)	4 (23,5%)	8 (47,1%)	0,624
Bekerja	4 (23,5%)	2 (11,8%)	6 (35,3%)	
Belum Bekerja	1 (5,9%)	2 (11,8%)	3 (17,6%)	
Domisili				
Jakarta	5 (29,4%)	3 (17,6%)	8 (47,1%)	0,485
Pulau Jawa	4 (23,5%)	4 (23,5%)	8 (47,1%)	
Pulau Sumatera	0 (0%)	1 (5,9%)	1 (5,9%)	
Psikolog				
Pernah	7 (41,2%)	1 (5,9%)	8 (47,1%)	0,007
Tidak Pernah	2 (11,8%)	7 (41,2%)	9 (52,9%)	

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa permasalahan di tahun kedua pandemi Covid-19 nampaknya bukanlah terkait efek dari Covid-19, melainkan permasalahan relasi dan personal yang mungkin dirasakan menjadi intens di masa ini. Selain itu, ada kemungkinan bahwa individu mulai mampu beradaptasi dan menjadi resilien dengan pandemi Covid-19 sehingga masalahnya bukan lagi mengenai stres, cemas, depresi, atau trauma pada Covid-19, namun menjadi masalah relasi dan personal. Individu yang membuat janji sesi konseling daring mengeluhkan kondisinya yang terkesan serius dan berpotensi gangguan patologis, namun ternyata tidak semuanya seperti itu. Sebaliknya ada yang memang cenderung gangguan patologis dan membutuhkan intervensi lanjutan, namun ada juga yang ternyata hanyalah masalah ringan saja dan diberikan saran untuk memperbaikannya. Ada indikasi hubungan antara subyek yang pernah

ke psikolog dan tidak pernah ke psikolog sebelumnya dengan saran intervensi lanjutan, namun belum diketahui hubungannya seperti apa. Terakhir, konseling daring nampaknya memang menjadi solusi efektif untuk saat ini di masa pandemi Covid-19 sebagai bentuk upaya untuk menjaga kesehatan mental masyarakat.

Berdasarkan penelitian ini yang masih sederhana, maka penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji ulang mengenai fenomena konseling daring selama pandemi Covid-19 dengan juga menggunakan alat ukur agar dapat memastikan kondisi kesehatan psikologis subyek penelitian. Selain itu jumlah subyek sebaiknya menjadi lebih banyak dan data diambil dari beberapa biro konsultasi psikologi sehingga dapat diperoleh data keseluruhan dan menjadi lebih valid dalam analisa dan pengambilan kesimpulan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Biro Konsultasi X yang telah memfasilitasi peneliti untuk melakukan konseling dan juga menggunakan data klien untuk dijadikan penelitian. Terima kasih kepada para asisten psikolog yang membantu menjadi penghubung dengan klien serta membantu selama proses konseling terkait koneksi dan media konseling yang digunakan. Terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang mendukung peneliti untuk melakukan kegiatan konseling yang sifatnya juga sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dan juga sekaligus penelitian.

REFERENSI

- Aisa, A. (2020). Layanan cybercounseling pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 1(2), 35-47.
- Anindyajati, G., Wiguna, T., Murtani, B. J., Christian, H., Wigantara, N. A., Putra, A. A., Hanafi, E., Minayati, K., Ismail, R. I., Kaligis, F., Savitri, A. I., Uiterwaal, C. S. P. M., & Diatri, H. (2021). Anxiety and its associated factors during the initial phase of the Covid-19 pandemic in Indonesia. doi: 10.3389/fpsy.2021.634585
- CNN Indoneisa (5 Agustus 2021). 5 rekomendasi konsultasi online dengan psikolog gratis. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210805110641-255-676710/5-rekomendasi-konsultasi-online-dengan-psikolog-gratis>
- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. D. (2020). Mental health in Covid-19 pandemi. doi: 10.1093/qjmed/hcaa110
- Dvorsky, M.R., Breaux, R. & Becker, S.P. Finding ordinary magic in extraordinary times: child and adolescent resilience during the COVID-19 pandemic. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 30, 1829–1831 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01583-8>
- Gallagher, M.W., Zvolensky, M.J., Long, L.J. et al. The Impact of Covid-19 Experiences and Associated Stress on Anxiety, Depression, and Functional Impairment in American Adults. *Cogn Ther Res* 44, 1043–1051 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10143-y>
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A, T., & Widiyanto, A. (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353-360.
- Ifdil, I., Fadli, R. P., Suranata, K., Zola, N., Ardi, Z. (2020). Online mental health services in Indonesia during the Covid-19 outbreak. doi: [10.1016/j.ajp.2020.102153](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102153)
- Roy, A., Singh, A. K., Mishra, S., Chinnadurai, A., Mitra, A., & Bakshi, O. (2020). *Mental health implications of Covid-19 pandemic and its response in India*. <https://doi.org/10.1177/0020764020950769>

- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R. *et al.* Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health* **16**, 57 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sari, M. P. & Herdi, H. (2021). Cyber Counseling: Solusi konseling di masa pandemi. *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 8(4), 579-585.