

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU SECARA *ONLINE* UNTUK
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL
PADA PLATFORM RELASI CONSULTING**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh:

NURMA MILLATI NABILA

NIM 20102020031

Pembimbing:

Anggi Jatmiko, S.Pd.I, M.A

NIP 19920820 201903 1 007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-138/Un.02/DD/PP.00.9/01/2025

Tugas Akhir dengan judul : LAYANAN KONSELING INDIVIDU SECARA ONLINE UNTUK
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL PADA
PLATFORM RELASI CONSULTING

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NURMA MILLATI NABILA
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020031
Telah diujikan pada : Jumat, 03 Januari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6791cc9431bfc



Penguji I

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6791a99576de9



Penguji II

Reza Mina Pahlewi, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6791b6f6e6d2e



Yogyakarta, 03 Januari 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6792e49e4390f

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurma Millati Nabila
NIM : 20102020031
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Layanan Konseling Individu secara Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Milenial pada Platform Relasi Consulting* adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 30 Desember 2024

Yang menyatakan,



Nurma Millati Nabila
NIM 20102020031

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nurma Millati Nabila
NIM : 20102020031
Judul Skripsi : Layanan Konseling Individu secara *Online* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Milenial pada Platform Relasi Consulting

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 30 Desember 2024

Ketua Prodi,

Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I
NIP 19900428 202321 1 029

Mengetahui:
Pembimbing,

Anggi Jatmiko, S.Pd.I., M.A.
NIP 19920820 201903 1 007

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala syukur pada Yang Maha Kuasa, Allah SWT., serta sholawat dan salam kepada nabi agung, Rasulullah SAW., karya tulis yang sederhana ini dipersembahkan kepada kedua orang tua penulis, *Allahuyarham* Bapak Margiyono yang telah berjuang selama masa hidupnya hingga akhir hayatnya untuk memberikan nafkah, dukungan, cinta dan kasih sayang untuk penulis. Ibu tersayang, Ibu Nurchayati yang senantiasa mendoakan dan mendukung serta memberi cinta dan kasih sayang untuk penulis.



MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kalian, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Baqarah: 155)¹

Diriwayatkan oleh Usamah ibn Syarik: “Aku datang kepada Nabi Saw dan para sahabatnya sedang duduk seolah-olah mereka mempunyai burung di kepala mereka. Saya menyapa mereka dan duduk. Orang-orang Arab gurun kemudian datang dari sana sini. Mereka bertanya: ‘Rasulullah, perlukah kami berobat?’ Beliau menjawab: ‘Manfaatkanlah pengobatan, karena Allah tidak menjadikan suatu penyakit tanpa memberikan obatnya, kecuali satu penyakit, yaitu usia tua’.”

(Sahih (Al-Albani), Sunan Abi Dawud 3855)²

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Arif Muhammad Nurwijaya, “Kesehatan Mental: Mengasah Rasa untuk Bahagia”, muslim.or.id, 2024, <https://muslim.or.id/98421-kesehatan-mental-mengasah-rasa-untuk-bahagia.html>, diakses tanggal 13 Desember 2024.

² Dompot Dhuafa, “Tips Menjaga Kesehatan Mental ala Islam, Berdasar Al-Quran dan Hadis Nabi”, 2024, <https://www.dompetdhuafa.org/tips-menjaga-kesehatan-mental-ala-islam/>, diakses tanggal 13 Desember 2024.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. atas hidayah dan nikmatnya serta kasih sayang-Nya kepada kita semua. Khususnya kepada penulis yang telah diberikan kenikmatan, kemudahan serta kelancaran dalam pengerjaan dan penyelesaian karya ilmiah skripsi ini. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah mengantarkan umat Islam ke zaman yang terang benderang dan menjadi teladan serta selalu dinantikan syafa'at beliau di *yaumul* akhir kelak.

Pelaksanaan dan penulisan penelitian skripsi ini dapat terselesaikan karena tidak luput dari dukungan, motivasi, dan bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk hal tersebut, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zain Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak Anggi Jatmiko, S.Pd.I., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi penulis, yang telah sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Ibu Citra Widyastuti, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang telah membimbing dan memberikan arahan pada penulis selama proses kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan ilmu yang bermanfaat dan berharga selama penulis menempuh perkuliahan.
7. Saudara penulis Aufi Nurma Millati dan semua keluarga Bani Sanusi yang telah memberikan pengertian dan semangat selama penulis mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.
8. Saudari Arin Khusnul Khabibah, M.Psi., Psikolog selaku *Founder* dan *General Manager* di Platform Relasi Consulting yang telah memberikan izin kepada penulis untuk dapat melakukan penelitian, Saudari Nabila Putri Alifa, S.Psi., selaku *Co-Founder* dan Penanggung Jawab Divisi Konseling, Saudari Rika Maulida, S.Psi. selaku petugas bagian administrasi serta para psikolog Saudari Yola Tiaranita, M.Psi., Psikolog dan Saudari Bella Anugrah Fitri, M.Psi., Psikolog yang telah membantu dan bersedia membantu penulis dalam proses pengumpulan informasi penelitian.

9. Seluruh teman-teman BKI angkatan 2020 yang telah menjadi rekan dalam proses menjalani perkuliahan.
10. Berbagai pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu dimana telah membantu dalam proses penulisan skripsi.

Semoga segala bantuan, bimbingan, dan masukan yang telah diberikan menjadi pahala ibadah dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang baik dan membangun dari para pembaca akan sangat membantu dan berharga bagi penulis. Akhir kata, penulis sangat berharap penelitian ini dapat bermanfaat.

Yogyakarta, 30 Desember 2024



Nurma Millati Nabila

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Nurma Millati Nabila (20102020031), Layanan Konseling Individu secara *Online* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Milenial pada Platform Relasi Consulting. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2024.

Adanya masalah kesehatan mental setiap tahun yang melonjak berdasarkan data *University of Washington* dan *Data World Population Review* dengan diikuti data survei *Herbalife* mengenai prioritas yang tinggi dari Generasi Z dan Milenial untuk meningkatkan kesehatan mental dan hadirnya banyak platform kesehatan mental yang menunjukkan adanya keseriusan dalam masalah kesehatan mental. Padahal kesehatan mental menjadi suatu komponen yang penting dalam kesehatan diri individu. Salah satu upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki kesehatan mental generasi milenial adalah dengan mendatangi layanan konseling individu. Para psikolog dapat menyediakan dan memberikan konseling individu secara *online* untuk kemudahan dan fleksibilitas bagi individu yang membutuhkan sehingga dapat memastikan kesehatan mental individu lebih baik. Jenis penelitian ini adalah penelitian *field research* dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek pada penelitian ini adalah tiga psikolog, satu *founder*, satu penanggung jawab divisi konseling, satu petugas administrasi layanan konseling *online* Platform Relasi Consulting. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tahapan layanan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting adalah *pertama* tahapan awal (persiapan, membangun hubungan atau *building rapport*, merundingkan kontrak, mendefinisikan masalah, membuat penilaian dan penelusuran), *kedua* tahapan pertengahan (mendalami isu dan menentukan bentuk intervensi, menjaga hubungan konseling, memastikan konseling berjalan sesuai kontrak), *ketiga* tahapan akhir (evaluasi, tindak lanjut, dan pengakhiran konseling). Setelah klien mengikuti konseling individu secara *online* yang didasarkan Al-Quran dan Sunnah, didapatkan adanya perbaikan kondisi kesehatan mental klien berupa adanya *sense of security* yaitu kemampuan dengan disertai perasaan tenang (*al-sakinah*) dan kenyamanan (*ath-thuma'ninah*) yang memunculkan rileks (*ar-rahah*), adanya *self-evaluation* dan *self-knowledge*, memahami kemampuan dan peran (*al-kifayah*), mendapat pembelajaran dari *experience*, merencanakan tindakan (*life goal*), menerima eksistensi serta kemampuan diri dan keadaan yang diberikan Allah SWT.

Kata kunci: Layanan konseling individu, *online*, kesehatan mental, generasi milenial, Relasi Consulting

ABSTRACT

Nurma Millati Nabila (20102020031), Online Individual Counseling Services to Improve the Mental Health of the Millennial Generation on the Relasi Consulting Platform. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta. 2024.

The existence of mental health issues that have surged every year based on data from the University of Washington and World Population Review, followed by Herbalife survey data regarding the high priority of Gen Z and Millennials to improve mental health, and the presence of many mental health platforms, indicates the seriousness of mental health issues. In fact, mental health is an important component of an individual's overall well-being. Among the efforts to improve or enhance the mental health of the millennial generation is by visiting individual counseling services. Psychologists can provide and offer individual counseling online for the convenience and flexibility of those in need, thereby ensuring better mental health for individuals. The type of research is field research with a descriptive qualitative approach. The data collection methods are observation, interviews, and documentation. The subjects of this research are three psychologists, one founder, one head of the counseling division, and one administrative officer of the online counseling service of the Relasi Consulting Platform. The results of this study indicate that the stages of online individual counseling services to improve the mental health of the millennial generation on the Relasi Consulting Platform are first the initial stage (preparation, building rapport, negotiating the contract, defining the problem, making assessments, and explorations), second the middle stage (delving into issues and determining the form of intervention, maintaining the counseling relationship, ensuring counseling proceeds according to the contract), and third the final stage (evaluation, follow-up, and termination of counseling). After the client participated in individual counseling through online counseling based on the Quran and Sunnah, improvements in the client's mental health condition were observed, including a sense of security characterized by the ability accompanied by feelings of tranquility (al-sakinah) and comfort (ath-thuma'ninah) that lead to relaxation (ar-rahah), self-evaluation and self-knowledge, understanding of abilities and roles (al-kifayah), learning from experiences, planning actions (life goals), and acceptance of existence as well as one's abilities and circumstances given by Allah SWT.

Keywords: *Individual counseling services, online, mental health, millennial generation, Relasi Consulting*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	5
C. Rumusan Masalah	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	13
F. Kajian Pustaka.....	14
G. Kerangka Teori.....	22
H. Metode Penelitian.....	59
1. Jenis Penelitian.....	59
2. Subjek dan Objek Penelitian	60
3. Metode Pengumpulan Data	64
4. Analisis Data	67
5. Metode Keabsahan Data.....	68
BAB II GAMBARAN UMUM PLATFORM RELASI CONSULTING.....	70
A. Platform Relasi Consulting	70
B. Konseling Individu secara <i>Online</i> pada Platform Relasi Consulting.....	74

C. Gambaran Umum Subjek	77
BAB III TAHAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU SECARA <i>ONLINE</i> UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL GENERASI MILENIAL PADA PLATFORM RELASI CONSULTING	81
A. Tahapan Awal	81
B. Tahapan Pertengahan	98
C. Tahapan Akhir	102
BAB IV PENUTUP	115
A. Kesimpulan.....	115
B. Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	124



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Struktur Organisasi Platform Relasi Consulting.....	71
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Tingkat Penetrasi Internet Berdasarkan Kelompok Generasi	6
Gambar 1. 2 Prioritas Kesehatan Menurut Generasi.....	10
Gambar 2. 1 Halaman Situs Web Layanan Relasi Consulting.....	73
Gambar 2. 2 Halaman Situs Web Layanan Relasi Consulting.....	73
Gambar 3. 1 Konseling Individu melalui Whatsapp.....	86
Gambar 3. 2 Formulir Pendaftaran Konseling Individu secara <i>Online</i>	87
Gambar 3. 3 Formulir Pendaftaran Konseling Individu secara <i>Online</i>	87
Gambar 3. 4 Formulir Pendaftaran Konseling Individu secara <i>Online</i>	88
Gambar 3. 5 Tampilan Awal Skrining Kesehatan Mental	89
Gambar 3. 6 Contoh Hasil Skrining Kesehatan Mental	89
Gambar 3. 7 Halaman Awal Formulir Pendaftaran Konseling <i>Online</i>	91
Gambar 3. 8 Hasil Pemeriksaan Psikologis (HPP)	108
Gambar 3. 9 Hasil Pemeriksaan Psikologis (HPP)	109
Gambar 3. 10 Hasil Pemeriksaan Psikologis (HPP)	109

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi dan Dokumentasi	124
Lampiran 2. Pedoman dan Verbatim Wawancara.....	125
Lampiran 3. Dokumentasi.....	170



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Layanan Konseling Individu secara *Online* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Milenial pada Platform Relasi Consulting”. Penulis berusaha memberikan penegasan pada beberapa istilah penting untuk memudahkan dan menghindari kesalahpahaman pembaca pada judul ini. Beberapa penegasan istilah yang terdapat dalam judul sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Individu

Layanan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti perihal atau cara melayani.³ Sedangkan konseling sendiri berawal dari kata bahasa Latin (*consilium*) artinya dengan (bersama) dan disusun dengan menerima (memahami).⁴ Selain itu konseling menurut KBBI berarti pemberian bimbingan oleh yang ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode psikologis dan sebagainya; pengarahan.⁵ Selanjutnya individu dalam KBBI berarti orang atau seseorang; pribadi orang (terpisah dari yang lain).⁶ Konseling Individu menurut Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell adalah hubungan dalam bentuk

³ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/layanan>, diakses tanggal 11 Juni 2024.

⁴ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 99.

⁵ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/konseling>, diakses tanggal 11 Juni 2024.

⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/individu>, diakses tanggal 11 Juni 2024.

pertolongan yang berpusat pada perkembangan dan penyesuaian individu, dan pemenuhan kebutuhan dalam memecahkan masalah serta pemenuhan keputusan.⁷

Dapat dimaknai bahwa Layanan Konseling Individu adalah salah satu bentuk konseling berupa pemberian bantuan dari psikolog maupun guru kepada seorang klien dengan adanya pembicaraan dua arah untuk mencapai suatu tujuan berupa menyelesaikan masalah yang dihadapi klien sesuai dengan kesepakatan bersama. Tujuan lainnya juga dapat berupa pencegahan dan pengembangan diri klien.

2. *Online*

Seperti pemaparan sebelumnya bahwa konseling adalah hubungan yang bersifat bantuan dari psikolog kepada klien dengan tujuan untuk mengentaskan masalah yang dihadapi disertai pengembangan diri.

Kata *online* berasal dari Bahasa Inggris yang berarti daring. Menurut KBBI makna daring adalah dalam jaringan terhubung melalui jejaring komputer internet dan sebagainya.⁸ Dapat dipadukan makna konseling individu secara *online* merupakan salah satu alternatif psikolog dalam membantu klien atau klien yang membutuhkan pertolongan tanpa mempermasalahkan jarak sebab dilakukan dengan bantuan jaringan internet dan media komunikasi lainnya sehingga dapat dilakukan dalam tempat dan waktu yang diinginkan.

⁷ Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling: Edisi Indonesia*, ter. Yudi Santoso (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 51.

⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/daring>, diakses tanggal 11 Juli 2024

3. Meningkatkan Kesehatan Mental

Kata meningkatkan berasal dari kata kerja tingkat. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, meningkatkan memiliki beberapa makna yaitu menaikkan (derajat, taraf, dan sebagainya); mempertinggi; memperhebat (produksi dan sebagainya) serta bermakna pula mengangkat diri.⁹ Kesehatan yang berasal dari kata sehat menurut KBBI merupakan keadaan (hal) sehat; kebaikan keadaan (badan dan sebagainya).¹⁰

Sedangkan mental berdasarkan KBBI diantaranya bermakna bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga; batin dan watak.¹¹ Selanjutnya menurut *World Health Organization (WHO)* bahwa kesehatan mental adalah ketika seseorang sadar akan potensinya, dapat mengatasi gejolak kehidupan dengan baik, aktif disertai memiliki kebermanfaatan dalam bekerja dan menghasilkan, dan mampu berpengaruh baik pada lingkungannya.

Berdasarkan pengertian di atas, meningkatkan kesehatan mental adalah memperbaiki kualitas akan kesehatan dan kesejahteraan yang berkaitan dengan psikologis manusia, yaitu pikiran, perasaan dan tindakan untuk mencapai perkembangan dan tujuan dalam kehidupan.

⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/meningkatkan>, diakses tanggal 11 Juli 2024.

¹⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kesehatan>, diakses tanggal 11 Juli 2024.

¹¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mental>, diakses tanggal 11 Juli 2024.

4. Generasi Milenial

Menurut Smith dan Nichols yang dikutip dalam skripsi Nurfida berjudul “Peran *Mental Health Belief* terhadap *Professional Help-Seeking Intention* pada Generasi Millennial di Kota Makassar” bahwa generasi mampu terbentuk dari peristiwa kehidupan yang penting, seperti pertempuran, teknologi terbaru atau perubahan dan perkembangan ekonomi secara besar-besaran dimana hal tersebut mempengaruhi kepribadian, nilai dan harapan atau ekspektasi pada generasi tersebut.¹² Adapun dari usia menurut Karl Mannheim dikutip oleh Shafa Kamalia dalam skripsi berjudul “Depresi pada Generasi Milenial dalam Perspektif Al-Qur’an” generasi milenial adalah individu yang lahir dari tahun 1980 hingga tahun 2000.¹³ Generasi tersebut diistilahkan milenial sebab generasinya hidup pada masa peralihan millennium serta bersamaan dengan kemunculan teknologi *digital* di setiap kehidupan.¹⁴

Dapat disimpulkan bahwa generasi milenial merupakan generasi yang dilahirkan pada kurun waktu 1980 sampai 2000 dimana pada masa tersebut adalah waktu transisi millennium dan mulai adanya teknologi terbaru atau *digital*. Dimana klien layanan konseling individu secara *online* pada Platform Relasi Consulting rata-rata berada pada usia 25-35 tahun.

¹² Nurfida, *Peran Mental Health Belief terhadap Professional Help-Seeking Intention pada Generasi Millennial di Kota Makassar*, Skripsi (Makassar: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, 2024), hlm. 27.

¹³ Shafa Kamalia, *Depresi pada Generasi Milenial dalam Perspektif Al-Qur’an*, Skripsi (Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 2023), hlm. 41.

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 42.

5. Platform Relasi Consulting

Platform Relasi Consulting merupakan platform bantuan kesehatan mental untuk memberikan segala informasi dan layanan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Platform ini menyediakan layanan bagi umat muslim yang membutuhkan informasi, kelas, berbagai tes psikologi dan layanan kesehatan mental secara *online* berupa konseling dengan tetap mengimplementasikan ilmu psikologis dan didasarkan pada Al-Qur'an dan Sunnah.

Berlandaskan beberapa istilah di atas, maka penulis dapat memperjelas dan menegaskan bahwa judul penelitian mengenai “Layanan Konseling Individu secara *Online* untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Generasi Milenial pada Platform Relasi Consulting” adalah penelitian tentang proses pemberian bantuan dari psikolog kepada klien yang mempunyai masalah berkaitan kesehatan mental dengan cara konseling individu secara *online*, dengan fokus pada bagaimana tahapan konseling individu secara *online* dapat menjadi tempat klien untuk menyampaikan perasaan dan pemikirannya, mendapatkan pemahaman dan pengetahuan baru serta menemukan alternatif tindakan untuk meningkatkan kesehatan mentalnya.

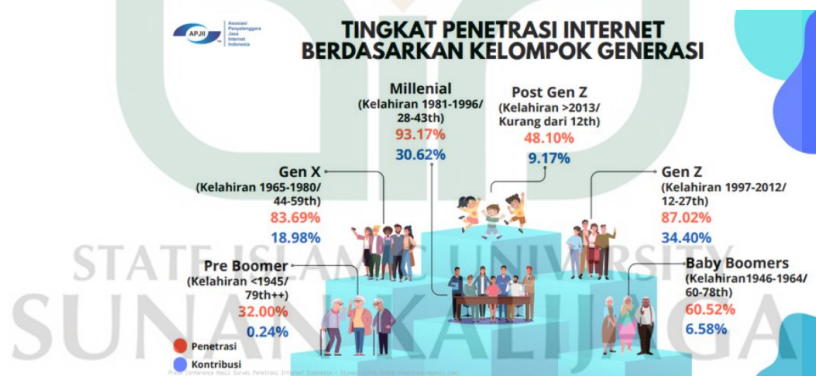
B. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi global setelah wabah virus menjadi epidemi di Cina.¹⁵ Adanya Pandemi COVID-19 menjadi bagian dari banyaknya perubahan pada berbagai

¹⁵ Yafi Sabila Rosyad, dkk., “Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Orang Tua dan Anak”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, vol. 17: 1 (2021), hlm. 42.

aspek kehidupan di masyarakat. Perubahan terbesar terlihat pada cepatnya perkembangan digitalisasi sesuai dengan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Tahun 2024 dimana penggunaan internet di Indonesia meningkat menjadi 79,5 persen.¹⁶ Dimana generasi milenial berada di tingkat kedua dari enam golongan generasi di Indonesia yang terhubung pada internet, yaitu sebesar 30,62%.¹⁷ Begitupun dengan Data Reportal terdapat 167 juta orang menggunakan media sosial pada tahun 2023.¹⁸ Tingkat penggunaan internet tersebut disusul juga oleh beragamnya media sosial yang semakin memudahkan dan mengefisienkan pekerjaan. Selain itu masyarakat juga dituntut untuk memahami penggunaannya karena cepatnya informasi terbaru dapat diakses melalui media sosial.

Gambar 1. 1 Tingkat Penetrasi Internet Berdasarkan Kelompok Generasi



(Sumber: Komite.id)

¹⁶ Kementerian Komunikasi dan Informatika, “Pengguna Internet Meningkat, Kominfo Galang Kolaborasi Tingkatkan Kualitas Layanan”, 20 Januari 2024, https://www.kominfo.go.id/content/detail/54481/siaran-pers-no-80hmkominfo012024-tentang-pengguna-internet-meningkat-kominfo-galang-kolaborasi-tingkatkan-kualitas-layanan/0/siaran_pers, diakses tanggal 23 Februari 2024.

¹⁷ Hani Pebriyani, “Hasil Survei APJII: Pengguna Internet di Indonesia Tembus 221 Juta, Mendominasi Gen Z”, 06 Februari 2024, <https://www.komite.id/2024/02/06/hasil-survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-221-juta-mendominasi-gen-z/>, diakses tanggal 20 Januari 2025.

¹⁸ Agnes Z. Yonatan, “Menilik Pengguna Media Sosial Indonesia 2017-2026”, 21 Juni 2023, <https://data.goodstats.id/statistic/menilik-pengguna-media-sosial-indonesia-2017-2026-xUALp>, diakses tanggal 26 Februari 2024.

Perkembangan digitalisasi tersebut berdampak pada aspek kehidupan di masyarakat, salah satunya adalah kesehatan mental yang dipengaruhi oleh teknologi informasi dan komunikasi. Setiap masyarakat semakin perlu menyadari dan memperhatikan masalah kesehatan mental dengan melihat kondisi saat ini. Generasi milenial dengan sikap reaktif yang berada pada masa transisi kemajuan teknologi menjadi salah satu generasi yang terdampak akan kesehatan mentalnya.¹⁹ Dibuktikan dengan data dari University of Washington yang dikutip oleh Nadya Kautsar Ridwani dalam artikelnya berjudul “Gaya Hidup dan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial: Studi Data IFLS 5” bahwa masih terus melonjak angka prevalensi depresi sampai pada tahun 2019 berada pada angka 2,6%-3,9% di usia generasi milenial.²⁰ Adapun 970 juta orang di seluruh dunia tahun 2019 mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi yang paling umum dialami.²¹ Selanjutnya menurut data *World Population Review* tahun 2023, didapati 9.162.886 kasus depresi di Indonesia, dengan prevalensi 3,7 persen.²²

Masalah kesehatan mental menjadi salah satu pemicu munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup. Diantaranya dibuktikan pada hari Peringatan Kesehatan Mental Sedunia 2023 terjadinya dua kasus bunuh diri dan satu kasus percobaan bunuh diri di Semarang dengan spekulasi korban

¹⁹ Kamalia, *Depresi pada Generasi Milenial...*, hlm. 2.

²⁰ Nadya Kautsar Ridwan, “Gaya Hidup dan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial: Studi Data IFLS 5”, *Musytari: Jurnal Neraca Manajemen, Akuntansi, Ekonomi*, vol. 8: 11 (2024), hlm. 122.

²¹ World Health Organization, “Health Topics: Mental Health”, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2, diakses tanggal 25 Februari 2024.

²² Ilham Choirul Anwar, “Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023”, 10 Oktober 2023, <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>, diakses tanggal 10 Oktober 2023.

mengalami depresi karena masalah yang dihadapi.²³ Dari jumlah tersebut dapat tergambarkan bagaimana urgensinya bagi setiap individu mengenai kesehatan mental. Walaupun tidak semua individu yang melakukan bunuh diri didasarkan karena mengalami masalah kesehatan mental tetapi masalah kesehatan mental akan memberikan efek pada kehidupan pribadi maupun kehidupan sosialnya.

Kesehatan mental menurut *World Federation for Mental Health* (WFMH) tahun 1948 ialah suatu keadaan dimana individu mampu berkembang secara ideal baik dalam aspek fisik, intelektual, dan emosional tanpa adanya kontradiktif dengan hak yang dimiliki individu lainnya.²⁴ Maka dari itu memiliki mental yang sehat ditandai dengan keberhasilan individu dalam menjalankan dan mencapai proses pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal serta dapat mengatasi persoalan di dalam kehidupannya. Sejalan dengan pemikiran Merriam Webster yang menurutnya kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang memiliki kesejahteraan emosional atau mental dan psikologis serta dapat memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya, keterampilan sosial, dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.²⁵ Kesejahteraan tersebut berarti adanya keseimbangan

²³ Kristi Dwi Utami, “Rentetan Kasus Bunuh Diri di Semarang, Lingkungan Perlu Lebih Peka”, 12 Oktober 2023, <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/10/12/rentetan-kasus-bunuh-diri-di-semarang-lingkungan-diharapkan-lebih-peka>, diakses tanggal 06 Maret 2024.

²⁴ Dede Rahmat Hidayat, Herdi, *Bimbingan Konseling: Kesehatan Mental di Sekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 30.

²⁵ Dea Raisa Amina dan Rahmiati Rahmiati, “Hubungan Status Sosial Orang Tua Dengan Masalah Kesehatan Mental Membimbing Anak Pada Masa Pandemi”, *Research and Development Journal of Education*, vol. 9: 1 (2023), hlm. 23.

baik dari pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan untuk dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Menurut Dawan Mahfud, Mahmudah dan Wening Wihartati yang dikutip dalam penelitian Yessa Adila berjudul “Makna Kata UFF dalam Al-Quran dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental” bahwa tidak ada keselarasan jiwa yang seutuhnya tetapi seberapa jauh keadaan individu dari tingkat kesehatan mental yang normal dapat diketahui.²⁶ Oleh sebab itu, masalah kesehatan mental bukan hanya menjadi perhatian individu dengan masalah kesehatan mental, tetapi bagi individu lainnya juga perlu memberikan atensinya. Masyarakat dengan atensi besar terhadap masalah kesehatan mental tentunya dapat berdampak pada kehidupannya menjadi lebih terkendali serta mengurangi dampak negatif yang lebih jauh. Karena pada dasarnya kesehatan mental mempengaruhi individu dalam merasakan, berpikir dan bertindak serta berperan dalam pengambilan keputusan, membangun hubungan dengan individu lain dan membentuk lingkungan tempat tinggal.²⁷ Maka kesehatan mental termasuk dalam bagian utama dan penting yang dibutuhkan setiap individu untuk mendapatkan keinginan serta kebaikan dalam hidupnya.

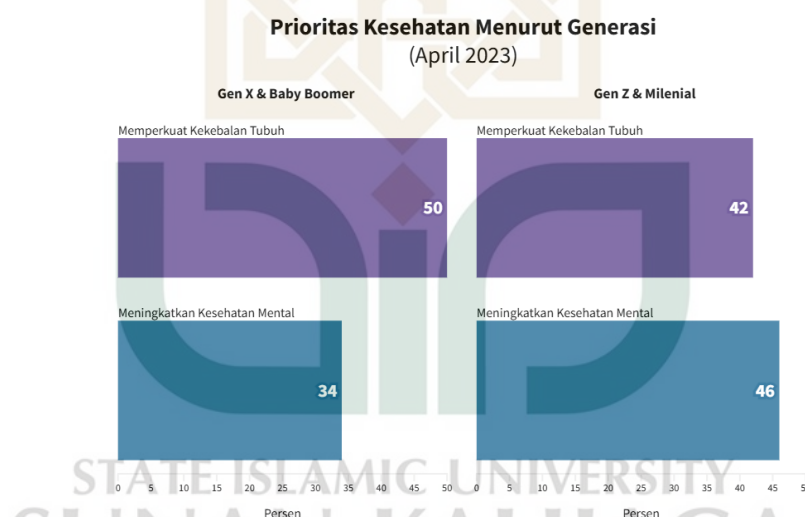
Berdasarkan data survei *Herbalife* 2023 yang dikutip oleh Monavia Ayu Rizaty dalam artikel berjudul “Survei: Gen Z dan Milenial Lebih Prioritaskan Kesehatan Mental” bahwa 46% responden generasi z dan milenial di Asia Pasifik mementingkan untuk fokus pada perbaikan atau peningkatan

²⁶ Yessa Adila, *Makna Kata UFF dalam Al-Qur'an dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental*, Skripsi (Pekanbaru: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), hlm. 12.

²⁷ World Mental Health, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*, (Geneva: World Health Organization, 2022), hlm.11.

kondisi mental dibandingkan dengan ketahanan tubuh.²⁸ Tetapi perhatian tersebut belum sepenuhnya didukung oleh kesadaran masyarakat lainnya akan masalah kesehatan mental. Diantaranya adalah mengenai kesadaran untuk mendatangi orang yang profesional terkait masalah kesehatan mental yaitu kepada psikolog dan psikiater. Begitu pula dengan adanya stigma sosial yang negatif atau tabu terhadap individu dengan masalah kesehatan mental.²⁹ Selain itu adanya keterbatasan biaya, jarak dan waktu menjadi penghalang individu untuk meminta bantuan ke ranah profesional.

Gambar 1. 2 Prioritas Kesehatan Menurut Generasi



(Sumber: DataIndonesia.id)

Saat ini banyak penyedia layanan konseling mencoba memperbaiki layanan yang diberikan sehingga lebih mudah dijangkau masyarakat

²⁸ Monavia Ayu Rizaty, “Survei: Gen Z dan Milenial Lebih Prioritaskan Kesehatan Mental”, 11 Agustus 2023, <https://dataindonesia.id/gaya-hidup/detail/survei-gen-z-dan-milenial-lebih-prioritaskan-kesehatan-mental>, diakses tanggal 20 Januari 2025.

²⁹ Nugraha Rifky A., “Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2024: Antara Tantangan dan Harapan”, <https://www.kompasiana.com/rifky15/6672b8a2c925c4791a738562/kesehatan-mental-di-indonesia-tahun-2024-antara-tantangan-dan-harapan#:~:text=Di%20satu%20sisi%2C%20terdapat%20berbagai,depresi%20mencapai%206%2C6%25,> diakses tanggal 20 Januari 2025.

khususnya generasi milenial dan generasi z yang aktif dengan pemanfaatan internet melalui media baru berupa konseling *online*. Konseling *online* saat ini dikenal juga dengan konseling virtual atau *cyber counseling*. Pada umumnya proses konseling dilakukan dengan pertemuan langsung antara psikolog dan klien di dalam ruangan yang nyaman. Tetapi konseling *online* memberikan layanan dengan pertemuan tidak langsung antara psikolog dan klien atau memanfaatkan media komunikasi dengan internet.

Platform Relasi Consulting menjadi salah satu dari banyaknya platform yang memberikan layanan konseling serta mengedukasi seputar kesehatan mental. Keunggulan dari Platform Relasi Consulting adalah memberikan layanan konseling dengan tetap mengutamakan nilai agama Islam dan harga terjangkau dibandingkan dengan platform lainnya. Selain itu, aktif memberikan kelas seputar permasalahan atau segala hal yang berkaitan dengan kesehatan mental serta menyediakan beragam bentuk tes psikologis. Platform Relasi Consulting juga telah memiliki pengikut aktif di media sosial *instagram*, yaitu lebih dari 21.000 pengikut.³⁰ Selain itu Platform Relasi Consulting juga memiliki psikolog yang berkualitas dan bersertifikasi disertai jam layanan yang beragam setiap harinya.

Layanan kesehatan mental yang diberikan Platform Relasi Consulting sebagai bentuk inisiatif psikolog untuk memberikan layanan konseling individu dengan profesional secara virtual atau konseling *online* dengan berlandaskan pada Al-Qur'an dan Sunnah. Hal tersebut dilakukan agar setiap

³⁰ Relasi Consulting, https://www.instagram.com/relasi_consulting/, diakses tanggal 20 Januari 2025.

individu merasa percaya dengan layanan yang diberikan dapat membantu dirinya mengatasi masalah kesehatan mental baik yang secara ilmu psikologis maupun yang berkaitan agama Islam.

Melihat kondisi saat ini semakin banyaknya kasus hingga mengakhiri hidup dilatarbelakangi oleh kesehatan mental yang kurang baik pada beberapa individu. Menurut informasi dari *World Health Organization* (WHO) yang dikutip dalam penelitian Nadya Kautsar Ridwani berjudul “Gaya Hidup dan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial: Studi Data IFLS 5” bahwa diperkirakan 3,8% penduduk di dunia atau berkisaran 280 juta individu mengalami depresi dengan kematian disebabkan oleh bunuh diri hingga 700.000 kasus setiap tahunnya.³¹ Tetapi tidak semua kalangan masyarakat berkenan diberikan layanan konseling atau dengan sadar mendatangi pihak yang profesional. Begitu pula dengan generasi milenial yang rentang akan stres, tetapi mempunyai fleksibilitas sebagai kemampuan bertahan terhadap stres sekaligus dapat menjadi hal yang merugikan disebabkan oleh *self diagnosis*.³² Untuk itu Platform Relasi Consulting menyediakan dan menawarkan psikoedukasi dalam bentuk poster dan kelas bagi pengikut akun *Instagram* Platform Relasi Consulting serta tidak menutup kesempatan untuk masyarakat luas dan mengadakan layanan konseling individu secara *online*.

Berdasarkan data terkait urgensi untuk meningkatkan kesehatan mental dan kebermanfaatan layanan Platform Relasi Consulting serta urgensi

³¹ Kautsar Ridwan, “Gaya Hidup dan Kesehatan”, hlm. 122.

³² UNAIR News, “Psikiater UNAIR Ungkap Generasi Milenial Rentan Alami Gangguan Mental, 30 Juli 2021, <https://unair.ac.id/psikiater-unair-ungkap-generasi-milenial-rentan-alami-gangguan-mental/>, diakses tanggal 20 Januari 2025.

akan seorang psikolog dalam memberikan layanan yang efisien, maksimal, dan nyaman sesuai dengan perkembangan zaman disertai tetap menerapkan ajaran agama Islam, maka dari itu penulis mempunyai antusias untuk melakukan penelitian mengenai tahapan layanan konseling individu secara *online* pada Platform Relasi Consulting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental generasi milenial.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian adalah bagaimana tahapan layanan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui dan mendeskripsikan tahapan layanan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan rujukan sebagai proses berkembangnya ilmu pengetahuan, khususnya dalam aspek Bimbingan dan Konseling Islam yang berkaitan layanan konseling

individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting. Manfaat lainnya juga adalah menjadi wawasan dan menambah pemahaman pada setiap individu mengenai kesehatan mental serta perlunya meminta bantuan profesional sehingga mampu meningkatkan kesehatan mental pribadi.

2. Manfaat Praktis

Pertama manfaat untuk penulis adalah menambah dan melengkapi pengetahuan mengenai mempersiapkan dan mengimplementasikan layanan konseling individu secara *online* dalam meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sarana mengetahui dan meningkatkan suatu kompetensi yang diperlukan psikolog, konselor atau setiap orang yang berkecimpung dalam dunia bimbingan dan konseling untuk membantu individu meningkatkan kondisi mental klien.

F. Kajian Pustaka

Menjaga orisinalitas penelitian ini, maka perlu mencantumkan beberapa hasil penelitian terdahulu dan berkaitan dengan tema penelitian untuk dijadikan rujukan atau landasan. Adapun diantaranya, sebagai berikut:

1. Nurul Hidayah (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2023) dalam skripsi berjudul “*Pelaksanaan Cyber Counseling di Lembaga Kesejahteraan Sosial Berbasis Mahasiswa Jawa Tengah*”.³³

³³ Nurul Hidayah, *Pelaksanaan Cyber Counseling di Lembaga Kesejahteraan Sosial Berbasis Mahasiswa Jawa Tengah*, Skripsi (Semarang: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses yang dilakukan dalam *cyber counseling* di Lembaga Kesejahteraan Sosial Berbasis Mahasiswa Jawa Tengah berupa layanan konseling sebaya melalui media sosial *WhatsApp*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyber counseling* dilaksanakan oleh konselor sebaya, yaitu purna studi S1 atau disebut kawan dengar. Pelaksanaan *cyber counseling* melalui 3 tahapan, yaitu awal, pertengahan, dan akhir. Program tersebut diterima baik oleh mahasiswa dan dirasa lebih mudah dijangkau tanpa perlu bertatap muka serta *judgement*.

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah keduanya merupakan penelitian kualitatif yang membahas terkait proses atau tahapan dari *cyber counseling*. Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus atau objek dari penelitian ini adalah konseling sebaya secara *online* dengan media *whatsapp*, sedangkan penelitian penulis berfokus pada peningkatan kesehatan mental generasi milenial melalui konseling individu secara *online* oleh tenaga ahli atau psikolog yang bersertifikasi. Kemudian perbedaan lainnya adalah lokasi penelitian ini adalah Lembaga Kesejahteraan Sosial Berbasis Mahasiswa Jawa Tengah, sedangkan penelitian penulis berlokasi di Platform Relasi Consulting.

2. Dwi Aprilitha Fauzi (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021) dalam skripsi berjudul “*Cyber Counseling dalam Mengatasi*

Kejenuhan Pembelajaran Daring pada Siswa di MTs Al-Falah Minhajul Karomah Kotabumi Lampung Utara”.³⁴

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses *cyber counseling* sebagai metode untuk mengatasi kejenuhan pembelajaran daring pada siswa di MTs Al-Falah Minhajul Karomah Kotabumi Lampung Utara. Pada hasil penelitian ditemukan bahwa bentuk kejenuhan siswa adalah bosan, jenuh dan terdapat kendala sinyal kemudian berimbas pada permainan *online*, bosan dengan adanya tugas tetapi juga kurang dalam memahami materi, stres, adanya penundaan menyelesaikan tugas, serta belum pandai membagi waktu. Guru BK telah melakukan tahapan konseling *online* dan didapati prosesnya mampu mengurangi kejenuhan siswa akan kebijakan pembelajaran daring.

Penelitian ini memiliki hal yang serupa dengan penelitian penulis, yaitu mencari atau mengetahui proses dari *cyber counseling* dengan pendekatan kualitatif. Hanya saja perbedaannya dengan penelitian penulis dari aspek permasalahan yang difokuskan adalah mengatasi kejenuhan siswa selama pembelajaran daring, adapun penelitian penulis memfokuskan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial. Selain itu lokasi penelitian ini di MTs Al-Falah Minhajul Karomah Kotabumi Lampung Utara, sedangkan penulis menggunakan lokasi di Platform Relasi Consulting.

³⁴ Dwi Aprilitha Fauzi, *Cyber Counseling dalam Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring pada Siswa di MTs Al-Falah Minhajul Karomah Kotabumi Lampung Utara*, Skripsi (Lampung: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Intan, 2021).

3. Sukoco KW dan M. Arif Budiman S. (Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Pancasakti Tegal) dalam Jurnal Bikotetik volume 3 nomor 1 Tahun 2019 berjudul “*Konseling Individu melalui Cyber Counseling terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik*”.³⁵

Penelitian ini bertujuan mengetahui pemberian layanan konseling individu secara *cyber counseling* dalam membentuk konsep diri siswa disertai melihat pengaruh atau efeknya. Ditemukan hasil bahwa pembentukan konsep diri pada 30 peserta didik dengan *cyber counseling* terdapat tingkat ketercapaian yang sangat tinggi. Didapati pula hasil *korelasi product moment* nilai r_{xy} yaitu 0,988 dengan banyak peserta $N = 30$ dan taraf signifikan 5% terbukti nilai $r_{xy} > r_{\text{tabel}}$ ($0,988 > 0,361$). Nilai tersebut menjadi jawaban bahwa adanya pengaruh konseling individu secara *cyber counseling* terhadap pembentukan konsep diri siswa.

Penelitian ini jelas memiliki persamaan dengan penelitian penulis dimana memfokuskan pada konseling individu secara *cyber counseling*. Hanya saja terdapat pula perbedaannya, yaitu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah peserta didik di Kelas XI SMA Negeri 1 Ketanggungan Kabupaten Brebes, sedangkan subjek dalam penelitian penulis adalah pihak-pihak yang berkaitan langsung dengan layanan konseling individu *online* seperti *founder* Platform Relasi Consulting, penanggung jawab layanan konseling *online*, administrator

³⁵ Sukoco KW dkk., “Konseling Individu melalui Cyber Counseling terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik”, *Jurnal Bikotetik*, vol. 3: 1 (2019), hlm. 6-10.

dalam layanan konseling *online*, dan psikolog. Terdapat pula perbedaan pada fokus masalah penelitian ini adalah pembentukan konsep diri melalui *cyber counseling*, sementara fokus penelitian penulis merupakan konseling individu secara *online* dalam meningkatkan kesehatan mental generasi milenial.

4. Mishbaakhul Munir (Universitas Sebelas Maret, 2022) dalam skripsi berjudul “*Pengaruh As-Syifa: Muslim Mental Care App terhadap Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Muslim Universitas Sebelas Maret Selama Pandemi COVID-19 (Rekognisi dari Talenta Inovasi 2021 yang Berjudul As-Syifa: Moslem Mental Care App, Upaya Preventif, Kuratif, dan Rehabilitatif dalam Terapi Gangguan Depresi dan Kecemasan Selama Pandemi COVID-19)*”.³⁶

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah mengetahui secara jelas pengaruh dari pemberian aplikasi *As-syifa: Muslim Care App* akan tingkat kesehatan mental khususnya di mahasiswa Universitas Sebelas Maret pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini mendapati hasil tidak ada pengaruh signifikan dari pemberian aplikasi *As-syifa: Muslim Care App* terhadap kesehatan mental. Hal tersebut berdasarkan uji-t membuktikan sebesar 0,529 dimana nilai signifikansi lebih tinggi dari nilai santar 0,05.

³⁶ Mishbaakhul Munir, *Pengaruh As-Syifa: Muslim Mental Care App terhadap Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Muslim Universitas Sebelas Maret Selama Pandemi COVID-19 (Rekognisi dari Talenta Inovasi 2021 yang Berjudul As-Syifa: Moslem Mental Care App, Upaya Preventif, Kuratif, dan Rehabilitatif dalam Terapi Gangguan Depresi dan Kecemasan Selama Pandemi COVID-19)*, Skripsi (Surakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, 2022).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis, yaitu membahas mengenai urgensi kesehatan mental dan menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan sampel untuk subjek penelitian. Perbedaannya sendiri terletak pada penelitiannya yang menggunakan penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian penulis menggunakan kualitatif. Kemudian subjek penelitian adalah mahasiswa muslim Universitas Sebelas Maret (UNS), sedangkan subjek penelitian penulis merupakan pihak-pihak yang berkaitan langsung dengan layanan konseling *online* di Platform Relasi Consulting. Fokus penelitian ini yakni efek pemanfaatan aplikasi As-syifa: *Muslim Mental Care*, lain halnya dengan penelitian penulis berfokus pada konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial di Platform Relasi Consulting.

5. Mulawarman, dkk. (Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang) dalam TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling volume 5 nomor 3 Tahun 2022 berjudul “*Konseling Online untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis*”.³⁷

Pada penelitian ini tujuannya adalah memaparkan perilaku mahasiswa akan konseling *online* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil yang ditemukan yaitu kesejahteraan psikologis dalam taraf sedang ($M = 118,45$; $SD = 13,29$) dan sikap atau perilaku mahasiswa akan *cyber counseling* di taraf sedang ($M = 44,46$; $SD = 5,41$). Melihat

³⁷ Mulawarman dkk., “Konseling Online untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis”, *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 5: 3 (2022), hlm. 266-274.

data yang ditemukan tersebut maka diperlukannya layanan *cyber counseling* dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Perihal yang sama dalam penelitian ini dengan penelitian penulis berupa fokus penelitian terkait konseling *online* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis atau kesehatan mental. Perbedaannya sendiri terletak di beberapa hal, yaitu pendekatan penelitian ini menggunakan kuantitatif, tetapi penelitian penulis menggunakan kualitatif. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling* yang mana berbeda dengan penelitian penulis berupa teknik *non-random sampling*. Kemudian subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES), sementara penelitian penulis adalah pihak-pihak yang berkaitan langsung dengan layanan konseling individu secara *online* pada Platform Relasi Consulting.

6. Siti Farikoh (Universitas Sebelas Maret, 2022) dalam skripsi berjudul “*Studi Kepustakaan Penerapan Cyber Counseling di Sekolah*”.³⁸

Penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi permasalahan siswa yang mampu diberikan *cyber counseling* dan memaparkan media, prosedur, serta keberhasilan dalam penerapan *cyber counseling* di sekolah. Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian adalah permasalahan siswa sekolah yang dituntaskan dengan *cyber counseling* mengenai masalah belajar, pribadi, sosial, dan karir. Selain itu juga menyelesaikan *problem*

³⁸ Siti Farikoh, *Studi Kepustakaan Penerapan Cyber Counseling di Sekolah*, Skripsi (Surakarta: Jurusan Pendidikan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, 2022).

tentang mutu layanan bimbingan dan konseling. Media yang digunakan dalam *cyber counseling* berupa *website/ situs, e-mail, facebook, instant messenger, chat*, dan jejaring sosial. Prosesnya sendiri tidak jauh berbeda dengan konseling secara langsung. Keberhasilannya sendiri dapat disebut efektif dalam mengatasi masalah siswa sekolah serta meningkatkan kualitas pelaksanaan bimbingan dan konseling.

Penelitian ini serupa dengan penelitian penulis yang membahas terkait layanan konseling *online*. Hanya saja perbedaan adalah fokus penelitian ini terkait *cyber counseling* mengatasi masalah peserta didik dan bimbingan konseling sekolah, sedangkan penelitian penulis memfokuskan pada konseling *online* berupa konseling individu dalam meningkatkan kesehatan mental di Platform Relasi Consulting. Perbandingan lainnya dari jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan, adapun penelitian penulis menggunakan deskriptif kualitatif.

7. Arizona, Nurlela, Edi Harapan, Endang Surtiyoni, & Putri Maulidina (Universitas PGRI Palembang, Indonesia) dalam *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* volume 4 nomor 1 Tahun 2022 berjudul “*Penerapan Cybercounseling Menggunakan Layanan Konseling Individual Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*”.³⁹

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi dari *cyber counseling* di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 2 Palembang.

Hasil yang didapatkan bahwa proses *cyber counseling* berjalan dengan

³⁹ Arizona, dkk., “Penerapan Cybercounseling Menggunakan Layanan Konseling Individual Siswa Sekolah Menengah Kejuruan”, *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, vol. 4: 1 (Maret, 2022), hlm. 84-89.

cukup baik tetapi selama pelaksanaannya tidak dilakukan secara rutin disebabkan tidak adanya jadwal yang disiapkan. Selain itu *cyber counseling* juga sebagai media guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya.

Persamaan buletin ini dengan penelitian penulis ialah sama-sama menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian membahas terkait layanan konseling individu dengan bentuk konseling *online*. Perbedaan buletin ini dengan penelitian penulis adalah fokus penelitian hanya pada konseling individu secara *online* di siswa sekolah menengah kejuruan, sementara penelitian penulis memfokuskan terkait konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental individu secara umum. Selain itu perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 2 Palembang sedangkan penelitian penulis pada Platform Relasi Consulting.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu bentuk layanan yang diberikan oleh psikolog terhadap klien. Pengertian konseling memiliki beberapa perkembangan dengan penjelasan beberapa ahli. Jones mendefinisikan konseling sebagai proses pemberian bantuan pada siswa secara progresif untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah secara mandiri dengan pengumpulan fakta serta pengalaman mengenai

masalah tertentu.⁴⁰ Selanjutnya pengertian konseling menurut Mortensen adalah proses hubungan antara psikolog dengan klien untuk membantu menambah pemahaman dan kecakapan menemukan masalah yang dihadapi.⁴¹

Sementara itu Burks dan Steffle menyatakan konseling merupakan hubungan psikolog profesional menolong klien mengerti serta mengartikan pandangannya terhadap lingkungan dan meraih tujuan yang ditetapkan.⁴² Selanjutnya Robinson menyatakan konseling adalah jenis jalinan atau interaksi antara dua orang dimana klien dibantu untuk menjadi lebih baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya maupun dirinya sendiri.⁴³ *American Personnel and Guidance Association (APGA)* juga menyatakan konseling adalah hubungan secara profesional antara psikolog dan individu atau klien yang membutuhkan pertolongan terkait kecemasan atau pertentangan atau pengambilan keputusan.⁴⁴ Selanjutnya Smith menerangkan konseling adalah proses psikolog membantu klien membentuk penafsirannya terhadap kenyataan yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian yang perlu dibuat klien.⁴⁵ Hubungan klien dan psikolog bukan sekedar interaksi biasa tetapi juga membuat,

⁴⁰ Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan...*, hlm. 100

⁴¹ Ngalmun, *Bimbingan Konseling di SD/MI Suatu Pendekatan Proses* (Sleman: Aswaja Pressindo, 2014), hlm. 7.

⁴² Henni Syafriana Nasution dan Abdillah, *Bimbingan Konseling "Konsep Teori dan Aplikasinya"* (Medan: LPPPI, 2019), hlm. 5-6.

⁴³ Syamsu Yusuf LN. dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 7.

⁴⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2007), hlm. 23.

⁴⁵ Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan...*, hlm. 100.

mencapai, dan merencanakan langkah selanjutnya untuk tujuan yang diinginkan klien.

Pendapat lain juga mengatakan konseling individu adalah proses bantuan yang diberikan oleh seorang profesional atau psikolog kepada individu atau klien untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi klien.⁴⁶ Konseling individu dilakukan secara berinteraksi langsung atau pribadi antara psikolog dan klien dengan membahas perkara yang dialami.⁴⁷ Kondisi tersebut menggambarkan bahwa manusia hidup tidak dapat sendiri karena membutuhkan pertolongan dari orang lain, yaitu psikolog menolong klien. Konsep tersebut sejalan dengan firman Allah SWT., dalam surat At-Taubah ayat 71:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ

“Dan orang-orang yang beriman laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain...”⁴⁸

Ayat ini memberi penjelasan bahwasannya manusia hidup dengan dasar saling membantu atau tolong menolong. Situasi tersebut tergambarkan pada jalinan antara psikolog dengan klien, bagaimana psikolog sebagai seseorang yang memberikan bantuan untuk klien agar dapat menjalankan kehidupannya sejalan dengan kondisi serta potensi yang dimiliki.

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 105.

⁴⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling...*, hlm. 164.

⁴⁸ Tafsir Web, “Surat At-Taubah Ayat 71”, <https://tafsirweb.com/3087-surat-at-taubah-ayat-71.html>, diakses tanggal 3 Agustus 2024.

Disimpulkan dari beberapa pendapat di atas bahwa konseling individu merupakan suatu proses terjalinnya hubungan psikolog ahli dengan klien untuk memberi bantuan sehingga klien berdaya dalam menafsirkan segala pemikiran akan dirinya sendiri dan lingkungannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mendeteksi serta menuntaskan masalah atas kehendak atau keputusan dari pribadi klien.

b. Tujuan Konseling Individu

Pada setiap sesi konseling memiliki tujuan yang berbeda pada setiap individu sesuai dengan kehendak yang diinginkan tetapi konseling memiliki tujuan utama yang sama. Shertzer dan Stone menyatakan terdapat lima tujuan konseling, yaitu kesehatan mental yang positif, resolusi permasalahan, pribadi yang berdaya dan bekerja efektif, pengambilan pilihan atau keputusan, serta perubahan perilaku.⁴⁹ Pendapat lain juga dari Myers tentang tujuan bimbingan dan konseling sebagai pengembangan diri klien mengarah pada transformasi diri yang positif.⁵⁰ Pengembangan diri tersebut baik dalam hal kesehatan jiwa, perubahan tindakan dan perilaku.⁵¹

Tidak jauh berbeda dengan beberapa pendapat sebelumnya mengenai tujuan dari konseling individu, menurut Gibson, Mitchell &

⁴⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), hlm. 65.

⁵⁰ Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan...*, hlm. 112.

⁵¹ Muhammad Walimsyah Sitorus, "Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan Di Madrasah Ibtidaiyah Al-Afkari", *Mudabbir: Research and Education Studies*, vol. 1: 1 (Januari-Juni, 2021), hlm. 34.

Basile tujuan dari layanan konseling individu, yaitu:

- 1) Perkembangan adalah konseling dilakukan sebagai usaha menolong klien dalam proses pertumbuhan, progres lanjut, dan mengantisipasi hal yang terjadi dari aspek individu, hubungan dengan orang lain, emosional, jasmani, psikologis dan lainnya.
- 2) Preventif adalah bertujuan memberi pengarahan pada klien dalam memprediksi dan menjumpai perihal atau kondisi yang tidak diharapkan.
- 3) Pengembangan atau penambahan berarti psikolog juga berperan dalam membantu klien untuk mengembangkan daya dan keterampilan yang dimiliki.
- 4) Pembaruan sendiri merupakan tujuan konseling sebagaimana psikolog menguatkan klien pada penghapusan progres-progres yang tidak diperlukan.
- 5) Pendalaman yakni memeriksa layak tidaknya suatu harapan klien untuk mempelajari beberapa opsi, pengujian keterampilan, dan melakukan kegiatan baru dan berbeda.
- 6) Penguatan adalah psikolog menolong klien dalam mengerti akan hal yang dilakukan, dirasakan, dan dipikirkan telah baik.
- 7) Fisiologi yakni memberi pengertian pada klien mengenai hidup sehat secara dasar hingga kebiasaan.

- 8) Psikologis berarti bertujuan agar klien mampu menumbuhkan dari segi konsep diri yang positif, proses belajar, mengendalikan emosi, kemampuan sosial dan lain sebagainya.
- 9) Kognitif adalah klien mendapatkan kecakapan dasar pembelajaran dan ilmu kognitif.⁵²

Berdasarkan beberapa tujuan layanan konseling individu di atas, maka dapat disimpulkan terdapat sembilan tujuan umum dari konseling individu, yaitu perkembangan baik dari aspek diri maupun psikologis, preventif atau pencegahan, pengembangan daya dan keterampilan, pembaharuan atau transformasi diri, pendalaman terhadap segala aspek di dalam diri klien secara spesifik, penguatan atau dukungan, fisiologi, menumbuhkan aspek psikologis yang positif dan kecakapan dalam kognitif.

c. Asas-asas Konseling Individu

Pada dasarnya konseling merupakan bentuk dari layanan sehingga dalam prosesnya dibutuhkan beberapa aspek yang dapat menunjang keberhasilan dan keefektifan berjalannya konseling. Untuk itu terdapat beberapa asas-asas, yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan asas tut wuri

⁵² Gibson dan Mitchell, *Bimbingan dan Konseling...*, hlm. 236.

handayani.⁵³ Penjelasan rincinya akan 12 asas-asas dalam konseling sebagai berikut:

1) Asas Kerahasiaan

Kerahasiaan menjadi dasar utama pelaksanaan kegiatan konseling. Selama proses awal hingga akhir, psikolog dilarang untuk menyampaikan atau menyebarluaskan terkait informasi penting maupun segala hal yang disampaikan klien kepada psikolog. Dengan adanya kerahasiaan tersebut mampu menumbuhkan kepercayaan klien kepada psikolog.

2) Asas Kesukarelaan

Proses konseling perlu dilakukan dalam kondisi klien telah berkenan dan tanpa ragu atau tanpa paksaan untuk menyampaikan segala informasi mengenai dirinya sendiri pada psikolog. Begitu pula seorang psikolog ketika memberikan pertolongan dapat dilakukan secara ikhlas.

3) Asas Keterbukaan

Proses konseling harus adanya keterbukaan antara klien dan psikolog. Keterbukaannya klien adalah bagaimana dirinya menyampaikan segala sesuatu yang dirasakan dan dipikiran secara jujur agar psikolog mampu mengetahui dan memahami serta terbuka akan saran dan masukan. Sedangkan psikolog sendiri berarti dapat menerima dan memberikan jawaban pada klien, serta

⁵³ Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan...*, hlm. 115.

mengekspresikan diri psikolog jika diperlukan dan disetujui oleh klien.

4) Asas Kekinian

Proses konseling didasarkan pada *problematika* yang saat ini atau sedang dihadapi klien. Walaupun tidak menutup kemungkinan adanya hubungan dengan masa lalu atau kekhawatiran masa yang akan datang, tetapi fokus utamanya tetap dalam menyelesaikan masalah yang saat ini sedang dihadapi. Asas ini juga menekankan pada psikolog untuk melayani secara tepat waktu atau tidak menunda proses konseling dan harus disesuaikan dengan situasi klien.

5) Asas Kemandirian

Asas kemandirian melihat pada tujuan dari praktik konseling, diantaranya adalah membantu klien menyelesaikan masalahnya dengan menentukan pilihannya sendiri. Untuk itu dari awal hingga akhir konseling, psikolog perlu memberikan penguatan pada klien dalam menumbuhkan sikap mandiri sehingga di kemudian akhir klien tidak ketergantungan pada orang lain khususnya psikolog.

6) Asas Kegiatan

Sesi konseling dapat berhasil dan memberikan dampak yang baik bagi klien apabila selama prosesnya klien aktif, baik dalam berkomunikasi dan menyampaikan secara lengkap pada

psikolog serta menjalankan tugas yang mungkin diberikan oleh psikolog untuk mencapai tujuan yang telah disepakati.

7) Asas Kedinamisan

Langkah dalam pemberian konseling menginginkan adanya pergantian kelakuan ke arah baik. Masa transisi tersebut bukan sekedar hal konstan tetapi yang berkelanjutan dan terus meningkat.

8) Asas Keterpaduan

Psikolog penting mempunyai pengetahuan yang luas dan memahami secara menyeluruh mengenai diri klien, baik dari inteligensi, emosional, kepribadian, interes, talenta yang mendukung perkembangan klien. Selain itu psikolog perlu berkolaborasi dengan orang di lingkungan sekitar klien atau pihak yang dapat menunjang keberhasilan proses konseling.

9) Asas Kenormatifan

Pelaksanaan konseling baik isi dan prosedurnya harus sesuai dengan segala norma yang berlaku. Selain itu tidak diizinkan memaksa klien untuk menyetujui serta memakai norma dan nilai yang diikuti psikolog.

10) Asas Keahlian

Layanan konseling menuntut adanya layanan yang profesional. Layanan yang profesional tentunya menginginkan psikolog yang profesional secara perilaku dan pribadi, pendidikan dan kompetensi, metode dan teknik, serta pengalaman praktik.

11) Asas Alih Tangan

Pada setiap klien mempunyai permasalahan yang beragam dan kemungkinan kompleks. Untuk itu dalam asas ini psikolog harus menyadari bahwa tidak semua masalah klien dapat diselesaikan di sesi konseling, terlebih lagi apabila masalah yang dihadapi tidak mumpuni diberikan bantuan oleh psikolog tetapi membutuhkan pihak lain atau perlunya dilakukan rujukan.

12) Asas Tut Wuri Handayani

Layanan konseling diberikan sebagai cara memberikan dampak positif untuk klien baik ketika konseling begitu pula di luar proses konseling. Dimana klien mampu memahami diri sendiri dan lingkungannya serta memanfaatkan potensi yang ada. Secara singkat asas ini mengharapkan klien mendapatkan manfaat dan hasil yang berkelanjutan dan terus berkembang.

Disimpulkan bahwa asas-asas konseling individu terdapat 12 asas, yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan asas tut wuri handayani. Dimana antar asas tersebut akan saling berkaitan untuk menciptakan kondisi yang baik, kondusif dan efektif dalam konseling individu.

d. Teknik-teknik Konseling

Teknik dalam konseling dapat diartikan pula sebagai suatu keterampilan yang mutlak dimiliki oleh seorang psikolog atau konselor dalam hubungan konseling. Keterampilan tersebut, diantaranya yaitu:

1) Menghampiri Klien (*Attending*)

Perilaku *attending* dilakukan dengan adanya tiga bagian, yaitu kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Tindakan *attending* yang baik salah satunya ditunjukkan dengan adanya anggukan kepala ketika setuju dengan klien, mellihatkan ekspresi tenang dan tersenyum, posisi duduk yang berdekatan atau condong ke arah klien, gerakan tangan sebagai pengekspresian psikolog, dan mendengarkan secara aktif disertai perhatian tertuju pada klien.

2) Empati

Berempati dilakukan dengan adanya perilaku *attending*. Empati sendiri terdapat dua bentuk, yaitu empati primer (*primary empathy*) berarti psikolog memahami klien baik dari pikiran, emosi atau perasaan, harapan, dan pengalaman. Kemudian bentuk kedua adalah empati taraf tinggi (*advance accurate empathy*) ketika psikolog dalam memahami dan menyentuh klien.

3) Refleksi

Keterampilan dimana psikolog menggambarkan kembali pada klien, baik perasaan, pengalaman maupun pikirannya

berdasarkan peninjauan psikolog terhadap perilaku verbal dan nonverbal klien.

4) Eksplorasi

Merupakan keterampilan untuk menelusuri lebih dalam, baik dari perasaan atau emosi, pengalaman yang dilalui klien, dan pemikiran klien. Keterampilan ini memungkinkan untuk klien bercerita dengan leluasa.

5) Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Keterampilan ini berarti keterampilan untuk mengambil, memahami, dan menyampaikan kembali pada klien dengan bahasa yang sederhana sehingga klien memahami akan persepsi, emosi, dan pengalaman yang diceritakan.

6) Pertanyaan Terbuka (*Open Question*) dan Tertutup (*Closed Question*)

Keterampilan psikolog dalam memberikan pertanyaan terbuka untuk memudahkan percakapan dalam konseling, baik untuk mengumpulkan dan memperjelas informasi klien serta membatasi atau menghindari pembicaraan klien yang melenceng. Pertanyaan terbuka sendiri umumnya akan diawali dengan kata *bagaimana, apakah, adakah, bolehkan, dapatkan*. Sedangkan pertanyaan tertutup diberikan untuk mendapatkan jawaban yang singkat atau hanya membutuhkan jawaban *ya* atau *tidak*.

7) Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)

Merupakan keterampilan dalam memberikan pemicu secara singkat seperti *oh..., ya..., lalu..., terus..., dan...* agar klien dapat berperan aktif dengan berbicara yang mengarah pada tercapainya tujuan konseling.

8) Interpretasi

Keterampilan interpretasi berarti keterampilan dalam mendiskusikan pemahaman, emosi, dan perilaku klien didasarkan dengan rujukan yang jelas berupa teori-teori.

9) Mengarahkan (*Directing*)

Suatu keterampilan untuk mengajak dan membantu mengarahkan klien sehingga mampu berpartisipasi pada proses konseling.

10) Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Bermakna keterampilan konseling dimana psikolog membantu klien untuk menyimpulkan akan hasil pembicaraan yang telah dilakukan sehingga diskusi lebih berkualitas serta fokus pembicaraan dapat diperjelas.

11) Memimpin (*Leading*) dan Fokus

Keterampilan untuk memimpin obrolan dengan klien sehingga pembicaraan yang dilakukan tidak keluar dari fokus permasalahan yang dibahas serta terarah kepada tujuan konseling. Adapun penting bagi psikolog untuk bertindak fokus terhadap

pembahasan dengan klien serta membantu klien untuk memutuskan pokok masalah yang akan didiskusikan.

12) Konfrontasi

Merupakan tindakan psikolog untuk menyanggah klien akan adanya ketidaksesuaian konflik atau inkonsistensi dalam diri klien seperti perbedaan akan tindakan dengan pernyataan.

13) Menjernihkan (*Clarifying*)

Adalah keterampilan konseling yang dilakukan demi menjernihkan ucapan klien yang masih belum jelas, ambigu, dan sekiranya meragukan.

14) Memudahkan (*Facilitating*)

Merupakan keterampilan konseling untuk membuka hubungan atau komunikasi dengan klien agar mudah untuk mengutarakan pikiran, perasaan dan kisah atau pengalaman klien sehingga konseling dapat berjalan efektif.

15) Diam

Diam menjadi bentuk komunikasi secara nonverbal psikolog dengan waktu idealnya 5-10 detik. Bentuk diam tersebut diperlukan tergantung dengan *feeling* (perasaan) psikolog dalam menempatkan diri untuk menunggu klien dalam berpikir dan mendukung perilaku *attending* dan berempati pada klien.

16) Mengambil Inisiatif

Merupakan tindakan yang dilakukan psikolog ketika klien kurang partisipasinya atau banyak diam, membutuhkan waktu lama untuk memutuskan, dan kehilangan arah perbincangan selama proses konseling berlangsung.

17) Memberi Nasihat

Untuk memberikan nasihat psikolog dapat mempertimbangkan pantas atau tidaknya dan klien meminta nasihat atau tidak agar tidak melanggar tujuan konseling yang mana konseling dilakukan untuk kemandirian klien.

18) Pemberian Informasi

Pemberian informasi sama dengan pemberian nasihat serta membutuhkan kejujuran psikolog dimana ketika tidak mengetahui hendaknya disampaikan tetapi bila mengetahui informasi yang diminta oleh klien maka psikolog dapat mengupayakannya.

19) Merencanakan

Ketika proses konseling telah sampai pada tahap akhir sesi maka psikolog dapat membantu klien untuk merencanakan suatu strategi sebagai bentuk tindakan nyata klien untuk perkembangan dirinya.

20) Menyimpulkan

Pada akhir sesi konseling, psikolog dapat mengarahkan dan membantu klien untuk meringkas hasil diskusi, berupa kondisi

perasaan klien, menguatkan rencana yang ditetapkan klien serta topik pembahasan di sesi selanjutnya.⁵⁴

Dapat diambil kesimpulan bahwa psikolog memerlukan 20 (dua puluh) keterampilan dasar dalam memberikan layanan konseling individu, seperti menghampiri klien (*attending*), berempati, merefleksikan, eksplorasi, menangkap pesan utama (*paraphrasing*), pertanyaan terbuka (*open question*) dan tertutup (*closed question*), dorongan minimal (*minimal encouragement*), interpretasi, mengarahkan (*directing*), menyimpulkan sementara (*summarizing*), memimpin (*leading*) dan fokus, konfrontasi, menjernihkan (*clarifying*), memudahkan (*facilitating*), diam, mengambil inisiatif, memberi nasihat, pemberian informasi, merencanakan serta menyimpulkan.

e. Tahapan Konseling Individu

Tahapan konseling individu secara general menurut Sofyan S. Wilis terdapat tiga tahapan, yaitu:⁵⁵

1) Tahapan Awal

Proses ini diawali psikolog bertemu dengan klien hingga ditemukan dan mendapat pemahaman terkait persoalan klien.

Untuk mencapai hal tersebut proses yang dilakukan psikolog:

a) Menciptakan hubungan konseling dengan klien

Psikolog dan klien perlu menciptakan hubungan yang baik sehingga timbulnya suatu keterbukaan. Hubungan menjadi

⁵⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019), hlm. 160-172.

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 50-54.

berkualitas bila klien terlibat bertukar pikiran dengan psikolog atau disebut *a working relationship*. Kunci dari keberhasilan dalam tahap ini adalah keterusterangan psikolog dan klien serta psikolog dapat mengikutsertakan klien dalam setiap proses konseling.

b) Menspesifikan dan mendefinisikan masalah

Hubungan konseling yang baik dengan adanya keterbukaan dan kerja sama klien dengan psikolog serta keterlibatan klien dapat menentukan isu, hal yang menjadi perhatian dan *problem* klien. Peran penting yang perlu dipahami psikolog adalah menolong klien dengan menjelaskan secara eksplisit terkait masalah klien. Selain itu psikolog juga berperan ketika klien merasa belum memahami daya yang dimiliki, psikolog perlu menolong mengembangkan kemampuan serta mendeskripsikan masalah bersama dengan klien.

c) Membuat penilaian dan penelusuran

Psikolog perlu menelusuri dan memperkirakan untuk mengembangkan isu atau persoalan klien. Selanjutnya psikolog mengonsep metode atau bentuk bantuan yang diberikan dengan memanfaatkan segala potensi klien dan bersama klien memilih berbagai opsi dalam menghadapi serta mencegah masalah.

d) Merundingkan kontrak

Kontrak disini berupa perjanjian yang dilakukan antara psikolog dan klien. Perjanjian ini meliputi kesepakatan durasi konseling, perjanjian tugas atau peran psikolog maupun klien, serta perjanjian akan partisipasi yang kooperatif dari pihak klien maupun psikolog.

2) Tahapan Pertengahan

Pada tahap awal telah dilakukan pencarian dari masalah klien. Selanjutnya adalah memusatkan pada penelusuran lebih jauh akan masalah klien dan memutuskan bentuk pertolongan yang diberikan atas pertimbangan ulang terhadap masalah klien. Langkah tersebut didukung pula dengan pola pikir baru, alternatif dan keputusan klien. Adapun tujuan yang akan dicapai dalam tahap ini, sebagai berikut:

a) Menelaah dan mendalami kesulitan, isu, dan perhatian klien

Pada proses mendalami dan memahami masalah klien, psikolog mengajak klien untuk menafsirkan kembali masalahnya atau *reassessment* (penilaian kembali). Langkah tersebut dilakukan dengan harapan mampu membuka perspektif baru yang lebih objektif pada pemikiran klien terhadap masalahnya sehingga memunculkan berbagai pilihan untuk diambil keputusan.

b) Menjaga hubungan konseling

Hubungan psikolog dan klien dapat terjaga dengan baik apabila klien nyaman untuk berkomunikasi aktif saat konseling, menunjukkan kesadaran akan butuhnya pengembangan diri, dan keinginan untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Selanjutnya psikolog mampu memberikan layanan yang aktif, kreatif dan menjaga sikap utama psikolog dalam menghadapi klien (terbuka, ramah, empati, keikhlasan).

c) Kegiatan konseling berjalan sesuai kontrak

Agar konseling berjalan sesuai kontrak, maka pada tahapan ini psikolog mengingatkan klien pada nilai dasar dalam proses konseling yaitu memerlukan keterbukaan dan kejujuran klien untuk menyampaikan serta mendalami masalahnya. Selanjutnya penting bagi psikolog mengajak klien supaya memiliki rencana dan langkah baru untuk meningkatkan dirinya.

3) Tahapan Akhir atau Terminasi

Tahapan terakhir menjadi tahap dimana psikolog melihat dan mengulas dari pemberian bantuan konseling. Terdapat beberapa tanda dari tahap ini, yaitu berkurangnya tingkat kecemasan klien, muncul perubahan perilaku klien yang lebih baik, mempunyai gambaran tentang rencana hidup, serta klien telah

berpikir secara realistik dan percaya diri. Pencapaian yang diinginkan pada tahap ini sebagai berikut:

- a) Klien sanggup memutuskan dari segala pilihan untuk mengubah tingkah laku dan kepribadian dengan melihat kondisi diri maupun lingkungannya
- b) Klien menerima, memahami, dan menggunakan kegiatan konseling sebagai bentuk belajar untuk suatu kebutuhan perubahan dalam dirinya
- c) Klien mengimplementasikan perubahan sikap dan perilaku atas kesadarannya.
- d) Pengakhiran hubungan konseling disertai kesepakatan klien.

Sebelum dilakukan klien diberikan tugas, yaitu menyimpulkan hasil kegiatan konseling, menilai jalannya konseling, mempersiapkan janji pertemuan selanjutnya.

Berdasarkan penjabaran di atas, bahwa tahapan konseling individu terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahapan awal, tahapan pertengahan, dan tahapan akhir atau terminasi. Adapun dalam setiap tahapan tersebut terdapat tujuan yang perlu dicapai ketika konseling individu berlangsung.

2. Tinjauan tentang Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kondisi mental sejahtera yang memungkinkan individu

melewati tekanan hidup, memahami kompetensinya, belajar dan bekerja secara baik, serta berpartisipasi dalam komunitas atau lingkungan sosialnya. Makna kesehatan mental juga dapat berarti terciptanya keharmonisan antara fungsi jiwa, memiliki kekuatan dalam menjumpai masalah yang biasa terjadi, dan mengartikan secara positif atas kebahagiaan dan keahlian diri pribadi.⁵⁶ Mengartikan secara positif disini berarti individu mampu memanfaatkan dan mengelola dengan baik akan perasaan atau emosional positifnya serta kemampuan atau bakat di dalam diri.

Kesehatan mental juga didefinisikan oleh Killander dimana orang yang sehat mental adalah seseorang yang menunjukkan kematangan emosional, kesanggupan menerima kenyataan, kebahagiaan berinteraksi dengan orang lain, dan mempunyai prinsip dalam kehidupan.⁵⁷ *Sixtysixth World Health Assembly* menyatakan kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera (*state of well-being*) dibuktikan dengan kapabilitas individu untuk mengusahakan *ability*, melewati stres kehidupan, bekerja secara baik serta andil di masyarakat.⁵⁸

Melihat beberapa pernyataan di atas, maka disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan mental yang sejahtera dimana individu dapat menghadapi dan melewati tekanan atau masalah

⁵⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 13.

⁵⁷ Syamsu Yusuf LN., *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 27.

⁵⁸ *Ibid.*, hlm. 28.

kehidupan, memahami dan menerima secara sepenuhnya akan diri pribadi, bekerja efektif dan berinteraksi secara aktif atau optimal di dalam lingkungannya dengan kemampuan yang dimiliki.

b. Karakteristik Kesehatan Mental

Lingkup kesehatan mental sendiri berasal dari berbagai aspek diri pribadi secara psikologis baik pikiran, perasaan, dan tindakan. Maslow dan Mittlemenn menjelaskan sebelas aspek dalam melihat mental sehat individu yang dikutip oleh Kartini Kartono dan Jenny Andari dalam bukunya “*Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*”, yaitu:⁵⁹

- 1) Mempunyai *sense of security* berupa perasaan nyaman, aman, layak atau cukup dalam karir dan pekerjaan, keluarga, serta hubungan sosial.
- 2) Memiliki dan paham akan *self-evaluation* yaitu mampu mengerti dan mengevaluasi diri sendiri dengan baik dengan disertai pemahaman diri yang rasional dan dapat menilai perilaku atau tindakan orang lain.
- 3) Memiliki *spontanity* dan *emotionality* yang tepat untuk dirinya. Dimana adanya perasaan natural untuk berhubungan dengan orang lain seperti menciptakan ikatan emosional, menjalin hubungan pertemanan dan percintaan, serta dapat mengontrol emosional baik atau buruknya tanpa melewati batas.

⁵⁹ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Penerbit Mandar Maju, 1989), hlm. 8-10

- 4) Kontak dengan realitas yang efisien berarti dapat bersinggungan secara tepat dengan kenyataan, sosial, dan diri individu sendiri. Untuk itu ditandai oleh tiga hal, yaitu tidak mempunyai angan-angan di luar batas, mampu berpikir secara luas dan bangkit dari perasaan sakit atau ketidakberhasilan, dan kesanggupan dalam mengubah atau beradaptasi bila kondisi sosial atau eksternalnya tidak ada perubahan.
- 5) Mempunyai *bodily desires* atau dorongan dan nafsu jasmani yang sehat dan mampu untuk memenuhinya secara sehat serta mengendalikan dirinya.
- 6) Terdapat *self-knowledge* yang baik berarti sadar dan mengetahui secara jelas kualitas atau kemampuannya serta batasan dalam lingkungan sosialnya dengan memahami keinginan dan tujuan individu disertai mencintai diri sendiri secara wajar.
- 7) Mempunyai *life goal* atau tujuan hidup yang baik untuk diri sendiri maupun lingkungannya dan sekiranya dapat dicapai dengan kemampuan diri serta adanya usaha yang sepadan.
- 8) Adanya daya untuk belajar dari *experience* yang berarti menerima segala pembelajaran atau ilmu yang bisa diambil dari pengalaman baik maupun buruk.
- 9) Terdapat kesanggupan dalam memenuhi syarat-syarat dan keperluan kelompoknya adalah berupaya memenuhi ketentuan

kelompok atau lingkungan individu dalam hal ini dapat berupa adat atau norma.

- 10) Adanya *emancipation* yang tepat terhadap kelompok dan budayanya yaitu di kelompok atau lingkungannya, individu mempunyai emansipasi serta toleransi yang patut tetapi tetap memiliki prinsip atau jati diri sendiri.
- 11) Terdapat *integration* dan *consistency* pada kepribadian individu bermakna perkembangan individu yang baik, mempunyai prinsip yang tidak berbeda jauh dengan lingkungan atau kelompoknya, dapat fokus atau konsentrasi, dan tidak terdapat masalah besar sampai mengguncang tindakan atau alam bawah sadarnya.

World Health Organization (WHO) juga menyampaikan terkait kriteria mental yang sehat, yaitu berupaya belajar melalui pengalaman yang dimiliki, dapat beradaptasi, lebih bahagia ketika memberi sesuatu dan menolong orang lain bukan sebaliknya, memiliki perasaan sayang, mendapatkan kepuasan dari hasil upayanya, menerima kegagalan sebagai pembelajaran, serta memandang sesuatu secara positif.⁶⁰ Pernyataan tersebut sejalan dengan penafsiran Karl Menninger yang dikutip Kartika Sari Dewi dalam bukunya “*Buku Ajar Kesehatan Mental*” tentang individu yang sehat mentalnya berarti mampu mengendalikan diri pribadi, adanya kecerdasan, tidak asal bertindak

⁶⁰ LN, *Kesehatan Mental...*, hlm. 30.

tetapi melihat efek pada orang lain, dan berprinsip hidup bahagia.⁶¹ Dengan demikian kesehatan mental memiliki cakupan yang luas baik dari segi pribadi sendiri sampai pada individu dengan lingkungan sosialnya.

Pada perspektif Islam sendiri menurut Muhammad Mahmud yang dikutip Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir dalam bukunya “Nuansa-nuansa Psikologi Islam” terdapat 9 karakteristik mental yang sehat, yaitu:⁶²

- 1) Melaksanakan kewajiban dan tanggung jawab akan diri sendiri, orang lain, dan pada Allah SWT. dengan adanya kestabilan atau kemampuan disertai perasaan tenang (*al-sakinah*), kedamaian atau kenyamanan (*ath-thuma'ninah*). Dengan adanya *al-sakinah* dan *ath-thuma'ninah* maka akan menimbulkan rileks (*ar-rahah*) batin atau mental. Keadaan mental yang tenang dan damai dapat tercerminkan dalam tiga macam, yaitu *pertama* adanya kesanggupan untuk menjumpai suatu perkembangan dan persoalan zaman. *Kedua*, kekuatan individu untuk berkepal dingin atau sabar dalam menghadapi dan menyikapi permasalahan berat di kehidupan. *Ketiga*, dalam menjalankan kehidupan mampu optimis dan berprasangka baik karena setiap kesusahan akan terdapat kemudahan.

⁶¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), hlm. 11.

⁶² Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, cet. 1 (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 136.

- 2) Memadai dalam melakukan aktivitas (*al-kifayah*) baik dalam memahami kemampuan, keterampilan, dan perannya.
- 3) Menerima akan eksistensi dirinya sendiri serta orang lain. Dimana individu mampu menerima pemberian Allah SWT. atas penciptaan dirinya tetapi tetap berupaya maksimal untuk mencapai tujuan yang diharapkan dengan daya atau kemampuan yang dimiliki atas izin Allah SWT. Menerima eksistensi orang lain berarti menerima dan menghargai keunggulan serta kelemahan orang lain sehingga dapat berhubungan dan beradaptasi.
- 4) Memiliki kemampuan untuk menjaga atau merawat diri sendiri. Hal tersebut berarti individu mampu mengklasifikasikan dan mempertimbangkan tindakan yang baik atau buruk untuk dilakukan.
- 5) Mempunyai kesanggupan dalam mengemban tanggung jawab keluarga, sosial, serta agama.
- 6) Adanya kemampuan dalam memberikan dedikasinya untuk lingkungan atau kepentingan kelompok dan adanya kesadaran diri sendiri atas kesalahan yang dilakukan serta memperbaikinya.
- 7) Terdapat kapabilitas menghasilkan interaksi atau hubungan sosial yang baik dengan didasarkan rasa percaya dan saling membantu atau mengisi.
- 8) Mempunyai ambisi yang realistis serta seimbang antara dunia dan akhirat sehingga mampu mencapainya dengan baik.

- 9) Menerima dan menghadapi nikmat yang diberikan Allah SWT. dengan adanya perasaan puas, kesenangan atau kegembiraan (*al-farh atau al-suru*), dan kebahagiaan (*al-sa'adah*). Perasaan tersebut disebabkan oleh ridho Allah SWT. dan telah tercurahkannya kebutuhan secara spiritual.

Ketika membahas terkait mental yang sehat tentunya berkaitan pula dengan kondisi kesehatan mental yang tidak memadai atau tidak sehat. Menurut Thorpe yang dikutip dalam buku Alexander A. Schneiders berjudul “*Personal Adjustment and Mental Health*” terdapat beberapa kriteria, yaitu:

- 1) Adanya perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
- 2) Adanya perasaan tidak aman atau perasaan khawatir dan was-was (*insecurity*)
- 3) Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang rendah
- 4) Kurang dalam memahami diri pribadi (*self-understanding*)
- 5) Tidak mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan yang cukup dalam berinteraksi atau berhubungan sosial
- 6) Kematangan emosional yang rendah
- 7) Kepribadian yang kurang matang atau stabil
- 8) Adanya permasalahan dalam sistem saraf (*pathology*).⁶³

Adapun untuk mencapai jiwa yang sehat, Allah SWT. telah

⁶³ Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt Rinehart and Winston, 1964), hlm. 61-62.

berfirman pada surat Al-Baqarah ayat 112:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“(Tidak demikian) Barang siapa menyerahkan diri kepada Allah dan dia berbuat kebaikan, maka baginya pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran (rasa takut) pada mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”⁶⁴

Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia dapat mencapai mental yang sehat salah satunya dengan berusaha maksimal untuk menjalankan kegiatan yang baik bagi dirinya dan selanjutnya menyerahkan hasil sepenuhnya kepada Allah SWT. Berserah diri tersebut juga menenangkan pikiran dan perasaan karena adanya rasa percaya atau keyakinan segala sesuatunya adalah yang terbaik dari Allah SWT. serta menyadari bahwa dirinya tidak sendiri.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan karakteristik kesehatan mental secara umumnya ada sebelas, yaitu mempunyai *sense of security*, memiliki dan paham mengenai *self-evaluation*, adanya *spontaneity* dan *emotionality*, berkontak atau berinteraksi secara efisien dengan realitas, terdapat *bodily desires* yang sehat, *self-knowledge* yang baik, memiliki tujuan hidup yang baik dan sepadan, adanya daya untuk belajar melalui *experience*, sanggup memenuhi syarat dan keperluan kelompok, terdapat *emancipation* yang tepat, memiliki *integration* dan *consistency*. Sedangkan karakteristik kondisi kesehatan mental yang tidak sehat secara umumnya, yaitu terdapat perasaan yang

⁶⁴ Tafsir Web, “Surat Al-Baqarah Ayat 112”, <https://tafsirweb.com/532-surat-al-baqarah-ayat-112.html>, diakses tanggal 21 Agustus 2024.

tidak menyenangkan atau nyaman, perasaan khawatir atau gelisah, *self-confidence* rendah, tidak memahami diri secara sepenuhnya, dalam interaksi sosial tidak merasakan kesenangan, rendahnya kematangan emosional, adanya kepribadian yang kurang stabil serta terdapat permasalahan *pathology*. Melihat secara umum demikian, secara Islam sendiri sehat mental berarti sembilan karakteristik berupa *pertama*, melaksanakan kewajiban dan responsibilitas dengan tenang (*al-sakinah*), nyaman (*ath-thuma'ninah*), dan rileks (*ar-rahah*). *Kedua*, sanggup beraktivitas dengan memahami diri sepenuhnya (*al-kifayah*). *Ketiga*, dapat menerima keberadaan diri dan orang lain. *Keempat*, mampu menjaga diri sendiri. *Kelima*, sanggup memegang tanggung jawab atau kepercayaan dari keluarga, sosial dan agama. *Keenam*, memberi dedikasi diri pada lingkungannya. *Ketujuh*, kapabilitas menghasilkan hubungan sosial yang baik. *Kedelapan*, ambisi yang realistis dan seimbang dunia serta akhiratnya. *Kesembilan*, menerima dan melihat nikmat Allah SWT dengan rasa senang (*al-farh/al-suru*) dan kebahagiaan (*al-sa'adah*).

c. Dampak Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang terjaga dengan baik tentunya berdampak pada kehidupan individu sehari-hari, begitu pula sebaliknya. Beberapa dampak kesehatan mental, yaitu:

- 1) Perasaan: Dimana individu memiliki perasaan negatif seperti merasa khawatir atau gelisah, sentimen, bingung yang terus-

menerus, merasa diri tidak bermakna, duka atau sedih tanpa sebab, patah semangat, frustrasi, emosional tidak stabil dan sebagainya.

- 2) Pikiran: Kesehatan mental tidak dapat dipenuhi dengan baik dengan adanya kecenderungan individu mengedepankan dan memfokuskan pada pikirannya yang destruktif. Beberapa contohnya adalah kerap lupa, kapabilitas dalam berpikir aktif menurun dan sebagainya.
- 3) Perilaku: Munculnya perilaku yang menyimpang seperti senang berbohong, menyakiti atau mencelakakan diri sendiri dan orang lain, dan lainnya.
- 4) Kesehatan fisik: Seperti yang dijabarkan oleh Schneiders bahwa kesehatan mental dipengaruhi pula oleh keadaan fisik atau jasmani yang baik dan integritas individu itu sendiri. Sehingga ketika fisik sakit tentunya akan berefek pada kondisi mental seseorang, begitu pula sebaliknya.⁶⁵

Melihat pemaparan di atas, kesehatan mental akan berdampak pada beberapa hal dalam diri individu, yaitu berdampak pada perasaan, pikiran, perilaku atau tindakan dan kesehatan fisik. Keempat hal tersebut menjadi bagian yang akan berkesinambungan dengan kondisi kesehatan mental setiap individu.

⁶⁵ Daradjat, *Kesehatan Mental...*, hlm. 17-23.

3. Tinjauan tentang Konseling *Online*

a. Pengertian Konseling *Online*

Konseling *online* diketahui juga dengan istilah virtual konseling, *cyber counseling*, *online counseling*, *e-counseling*, atau *online therapy*. Pada beberapa kalangan masyarakat konseling *online* dipahami sebagai pemberian bantuan oleh psikolog kepada klien yang dilakukan tidak bertatap muka langsung dan membutuhkan media komunikasi serta internet. Konseling *online* mulai banyak dan semakin berkembang khususnya pada era adanya COVID-19.

Terdapat beberapa ahli yang menyampaikan pengertian atau makna dari konseling *online*, diantaranya yaitu:

- 1) Menurut Corey dikutip Ade Chita Putri Harahap, dkk. dalam bukunya “*Cyber Counseling di Perguruan Tinggi*” layanan konseling *online* adalah proses konseling yang dilakukan oleh seorang profesional atau disebut pula psikolog kepada klien melalui internet.⁶⁶ Pendapat tersebut sejalan dengan pandangan Bloom yang menyatakan konseling *online* merupakan metode konseling dan pertukaran informasi secara profesional yang terjadi ketika klien dan psikolog berada di lokasi yang terpisah dari satu sama lain, sehingga keduanya dapat mengatur dan menggunakan alat elektronik untuk berkomunikasi melalui internet.⁶⁷

⁶⁶ Ade Chita Putri Harahap, dkk., *Cyber Counseling di Perguruan Tinggi* (Medan: UMSU Press, 2023), hlm. 3.

⁶⁷ *Ibid.*, hlm. 7.

- 2) Menurut *National Board for Certified Counselors*, *cyber counseling*, juga dikenal sebagai *e-therapy*, adalah jenis konseling profesional dimana klien dan psikolog berkomunikasi melalui media elektronik, yaitu internet, secara terpisah.
- 3) Barak dan Grohol menjelaskan pengertian konseling *online* yang dikutip dalam penelitian Fitria Ramadhanty Kusumaningrum sebagai interferensi dalam perihal kesehatan mental klien baik individu maupun kelompok dengan terapis atau psikolog dan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi.⁶⁸

Atas dasar beberapa definisi konseling *online* di atas, disimpulkan bahwa konseling *online* merupakan desain alternatif dari layanan konseling profesional, dimana prosesnya secara daring dan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi serta diharapkan mampu mengefisienkan klien atau individu yang membutuhkan layanan konseling.

b. Tujuan dan Fungsi Konseling Online

Tujuan penggunaan teknik konseling *online*, yaitu meningkatkan keterampilan psikolog dalam berkomunikasi, memudahkan berjalannya proses konseling dan fleksibel dalam perihal waktu dan tempat, menyediakan tempat atau sarana bagi siapa saja yang bermasalah dengan adanya asas kerahasiaan, serta sebagai gerakan pemberdayaan dan konstruktif. Tujuan dari konseling *online*

⁶⁸ Fitria Ramadhanty Kusumaningrum, *Pengembangan Aplikasi Konseling Berbasis LINE untuk Peserta Didik SMA di Surakarta*, Skripsi (Surakarta: Jurusan Pendidikan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, 2020), hlm. 16.

ini tidak jauh berbeda dengan tujuan utama dari diadakannya proses konseling baik secara individu atau kelompok.

Menurut Tresna terdapat fungsi inovatif atau baru dalam layanan konseling *online* yang dikutip oleh Siti Farikoh, yaitu:

- 1) Dapat meningkatkan keterampilan dan kualitas psikolog dan klien ketika menggunakan alat teknologi di era saat ini
- 2) Konseling *online* yang fleksibel sehingga membantu klien yang sekiranya membutuhkan waktu lebih untuk konseling
- 3) Penggunaan *website* yang disediakan psikolog dapat memudahkan klien menemukan informasi yang dibutuhkan
- 4) Teknologi menjadi proses konseling *online* memiliki durasi yang efisien.⁶⁹

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa tujuan dari konseling *online* adalah memberikan fasilitas yang mudah, fleksibel, dan rahasia bagi yang membutuhkan serta menjadi tindakan yang membangun dan menguatkan layanan konseling. Adapun fungsinya adalah memajukan kemampuan dan kecakapan psikolog, membantu klien karena sifatnya yang fleksibel, memudahkan klien dalam mengetahui informasi dan pemanfaatan teknologi baru yang membuat konseling efisien.

c. Tahapan Konseling Online

Proses atau tahapan konseling *online* sendiri tidak jauh berbeda dengan konseling pada umumnya. Ifdil menyatakan bahwa terdapat

⁶⁹ Farikoh, *Studi Kepustakaan...*, hlm. 9.

tiga tahapan dalam konseling *online*, yaitu tahap I sebagai persiapan atau awalan, tahap II adalah proses konseling, dan tahan III pasca konseling yang dikutip Fitria Ramadhanty Kusumaningrum.⁷⁰ Penjelasan lebih lengkapnya sebagai berikut:

1) Tahap I (Persiapan)

Fasilitas yang perlu dipersiapkan untuk pelaksanaan konseling *online* adalah perangkat keras (*hardware*) dan perangkat lunak (*software*). Perangkat keras ini dapat berupa peralatan elektronik yang dapat terhubung jaringan internet seperti komputer/laptop, selanjutnya *headphone/headset*, *webcamera* dan sebagainya. Sedangkan perangkat lunak seperti alamat *email*, *google workspace*, aplikasi yang menghubungkan klien dan psikolog.

Selain perangkat, psikolog juga perlu mempersiapkan dirinya, dari perihal *skill* atau keterampilan secara akademik dan praktik, pemahaman terkait kode etik dan hukum, pemahaman secara mendalam pada bidang masalah yang dimiliki klien serta dalam mengatur pengelolaan data atau informasi klien.

2) Tahap II (Proses Konseling)

Proses konseling *online* tidak terlalu berbanding jauh dengan konseling secara *face to face*. Dimana secara umum Prayitno menyatakan tahapan konseling terdiri lima tahap, yaitu pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, dan penilaian.

⁷⁰ Kusumaningrum, *Pengembangan Aplikasi Konseling...*, hlm. 21.

Penguraiannya yaitu: *Pertama*, tahap pengantaran sebagai tahap pembuka dan menciptakan suatu hubungan antara psikolog dan klien sehingga adanya rasa percaya dan keterbukaan. *Kedua*, tahap penjajakan dilakukan psikolog untuk mencari dan mendalami persoalan yang dihadapi klien dan melihat keterlibatan orang terdekatnya. *Ketiga*, tahap penafsiran atau penjelasan lebih lanjut untuk mendukung dalam mengidentifikasi persoalan klien. *Keempat*, tahap pembinaan yaitu membantu dan mendorong klien untuk menyelesaikan masalahnya sesuai dengan tujuan dan pilihan yang diambil melalui pemberian intervensi. *Kelima*, tahap penilaian yang diperlukan evaluasi adalah wawasan baru (*understanding*), dapat menenangkan perasaan sehingga menjadi lebih nyaman (*comfort*), serta adanya rencana tindak lanjut setelah proses konseling (*action*).

3) Tahap III (Pasca Konseling)

Pasca konseling sebagai tahapan terakhir dari konseling *online*. Setelah penilaian dalam tahap kedua psikolog perlu fokus pada hasil akhir proses konseling dan melakukan penilaian. Menurut Ifdil perlu difokuskan pada empat penilaian, yaitu kategori konseling yang berhasil adalah klien telah menunjukkan *EDL (effective daily living)*, diadakannya konseling lanjutan secara tatap muka (*Face to Face- FtF*), diperlukannya sesi konseling

online lanjutan, dan terakhir adalah klien diserahkan pada psikolog lain atau ahli lain yang sesuai dengan kondisi klien.

d. Media Konseling Online

Proses konseling dipermudah dengan adanya penggunaan teknologi. Situasi tersebut dianggap dapat membantu dan mempermudah bertemunya klien dengan psikolog sesuai waktu yang diinginkan. Terdapat lima media atau bentuk konseling *online* menurut Ifdil yang dikutip oleh Ade Chita Putri Harahap dkk. dalam bukunya “*Cyber Counseling di Perguruan Tinggi*”, yaitu:⁷¹

1) Website

Kumpulan dari halaman web yang berkaitan dan umumnya memiliki isi terkait beragam informasi atau disebut *website* adalah suatu fasilitas atau alat yang dapat digunakan psikolog atau pemberi layanan konseling *online*. Hal tersebut digunakan untuk memberikan informasi terkait bentuk jasa layanan yang diberikan, jadwal pertemuan maupun informasi lainnya layaknya psikoedukasi bagi klien.

2) Telepon/ Handphone

Layanan konseling secara jarak jauh dapat dilakukan dengan panggilan telepon melalui telepon seluler. Aplikasi yang sekiranya menunjang dan banyak digunakan masyarakat salah satunya adalah *WhatsApp*, *LINE*, *Telegram*, dan lain sebagainya.

⁷¹ Harahap, dkk., *Cyber Counseling di ...*, hlm. 20-22.

3) *E-mail*

E-mail atau *Electronic Mail* menjadi alat komunikasi yang umum dan diketahui oleh kalangan masyarakat. Layanan konseling menggunakan *e-mail* dilakukan dalam bentuk pengiriman pesan secara tulisan yang dapat pula diberi suatu lampiran. Bukan hanya sekedar dimanfaatkan dalam kegiatan konseling, hal ini dapat menjadi penunjang dalam suatu lembaga atau komunitas yang memberikan layanan konseling *online* seperti digunakan dalam hal *marketing*, *transfer* data atau keperluan lainnya.

4) Pesan Instan/ *Chatting*

Masyarakat sudah menjadikan pesan instan ini sebagai bentuk komunikasi yang utama dalam kehidupan sehari-hari sehingga banyak pula digunakan sebagai tempat proses konseling *online* berlangsung. Beberapa aplikasi yang menyediakan pesan instan diantaranya, yaitu *WhatsApp*, *Messenger Facebook*, *Telegram*, *Direct Messenger Instagram*, *LINE*, *Kakao Talk*, dan lain sebagainya. Selain itu aplikasi tersebut dilengkapi fitur yang canggih berupa pesan suara, video atau dokumen, dengan begitu klien lebih mudah dalam berinteraksi selama aktivitas konseling.

5) *Video Conference*

Pertemuan konseling juga dilakukan dalam bentuk pertemuan video dibantu oleh media serta jaringan internet. Beberapa contoh media video konferensi, yaitu *Zoom*, *Skype*,

Google Meeting, *Discord*, dan lainnya. Psikolog dan klien dapat berhubungan langsung dan bertatap muka layaknya pertemuan luring.

Disimpulkan bahwa umumnya media dalam konseling *online* terdapat *website*, telepon atau *handphone*, *e-mail*, pesan instan atau singkat (*chatting*), dan *video conference*. Dimana penggunaannya sendiri untuk menghubungkan psikolog dengan klien selama sesi konseling berlangsung.

H. Metode Penelitian

Untuk keefektifan dan kemudahan dalam melakukan penelitian serta pengambilan data dibutuhkan metode penelitian yang terstruktur sehingga dapat tercapainya tujuan dari penelitian.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*). Penelitian *field research* sendiri merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan sistematis berdasarkan fakta dan informasi di lapangan.⁷² Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Creswell pendekatan kualitatif merupakan proses penelitian dan penafsiran berlandaskan metodologi yang mendalami suatu fenomena sosial dan *problem* manusia.⁷³ Sedangkan menurut Sugeng Pujileksono penelitian kualitatif

⁷² Suharismi Arikunto, *Dasar-dasar Research*, (Bandung: Tarsoto, 1995), hlm. 58.

⁷³ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, terj. Achmad Fawaid (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 4.

berupaya menerangkan kenyataan atau realitas dengan memakai cara deskriptif dalam bentuk kalimat.⁷⁴

Metode penelitian ini adalah deskriptif. Dimana penelitian yang difokuskan untuk memaparkan suatu fenomena atau kejadian disertai informasi data eksplisit yang diteliti secara terstruktur.⁷⁵ Bogdan dan Taylor menerangkan bahwa metode deskriptif mencetuskan data atau informasi deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau ucapan orang-orang dan perilaku atau tindakan yang bisa diamati.⁷⁶ Metode ini digunakan penulis untuk memahami dan mengemukakan secara keseluruhan dan jelas mengenai bagaimana tahapan layanan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang terlibat langsung oleh sebuah realitas serta dapat memberikan informasi pada penulis terkait suatu realitas tersebut.⁷⁷ Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel sebagai subjek penelitian ini menggunakan *non-random sampling*, yaitu teknik *purposive sampling*. Sesuai dengan pendapat Sugeng Pujileksono bahwa teknik *purposive sampling* adalah

⁷⁴ Sugeng Pujileksono, *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*, (Malang: Kelompok Intrans Publishing, 2016), hlm. 35.

⁷⁵ Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021), hlm. 6.

⁷⁶ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2012), hlm. 2.

⁷⁷ Pujileksono, *Metode Penelitian Komunikasi...*, hlm. 36.

memilih individu karena penulis menganggap sampel yang dipilihnya tersebut mampu menambahkan penjelasan atau keterangan yang dibutuhkan dalam penelitian.⁷⁸ Subjek dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1) Psikolog Layanan Konseling Individu *Online*

Penulis memilih psikolog dikarenakan mereka sangat memahami masalah dan kondisi secara langsung dari kegiatan konseling individu secara *online* di Platform Relasi Consulting. Psikolog di Platform Relasi Consulting terdapat 8 psikolog, yaitu Arin Khusnul Khabibah, M.Psi., Psikolog, Olivia Dwi Kumala, M.Psi., Psikolog, Inayah Kusumowardhani, M.Psi., Psikolog, Yola Tiaranita, M.Psi., Psikolog, Bella Anugrah Fitri, M.Psi., Psikolog, Risa Harisah, M.Psi., Psikolog, Tri Suci Lestari, S.Psi. dan Agus Haryatmo, S.Psi., Psikolog. Penulis memilih 3 psikolog dengan kriteria sebagai berikut:

- a) Psikolog baik perempuan maupun laki-laki
- b) Psikolog yang telah memiliki sertifikasi layanan konseling atau izin praktik (SIPP/STR/SIPPK)
- c) Berperan sebagai psikolog di Platform Relasi Consulting selama lebih dari 1 tahun
- d) Menangani klien konseling individu dengan masalah kesehatan mental

⁷⁸ *Ibid.*, hlm. 116.

e) Bersedia untuk memberikan waktu, jawaban dan informasi.

Psikolog yang memenuhi kriteria di atas, yaitu Saudari Yola Tiaranita, M.Psi., Saudari Arin Khusnul Khabibah, M.Psi., Psikolog dan Saudari Bella Anugrah Fitri, M.Psi. yang telah memiliki pengalaman lebih dari satu tahun sejak Platform Relasi Consulting berdiri tahun 2021 serta bertanggung jawab dalam menangani langsung klien konseling individu secara *online* dengan psikolog di Platform Relasi Consulting.

Adapun klien generasi milenial yang terlibat dalam layanan konseling individu secara *online* dengan psikolog pada Platform Relasi Consulting tidak disertakan penulis sebagai subjek penelitian dikarenakan adanya komitmen platform untuk menjaga kerahasiaan dan kepercayaan klien terhadap layanan konseling *online* yang diberikan pihak Platform Relasi Consulting. Untuk itu penulis memanfaatkan hasil testimoni klien sebagai data penelitian yang mewakili para klien.

2) *Founder* Platform Relasi Consulting

Founder atau pemilik Platform Relasi Consulting ini dipilih sebagai subjek utama sebab bentuk layanan konseling individu secara *online* dan semua kegiatan pada Platform Relasi Consulting berada di dalam pengetahuan serta pengawasan dari *founder* sekaligus *general manager* di Platform Relasi Consulting. *Founder*

di Platform Relasi Consulting adalah Arin Khusnul Khabibah, M.Psi., Psikolog.

3) Penanggung Jawab Divisi Layanan Konseling *Online*

Penanggung jawab atau supervisor divisi layanan konseling *online* diikutsertakan sebagai subjek karena segala proses pemberian layanan konseling memerlukan koordinasi dan persetujuan dari penanggung jawab divisi layanan konseling *online*. Penanggung jawab atau supervisor divisi konseling di Platform Relasi Consulting adalah Nabila Putri Alifa, S.Psi.

4) Administrator layanan konseling *online* yang melayani dan mengatur segala informasi terkait klien serta penjadwalan untuk melakukan proses konseling *online*. Petugas administrasi untuk layanan konseling *online* di Platform Relasi Consulting adalah Rika Maulida, S.Psi.

b. Objek Penelitian

Objek dalam KBBI adalah hal, benda atau lainnya yang dijadikan sebagai tujuan atau bahan untuk diteliti atau dilihat secara seksama.⁷⁹ Kemudian Spradley menerangkan objek penelitian merupakan konteks sosial (*social situation*), yang meliputi tiga poin berupa lokasi atau letak (*place*), pelaku atau praktisi (*actors*), dan kegiatan atau tindakan (*activity*) dimana saling terhubung atau

⁷⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/objek>, diakses tanggal 23 Agustus 2024.

memengaruhi secara sinergis.⁸⁰ Adapun objek dalam penelitian ini adalah tahapan dari layanan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Matthews dan Ross menyatakan bahwa observasi adalah cara dalam mengumpulkan informasi atau data dengan panca indra manusia.⁸¹ Observasi sebagai metode pengumpulan data yang mana penulis datang ke tempat penelitian, selanjutnya mencermati fakta yang diteliti untuk dapat menguraikan masalah yang terjadi serta dikaitkan dengan metode pengumpulan data lainnya dan teori serta penelitian sebelumnya.⁸²

Jenis metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipasi. Observasi non partisipasi ini berarti posisi penulis hanya sebagai pengamat atau menyaksikan akan fakta atau kejadian berdasarkan pokok penelitian. Dimana penulis tidak berperan dengan orang atau kejadian yang diamati tetapi mengumpulkan informasi atas pengamatan saja.⁸³ Adapun penulis

⁸⁰ Prastowo Andi, *Memahami Metode-metode Penelitian: Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis*, cet. 1 (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 29.

⁸¹ Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019), hlm. 65.

⁸² Sahir, *Metodologi Penelitian...*, hlm. 30.

⁸³ Eko Murdiyanto, *Penelitian Kualitatif: Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal*, (Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press, 2020), hlm. 55.

melakukan observasi dengan pengamatan pada proses konseling individu secara *online* dan pengamatan pada *situs website* milik Platform Relasi Consulting. Penulis melakukan observasi mengenai tahapan layanan konseling individu secara *online* hanya terbatas pada pengamatan komunikasi non verbal atau visual saja dimana suara dibisukan, diantaranya dengan melihat aspek *physical appearance* (penampakan fisik) dan *kinesics* (gerakan tubuh dan kontak mata).

Dengan metode observasi tersebut penulis dapat menggambarkan secara umum dan lebih jelas berkaitan Platform Relasi Consulting bersamaan dengan perihal layanan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan atau pembicaraan yang mana dilakukan antara dua pihak, yaitu adanya pihak yang mewawancarai (*interviewer*) dan pihak lainnya adalah yang memberikan jawaban atau informasi (*interviewee*).⁸⁴ Penelitian ini menggunakan metode wawancara sebagai bentuk pengumpulan informasi atau data penelitian. Wawancara yang dilakukan menggunakan teknik semi terstruktur dengan tujuan agar penulis tetap terfokuskan pada tujuan atau topik yang akan diangkat. Sesuai dengan pendapat Prof. Dr. Sugiyono yang menjelaskan bahwa tujuan wawancara semi terstruktur

⁸⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 186.

adalah mendeteksi persoalan secara lebih bebas atau terbuka, dimana narasumber atau *interviewee* diminta opini atau pemikirannya dan idenya.⁸⁵

Selama berjalannya wawancara penulis membutuhkan ketelitian dan mendengarkan secara aktif akan jawaban yang disampaikan subjek. Dengan hal tersebut penulis mampu mengembangkan suatu pertanyaan untuk mendapatkan interpretasi lebih dari subjek sebagai data penelitian. Penulis melakukan wawancara secara *online* yang memanfaatkan media *zoom* dan *whatsapp* sebagai penghubung dengan ketiga psikolog, *founder* Platform Relasi Consulting, penanggung jawab divisi layanan konseling *online* dan administrator layanan konseling *online* mengingat Platform Relasi Consulting merupakan platform dengan sistem kerja secara *online*.

c. Dokumentasi

Gottschalk menerangkan pengertian dari dokumen secara luas adalah segala cara pembuktian dengan didasarkan dari semua macam sumber, baik berupa catatan atau tulisan, verbal, gambaran atau potret, atau arkeologi.⁸⁶ Dokumentasi sebagai sistem pengumpulan informasi atau fakta yang tidak spontan ditujukan pada partisipan atau subjek penelitian.⁸⁷ Metode dalam dokumentasi pada penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai dokumen yang dianggap penting,

⁸⁵ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, cet. 5 (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 73.

⁸⁶ Murdiyanto, *Penelitian Kualitatif: Teori...*, hlm. 64.

⁸⁷ Sidiq dan Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 73.

seperti gambaran situs web platform, gambaran umum platform, dan tahapan serta testimoni klien konseling individu secara *online* dengan psikolog pada Platform Relasi Consulting.

4. Analisis Data

Analisis data kualitatif menurut Bogdan & Biklen merupakan usaha yang dilakukan dalam pekerjaan dengan data, mengorganisir data, memilih atau menentukan data dan mensintesis, memeriksa akan polanya, mendeteksi data yang penting dan perlu didalami serta menetapkan hal yang dapat disampaikan kembali pada orang lain.⁸⁸ Pengertian lain dari analisis data menurut Muhadjir adalah proses menemukan dan mengurutkan informasi penelitian baik secara observasi atau wawancara maupun lainnya sehingga dapat menjadi acuan yang menambah pemahaman akan fokus penelitian, pengeditan, pengkategorian, mereduksi, dan mempresentasikannya.⁸⁹ Metode yang digunakan penulis dalam menganalisis data kualitatif penelitian ini untuk mengatur data dari lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman, yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing and verification*).⁹⁰ Penguraian lebih lanjut sebagai berikut:

a. Reduksi data

Reduksi data berarti meringkas, memilih hal-hal inti, memfokuskan pada perihai yang bermakna atau penting serta termasuk

⁸⁸ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*..., hlm. 248.

⁸⁹ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif*..., hlm. 141.

⁹⁰ Pujileksono, *Metode Penelitian Komunikasi*..., hlm. 152.

dalam menganalisis data. Adanya proses ini mempermudah penulis dalam mengambil suatu kesimpulan dalam sekian banyaknya informasi yang penulis dapatkan dan kumpulkan, baik melalui metode observasi, wawancara, maupun dokumentasi. Penulis mengambil informasi yang dirasa perlu dan memang sesuai dengan fokus atau tujuan penelitian sehingga menciptakan data yang relevan. Informasi tersebut didapatkan melalui hasil wawancara, observasi dan dokumentasi.

b. Penyajian data

Penyajian data adalah proses dari menerangkan atau menggambarkan suatu fenomena dalam penelitian dengan data yang didapatkan oleh penulis. Pada prosesnya penulis menggolongkan perihal yang seragam menjadi satu bagian. Kemudian untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mudah dan jelas dari setiap bagian, penulis menyajikan data secara sistematis.

c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Dilakukannya kesimpulan pada tahap ini dapat menjawab suatu rumusan masalah pada penelitian. Rumusan masalah yang awalnya hanya sementara kemudian berubah setelah penulis menemukan fakta atau bukti di lapangan yang lebih sesuai dengan keadaan asli dari tempat yang telah diteliti oleh penulis.

5. Metode Keabsahan Data

Sebutan lain dari uji keabsahan data pada penelitian kualitatif ialah uji *credibility* (kebenaran internal), *transferability* (validitas eksternal),

dependability (reliabilitas atau keterandalan), serta *confirmability* (objektivitas).⁹¹ Penelitian penulis yang menggunakan penelitian kualitatif, maka dapat menggunakan uji kredibilitas sebagai uji keabsahan data.

Keabsahan data penelitian kualitatif yang dilakukan penulis menggunakan teknik triangulasi. Pada pengujian keabsahan atau kredibilitas data, triangulasi dipahami sebagai pembuktian data atau informasi dari beraneka sumber dengan berbagai cara, dan segala waktu.⁹² Menurut Sugeng Pujileksono konsep dasarnya triangulasi adalah fenomena yang diteliti dapat dimengerti secara baik sehingga didapatkan fakta atau kebenaran kualitas tinggi jika didekati melalui beraneka sudut pandang.⁹³ Pada penelitian ini penulis menggunakan triangulasi sumber data untuk menguji keabsahan kredibilitas data. Triangulasi sumber berarti membuktikan kredibilitas dengan pemeriksaan data atau informasi yang telah diterima melalui beragam sumber.⁹⁴ Penulis menguji informasi dengan mengeksplorasi kebenaran informasi dari ketiga psikolog, yaitu Yola Tiaranita, M.Psi., Arin Khusnul Khabibah, M.Psi. dan Bella Anugrah Fitri, M.Psi. sehingga dapat mewujudkan data yang akurat dan kredibel mengenai tahapan layanan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting.

⁹¹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif...*, hlm. 121.

⁹² *Ibid.*, hlm. 125.

⁹³ Pujileksono, *Metode Penelitian Komunikasi...*, hlm. 144.

⁹⁴ Murdiyanto, *Penelitian Kualitatif: Teori...*, hlm.69.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tahapan layanan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting melalui tiga tahapan. Tahapan pertama, tahap ini terdapat proses persiapan yang perlu dilakukan psikolog sebelum melayani klien untuk terjaminnya layanan yang baik dan kondusif. Ketika konseling berlangsung psikolog akan membangun hubungan atau *building rapport* dengan memanfaatkan data-data klien yang diberikan pihak administrasi dan penilaian psikolog dengan memberikan pertanyaan pada klien. Selanjutnya adalah merundingkan kontrak baik penjelasan akan adanya kode etik atau asas yang berlaku serta durasi waktu yang akan digunakan. Setelah merundingkan kontrak, psikolog akan membantu klien dalam mendefinisikan masalah yang dialami disertai adanya penilaian dari klien dan penelusuran lebih lanjut. Tahap awal ini terdapat keterampilan yang ditunjukkan psikolog, yaitu menghampiri klien (*attending*) disertai fokus, berempati, menggunakan pertanyaan terbuka (*open question*), memfasilitasi (*facilitating*), dan mengambil inisiatif.

Tahapan pertengahan, tahapan ini dimulai dengan psikolog mendalami isu klien dan menentukan isu yang akan didiskusikan antara klien dengan psikolog. Penentuan isu digunakan untuk memutuskan bentuk pertolongan yang diberikan oleh psikolog. Selama proses itu berlangsung psikolog perlu

menjaga hubungan yang telah dibangun di awal sehingga klien dapat tetap terbuka dan menceritakan apa adanya. Selanjutnya adalah memastikan sesi konseling berjalan sesuai kontrak dimana ketika memberikan terapi yang dibutuhkan klien, psikolog akan terlebih dahulu memastikan konsistensi dan tekad klien serta menekankan akan nilai-nilai konseling. Tahap pertengahan ini keterampilan yang ditunjukkan psikolog adalah eksplorasi disertai dengan pertanyaan terbuka (*open question*).

Tahapan akhir dilakukan psikolog dengan menilai kondisi klien dengan adanya refleksi emosi klien sehingga terlihat perbedaan klien di awal sesi dan ketika di akhir sesi atau setelah menjalankan konseling. Berdasarkan hasil yang didapatkan psikolog akan menentukan tindak lanjut yang diberikan pada klien, baik berupa konseling lanjutan atau diberi rujukan kepada yang lebih ahli dan dibutuhkan klien. Setelah pengakhiran konseling, psikolog juga akan menuliskan hasil pemeriksaan psikologis sebagai informasi yang memungkinkan digunakan di masa yang akan datang. Tahap akhir ini keterampilan yang ditunjukkan psikolog adalah merencanakan dan menyimpulkan.

Tidak semua proses konseling akan berjalan dengan pemberian terapi langsung pada sesi pertama konseling, ada kalanya hanya melakukan apa yang memang dibutuhkan klien. Karena psikolog mencoba memberikan dan mengusahakan yang terbaik untuk proses konselingnya. Meskipun begitu, berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, tahapan yang dilakukan psikolog tersebut mampu meningkatkan kualitas kesehatan mental

para kliennya. Terkhusus pada penelitian ini adalah klien muslim dan muslimah yang melakukan sesi konseling individu secara *online* dengan psikolog Platform Relasi Consulting. Kesehatan mental yang dimaksudkan adalah adanya (1) *sense of security* berupa adanya kemampuan dengan disertai perasaan tenang (*al-sakinah*), kenyamanan (*ath-thuma'ninah*) yang memunculkan keadaan rileks (*ar-rahah*). Klien juga merasakan hilangnya beban dan perasaan lega. (2) Adanya *self-evaluation* dan *self-knowledge*, dimana dalam Islam memahami kemampuan dan perannya sendiri (*al-kifayah*). (3) Mendapatkan pembelajaran dan mengambilnya dari suatu pengalaman (*experience*). (4) Dapat merencanakan tindakannya di masa depan (*life goal*). (5) Menerima akan eksistensi dirinya sendiri. (6) Menerima dan mampu menghadapi keadaan yang diberikan oleh Allah SWT.

B. Saran

Setelah melalui proses penelitian dan ditemukannya hasil penelitian maka ada beberapa saran yang diberikan oleh penulis, sebagai berikut:

1. Bagi Platform Relasi Consulting

Setelah melakukan penelitian terkait layanan konseling individu di Platform Relasi Consulting diharapkan mampu memberikan layanan yang memudahkan klien membuat janji konseling dengan adanya jadwal konseling bagi psikolog yang disediakan dalam situs web. Kemudian dapat menambahkan petugas bagian administrasi untuk memudahkan klien mendapat respons cepat dan tepat tanpa adanya kekeliruan. Selanjutnya adalah diharapkan tampilan *website* Platform Relasi Consulting dapat

dilengkapi lagi seperti testimoni dan jumlah klien atau tingkat keberhasilan yang telah terbantu sehingga dapat meningkatkan kepercayaan serta kredibilitas Platform Relasi Consulting di masyarakat.

2. Bagi Psikolog

Disarankan untuk psikolog agar mencoba untuk mengadakan tindak lanjut dalam bentuk pemantauan kembali akan klien-klien yang telah menjalankan konseling individu secara *online* sehingga dapat dijadikan sebagai penilaian yang lebih akurat terhadap kebermanfaatan layanan konseling individu secara *online*.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Disarankan untuk penulis selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian dengan lebih detail, jelas dan memperluas pembahasan serta informasi mengenai layanan konseling individu secara *online* untuk meningkatkan kesehatan mental generasi milenial pada Platform Relasi Consulting.

DAFTAR PUSTAKA

- A., Nugraha Rifky, “Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2024: Antara Tantangan dan Harapan”, 19 Juni 2024, [https://www.kompasiana.com/rifky15/6672b8a2c925c4791a738562/kesehatan-mental-di-indonesia-tahun-2024-antara-tantangan-dan-harapan#:~:text=Di%20satu%20sisi%2C%20terdapat%20berbagai,depre,si%20mencapai%206%2C6%25.](https://www.kompasiana.com/rifky15/6672b8a2c925c4791a738562/kesehatan-mental-di-indonesia-tahun-2024-antara-tantangan-dan-harapan#:~:text=Di%20satu%20sisi%2C%20terdapat%20berbagai,depre,si%20mencapai%206%2C6%25., diakses tanggal 20 Januari 2025), diakses tanggal 20 Januari 2025.
- Adila, Yesa, *Makna Kata UFF dalam Al-Qur'an dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental*, Skripsi, Pekanbaru: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021.
- Amina, Dea Raisa, dan Rahmiati, "Hubungan Status Sosial Orang Tua dengan Masalah Kesehatan Mental Membimbing Anak pada Masa Pandemi", *Research and Development Journal of Education*, Vol. 9: 1, 2023.
- Andi, Prastowo, *Memahami Metode-metode Penelitian: Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Anwar, Ilham Choirul, "Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023", 10 Oktober 2023, <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>, diakses tanggal 5 Maret 2024.
- Arikunto, Suharismi, *Dasar-dasar Research*, Bandung: Tarsoto, 1995.
- Arizona, dkk., “Penerapan Cybercounseling Menggunakan Layanan Konseling Individual Siswa Sekolah Menengah Kejuruan”, *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 4: 1, 2022.
- Creswell, John W., *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, terj. Achmad Fawaid, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- Dewi, Kartika Sari, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012.
- Dompot Dhuafa, “Tips Menjaga Kesehatan Mental ala Islam, Berdasar Al-Quran dan Hadis Nabi”, 2024, <https://www.dompetdhuafa.org/tips-menjaga-kesehatan-mental-ala-islam/>, diakses tanggal 13 Desember 2024.
- Farikoh, Siti, *Studi Kepustakaan Penerapan Cyber Counseling di Sekolah*, Skripsi, Surakarta: Jurusan Pendidikan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, 2022.
- Fauzi, Aprilitha Dwi, *Cyber Counseling dalam Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring pada Siswa di MTs Al-Falah Minhajul Karomah*

- Kotabumi Lampung Utara, Skripsi, Lampung: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2021.
- Gibson, Robert L., dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling: Edisi Indonesia*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Harahap, Ade Chita Putri, dkk., *Cyber Counseling di Perguruan Tinggi*, Medan: UMSU Press, 2023.
- Hidayah, Nurul, *Pelaksanaan Cyber Counseling di Lembaga Kesejahteraan Sosial Berbasis Mahasiswa Jawa Tengah*, Skripsi, Semarang: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo, 2023.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id>, diakses tanggal 11 Juli 2024 dan 23 Agustus 2024.
- Kartono, Kartini, dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Penerbit Mandar Maju, 1989.
- Kamalia, Shafa, *Depresi pada Generasi Milenial dalam Perspektif Al-Qur'an*, Skripsi, Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 2023.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika, "Pengguna Internet Meningkat, Kominfo Galang Kolaborasi Tingkatkan Kualitas Layanan", 20 Januari 2024, https://www.kominfo.go.id/content/detail/54481/siaran-pers-no-80hmkominfo012024-tentang-pengguna-internet-meningkat-kominfo-galang-kolaborasi-tingkatkan-kualitas-layanan/0/siaran_pers, diakses tanggal 23 Februari 2024.
- Kusumaningrum, Ramadhanty Fitri, *Pengembangan Aplikasi Konseling Berbasis LINE untuk Peserta Didik SMA di Surakarta*, Skripsi, Surakarta: Jurusan Pendidikan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, 2020.
- KW., Sukoco, dan M. Arif Budiman S., "Konseling Individu melalui Cyber Counseling terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik", *Jurnal Bikotetik*, Vol. 3: 1, 2019.
- LN, Syamsu Yusuf, dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.
- LN., Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Lubis, Lumongga Namora, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Prenada Media Group, 2011.

- Moleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, cet. 1, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Mulawarman, dkk., “Konseling Online untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis”, *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5: 3, 2022.
- Munir, Mishbaakhul, *Pengaruh As-Syifa: Muslim Mental Care App terhadap Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Muslim Universitas Sebelas Maret Selama Pandemi COVID-19 (Rekognisi dari Talenta Inovasi 2021 yang Berjudul As-Syifa: Moslem Mental Care App, Upaya Preventif, Kuratif, dan Rehabilitatif dalam Terapi Gangguan Depresi dan Kecemasan Selama Pandemi COVID-19)*, Skripsi, Surakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, 2022.
- Murdiyanto, Eko, *Penelitian Kualitatif: Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal*, Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press, 2020.
- Nasution, Henni Syafriana, dan Abdillah, *Bimbingan Konseling "Konsep Teori dan Aplikasinya"*, Medan: LPPPI, 2019.
- Ngalimun, *Bimbingan Konseling di SD/MI Suatu Pendekatan Proses*, Sleman: Aswaja Pressindo, 2014.
- Notosoedirdjo, Moeljono, dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press, 2005.
- Nurfida, *Peran Mental Health Belief terhadap Professional Help-Seeking Intention pada Generasi Millennial di Kota Makassar*, Skripsi, Makassar: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, 2024.
- Nurwijaya, Arif Muhammad, “Kesehatan Mental: Mengasah Rasa untuk Bahagia”, muslim.or.id, 2024, <https://muslim.or.id/98421-kesehatan-mental-mengasah-rasa-untuk-bahagia.html>, diakses tanggal 13 Desember 2024.
- Pebriyani, Hani, “Hasil Survei APJII: Pengguna Internet di Indonesia Tembus 221 Juta, Mendominasi Gen Z”, 06 Februari 2024, <https://www.komite.id/2024/02/06/hasil-survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-221-juta-mendominasi-gen-z/>, diakses tanggal 20 Januari 2025.
- Platform Relasi Consulting, <https://relasiconsulting.com/>, diakses tanggal 08 November 2024 dan 25 November 2024.

- Prayitno, dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Pujileksono, Sugeng, *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*, Malang: Kelompok Intrans Publishing, 2016.
- Relasi Consulting, https://www.instagram.com/relasi_consulting/, diakses tanggal 20 Januari 2025.
- Ridwan, Kautsar Nadya, “Gaya Hidup dan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial: Studi Data IFLS 5”, *Musytari: Jurnal Neraca Manajemen, Akuntansi, Ekonomi*, Vol. 8: 11, 2024.
- Rizaty, Monavia Ayu, “Survei: Gen Z dan Milenial Lebih Prioritaskan Kesehatan Mental”, 11 Agustus 2023, <https://dataindonesia.id/gaya-hidup/detail/survei-gen-z-dan-milenial-lebih-prioritaskan-kesehatan-mental>, diakses tanggal 20 Januari 2025.
- Rosyad, Sabila Yafi, dkk., “Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Orang Tua dan Anak”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Vol. 17: 1, 2021.
- Sahir, Syafrida Hafni, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021.
- Schneiders, Alexander A., *Personal Adjustment and Mental Health*, New York: Holt Rinehart and Winston, 1964.
- Sidiq, Umar, dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019.
- Sitorus, Walimsyah Muhammad, “Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan Di Madrasah Ibtidaiyah Al-Afkari”, *Mudabbir: Research and Education Studies*, Vol. 1: 1, 2021.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Tafsir Web, “Surat Al-Baqarah Ayat 112”, <https://tafsirweb.com/532-surat-al-baqarah-ayat-112.html>, diakses tanggal 21 Agustus 2024.
- Tafsir Web, “Surat At-Taubah Ayat 71”, <https://tafsirweb.com/3087-surat-at-taubah-ayat-71.html>, diakses tanggal 3 Agustus 2024.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2007.
- Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2012.

- UNAIR News, "Psikiater UNAIR Ungkap Generasi Milenial Rentan Alami Gangguan Mental, 30 Juli 2021, <https://unair.ac.id/psikiater-unair-ungkap-generasi-milenial-rentan-alami-gangguan-mental/>, diakses tanggal 20 Januari 2025.
- Utami, Kristi Dwi, "Rentetan Kasus Bunuh Diri di Semarang, Lingkungan Perlu Lebih Peka", 12 Oktober 2023, <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/10/12/rentetan-kasus-bunuh-diri-di-semarang-lingkungan-diharapkan-lebih-peka>, diakses tanggal 06 Maret 2024.
- Wilis, Sofyan S., *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019.
- World Health Organization, "Health Topics: Mental Health", https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2, diakses tanggal 25 Februari 2024.
- World Health Organization, *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*, Geneva: World Health Organization, 2022.
- Yonatan, Agnes Z., "Menilik Pengguna Media Sosial Indonesia 2017-2026", <https://data.goodstats.id/statistic/agneszeanyayonatan/menilik-pengguna-media-sosial-indonesia-2017-2026-xUAlp>, diakses tanggal 26 Februari 2024.