

Program Intervensi Layanan Bimbingan Konseling melalui Kampanye Media Sosial Instagram untuk Siswa-siswi SMA X Jakarta

Reneta Kristiani¹, Aurelia Ardani², Amelia Kristofani³, Clarissa Alverina⁴,

Debbie Fiona⁵, Santiara⁶, Zellaphro Andrea⁷

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Atma Jaya

Email: reneta.kristiani@atmaja.ac.id¹,

aurelia.201707000086@student.atmajaya.ac.id²,

amelia.201807000216@student.atmajaya.ac.id³,

clariss.201807000174@student.atmajaya.ac.id⁴,

debbie.201807000106@student.atmajaya.ac.id⁵,

santiar.201807000085@student.atmaja.ac.id⁶,

zellaph.201807000102@student.atmajaya.ac.id⁷

Abstract:

This research discussed an intervention program for guidance counseling to reduce stigma of guidance counseling service on X School Jakarta high school students. Guidance counseling is a service provided by schools to help students grow optimally. This research aimed to see the effectiveness of social media campaigns to reduce the stigma that high school students of X School Jakarta has towards the service of guidance counseling. It also aimed to increase awareness towards the importance of mental health. This research used the approach of quantitative and qualitative analysis methods. Intervention program was a social media campaign that had been done using the feature of Instagram, such as polling and question box. The participants of this study were high school students of X School Jakarta. The result from six days of intervention showed that social media campaigns reduced the stigma towards the service of guidance counseling amongst the participants. The conclusion was that a decrease of stigma towards the guidance counseling service on high school students of X School Jakarta could be done by mental health campaigns through social media, especially Instagram.

Keyword: counseling, high school students, mental health

Received February 03, 2021; Revised March 12, 2021; Accepted April 01, 2021

How to Cite: Kristiani, R., Ardani, A., Kristofani A., Alverina C., Fiona D., Santiara, & Andrea, Z. (2021). Program Intervensi Layanan Bimbingan Konseling melalui Kampanye Media Sosial Instagram untuk Siswa-siswi SMA X Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 34-42.



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. ©2020 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Remaja pada usia sekolah tingkat menengah atas, yaitu sekitar usia 14-19 tahun berada pada masa peralihan dari masa kanak-anak menuju dewasa. Pada tahap perkembangan ini, remaja dihadapkan pada berbagai pilihan besar dalam hidupnya, seperti menentukan jurusan kuliah, universitas yang ingin dituju, dan yang paling penting adalah pencarian jati diri. Perubahan yang banyak terjadi ini menimbulkan *stress* pada diri remaja (Santrock, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA yang mengikuti program konseling yang komprehensif, dan berorientasi pada hasil cenderung memperoleh nilai yang lebih tinggi dan siap untuk perguruan tinggi dan berkarir (J.Mau et al., 2016). Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan di lingkungan sekolah agar remaja mendapatkan akses yang mudah untuk mencari bantuan.

Remaja pada era modern ini memiliki ciri khas sebagai generasi yang begitu akrab dengan teknologi canggih dan pemanfaatan media sosial. Berdasarkan survei Puslitbang Aptika IKP Kominfo (dalam indonesiabaik.id, 2018), sebanyak 65,34% remaja Indonesia berumur 9 sampai 19 tahun sudah memiliki *smartphone*. Kecenderungan remaja menjadi pelaku dan korban perundungan meningkat bersamaan dengan meningkatnya durasi penggunaan internet dalam mengakses media sosial (Ragasukmasuci & Adiyanti, 2019). Fenomena ini menambahkan daftar alasan dibutuhkannya layanan bimbingan konseling di lingkungan sekolah (Alliant International University, n.d.; Wake Forest University, n.d.).

Berdasarkan dasar literatur tersebut, peneliti memutuskan untuk melakukan analisis kebutuhan (*need analysis*) pada Sekolah X Jakarta mengenai layanan bimbingan konseling yang disediakan di lingkungan sekolah. Untuk pelaksanaannya, peneliti berfokus pada layanan bimbingan dan konseling yang disediakan oleh tingkat SMA di Sekolah X Jakarta. Yayasan Pendidikan X di bawah naungan Gereja X Indonesia Jemaat Immanuel mendirikan sekolah dari tingkat kelompok bermain dan taman kanak-kanak sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Budaya pendidikan yang ditanamkan pada setiap peserta didik diintegrasikan dengan basis pendidikan agama Kristen Protestan. Dalam kegiatan belajar mengajar, terdapat kebiasaan renungan pagi setiap sebelum jam sekolah dimulai dan diadakan ibadah sekali setiap minggunya.

Yayasan Pendidikan X juga menerapkan jam belajar moral dengan mata pelajaran yang bernama *Character Building*. Dalam proses pembelajarannya, program pendidikan moral disisipkan nilai-nilai Kristiani dan sering kali menjadikan Alkitab sebagai rujukan langsung dalam proses belajar mengajar. Yayasan Pendidikan X juga menyediakan layanan bimbingan konseling (BK) di setiap jenjang pendidikan dengan menjadikan guru BK sebagai tenaga pendidik mata pelajaran Agama Kristen. Guru BK di jenjang SMA X, pada khususnya, memiliki latar belakang pendidikan S1 Teologi dengan penjurusan Psikologi dan S2 Magister Pendidikan. Dapat dilihat bahwa guru BK tersebut mempunyai kompetensi yang mendasari dilaksanakannya kebijakan ini oleh Yayasan Pendidikan X. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar guru BK dapat berinteraksi langsung dan memahami pola interaksi siswa/i melalui proses belajar mengajar di kelas. Selain dari guru BK yang tersebar di setiap jenjang pendidikan, terdapat juga konselor yang siap menangani permasalahan yang lebih serius. Hanya ada satu konselor yang tugasnya mencakup seluruh siswa dari semua jenjang pendidikan.

Guru BK di SMA X menyediakan berbagai layanan yang dapat diakses siswa/i, yaitu konseling individual dan kelompok, konsultasi karir, dan tes minat bakat. Layanan BK di SMA X secara khusus bekerja sama dengan biro psikologi setiap tahunnya untuk mengadakan tes minat bakat bagi seluruh siswa/i yang duduk di kelas 11. Selain itu, layanan BK di sekolah ini juga rutin mengundang tamu-tamu ahli sebagai pembicara dalam kegiatan seminar yang temanya berganti setiap tahun, namun tetap erat terkait dengan lingkup psikologis, seperti mengenal diri lebih dalam, dan minat bakat remaja.

Data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK menjadi landasan urgensi kami dalam melakukan program intervensi. Menurut paparan guru BK di SMA X, program layanan yang disediakan oleh BK sejauh ini mendapat dukungan dari bapak kepala sekolah dan pihak yayasan, baik dari segi moral atau biaya. Beberapa siswa/i juga sudah terlibat aktif dalam mengikuti program konseling dan konsultasi karir BK, serta tampak antusias berpartisipasi dalam tes minat bakat. Akan tetapi, stigma mengenai alasan siswa/i dipanggil ke ruang BK masih menjadi persoalan yang utama yang dihadapi siswa/i SMA X. Guru BK menyatakan masih banyak siswa/i yang mempertanyakan kesalahan yang mereka perbuat dan menyebabkan dipanggil oleh guru BK. Selain itu, beberapa dari siswa/i yang dipanggil untuk mengikuti sesi konseling mengalami kesulitan untuk menceritakan perasaannya. Menurutnya, problematika tersebut perlu segera diatasi agar siswa/i dengan kesadaran sendiri dapat lebih aktif mendatangi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Dalam kehidupan sehari-harinya, remaja membutuhkan media sosial, baik sebagai sarana berkomunikasi maupun sebagai hiburan. Menurut Antony Mayfield (dalam Gurupendidikan.co.id, 2019), individu terbiasa berbagi ide, bekerjasama, dan berkolaborasi dengan media sosial untuk berkreasi, berpikir, berdebat, serta menemukan pertemanan, pasangan, dan membentuk komunitas. Di zaman yang semakin modern ini pun media sosial semakin berperan penting dalam kehidupan manusia, khususnya pada remaja. Remaja khususnya di SMA

X, lebih tertarik pada media sosial. Mereka menganggap, bahwa menggunakan media sosial membuat kegiatan mereka menjadi lebih efektif.

Komunikasi dengan menggunakan media sosial juga dianggap lebih mudah dan menghemat waktu dibandingkan harus bertemu secara langsung. Dengan berkomunikasi menggunakan media sosial, informasi dapat lebih mudah diperoleh. McQuail (2016) mendefinisikan komunikasi massa sebagai proses menyampaikan pesan dengan cara yang bermakna. Nickerson et al. (2017) mendefinisikan komunikasi massa sebagai bidang untuk mencari solusi berbasis bukti dan menggunakan kampanye media untuk mengubah sikap dan perilaku.

Seringkali, penggunaan media sosial ini dianggap memberikan dampak yang negatif kepada remaja. Padahal, media sosial tidak melulu memberikan dampak yang negatif, melainkan juga memberikan dampak yang positif. Dampak positif dari media sosial dalam segi edukasi adalah kemudahan dalam menjangkau satu sama lain dalam mengerjakan tugas, siswa dapat mengekspresikan pemikiran mereka dengan mudah di media sosial, guru dapat memposting kegiatan sekolah, siswa dapat melihat peluang karir, dan mengajarkan penggunaan internet untuk produktivitas (Siddiqui & Singh, 2016). Selain manfaat media sosial dalam pendidikan, media sosial membantu anak-anak muda untuk saling terkoneksi dan berhubungan. Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa media sosial sudah sangat melekat atau “mengakar” dalam kehidupan anak-anak muda (Siddiqui & Singh, 2016).

Berdasarkan pemaparan literatur dan penelitian di atas, maka peneliti melihat urgensi untuk melakukan program intervensi pada populasi dengan cara memanfaatkan teknologi komunikasi dan media sosial. Hal ini dimaksudkan untuk dapat meraih jangkauan remaja siswa/i SMA X dengan lebih meluas dan menarik perhatian mereka agar informasi yang kami bagikan dapat diterima dengan baik.

METODE PENELITIAN

Langkah paling awal yang dilakukan peneliti adalah memilih terlebih dahulu sekolah mana dan jenjang apa yang ingin dituju. Kemudian salah satu dari peneliti mengontak kepala sekolah untuk meminta izin penelitian. Dari kepala sekolah, akhirnya peneliti mendapatkan kontak guru bimbingan dan konseling. Peneliti mewawancarai guru BK SMA X di Jakarta. Wawancara dilakukan untuk mencari tahu informasi mengenai permasalahan layanan bimbingan konseling di sana sehingga peneliti dapat merancang program yang sesuai dengan karakteristik siswa/i di sekolah tersebut. Dari hasil wawancara awal diperoleh data mengenai seberapa sering siswa/i datang ke ruang BK, seberapa terbuka siswa/i tersebut dalam menceritakan permasalahannya ke guru BK, latar belakang ekonomi dan karakteristik siswa/i SMA X. Peneliti mengetahui bahwa selama ini kegiatan BK yang dilakukan lebih terkait dengan program *character building*.

Setelah memperoleh data dari hasil wawancara tersebut, peneliti memutuskan untuk membuat kampanye melalui media sosial instagram. Hal ini didasari oleh karena karakteristik murid SMA X sangat aktif di media sosial. Topik yang dipilih sesuai dengan permasalahan di sekolah tersebut, yaitu mengenai pentingnya kesehatan mental. Hal ini untuk meningkatkan kesadaran siswa/i agar mau mengakses layanan BK yang sudah ada di sekolah tersebut. Selain itu, materi kampanye juga dikaitkan dengan pentingnya peran guru bimbingan konseling di sekolah serta fasilitas yang sudah cukup lengkap di sekolah sehingga diharapkan siswa/i bisa memanfaatkan fasilitas layanan BK secara maksimal. Selain itu, peneliti juga mengetahui bahwa siswa/i SMA X akan terdorong jika ada sesuatu yang menarik perhatian mereka. Hal ini membuat peneliti membuat desain *story* di Instagram semenarik mungkin dengan tetap memperhatikan isi. Tujuannya agar pesan yang diberikan dapat diterima dengan baik.

Ternyata desain menarik saja tidak cukup sehingga peneliti memberikan *positive reinforcement*, berupa hadiah kecil untuk siswa/i yang aktif dan memberikan jawaban menarik selama program intervensi dijalankan. Peneliti memutuskan untuk memilih lima akun yang paling aktif dan memiliki jawaban yang menarik kemudian masing-masing akun tersebut akan mendapatkan hadiah berupa saldo *e-money* sebesar Rp 20.000 per akun. *Positive reinforcement* merupakan penyajian stimulus yang biasanya dianggap menyenangkan atau bermanfaat setelah respons, yang kemudian mengarah pada peningkatan kekuatan masa depan dari respons itu (Skinner dalam Feist, Feist dan Roberts, 2013).

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan *mixed-method*, yaitu gabungan kuantitatif dan kualitatif. Peneliti melakukan kampanye di akun media sosial, tepatnya Instagram, milik OSIS SMA X Jakarta dengan memanfaatkan fitur *story*. Pendekatan kuantitatif dapat terlihat melalui pencatatan data numerik mengenai statistik jumlah siswa/i yang melihat konten dan/atau berpartisipasi aktif dalam kegiatan *polling*. Pendekatan kualitatif dilakukan melalui proses wawancara dengan metode pertanyaan terbuka dan juga memanfaatkan fitur *question box* pada instagram.

Konten yang disajikan bervariasi, yaitu dengan memanfaatkan fitur *polling* dan *question box* agar dapat menyajikan aspek interaktif dengan akun Instagram siswa/i SMA X. Selain itu, peneliti juga menghadirkan

desain yang menarik secara visual untuk menyajikan fakta menarik mengenai layanan BK, alasan dan manfaat mengunjungi ruang BK, dan kata-kata mutiara yang berkaitan dengan proses penyembuhan secara mental. Tujuannya adalah untuk menumbuhkan kesadaran dalam diri siswa/i bahwa untuk pulih dan bangkit kembali secara psikologis, maka diperlukan tindakan aktif untuk mencari pertolongan, seperti konseling kepada guru BK.

Aktivitas *polling* dilakukan dengan cara menyajikan dua pilihan jawaban atas pertanyaan yang disuguhkan oleh peneliti seputar kesehatan mental dan layanan BK. Aktivitas *question box* dilakukan dengan cara menyajikan pertanyaan terbuka mengenai kesehatan mental dan layanan BK di sekolah, sehingga siswa/i SMA X dapat menuliskan jawaban melalui akun Instagram mereka.

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa/i SMA X Jakarta dengan sampel sebanyak 84 siswa/i pengguna aktif Instagram. Peneliti berusaha ingin melibatkan semua siswa/i supaya bisa berpartisipasi dengan program yang kami rancang sesuai kebutuhan mereka. Oleh karena itu, peneliti bekerja sama dengan OSIS SMA X sebagai penghubung antara peneliti dengan siswa/i. Melalui akun instagram OSIS SMA X, kami memberikan konten *story* untuk di publikasi secara konsisten mulai dari Senin, 18 November 2019 sampai Jumat, 22 November 2019.

Fokus penelitian adalah menyampaikan pentingnya kesehatan mental bagi masing-masing individu, dimulai dari upaya menumbuhkan kesadaran mengenai kesehatan mental pribadi. Kepentingan tersebut kemudian menjadi akar yang kuat bagi siswa/i untuk dapat menumbuhkan inisiatif mencari bantuan guru BK ketika perlu. Peneliti juga ingin meluruskan stigma kurang baik tentang BK agar setiap siswa SMA X lebih merasa nyaman untuk datang ke guru BK saat ada maupun tidak ada masalah.

Alat dan bahan yang dipakai adalah aplikasi Instagram untuk mempublikasikan konten *story* setiap hari. Dibantu dengan aplikasi *Canva* dan *Adobe Photoshop* untuk membuat konten digital dengan desain menarik, kreatif, dan interaktif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan mencatat hasil jawaban dan menghitung jumlah penonton *story* setiap konten yang berhasil dipublikasikan. Instagram memiliki beberapa fitur yang bisa membuat peneliti lebih mudah melihat berapa banyak penonton, berapa banyak yang telah membagikan pada individu lain serta menjawab *polling* ataupun kotak jawaban untuk setiap *story* yang dipublikasi.

HASIL

Kampanye melalui media sosial Instagram berlangsung selama enam hari, dari hari Minggu, 17 hingga Jumat, 22 November 2019. Kegiatan yang berlangsung selama enam hari ini bertemakan “*Self Care*”. Pertama, pada hari Minggu, 17 November 2019, peneliti mempublikasikan konten dengan tujuan untuk menarik minat warga Instagram (*netizen*). Selanjutnya, pada hari Senin, 18 November 2019, peneliti mempublikasikan konten mengenai kesehatan mental. Harapannya dengan membahas mengenai kesehatan mental ini, para pembaca ini bisa lebih peduli dengan dirinya. Selain itu, pada hari kedua ini peneliti juga melakukan *pre-test* dengan menanyakan pengetahuan awal siswa/i SMA X berisi beberapa mitos dan fakta mengenai kesehatan mental. Pada kenyataannya, masih terdapat siswa/i yang menganggap bahwa gangguan mental adalah sesuatu yang harus ditutupi. Seharusnya, jika sudah ada indikasi suatu gejala gangguan mental, lebih baik diutarakan dengan pihak yang tepat dan terpercaya, seperti orang tua, teman, Psikolog, atau guru BK di sekolah.

Dari hasil pernyataan mitos dan fakta tersebut, menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa/i memiliki pemahaman yang salah mengenai kesehatan mental. Berangkat dari permasalahan tersebut, pada hari kedua, Selasa, 19 November 2019, peneliti berusaha memperbaiki konsep yang salah mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan pemahaman bahwa baik orang dewasa maupun anak-anak dapat mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi maupun stres, serta faktor-faktor yang dapat menjadi penyebabnya. Selain depresi, peneliti juga mengaitkan kesehatan mental dengan stres, yang merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan remaja. Peneliti memulai pembahasan mengenai stres dengan memberikan pengertian dari stres, dan kapan indikasi bahwa stres merupakan sesuatu yang buruk bagi seseorang. Setelah itu, peneliti mengajak pembaca untuk terlibat menentukan strategi dalam menangani stres. Hasilnya sebanyak 32 akun Instagram ikut berpartisipasi dalam tantangan mengisi strategi *coping stress* yang biasa dilakukan.

Pada hari selanjutnya, Rabu, 20 November 2019, peneliti membahas mengenai sebuah film yang sedang ramai dibicarakan karena menuai banyak kontroversi yaitu, *Joker*. Akan tetapi pada pembahasan kali ini, peneliti lebih mengajak siswa/i SMA X untuk menyadari bahwa semua yang terjadi dalam hidup akan memberikan pengaruh positif maupun negatif pada diri masing-masing individu. Hal ini tergantung pada interpretasi diri sendiri terhadap kejadian tersebut. Selain itu, berkaca dari film *Joker*, peneliti mengajak siswa/i untuk memaksimalkan fasilitas layanan bimbingan konseling yang ada di SMA X Jakarta. Jangan sampai menunggu seperti di film *Joker*, dimana fasilitas layanan konseling dan pengobatan sudah tidak terjangkau lagi bagi masyarakat menengah ke bawah. Akibatnya orang dengan masalah kesehatan mental tidak memiliki tempat untuk berkonsultasi dan masalahnya semakin parah.

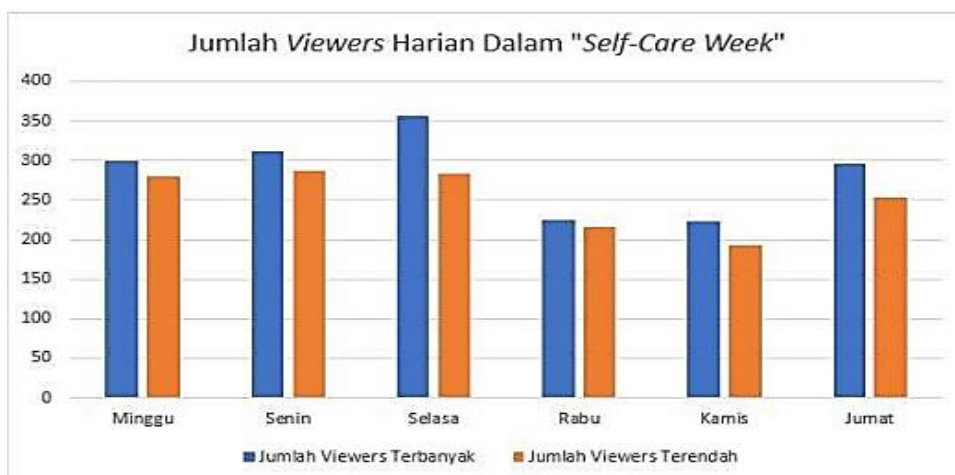
Pada hari kelima yaitu Kamis, 21 November 2019, peneliti melakukan survei kepada siswa/i SMA X mengenai layanan bimbingan konseling. Hasil dari survei tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 85%, atau sebanyak 72 orang menyatakan jarang menggunakan fasilitas bimbingan konseling. Sisanya, sebanyak 15% atau 12 orang sudah sering menggunakan fasilitas bimbingan konseling (BK) atau sering mendatangi guru BK untuk konseling. Hasil survei ini menunjukkan, 85% atau 72 siswa/i belum menggunakan fasilitas konseling dengan maksimal.

Peneliti juga memberikan pemahaman lebih dalam mengenai peran dan tipe-tipe dari layanan bimbingan konseling. Menurut hasil survei, sebanyak 36% atau 31 orang masih belum mengetahui salah satu jenis konseling, yaitu konseling kelompok, sedangkan di sisi lain sebanyak 40% atau 34 orang sudah mengetahui tentang konseling kelompok. Ketidaktahuan ini juga didukung hasil survei selanjutnya yang menyatakan bahwa, sebanyak 54% atau 46 orang belum pernah merasakan konseling kelompok. Hanya 27% atau 23 orang lainnya menyatakan sudah pernah konseling kelompok. Konseling kelompok ini diharapkan dapat menjadi alternatif konseling bagi siswa/i yang merasa sungkan untuk konseling secara individual.

Pada hari terakhir rangkaian kampanye yang merupakan hari keenam, hari Jumat, 22 November 2019 merupakan kesimpulan dari keseluruhan hasil psikoedukasi melalui kampanye melalui media sosial Instagram ini. Peneliti juga melakukan *post-test* untuk mengetahui keberhasilan dari rangkaian kampanye ini. Menurut hasil survei yang dilakukan menunjukkan hasil yang sangat signifikan, sebanyak 50 orang atau 59% sudah menyetujui bahwa fasilitas bimbingan konseling sangat bermanfaat dan membantu serta menyatakan mau datang konseling ke guru BK. Namun di sisi lain, masih ada 34 orang atau 41% yang belum merasakan manfaat dari bimbingan konseling sehingga tidak merasa perlu konseling ke guru BK. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan guru BK yang merasakan adanya peningkatan jumlah siswa/i yang menghubungi layanan bimbingan dan konseling sekolah atas kesadaran sendiri.

Sebagai bentuk tindak lanjut dari kampanye ini, peneliti mengajak siswa/i lebih terbuka dan berani untuk menyampaikan permasalahannya ke guru BK. Selain itu, peneliti juga menyebarkan konten yang mengajak siswa/i untuk melawan stigma yang menyatakan bahwa “Ruang BK adalah untuk anak yang bermasalah”. Terakhir, sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi siswa/i SMA X, peneliti memberikan *reward* berupa saldo *e-money* sejumlah Rp. 20.000,00 kepada lima akun teraktif dan kreatif dalam mengisi *template* aktivitas yang peneliti sediakan selama satu minggu kampanye “*Self-care Week*”. Secara garis besar, rangkaian kampanye ini mengajak siswa/i SMA X untuk sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Salah satunya dengan mengenali jenis stres yang dialami dan strategi yang tepat untuk menangani stres tersebut. Selain itu, menjaga kesehatan mental juga bisa dilaksanakan dengan memaksimalkan semua fasilitas layanan kesehatan mental yang ada di lingkungan sekitar.

Berikut adalah hasil rekapan sejumlah akun instagram yang ikut berpartisipasi dalam rangkaian acara kampanye “*Self-care Week*” selama enam hari. Secara keseluruhan dengan diadakannya kegiatan ini meningkatkan *profile visit* akun instagram OSIS SMA X secara sangat signifikan. Sebelumnya pada hari Minggu, 17 November, sejumlah 506 akun mengunjungi akun instagram SMA X. Lalu pada hari Selasa, 19 November 2019, jumlah akun yang berkunjung meningkat 50% menjadi 1155 akun instagram. Di hari akhir kampanye ini pada hari Sabtu, 23 November 2019 menunjukkan 1925 akun instagram yang berkunjung ke akun instagram OSIS SMA X. Namun akun siswa/i SMA X yang aktif berpartisipasi dalam kampanye ini berjumlah 84.



Grafik 1. Hasil Rekapan Jumlah Akun per Hari

PEMBAHASAN

Masih banyak siswa/i di SMA X yang menganggap bahwa kesehatan mental merupakan sesuatu yang harus ditutupi. Hal ini sejalan dengan data awal dari hasil wawancara yang diungkapkan oleh guru BK mengenai stigma negatif tentang kesehatan mental pada siswa/i di sekolah tersebut. Lestari dan Wardhani (2014) menyatakan bahwa adanya stigma negatif dari masyarakat terkait dengan kesehatan mental yang diberikan label dengan sebutan “sakit jiwa” ataupun “gila” saat menjalani pengobatan ke psikolog atau psikiater. Akhirnya dapat berakibat dikucilkan ataupun dijauhi dari lingkungan di sekitarnya sehingga dapat menghambat proses pemulihan. Dari hasil penelitian Sulistyorini (2013) disimpulkan mengenai pentingnya mengubah sudut pandang masyarakat terkait isu kesehatan mental. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa masyarakat yang memiliki banyak pengetahuan mengenai gangguan mental, maka masyarakat akan memiliki sikap yang lebih positif. Oleh karena itu, kurangnya pemahaman dan pengetahuan mengenai gangguan mental akan menyebabkan timbulnya stigma negatif di masyarakat, maka dari itu pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental sangatlah penting. Hal ini juga ditemukan dari hasil kampanye *self-care week* dimana setelah mendapatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental, 59% siswa/i dalam penelitian ini meningkat kesadarannya dan lebih terbuka untuk melakukan konseling ke guru BK. Dalam kampanye ini, peneliti memberikan pengetahuan mengenai depresi dan stres pada remaja. Hal ini didasari oleh Data Riset Kesehatan atau Riskesdas (dalam CNN Indonesia, 2018), bahwa remaja di Indonesia yang mengalami depresi mencapai 14 juta orang serta gejala depresi dan kecemasan tersebut muncul pada usia yang relatif muda, yaitu usia 15 tahun .

Selain depresi, stres juga menjadi sebuah masalah bagi siswa/i SMA X. Seperti yang dijelaskan oleh Baldwin (dalam Taufik & Ifdil, 2013), stres yang dialami remaja, terutama siswa/i SMA dapat disebabkan oleh banyaknya beban pelajaran di sekolah, baik dari pihak sekolah maupun dari orangtua mereka sendiri untuk memenuhi tuntutan berupa nilai yang baik agar dapat diterima di perguruan tinggi favorit. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk membahas stres lebih mendalam untuk meningkatkan kesadaran para siswa/i. Hasilnya adalah sebanyak 32 orang ikut berpartisipasi dalam membahas strategi *coping stress*.

Peneliti memutuskan untuk melakukan kampanye menggunakan media sosial karena generasi remaja sekarang telah akrab dengan teknologi dan internet. Seperti yang telah dijelaskan di atas, sebanyak 70% remaja berusia 13 hingga 17 tahun mengakses media sosial beberapa kali dalam sehari (Common Sense Media, dalam Ritcher, 2018). Media sosial utama yang digunakan dalam kampanye adalah Instagram dengan fitur-fitur seperti *story*, *polling*, dan *question box*. Saat desain dirasa belum cukup menarik bagi para siswa/i, peneliti memberikan hadiah kecil untuk siswa/i yang aktif dalam memberikan jawaban-jawaban menarik selama program intervensi dilakukan. Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa penggunaan media sosial cukup efektif untuk kampanye kesehatan mental. Hal ini tampak dari 59% partisipan menyetujui bahwa fasilitas bimbingan konseling sangat bermanfaat dan membantu. Partisipan pun memiliki keinginan untuk datang berkonseling ke guru BK. Hal ini didukung pula oleh Tapscott (dalam Rachmayani & Kurniawati, 2017) yang menggambarkan remaja sebagai *net generation* dimana mereka bertumbuh dan berkembang mengikuti perkembangan teknologi dan menjadikan internet sebagai bagian dari hidupnya.

Pemahaman bahwa semua yang terjadi dalam hidup akan memberikan pengaruh positif maupun negatif tergantung pada interpretasi masing-masing individu terhadap peristiwa tersebut didasari pada teori kepribadian milik Alfred Adler, yaitu aliran *individual psychology*. Teori kepribadian Adler memiliki enam prinsip dasar, yang salah satunya membahas tentang *subjective perceptions* (Feist, Feist, & Roberts, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

Permasalahan yang ditemukan dalam penelitian ini pada siswa/i SMA Sekolah X Jakarta adalah adanya stigma terhadap layanan bimbingan konseling dan kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Maka peneliti memutuskan untuk membantu siswa/i SMA X Jakarta dengan melakukan program intervensi layanan bimbingan konseling. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah program kampanye Instagram dapat mengurangi stigma negatif terhadap layanan bimbingan konseling serta dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental siswa/i SMA Sekolah X Jakarta.

Dalam penelitian ini, penggunaan media sosial Instagram terbukti efektif sebagai sarana kampanye kesehatan mental yang dapat menjangkau siswa/i SMA. Oleh karena itu, penggunaan media sosial ini disarankan dapat menjadi media kampanye untuk membahas topik-topik kesehatan mental yang berbeda sesuai dengan kebutuhan siswa/i SMA. Saran untuk guru BK adalah agar lebih bisa memanfaatkan media sosial sekolah untuk menjangkau siswa/i. Selain itu guru BK dapat mengadakan konseling kelompok untuk menjangkau siswa/i yang pemalu agar mau mengikuti konseling. Saran dari peneliti pada pihak yang ingin melakukan intervensi serupa pada populasi yang berbeda adalah untuk mencari informasi mengenai permasalahan yang ditemui pada

partisipan penelitian. Hal ini bertujuan agar program yang dirancang dapat membantu memecahkan permasalahan yang ada partisipan penelitian. Peneliti juga menyarankan untuk menggunakan desain dengan gambar dan warna yang menarik serta mudah dibaca dan disesuaikan dengan karakteristik remaja. Bisa diberikan juga hadiah kecil agar partisipan lebih aktif dalam berinteraksi selama program kampanye tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Alliant International University (n.d.). *Why is counseling important in schools?* Diambil dari <https://www.alliant.edu/blog/why-counseling-important-schools>.
- CNN Indonesia (2018). *15,8 Persen Keluarga Hidup dengan Penderita Gangguan Mental*. Diambil dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180830182931-255-326289/158-persen-keluarga-hidup-dengan-penderita-gangguan-mental>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2013). *Theories of personality* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- GuruPendidikan.co.id. (2019). Pengertian media sosial - sejarah, fungsi, peran, jenis, ciri, pertumbuhan, dampak, para ahli. Diambil dari <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-media-sosial/>
- Indonesiabaik.id. (2018). *66,3% masyarakat Indonesia Memiliki Smartphone* [Infographic]. Diambil dari <http://indonesiabaik.id/infografis/663-masyarakat-indonesia-memiliki-smartphone-8>
- J.Mau, W.-C., Li, J., & Hoetmer, K. (2016). Transforming High School Counseling: Counselors' Roles, Practices, and Expectations for Students' Success. *Administrative Issues Journal: Education, Practice, and Research*. Diambil dari <https://doi.org/10.5929/2016.6.2.5>
- Lestari, W., & Wardhani, Y. F. (2014). Stigma dan Penanganan Penderita Gangguan Jiwa Berat yang Dipasung. *Pusat Humaniora Kebijakan Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- McQuail, D. (2016). Mass Communication. In *The International Encyclopedia of Political Communication*. Diambil dari <https://doi.org/10.1002/9781118541555.wbiepc155>
- Nickerson, A. B., Feeley, T. H., & Tsay-Vogel, M. (2017). Applying Mass Communication Theory to Bystander Intervention in Bullying. In *Adolescent Research Review*. Diambil dari <https://doi.org/10.1007/s40894-016-0030-3>
- Richter, F. (2018). Teens' social media usage is drastically increasing. Diambil dari <https://www.statista.com/chart/15720/frequency-of-teenagers-social-media-use/>
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2017). Studi Awal: Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. *Universitas Brawijaya Malang*.
- Ragasukmasuci, L. B., & Adiyanti, M. G. (2019). Kecenderungan Remaja menjadi Pelaku Perundungan-Siber: Kontribusi Harga Diri dan Kesepian. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. Diambil dari <https://doi.org/10.22146/gamajop.48450>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (14th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*. Diambil dari <https://doi.org/10.7753/ijcatr0502.1006>
- Sulistyorini, N. (2013). Hubungan Pengetahuan Tentang Gangguan Jiwa terhadap Sikap Masyarakat kepada Penderita Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Colomadu 1. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. Diambil dari <https://doi.org/10.29210/12200>