

Konseling Online Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Mulawarman Mulawarman^{*)}, Eni Rindi Antika², Sigit Hariyadi³, Shania Dea Menany Soputan⁴, Nurshafilla Rizka Saputri⁵, Fristya Qusnul Saputri⁶
Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang

*) Alamat korespondensi: Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229, Indonesia; mulawarman@mail.unnes.ac.id

Article History:

Received: 20/11/2021;
Revised: 14/02/2022;
Accepted: 18/02/2022;
Published: 22/02/2022.

How to cite:

Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Soputan, S. D. M., Saputri, N. R., & Saputri, F. Q. (2022). Konseling Online Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), pp. 266–274. DOI: 10.26539/terapeutik.53798

Abstract: Psychological well-being has an impact on mental health, counseling services that utilize communication and information technology such as online counseling can be used to support student well-being. The purpose of this study was to describe student attitudes towards online counseling to improve psychological well-being. By using descriptive quantitative research methods and survey design, 254 students represented the population to fill in the research instruments, namely the E-therapy Attitude Scale and Ryff's Well Being Scale. Obtained descriptive statistical analysis, the result showed the level of psychological well-being of students is in the moderate category ($M = 118.45$; $SD = 13.29$) and students' attitudes towards online counseling are in the moderate category ($M = 44.46$; $SD = 5, 41$). Based on these results, it is known that these two aspects are not in the high category, so online counseling services are needed to improve the psychological well-being of UNNES students.

Keywords: Psychological well-being, online counseling, covid-19

Abstrak: Kesejahteraan psikologis berdampak pada kesehatan mental pada mahasiswa, layanan konseling yang memanfaatkan teknologi komunikasi dan informasi seperti konseling online dapat digunakan untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa. Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan sikap mahasiswa terhadap konseling online untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dan desain survey, peneliti menggunakan sampel sebanyak 254 mahasiswa yang mewakili populasi yaitu mahasiswa Unnes untuk mengisi instrumen penelitian yaitu *E-therapy Attitude Scale* dan *Ryff's well Being Scale*. Hasil penelitian diperoleh menggunakan analisis statistik deskriptif sehingga diketahui kesejahteraan psikologis mahasiswa berada dalam kategori sedang ($M = 118,45$; $SD = 13,29$) dan sikap mahasiswa terhadap konseling online pada kategori sedang ($M = 44,46$; $SD = 5,41$). Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa kedua aspek tersebut tidak berada pada kategori tinggi, sehingga diperlukan adanya layanan konseling online untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Konseling Online, Covid-19

 This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Year, Author(s).

Pendahuluan

Kesehatan psikologis pada saat pandemi Covid-19 banyak diteliti oleh peneliti kesehatan mental untuk menentukan cara terapi/bantuan yang dapat diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah mental yang dapat dialami remaja sebagai resiko dari pandemi yaitu seperti gangguan pasca trauma, stres, depresi, kecemasan, dan kesedihan (de Figueiredo et al., 2021; Guessoum et al., 2020). Selanjutnya, Ruggieri (2021) menambahkan bahwa selama pandemi terjadi peningkatan kesepian, depresi, stres, dan kecemasan serta penurunan kepuasan hidup pada masa pra/pasca karantina akibat pandemi Covid-19. Secara lebih spesifik, Alfawaz, dkk (2021) mengungkapkan keadaan mahasiswa selama *lockdown* 58,1% mengalami kecemasan, 50,2% mengalami depresi dan 32,2% mengalami insomnia yang diakui memerlukan bantuan profesional.

Keadaan kesehatan mental tersebut tentunya berdampak pada kehidupan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan kesehatan mental khususnya kesejahteraan psikologis sangat penting bagi mahasiswa untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari dengan efektif. Ryff (2013) menjelaskan bahwa *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis menggambarkan

kesehatan psikologis individu. Menurut Aulia & Panjaitan (2019) menyebutkan bahwa tingginya tingkat kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa individu memiliki hubungan baik dengan lingkungannya dan membangun hubungan interpersonal yang baik. Dengan adanya kesejahteraan psikologis dapat mereduksi adanya perilaku maladaptif dan membantu untuk melakukan tugas perkembangannya pada masa remaja (Sugiyono et al., 2019). Selain itu, keadaan sejahtera secara psikologis pada individu dapat meningkatkan kecerdasan emosi (Indrawati, 2017), mendukung fungsi psikologis (Chow, 2007), dan membantu untuk mengarahkan diri pada tujuan hidup serta berjuang untuk kehidupan yang lebih baik (Koydemir et al., 2020).

Penelitian lebih lanjut menyampaikan berbagai faktor saat pandemi yang mendorong adanya masalah pada kesehatan psikologis pada remaja. Guessoum (2020) mengungkapkan dampak dari pandemi pada kejiwaan remaja terutama akibat adanya penggunaan yang berlebihan pada internet dan media sosial sehingga menyebabkan masalah kesehatan mental remaja. Selain itu, masalah lain yang ditemukan pada anak remaja selama pandemi adalah adanya penarikan diri dari sekolah maupun aktivitas sosial dan peningkatan perilaku kekerasan dalam rumah tangga yang berpengaruh pada kondisi psikologis remaja (de Figueiredo et al., 2021).

Berdasarkan keadaan pandemi tersebut, berbagai penelitian menyatakan dukungan untuk adanya layanan bantuan psikologis kepada individu. Guessoum (2020) menyampaikan bahwa perlu adanya dukungan kesehatan mental sekalipun keadaan sedang *lockdown*. De Figueiredo (2021) menyampaikan lebih jelas bahwa dampak ini dapat dikurangi melalui adanya kegiatan intervensi yang memadai dan tepat waktu. Sahu (2020) memperjelas bahwa kesehatan mahasiswa menjadi prioritas dan layanan konseling menjadi solusi yang tepat untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa. Salah satu layanan konseling yang mendukung di masa pandemi adalah layanan konseling yang memanfaatkan teknologi komunikasi dan informasi seperti konseling online. Hal lain yang mendukung terjadinya konseling online dikarenakan tak sedikit orang merasa takut untuk bertemu dengan konselor maupun psikolog karena takut bercerita dan takut dianggap tidak waras (Duniawati et al., 2020).

Menurut (Bato et al., 2016) mengungkapkan bahwa konseling online sebagai “berkelanjutan, interaktif, berbasis teks, komunikasi elektronik antara klien dan profesional kesehatan mental yang ditunjukkan pada perilaku atau peningkatan kesehatan mental”. Definisi ini menunjukkan bahwa konseling online dapat memiliki banyak bentuk, mencakup situs informasi kesehatan mental, kelompok dukungan online, individu terapi, terapi kelompok dan program swadaya. Hal ini selaras dengan Amani (dalam Asmuni 2020) yang menyatakan bahwa konseling online merupakan kegiatan konseling dengan menggunakan media internet yang berkaitan dengan layanan bantuan kesehatan mental. Terapi yang dilakukan melalui internet dapat mencakup metode asinkron, seperti email, atau metode sinkron seperti olahpesan berbasis web, obrolan videoconferencing atau voice-over IP (telepon Internet) (Bathje et al., 2014).

Kelancaran layanan bantuan profesional terkait dengan kesehatan mental pada masa pandemi dipengaruhi oleh keinginan individu untuk mencari bantuan. Namun, menurut Wright (dalam Topkaya, 2021) mahasiswa kurang memiliki pengetahuan mengenai bantuan kesehatan mental. Kurangnya pengetahuan tersebut mendorong rendahnya usaha untuk mencari bantuan profesional dan selain hal tersebut terdapat pula faktor lain yang mempengaruhi sikap mahasiswa untuk mencari bantuan seperti harga diri, stigma diri, tingkat manfaat dan tingkat risiko (Topkaya, 2021). Landa-Blanco, dkk (2021) menambahkan bahwa kesadaran akan virus Corona dan kesehatan mental diri berhubungan searah dengan sikap mencari bantuan psikologis.

Stigma berkaitan erat dengan sikap konseling yang kurang baik (Bathje et al., 2014). Stigma adalah “persepsi cacat karena karakteristik pribadi atau fisik yang dianggap tidak dapat diterima secara sosial” (Blaine 2000 (dalam Bathje et al., 2014)). Stigma seputar penyakit mental dan mencari konseling terdiri dari stigma publik dan stigma diri Corrigan (dalam Tasijawa et al., 2021). Stigma publik mengacu pada keyakinan stereotip negatif dari populasi umum bahwa seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental lemah dan tidak diinginkan (Vogel et al. 2006 (dalam Bathje et al., 2014)), bersama dengan reaksi emosional negatif terhadap orang

dengan penyakit mental dan perilaku diskriminatif terhadap mereka. Stigma diri telah dikonseptualisasikan sebagai internalisasi dan penerapan pemikiran dan keyakinan tersebut terhadap diri sendiri (Vogel et al. 2013 (dalam Bathje et al., 2014). Itu adalah, begitu individu mengalami kebutuhan kesehatan mental atau mencari konseling, mereka berhubungan negatif sikap publik terhadap diri mereka sendiri dan, sebagai akibatnya, mengalami penurunan harga diri, persepsi diri yang terdistorsi, dan perasaan malu dan bersalah. Studi yang melibatkan orang Korea juga mengungkapkan bahwa stigma diri adalah prediktor untuk sikap yang tidak menguntungkan dan hambatan untuk mencari konseling.

Dalam kondisi pandemi Covid-19 yang belum selesai di Indonesia, maka diperlukan adanya tindakan cepat dari praktikan kesehatan mental seperti konselor untuk memberikan layanan kepada mahasiswa. Aksi cepat ini dapat memberi kesempatan pada mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya melalui sikap mencari bantuan profesional. Untuk mencapai hal tersebut, konselor memerlukan identifikasi khusus pada kesejahteraan psikologis mahasiswa saat ini serta sikap mahasiswa untuk mencari bantuan yang saat ini belum tersedia. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau deskripsi mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa dan sikap mencari bantuan profesional pada kondisi pandemi Covid-19 sehingga dapat membantu konselor dalam memberikan layanan pada mahasiswa.

Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk mendeskripsikan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa dan mengetahui gambaran bagaimana sikap mahasiswa dalam mencari bantuan profesional pada masa pandemi Covid-19. Subjek penelitian ini merupakan 254 mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *random sampling* dari jumlah populasi yaitu 24.545 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa angkatan 2016 sampai angkatan 2020 yang tersebar dalam delapan fakultas. Instrumen dalam penelitian merupakan instrumen adaptasi dari skala sikap mahasiswa terhadap konseling merupakan instrumen *E-therapy Attitude Scale* dan skala kesejahteraan psikologis oleh Ryff tahun 1989 (*Ryff's well Being Scale*) dengan rentang skor 1 sampai 4 (sangat tidak sesuai sampai sangat sesuai). Peneliti melakukan *back translation* yang kemudian item pernyataan disesuaikan dengan kondisi subjek yang diteliti. Instrumen skala sikap mahasiswa terhadap konseling online terdiri dari 15 item pernyataan yang dinyatakan valid semua dengan nilai koefisien validitas instrumen yaitu 0,321 hingga 0,655. Selanjutnya *E-therapy Attitude Scale* dinyatakan reliabel dengan nilai cronbach alpha sebesar 0,818 dan skala kesejahteraan psikologis dinyatakan reliabel dengan nilai cronbach alpha sebesar 0,867. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis kuantitatif deskriptif. Analisis kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis data yang sudah terkumpul. Hasil dari pengumpulan data kemudian diolah menggunakan bantuan dari komputer SPSS dengan uji deskripsi data.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dengan bantuan aplikasi *Statistic and Service Solution (SPSS)* diketahui bahwa rata-rata tingkat kesejahteraan psikologis dari 254 mahasiswa dalam kategori sedang ($M = 118,45$, $SD = 13,29$). Berikut tabel 1 menampilkan hasil tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa universitas negeri semarang.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

Variabel	N	M	SD	Kategori
Kesejahteraan Psikologis	254	118,45	13,29	Sedang

Selain menganalisis pada tiap variabel, peneliti juga melakukan analisis deskriptif berdasarkan dimensi pada tiap variabel. Variabel kesejahteraan psikologis terdiri dari 6 dimensi. Dimensi hubungan positif memiliki nilai yang tinggi dibandingkan dengan dimensi yang lain ($M = 20,89, SD = 3,67$). Sedangkan dimensi penguasaan lingkungan memiliki nilai yang rendah dibandingkan dengan dimensi yang lain ($M = 18,90, SD = 2,54$). Berikut tabel 2 menampilkan hasil analisis deskriptif tiap dimensi variabel kesejahteraan psikologis.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	N	M	SD	Kategori
Kemandirian	254	19,35	3,38	Sedang
Penguasaan Lingkungan	254	18,90	2,54	Sedang
Pertumbuhan Pribadi	254	19,60	1,93	Sedang
Hubungan Positif	254	20,89	3,67	Sedang
Tujuan Hidup	254	20,69	3,43	Sedang
Penerimaan Diri	254	19,02	3,12	Sedang

Melihat kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES diketahui dalam kategori sedang ($M = 118,45, SD = 13,29$). Apabila dikaji lebih lanjut berdasarkan aspek-aspek atau dimensi kesejahteraan psikologis yang disampaikan oleh Ryff (2013). Pertama, dalam penelitian ini ditemukan bahwa kemandirian mahasiswa UNNES berada kategori sedang ($M = 19,35, SD = 3,38$). Kedua, penguasaan mahasiswa UNNES terhadap lingkungan berada kategori sedang ($M = 18,90, SD = 2,54$). Ketiga, pertumbuhan pribadi mahasiswa UNNES berada dalam kategori sedang ($M = 19,60, SD = 1,93$). Keempat, hubungan positif mahasiswa UNNES dengan orang lain berada dalam kategori sedang ($M = 20,89, SD = 3,67$). Kelima, tujuan hidup mahasiswa UNNES berada dalam kategori sedang ($M = 20,69, SD = 3,43$). Dan keenam, penerimaan diri mahasiswa UNNES berada dalam kategori sedang ($M = 19,02, SD = 3,12$). Dari enam dimensi tersebut, dapat disimpulkan kondisi 254 mahasiswa berada dalam kategori sedang diseluruh aspek dimensi kesejahteraan psikologis.

Sedangkan hasil analisis deskriptif sikap mahasiswa pada konseling online dengan bantuan aplikasi *Statistic and Service Solution (SPSS)* diketahui bahwa dari 254 mahasiswa mempunyai tingkat rata-rata sikap pada konseling online berada pada kategori sedang ($M = 44,46, SD = 5,41$). Berikut tabel 1 menampilkan hasil tingkat sikap mahasiswa terhadap konseling online.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Sikap Mahasiswa Terhadap Konseling Online

Variabel	N	M	SD	Kategori
Sikap Mahasiswa Terhadap Konseling Online	254	44,46	5,41	Sedang

Diskusi

Sesuai dengan hasil penelitian, dalam bagian diskusi akan dijabarkan pembahasan mengenai tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Negeri Semarang dan gambaran sikap mahasiswa Universitas Negeri Semarang terhadap konseling online pada masa pandemi Covid-19.

Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa UNNES

Menurut Ryff (2013) *psychological well-being* adalah sebutan lain dari kesejahteraan psikologis yang menggambarkan kesehatan psikologis individu. Hal ini dinilai berdasarkan terpenuhinya kriteria fungsi psikologi positif atau disebut juga sebagai pencapaian optimal dari potensi psikologis individu. Secara spesifik, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu menerima kekurangan diri dan kelebihan diri, menjalin hubungan positif antar individu, mengambil keputusan secara mandiri, mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup dan mampu untuk mencapai tahapan perkembangan dalam hidupnya.

Menurut Epi Kurniasari (2019) mahasiswa yang mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi berciri-ciri mempunyai penerimaan diri yang baik, mandiri, dapat menjalin hubungan positif dengan individu lain, mampu menguasai lingkungan dengan baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Penelitian yang disampaikan oleh Anisa Awaliyah (2017) mahasiswa yang memiliki kemandirian yang tidak terlalu tinggi karena mahasiswa masih belum mampu menguasai lingkungan dengan baik. Mahasiswa akan mampu tumbuh secara mandiri apabila telah menguasai lingkungannya dengan baik. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah berciri-ciri memiliki perilaku tidak percaya diri, mengandalkan orang lain, berkesulitan menjalin hubungan yang positif interpersonal, belum memiliki tujuan hidup, dan sulit terbuka dengan pengalaman yang baru (Epi Kurniasari (2019).

Ryff (dalam Savitri, dkk, 2015) mengatakan individu dengan tingkat kesejahteraan yang tergolong tinggi berarti individu tersebut memiliki penilaian yang positif terhadap pengalaman dan kualitas hidupnya yang ditinjau dari keenam dimensi kesejahteraan psikologis yang telah disebutkan sebelumnya. Sedangkan bila tingkat kesejahteraan psikologis individu tersebut tergolong rendah maka ia memiliki penilaian negatif terhadap pengalaman dan kualitas hidupnya. Pada penelitian ini ditemukan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES tergolong dalam kategori sedang. Hal tersebut selaras dengan hasil analisis deskriptif keenam dimensinya yang tergolong pada kategori sedang pula. Hal ini memang tidak menunjukkan hasil yang buruk, namun dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa perlu dilakukan konseling online supaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES sehingga menjadi kategori tinggi. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Wiyono (2020) yang menyatakan bahwa layanan konseling online dapat menjadi solusi untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu pada masa pandemi Covid-19.

Sikap Mahasiswa Universitas Negeri Semarang terhadap konseling online pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil analisis yang disampaikan melalui tabel 3, diketahui bahwa sikap mahasiswa terhadap konseling online memperoleh kategori sedang ($M = 44,46$, $SD = 5,41$). Hal ini menunjukkan bahwa 44% atau 112 subjek penelitian memiliki sikap positif terhadap layanan konseling online. Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian Finn (2002) yang menunjukkan adanya sikap negatif pada layanan e-terapi karena layanan ini lebih disukai sebagai tambahan dari layanan tatap muka yang ada.

Pada penelitian saat ini, subjek memiliki nilai yang tinggi untuk memilih konselor online yang berkualifikasi ($M = 3,56$, $SD = 0,612$), setuju dengan adanya lisensi nasional untuk e-konseling ($M = 3,53$, $SD = 0,574$), dan meyakini bahwa konseling online diberikan oleh konselor terlatih ($M = 3,37$, $SD = 0,644$). Berdasarkan hasil tersebut, dukungan pada konseling online adalah karena profesionalitas konselor pemberi layanan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Earle (2021) bahwa bantuan konseling online didukung dengan kepercayaan konseli pada konselor yang mampu beraliansi secara profesional dengan konseli.

Sikap mendukung pada konseling online karena adanya konselor yang profesional menjadi catatan penting bagi praktisi. Hal ini mengingat karena layanan konseling online kemungkinan tetap terjadi sekalipun pandemi berakhir (Earle & Freddolino, 2021). Akan tetapi, di sisi lain May (2018) menunjukkan bahwa klien masih kurang sadar untuk mencari konselor yang profesional dan berkredibilitas. Klien banyak mencari bantuan berdasarkan informasi dari pihak ketiga ataupun melalui internet dan lokasi praktik yang diperoleh melalui foto ataupun retorika informasi yang disampaikan di pencarian online (May, 2018). Hal ini tentunya menjadi tantangan bagi praktisi profesional untuk mengedukasi klien mengenai profesinya sehingga tidak ada klien yang merasa dirugikan akibat praktisi yang tidak bertanggung jawab (May, 2018; Picco et al., 2016)

Selanjutnya, diketahui bahwa dukungan pada layanan konseling online secara umum didukung karena adanya perubahan trend mengenai layanan online di masa pandemic Covid-19. Hackbarth (2021) menyampaikan bahwa dampak Covid-19 menghilangkan hambatan pada terapi elektronik dan perubahan sikap pada layanan ini. Kofmehl (2017) pun menyampaikan bahwa trend ini terjadi berkaitan dengan usia dan pengetahuan mengenai teknologi sehingga penyebaran layanan konseling online bagi yang membutuhkan menjadi perubahan sosial yang positif. Hal ini sependapat dengan responden penelitian yang merupakan mahasiswa yang memiliki pengetahuan mengenai teknologi. Sehingga, sikap mendukung pada konseling online pun jelas terlihat.

Sikap mendukung pelaksanaan konseling online karena teknologi yang aman dan efektif untuk klien. Melalui teknologi, Teh (2014) menyampaikan akibat positifnya kepada kegiatan konseling yaitu konselor dapat berinteraksi jarak jauh dengan klien, memberikan lebih banyak empati dan meningkatkan kualitas layanan. Teh (2014) menambahkan bahwa melalui konseling online dinilai lebih mampu menangani masalah stigma sosial, memberikan anonimitas dan tidak menghambat keterbukaan diri klien.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UNNES secara umum berada dalam kategori sedang. Peneliti juga melakukan analisis deskriptif berdasarkan dimensi variabel kesejahteraan psikologis yaitu kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, serta penerimaan diri dengan hasil pada tiap dimensi kesejahteraan psikologis berada dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis deskriptif sikap mahasiswa UNNES secara umum terhadap konseling online berada pada kategori sedang. Sikap mendukung pada konseling online karena adanya konselor yang profesional. Hal ini memang tidak menunjukkan hasil yang buruk, namun dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa perlu dilakukan konseling online supaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES sehingga dapat mencapai kategori tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik berkat dari berbagai pihak, untuk itu peneliti menghaturkan terima kasih kepada Universitas Negeri Semarang dan mahasiswa UNNES yang sudah ikut andil dalam penelitian ini. Kemudian LPPM UNNES dan Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES yang telah mendanai penelitian, dan berbagai pihak lain yang tidak dapat kami disebutkan satu persatu yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

Alfawaz, H. A., Wani, K., Aljumah, A. A., Aldisi, D., Ansari, M. G. A., Yakout, S. M., Sabico, S., & Al-Daghri, N. M. (2021). Psychological well-being during COVID-19 lockdown: Insights

- from a Saudi State University's Academic Community. *Journal of King Saud University - Science*, 33(1), 101262. <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2020.101262>
- Alfawaz, H. A., Wani, K., Aljumah, A. A., Aldisi, D., Ansari, M. G. A., Yakout, S. M., Sabico, S., & Al-Daghri, N. M. (2021). Psychological well-being during COVID-19 lockdown: Insights from a Saudi State University's Academic Community. *Journal of King Saud University - Science*, 33(1), 101262. <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2020.101262>
- Asmuni. (2020). Jurnal Paedagogy: Jurnal Paedagogy: *IkanJurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidid*, 7(4), 281–288. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/paedagogy>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Awaliyah, Annisa. Dan Ratih Arruum Listiyandini. 2017. Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Dalam jurnal Jurnal Psikogenesis, Volume 5, No.2, Desember 2017*. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Bathje, Geoff J. et al. 2014. Attitudes toward Face-to-Face and Online Counseling: Roles of Self-Concealment, Openness to Experience, Loss of Face, Stigma, and Disclosure Expectations among Korean College Students. *Dalam jurnal Int J Adv Counselling* (2014) 36:408–422 DOI 10.1007/s10447-014-9215-2
- Bato, John Audi P dan Dave E. Marcial. 2016. Students' Attitudes Towards The Development Of An Online Guidance Counseling System. *Dalam jurnal Information Technologies and Learning Tools*, 2016, Vol 56, №6 ISSN: 2076-8184
- Chow, H. P. H. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychology of Education*, 10(4), 483–493. <https://doi.org/10.1007/s11218-007-9026-y>
- Chow, H. P. H. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychology of Education*, 10(4), 483–493. <https://doi.org/10.1007/s11218-007-9026-y>
- de Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L. C. L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, Í., Ferreira, E. S., Giestal-de-Araujo, E., dos Santos, A. A., & Bomfim, P. O. S. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106(August 2020). <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>
- de Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L. C. L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, Í., Ferreira, E. S., Giestal-de-Araujo, E., dos Santos, A. A., & Bomfim, P. O. S. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106(August 2020). <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>
- Earle, M. J., & Freddolino, P. P. (2021). Meeting the Practice Challenges of COVID-19: MSW Students' Perceptions of E-Therapy and the Therapeutic Alliance. *Clinical Social Work Journal*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10615-021-00801-3>
- Finn, J. (2002). MSW student perceptions of the efficacy and ethics of internet-based therapy. *Journal of Social Work Education*, 38(3), 403–419. <https://doi.org/10.1080/10437797.2002.10779107>
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291(June), 113264. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291(June), 113264. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>

- Hackbarth, G., & Cata, T. (2021). E-Therapy Critical Success Factors: The Immediate Impact of COVID-19. *E-Service Journal*, 13(1), 1–29. <https://doi.org/10.2979/eservicej.13.1.01>
- Indrawati, T. (2017). Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon. *Edukasia Islamika*, 2(1), 70. <https://doi.org/10.28918/jei.v2i1.1630>
- Indrawati, T. (2017). Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon. *Edukasia Islamika*, 2(1), 70. <https://doi.org/10.28918/jei.v2i1.1630>
- (Kurniasari et al., 2019)Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Kofmehl, J. J. (2017). Online Versus In-Person Therapy: Effect of Client Demographics and Personality Characteristics. *ProQuest Dissertations and Theses*, 143. https://search.proquest.com/docview/1846516434?accountid=17192%250Ahttps://ua.gtbib.net/menu_usuario.php%250Ahttp://ua.on.worldcat.org/openurlresolver%250Ahttp://ua.on.worldcat.org/openurlresolver?genre=article&sid=ProQ:&atitle=Online+Versus+In-Person+The
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2020). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z>
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2020). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z>
- Landa-Blanco, M., Landa-Blanco, A., Mejía-Suazo, C. J., & Martínez-Martínez, C. A. (2021). Coronavirus Awareness and Mental Health: Clinical Symptoms and Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. *Frontiers in Psychology*, 12(April), 549644. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.549644>
- Landa-Blanco, M., Landa-Blanco, A., Mejía-Suazo, C. J., & Martínez-Martínez, C. A. (2021). Coronavirus Awareness and Mental Health: Clinical Symptoms and Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. *Frontiers in Psychology*, 12(April), 549644. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.549644>
- Long, Ryan M. 2007. Cybercounseling: A comparison of the elements of counseling sessions face-to-face and over instant message. University of New Hampshire University of New Hampshire Scholars' Repository
- May, J. (Author). 2018. What factors influence a client's choice of counsellor or psychotherapist in a private practice setting?. *Student thesis: Doctoral Thesis*
- Picco, L., Abdin, E., Chong, S. A., Pang, S., Shafie, S., Chua, B. Y., Vaingankar, J. A., Ong, L. P., Tay, J., & Subramaniam, M. (2016). Attitudes toward seeking professional psychological help: Factor structure and socio-demographic predictors. *Frontiers in Psychology*, 7(APR), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00547>
- Ruggieri, S., Ingoglia, S., Bonfanti, R. C., & Lo Coco, G. (2021). The role of online social comparison as a protective factor for psychological wellbeing: A longitudinal study during the COVID-19 quarantine. *Personality and Individual Differences*, 171(August), 110486. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110486>
- Ruggieri, S., Ingoglia, S., Bonfanti, R. C., & Lo Coco, G. (2021). The role of online social comparison as a protective factor for psychological wellbeing: A longitudinal study during the COVID-19 quarantine. *Personality and Individual Differences*, 171(August), 110486. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110486>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 2019(4), 4–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 2019(4), 4–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Savitri, Jane, dkk. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Psychological Well-Being pada Remaja SOS Desa Taruna Kinderdorf Bandung. *Zenit*, 1(1).
- Sugiyono, Muslikah, Antika, E. R., & Sutikno, U. G. (2019). *Profil Psychological Well-Being pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018 / 2019*. 2012, 116–120.
- Sugiyono, Muslikah, Antika, E. R., & Sutikno, U. G. (2019). *Profil Psychological Well-Being pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018 / 2019*. 2012, 116–120.
- Tasijawa, F. A., Kristen, U., & Maluku, I. (2021). *Stigma Pada Klien Gangguan Jiwa*. May. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36080.58880>
- Teh, L. A., Hechanova, M. R. M., Garabiles, M. R., & Alianan, A. S. (2014). Attitudes of Psychology Graduate Students Toward Face-to-Face and Online Counseling. *Attitudes of Psychology Graduate Students Toward Face-to-Face and Online Counseling*, 47(2), 1–1.
- Topkaya, N. (2021). Predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Turkish college students. *Children and Youth Services Review*, 120(September 2020), 105782. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105782>
- Topkaya, N. (2021). Predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Turkish college students. *Children and Youth Services Review*, 120(September 2020), 105782. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105782>
- Wang, Xiaojing (Romy), et al. 2020. Investigating College Students' Intentions to Seek Online Counseling Services. Dalam jurnal *Communication Studies* <https://doi.org/10.1080/10510974.2020.175044>
- Wiyono, Bambang Dibyoo. (2020). *Konseling Online Untuk Membantu Kesejahteraan Psikologis Anak Saat Pandemi Covid-19*. Prosiding Seminar Nasional FIP, hal 13-17. ISBN 978-602-50898-7-9

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
