

## UPAYA PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ANAK DAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 MELALUI VIRTUAL KONSELING

Nursiswati<sup>1\*</sup>, Santi Rukminita Anggraeni<sup>2</sup>, Yanti Rubiyanti<sup>3</sup>, Deasy Silvy  
Sari<sup>4</sup>, Siti Ulfah Rifa'atul Fitri<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: nursiswati@unpad.ac.id

Disubmit: 30 Maret 2022 Diterima: 12 April 2022 Diterbitkan: 01 Agustus 2022  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6493>

### ABSTRAK

Virtual konseling merupakan salah satu upaya guna meningkatkan kesejahteraan psikologis selama masa pandemi Covid-19, khususnya bagi anak dan remaja sebagai sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema Who Am I. Kegiatan virtual konseling ini ditujukan mengenalkan teknik pengenalan diri, *wellbeing therapy* dan untuk mengetahui apakah kegiatan virtual konseling dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dasar anak dan remaja untuk memelihara kesejahteraan psikososial yang dimilikinya. Metode kegiatan ini adalah konseling secara virtual melalui platform zoom dengan memberikan materi, latihan, dan permainan yang disusun untuk menjadi katalis peningkatan kesejahteraan psikologis. Konsep teoretis yang mendasari kegiatan ini adalah kesejahteraan psikologis, *self-concept*, *self-image*, *life-skill*, dan juga privasi. Kegiatan ini memperlihatkan bahwa virtual konseling yang ditata materinya guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mampu menjadi sarana edukasi awal bagi anak dan remaja untuk mengenali diri mereka sendiri. Latihan mandiri secara berkelanjutan perlu dilakukan para peserta agar pengetahuan yang didapat dari kegiatan dapat diolah menjadi keterampilan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang telah dimiliki. Salah satunya adalah dengan melakukan dan mendalami aspek keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, anak, remaja, pandemi Covid-19, virtual konseling

### ABSTRACT

*Virtual counseling is one of the efforts to improve psychological well-being during the Covid-19 pandemic, especially for children and adolescents as targets in community service activities with the theme of Who Am I. This virtual counseling activity aims to introduce self-awareness techniques, deliver well-being therapy, and determine whether virtual counseling can improve children and adolescents' basic knowledge and skills in maintaining their psychosocial well-being. The method of this activity is virtual counseling through the zoom platform by providing materials, exercises, and games that are designed to be a catalyst for increasing psychological well-being. This activity's theoretical concepts are psychological well-being, self-concept, self-*

*image, life skills, and privacy. This activity showed that virtual counseling delivery using organized materials to improve psychological well-being could be a means of initial education for children and adolescents to identify themselves. Continuous independent training needs to be carried out by the participants so that the knowledge gained from the activities can be processed into individual skills to maintain and improve the psychological well-being that they already have, for example, by doing and exercising religious aspects in everyday life.*

**Keywords:** *Psychological Well-being, Children, Adolescent, Covid-19 Pandemic, Virtual Counseling*

## 1. PENDAHULUAN

Coronavirus yang mewabah di akhir tahun 2019 (COVID-19) merupakan penyebab penyakit pernapasan yang dapat ditransmisikan dari manusia ke manusia. Penyakit ini pertama kali terdeteksi sebagai sebuah penyakit Pneumonia dengan penyebab yang tidak diketahui di Wuhan, China. Wabah penyakit ini kemudian dilaporkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai Public Health Emergency of International Concern pada 30 Januari 2020 (WHO, 2020). Sejak saat itu sampai dengan hari ini, banyak pemerintah negara yang mengimbau warganya untuk mematuhi Protokol Kesehatan COVID-19 yang biasa disebut 5M, yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas (Kemenkes RI, 2021). Adapun akibat penularan dan peningkatan kasus COVID-19 yang sangat cepat, di beberapa negara sempat diterapkan sistem lockdown, yaitu mengunci/menutup seluruh akses masuk maupun keluar dari suatu daerah maupun negara.

Menelaah efek Covid-19 terhadap kondisi belajar pada SMTA di Indramayu, Ningsih (2020) menemukan bahwa terdapat kejenuhan dalam proses belajar selama masa Pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh: metode pengajaran yang kurang bervariasi menyebabkan sulitnya siswa memahami materi, tugas yang banyak, selama pembelajaran jarak jauh tidak ada teman belajar, terlalu lama menatap layar *handphone* menyebabkan konsentrasi berkurang, kuota yang terbatas, dan juga lingkungan di rumah yang kurang mendukung proses pembelajaran. Terbatasnya penguasaan teknologi informasi dari siswa dan juga orang tua sehingga menyebabkan pembelajaran selama pandemi menjadi membosankan juga menjadi faktor yang menghambat efektivitas pembelajaran daring (Prawanti & Sumarni, 2020). Peran orang tua dalam keberhasilan proses belajar anak di rumah juga sangat penting. Namun, orang tua juga menghadapi kendala yang cukup signifikan dalam mendampingi pembelajaran daring anak di rumah, di antaranya: kendala sinyal dan keterbatasan dan harga kuota yang mahal, kurang memahami materi pembelajaran sehingga sulit membimbing anak di rumah, bahkan tidak memiliki *handphone* sehingga perlu bertanya kepada teman anaknya secara langsung (Utami, 2020).

Guna mengatasi kejenuhan selama masa pandemi, anak-anak lebih banyak menambah aktivitas dengan memakai gadget yang menunjukkan aktivitas pasif (Wahyuningtyas, 2020); menggunakan aplikasi ICANDO sehingga proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) menjadi menarik sehingga mengurangi kejenuhan anak (Damayanti, Suradika, & Asmas, 2020); orang

tua pun berupaya mengatasi kejenuhan anak dengan cara mengajak rekreasi saat libur dan bermain dengan anak, memberi dukungan psikologis (menyemangati anak, memotivasi, dan membujuk), serta memberikan hadiah sebagai apresiasi kepada anak. Ketika menunjukkan sikap positif selama belajar (Agusriani & Fauziddin, 2021).

Sebagian anak dan remaja pun harus menerima kenyataan anggota keluarganya terinfeksi covid-19 yang menyebabkan keterbatasan interaksi dengan orangtua dan anggota keluarga lainnya yang harus menjalani isolasi ataupun rawat inap di rumah sakit. Pembatasan gerak dan mobilitas seperti kebijakan sekolah daring saat masa pandemi covid-19 menyebabkan *life disruption* sehingga kesejahteraan psikologis anak menjadi rentan. Anak dan remaja pun sering mengalami kebosanan dan merasakan ketidakpastian terhadap masa depan mereka. Menurut Eva (Kompas, 2020), anak-anak di Indonesia selama Covid-19 merasa bosan di rumah (47%), khawatir tertinggal pelajaran (35%), ingin bertemu teman-teman (20%), dan khawatir dengan ekonomi keluarga (10%). Keluhan mental tersebut menggambarkan potensi ancaman bagi kesejahteraan dan kesehatan psikososial anak dan remaja di era pandemi yang dapat memberikan dampak negatif dalam jangka panjang.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kebanyakan remaja maupun orang tua tidak banyak yang memiliki pengetahuan dan keterampilan menggunakan berbagai teknik mengenali potensi diri dan pengembangan kesejahteraan psikologis. Pengetahuan dan keterampilan tersebut berperan penting dalam menjaga kesehatan dan perkembangan mental positif individu. Oleh karena itu, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melakukan sebuah kegiatan berjudul *Who Am I Project* untuk menjawab:

- a. Bagaimana virtual konseling dapat menggali potensi diri bagi anak dan remaja melalui teknik pengenalan diri dan well-being therapy dalam kehidupan sehari-hari?
- b. Bagaimana membangun kesejahteraan psikologi dari para peserta virtual konseling?

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Untuk menggali potensi diri dari anak dan remaja melalui kegiatan virtual konseling melalui teknik pengenalan diri dan well-being therapy
- b. Untuk mengetahui dan menjelaskan tahapan membangun kesejahteraan psikologi dari para peserta virtual konseling yang terdiri dari anak dan remaja dalam kegiatan yang dikemas semenarik mungkin namun tetap mengedepankan aplikasi keilmuan dari disiplin ilmu psikologi dalam rangka merawat dan mengembangkan Kesehatan mental seseorang.

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kontinu dari waktu ke waktu (Savitri & Listiyandini, 2017).

Studi mengenai kesejahteraan psikologis dapat ditelusuri dari dua konsepsi, yakni seminal work dari Bradburn yang membedakan antara dampak positif dan negatif serta definisi kebahagiaan sebagai keseimbangan dari kedua dampak tadi. Konsepsi kedua dipengaruhi oleh pakar sosiologi yang menekankan kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai indikator kunci kesejahteraan. Meski konsep kepuasan hidup juga beragam, namun terdapat kesamaan persepsi mengenai wujud dari kepuasan hidup ini berupa pekerjaan, pendapatan, hubungan sosial, dan hubungan bertetangga. Kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi, yakni (Ryff & Keyes, 1995):

- a. *autonomy*, yakni rasa penentuan nasib sendiri,
- b. *environmental mastery*, yakni kapasitas untuk mengelola kehidupan seseorang secara efektif dan dunia sekitarnya,
- c. *personal growth*, yakni rasa pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai pribadi,
- d. *positive relations with others*, yakni adanya hubungan positif yang berkualitas dengan orang lain,
- e. *purpose in Life*. yakni keyakinan bahwa hidup seseorang memiliki tujuan dan bermakna, dan
- f. *Self-acceptance*. yakni evaluasi positif tentang diri sendiri dan kehidupan masa lalunya.

Keterampilan menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup dapat diberikan dengan melakukan intervensi-intervensi terutama bagi anak dan remaja. Intervensi psikologis dan sosial adalah intervensi yang diberikan oleh *psychologists, psychiatrists, social workers, counselors/therapists*, dokter umum dan dokter non psychiatric lainnya dan perawat. Selain itu, banyak pihak yang dapat pula menjadi pemberi layanan intervensi psikososial seperti: ahli okupasional, pemuka agama, *lay and peer providers*, asisten tenaga kesehatan yang telah dilatih, serta *automated providers* (seperti internet/audio/video-delivered interventions). Kombinasi intervensi yang diberikan oleh pemberi layanan tersebut sangat dimungkinkan (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh>).

Ada beberapa teknik intervensi psikologis dan sosial yang banyak digunakan, antara lain: *Pertama*, *mindful breathing*, merupakan pernapasan secara sadar, mendalam, dan tenang. *Mindful breathing* membuat individu menyadari proses bernapas mereka. Bernapas penting untuk pengaturan sistem saraf otonom dan fokus pada pernapasan telah terbukti meningkatkan self-awareness serta pemfokusan pikiran (Distina, 2021). *Kedua*, relaksasi dzikir. Metode ini merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Relaksasi dzikir merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara menghirup udara melalui hidung kemudian menahannya sebentar dan mengeluarkannya secara perlahan melalui mulut dan dalam proses tersebut di dalam hati mengucapkan kalimat *Alhamdulillah* (Martin, Nuryoto, & Urbayatun, 2018). *Ketiga*, pelatihan keajaiban doa islam, merupakan pelatihan yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengaplikasikan doa dengan cara lebih memaknai manfaat dari doa, mengetahui seluk beluk tentang doa, menghayati setiap doa yang mereka miliki. Pelatihan ini didasarkan pada aspek-aspek doa menurut al-Qahtani (Afridah, Wahyuningsih, & Nugraja, 2018). *Keempat*, terapi kelompok yang merupakan salah satu intervensi kesehatan mental

untuk mengubah persepsi dan perilaku klien. Metode ini merupakan langkah awal dengan pertimbangan partisipan (remaja) masih belum terbiasa terbuka dalam menceritakan kondisi atau masalah yang dihadapinya (Yonatan, Hartanti, & Nanik, 2016). Kelima, *well-being therapy* merupakan salah satu metode pengembangan dari psikologi positif yang berusaha untuk meningkatkan aspek positif serta mengembangkan kekuatan yang dimiliki individu tanpa menekankan pada aspek negatif individu tersebut. Tujuan dari terapi ini adalah untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis dan keberfungsian dari individu sehingga menjadi optimal (Telaumbanua & Yudiharso, 2020).

#### 4. METODE

- a. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah pendidikan masyarakat berupa virtual konseling melalui platform zoom yang dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2021. Instrumen kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kuesioner yang dibuat dalam gform untuk diisi oleh para peserta virtual konseling. Pertanyaan disusun mengikuti konstruksi konsep kesejahteraan psikologis namun dikemas dengan bahasa yang lugas agar peserta yang terdiri dari anak dan remaja mampu mencerna dan menjawab pertanyaan dengan mudah.
- b. Sasaran kegiatan adalah anak dan remaja berusia 7 hingga 15 tahun. Ruang lingkup dari kegiatan ini bersifat nasional. Terdapat 279 peserta yang mengikuti kegiatan ini, terdiri dari 270 orang anak dan remaja dan 9 orang terdiri dari tim PKM dan panitia teknis pembantu PKM.
- c. Tahapan kegiatan PKM ini, meliputi:
  - 1) **Tahap persiapan.** Dalam tahap ini, tim PKM menyusun rencana kegiatan mulai dari dasar filosofis, latar belakang permasalahan, tujuan dan sasaran, ruang lingkup kegiatan, platform, strategi pelaksanaan, evaluasi, pelaporan, dan rencana tindak lanjut.
  - 2) **Penyebaran Informasi,** meliputi: pembuatan *flyer* kegiatan; penyebaran informasi kegiatan melalui: Whatsapp grup, postingan status WA dan medsos tim PKM.

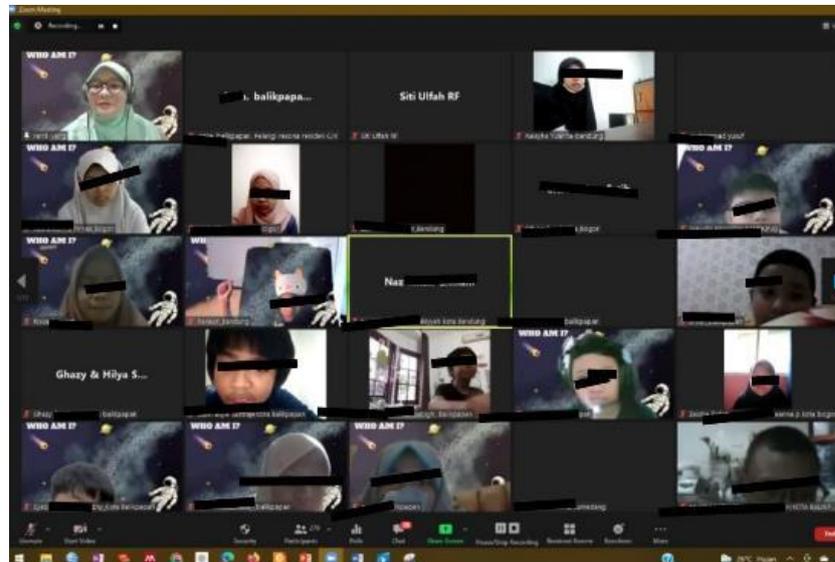
Gambar 1. Flyer kegiatan dan WAG Who Am I



**Pelaksanaan.** Kegiatan virtual konseling Who Am I Project dilaksanakan pada 8 Agustus 2021 secara daring (*online*). Tahapan kegiatan penyuluhan ini dimulai dari: pembukaan; paparan materi dari Yanti Rubiyanti dengan tema "Who am I?" menemukan harta karun dalam dirimu: Aku dan hari esok; sesi tanya jawab yang diikuti peserta dengan

antusias dan permainan untuk *well-being therapy*; penutup (paparan kesan dari perwakilan peserta, kuesioner umpan-balik)

Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Virtual konseling Who Am I Project



**Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut.** Setelah pelaksanaan kegiatan virtual konseling, tim PKM melakukan evaluasi kegiatan berupa: evaluasi terhadap penyelenggaraan acara, analisis hasil umpan balik secara deskriptif kualitatif, penulisan laporan dan luaran kegiatan PKM. Evaluasi ketercapaian tujuan kegiatan diperoleh dari kuesioner umpan balik peserta.

- d. Metode evaluasi program atau kegiatan berdasarkan pada model evaluasi dari Kirkpatrick (*Kirkpatrick's Four Level*) di mana terdapat empat level evaluasi, yaitu: reaksi peserta (*reaction*), pembelajaran (*learning*), perilaku (*behavior*), dan hasil (*results*) dari kegiatan (Alamsyahril, 2020) (hertfordshire) (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006). Kuesioner ini merupakan instrumen untuk melihat reaksi dan perilaku peserta, sedangkan kesan dan makna yang diperoleh serta *feedback* untuk mengevaluasi *output* dan pembelajaran

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Gambaran peserta virtual konseling dapat dilihat dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik peserta virtual konseling

Karakteristik Peserta	Sub Karakteristik	Jumlah	Persentase
Sex	Perempuan	136	31%
	Laki-laki	134	19%
Usia	< 12 tahun	210	28%
	>12 tahun	60	22%

Penambahan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam mengenali diri dan peningkatan kesejahteraan psikologis dievaluasi dari umpan balik yang diberikan oleh peserta selama proses diskusi dan pengisian kuesioner (Tabel 2 dan 3). Umpan balik yang diberikan peserta menunjukkan pencapaian tujuan kegiatan berupa peningkatan pengetahuan tentang konsep diri pada anak dan remaja (Tabel 2).

**Tabel 2. Umpan Balik Pencapaian Peningkatan Pengetahuan tentang Konsep Diri**

Pertanyaan Kuisisioner	Jawaban/Umpan balik
Bagaimana Kesan setelah mengikuti virtual konseling tentang diri kalian?	Mengetahui Potensi Saya, Menambahkan ilmu, Lebih tau tentang diri sendiri, Lebih banyak hal yang bisa membuat diri kita berubah Aku senang, bisa mempelajari tentang diriku Mengenal Potensi Diri Menyenangkan, lebih percaya diri, tidak merasa malu

Selain peningkatan pengetahuan tentang konsep diri dan masa depan, peserta juga merasakan manfaat virtual konseling untuk kesejahteraan psikologi yang dimiliki (Tabel 3). Berdasarkan hasil pada Tabel 3, hampir semua pernyataan perasaan peserta setelah workshop menunjukkan pernyataan kesejahteraan psikososial yang positif. Sebagian besar mengungkapkan rasa puas terhadap materi dan merasa senang dengan pertemuan dan interaksi dengan teman baru dan tim PKM.

**Tabel 3. Umpan Balik Pencapaian Peningkatan Kesejahteraan Psikologi**

Pertanyaan Kuisisioner	Jawaban/Umpan balik
Bagaimana kesan kalian setelah mengikuti virtual konseling?	Menyenangkan, lebih percaya diri, tidak merasa malu Senang, antusias, pengalaman antusias , senang , menantang dan namun materinya tadi karena suaranya kecil jadi susah dimengerti Senang, sedikit kecewa, dan terharu Senang, gak kesepian, malu seru, bermanfaat, menyenangkan Semangat, termotivasi, menyenangkan Seru, senang, ribut karena banyak peserta Menyenangkan, bisa bertemu banyak teman, menambah ilmu dan wawasan Senang, Bisa berkenalan dengan teman yang lain, dan bahagia sekali mendapatkan teman baru Yang banyak

seru, hebat, enjoy
Baik, bagus, seru,
Ilmunya Menarik Banget!
Alhamdulillah keren Ilmunya!

Peserta juga memberikan umpan balik agar kegiatan virtual konseling dapat dilakukan secara berkala. Peserta juga mengajukan tema-tema yang dapat dikembangkan yang dapat dikategorikan menjadi tema pengetahuan berbasis sains dan keterampilan psikologi (Tabel 4).

**Tabel 4. Materi Lanjutan yang Diharapkan**

<b>Tema pengetahuan berbasis sains</b>
Menjelajah luar angkasa
Olahraga
Rangka rangka manusia
Menjelajah luar angkasa
Memperkenalkan diri dengan bahasa asing
Tentang tubuh manusia
<b>Tema keterampilan psikologi</b>
Apapun yang bisa kulakukan untuk Ridho Allah
cara agar konsisten
Bagaimana Cara Menjadi Diri Sendiri
Kepemimpinan
Dengan tema pemandangan
Menggali Potensi
Seluk beluk remaja
Aku Bisa Mandiri
Aku Pantang Menyerah

b. Pembahasan

**Menggali Potensi Diri bagi Anak dan Remaja Peserta Virtual Konseling**

Mengenal diri sendiri merupakan hal yang penting bagi diri seseorang, khususnya anak dan remaja sebagai sasaran dalam kegiatan virtual konseling ini. Terdapat beberapa upaya yang dilakukan oleh pemateri dalam rangka menggali potensi diri para peserta. *Pertama*, mengenal citra diri dari nama. Nama seseorang diberikan orang tuanya dengan penuh harapan tentang masa depan anak. Para peserta diminta untuk mengenali sifat diri dengan Namanya secara akrostik. Misalnya, PUTRI singkatan dari: **P**eriang, **U**saha, **T**eliti, **R**ajin, **I**mut. *Kedua*, mengenali hal yang spesial dari diri sendiri, misalnya: aku suka berbagi, aku seorang yang penolong, aku mampu menghormati dan menghargai orang lain. Identitas diri ini merupakan aspek konsep diri yang paling mendasar. Konsep ini mengacu pada pertanyaan "siapakah saya ?", dimana di dalamnya tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri oleh individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya.

Hal ini sejalan dengan definisi *self concept* yaitu cara pandang dan sikap seseorang terhadap diri sendiri. Konsep diri merupakan inti dari kepribadian seseorang dan sangat berperan dalam menentukan dan mengarahkan perkembangan kepribadian serta perilaku seseorang di dalam lingkungannya. Menelaah lebih mendalam mengenai pendidikan guru dan pengembangan personal, Burns (1995) memandang bahwa derajat konsep diri yang diperkuat dengan berpikir positif sangat wajar melahirkan beberapa perilaku berikut dalam kehidupan sehari-hari: sikap penerimaan dan kehangatan untuk orang lain, metode pengajaran yang disukai, memunculkan harapan, dan kesehatan mental dan penyesuaian dari orang-orang sekitar. Konsep diri menurut Harter (1996; dalam Papalia, 2007) adalah gambaran penuh dari diri manusia, konsep diri adalah apa yang kita percaya tentang siapa kita gambaran total tentang kemampuan dan sifat kita. Konsep diri adalah “konsep berpikir, sebuah sistem pendeskripsian dan representasi evaluasi tentang diri,” yang mana menentukan bagaimana kita merasakan diri kita dan memandu tindakan kita.

*Kedua*, mengidentikkan diri dengan sesuatu (seperti bunga atau hewan peliharaan) dan memaparkan hal positif apa yang melekat dari sesuatu itu. Salah seorang peserta menyampaikan identifikasi dirinya seperti ‘kucing’ karena dalam pandangan dirinya kucing merupakan hewan peliharaan yang lucu, lembut, imut, bersih, dan disukai banyak orang. Identifikasi ini memperlihatkan bahwa karakteristik dari seseorang yang ingin ada dalam dirinya adalah karakter yang lucu, imut, lembut, yang pada akhirnya membuat banyak orang suka. Peserta lain memberi jawaban ingin seperti bunga melati karena bunga melati itu *putih, selalu wangi, banyak manfaatnya, dan dibutuhkan banyak orang*. Putih menunjukkan karakter bersih ataupun jujur. Selalu wangi menunjukkan eksistensi diri yang memberikan kebaikan bagi orang lain yang diperkuat dengan pernyataan ‘*banyak manfaatnya*’ dan ‘*dibutuhkan banyak orang*’. Bermanfaat bagi banyak orang di sisi lain, memperlihatkan adanya motivasi yang kuat untuk memperbaiki kualitas diri baik dari sisi pengetahuan, keterampilan, maupun sikap perilaku, sehingga keberadaannya dalam hidup menjadi dibutuhkan oleh orang lain. Dalam karir, peningkatan kualitas diri tentu sangat diperlukan. Misalnya, seorang dokter yang memiliki banyak pasien bisa disebabkan karena terapi yang diberikan dokter itu manjur dalam mengobati penyakit pasien (aspek pengetahuan); dokternya menyenangkan, ramah, dan mampu memotivasi sehingga pasien menjadi nyaman (aspek sikap/perilaku); dan kehadirannya tepat waktu, diagnosanya tepat dan cepat (aspek terampil).

Dalam diri seorang remaja atau anak, dia akan menggambarkan atau melihat dirinya sendiri yang bisa jadi tidak sama dengan keadaan sebenarnya. Seseorang dapat memiliki citra diri (*self-image*) yang lebih “wah” dan percaya bahwa mereka lebih baik dari keadaan mereka sebenarnya. Sebaliknya, seseorang juga bisa memiliki *self-image* yang negatif dan membesar-besarkannya. Padahal sebenarnya, keadaannya tidak seburuk itu. *Self-image* pada dasarnya adalah kamu mengenali dirimu sendiri, meliputi: Menurut Anda seperti apa penampilan Anda, Bagaimana Anda melihat kepribadian Anda, Menurut Anda orang seperti apa Anda, Apa yang Anda yakini orang lain pikirkan tentang Anda, Seberapa besar Anda menyukai diri sendiri atau Anda pikir orang lain menyukai Anda, Status yang Anda rasakan Anda miliki (Nair, 2016).

Mengenali diri sendiri dari aspek citra diri merupakan hal yang penting bagi anak dan remaja terkait konstruksi mengenai gambaran diri seseorang dari aspek penampilan diri dan juga perasaan yang menyertainya berdasarkan penilaian dari diri sendiri maupun pandangan orang lain (Sunastiko, Frieda, & Aldriandy)

*Ketiga*, mengenali *skill* atau keterampilan apa yang dimiliki. Misalnya, peserta menjawab, “aku bisa memasak”, “aku bisa menggambar”. Mengenali *skill* sangat penting dalam membentuk kepercayaan diri. Kata-kata ‘aku bisa...’ dapat menjadi kekuatan positif yang membentuk *mindset* seseorang dan menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, kata-kata ‘aku tidak bisa...’ mampu menghambat seseorang untuk mengembangkan diri sendiri. Seringkali kata-kata *aku tidak bisa* muncul dari kondisi trauma yang pernah dialami seseorang. Meski demikian, trauma ini dengan terapi yang baik dan kondisi lingkungan yang mendukung dapat sembuh sehingga kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan cara dilatih. Karena *skill* sangat penting bagi seseorang dalam menjalani kehidupan, maka *skill* ini dapat dikembangkan melalui pembelajaran dan pelatihan yang berkesinambungan. Beberapa *skill* dalam kehidupan yang dapat dilatih dan dikembangkan guna mampu membantu seseorang dalam menjalani hidup, di antaranya *skill* mengenai: kemampuan mengambil keputusan (seperti berpikir kritis dan kreatif, serta solutif terhadap permasalahan), hidup berkomunitas (misalnya: komunikasi efektif, menolak tekanan teman sebaya, membangun hubungan yang sehat, dan resolusi konflik), dan kesadaran pribadi dan manajemen (kesadaran diri, harga diri, mengelola emosi, ketegasan, manajemen stres, dan perilaku kesehatan seksual dan reproduksi dan sikap) (Worldbank, 2013).

*Keempat*, mengetahui hal-hal dari diri sendiri yang tidak ingin diketahui oleh orang lain. Salah satu jawaban peserta adalah ‘Aku tidak mau orang lain tahu jika aku sedang SEDIH, SAKIT, SUSAH’. Hal ini terkait dengan privasi, yakni: kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dalam berhubungan dengan orang lain yang bersifat selektif (Altman dalam Maimunah, 2016). Jika privasi seseorang terganggu dapat melahirkan rasa malu dalam diri seseorang untuk menghadapi orang lain karena merasa rahasia dirinya diketahui oleh orang lain. Kondisi ini disebut ketelanjangan sosial (Sarwono dalam Maimunah, 2016).

### **Upaya Membangun Kesejahteraan Psikologi Peserta Virtual Konseling**

Pendidikan kesehatan yang dilaksanakan secara virtual menunjukkan dampak positif bagi kesejahteraan anak dari para peserta yang mengikuti kegiatan ini. Hal ini dapat dilihat dari sebagian besar peserta virtual konseling mengungkapkan rasa senang, seru dan menikmati kegiatan, serta ungkapan-ungkapan termotivasi, bersyukur dan menjadi lebih percaya diri. Hasil ini menunjukkan bahwa virtual konseling sebagai salah satu kegiatan di luar sekolah telah berperan sebagai *nurturing environment* yang membantu anak dan remaja menemukan perilaku positif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Smith & Bradshaw, 2017). Lebih lanjut, rasa senang dan bersyukur yang diungkapkan oleh para peserta merupakan ciri *well-being*, karena anak mampu melihat sisi positif yang mereka terima di kehidupan. Bahkan, pendekatan bersyukur telah menjadi program psikologi yang secara

khusus membangun pribadi anak yang positif dan menjadi terapi peningkatan kesejahteraan anak (Benoit & Gabola, 2021).

Virtual konseling sebagai *nurturing environment* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis memang sifatnya temporal sehingga berfungsi sebagai katalis. Sementara, kesejahteraan psikologis dalam kehidupan seseorang, khususnya anak-anak dan remaja yang menjadi peserta virtual konseling ini, harus senantiasa dibangun dan dipelihara. Salah satu upaya untuk membangun kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan adalah dengan intensifikasi aspek keagamaan/spiritual dalam keseharian (*daily spiritual experiences*, DSE). DSE dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap stres harian, mengembangkan indikator kesejahteraan secara holistik, dan menambah pemahaman tentang kesejahteraan umat manusia (Kent, Henderson, Bradshaw, & Ellison, 2020).

Kesejahteraan umat manusia dapat dilihat dari *feedback* para peserta yang menginginkan diselenggarakannya kegiatan virtual konseling dengan tema-tema seperti: Menjelajah luar angkasa, Olahraga, Rangka-rangka manusia, Menjelajah luar angkasa, memperkenalkan diri dengan bahasa asing, Tentang tubuh manusia, Apapun yang bisa kulakukan untuk Ridho Allah, cara agar konsisten, Bagaimana Cara Menjadi Diri Sendiri, Kepemimpinan, pemandangan, Menggali Potensi, Seluk beluk remaja, Aku Bisa Mandiri, dan Aku Pantang Menyerah.

## 6. KESIMPULAN

Virtual konseling dalam kegiatan yang bertema Who Am I mampu menjadi sarana untuk menggali potensi diri bagi anak dan remaja berupa teknik pengenalan diri dan *well-being therapy* karena dalam kegiatan ini para peserta mendapatkan materi mengenai teknik pengenalan diri secara praktis dan juga permainan tematis. Para peserta antusias dan mengikuti simulasi yang disampaikan dalam materi secara aktif. Materi dalam kegiatan virtual konseling ini menjadi bekal awal bagi para peserta untuk mengenal diri mereka sendiri dengan beberapa teknik yang telah disampaikan, seperti: *self-concept*, *self-image*, urgensi pengembangan *skill* dan juga mengenai batasan privasi diri. Diharapkan setelah mendapat bekal awal, para peserta dapat mengembangkan diri sendiri secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama guna membentuk kesejahteraan psikologisnya, salah satunya adalah dengan *daily spiritual experience* (DSE) melalui pendekatan religius.

Meski demikian, virtual konseling yang diselenggarakan beberapa jam dalam beberapa tahap kegiatan yang tidak disertai tatap muka langsung hanya mampu menjadi program pengenalan awal bagi para peserta. Oleh karena itu, diperlukan kontinuitas kegiatan sejenis, baik oleh tim Pengabdian kepada masyarakat Unpad ini maupun bagi tim lain yang tertarik berkiprah dalam peningkatan kesejahteraan psikologis.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, M., Wahyuningsih, H., & Nugraja, S. P. (2018). EFEKTIVITAS PELATIHAN KEAJAIBAN DOA ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN EMOSI PADA SISWA SMK "X" DI YOGYAKARTA. *JURNAL INTERVENSI PSIKOLOGI*, 10(1), 19-32. Doi: <https://doi.org/10.20885/Intervensipsikologi.Vol10.Iss1.Art2>
- Agusriani, A., & Fauziddin, M. (2021). Strategi Orang Tua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar Dari Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1729-1740. Doi: <https://doi.org/10.31004/Obsesi.V5i2.961>
- Alamsyahril. (2020). MODEL KIRKPATRICK DALAM EVALUASI PROGRAM PELATIHAN KEPEMIMPINAN TINGKAT IV. *Journal Of Trade Development And Studies*, 4(1), 35-43. Retrieved April 11, 2022, From [https://www.researchgate.net/publication/352481725\\_Model\\_Kirkpatrick\\_Dalam\\_Evaluasi\\_Program\\_Pelatihan\\_Kepemimpinan\\_Tingkat\\_IV?enrichid=Rgreq-7b29565bf7ca1312cd17eb4f5ac416e6-XXX&enrichsource=Y292zxjywdlozm1mjq4mtcynttbuzoxmdm4mzcmwmtm4nteZnda4qde2mjq1nzgx](https://www.researchgate.net/publication/352481725_Model_Kirkpatrick_Dalam_Evaluasi_Program_Pelatihan_Kepemimpinan_Tingkat_IV?enrichid=Rgreq-7b29565bf7ca1312cd17eb4f5ac416e6-XXX&enrichsource=Y292zxjywdlozm1mjq4mtcynttbuzoxmdm4mzcmwmtm4nteZnda4qde2mjq1nzgx)
- Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects Of Positive Psychology Interventions On The Well-Being Of Young Children: A Systematic Literature Review. *International Journal Of Environmental Reserach And Public Health*, 18, 1-19. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph182212065>
- Burns, R. B. (1995). Teacher Education And Personal Development. *Research In Education*, 47(1), 54-63. Doi: <https://doi.org/10.1177%2F003452379204700106>
- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, T. B. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ* (Pp. 1-10). Jakarta: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA. Retrieved Maret 26, 2022, From <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/download/7861/4676>
- Distina, P. P. (2021, 10 1). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosophia: Journal Of Psychology, Religion, And Humanity*, 3(2), 127-140. Doi: <https://doi.org/10.32923/Psc.V3i2.1756>
- Hertfordshire. (N.D.). [www.hertfordshire.gov.uk/media-library/documents](http://www.hertfordshire.gov.uk/media-library/documents). Retrieved April 11, 2022, From [www.hertfordshire.gov.uk/media-library/documents/kirkpatrick-evaluation-model.pdf](http://www.hertfordshire.gov.uk/media-library/documents/kirkpatrick-evaluation-model.pdf)
- Kent, B. V., Henderson, W. M., Bradshaw, M., & Ellison, C. G. (2020, June). Do Daily Spiritual Experiences Moderate The Effect Of Stressors On Psychological Well-Being? A Smartphone-Based Experience Sampling Study Of Depressive Symptoms And Flourishing. *International Journal For The Psychology Of Religion*, 31(2), 57-78. Doi: [10.1080/10508619.2020.1777766](https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1777766)
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating Training Programs: The Four Levels (3rd Ed)*. San Francisco, California: Berrett-Koehler Publisher, Inc. .
- Kompas, B. D. (2020, November 13). *47 Persen Anak Indonesia Bosan Di Rumah, Akademisi IPB Beri Saran*. Retrieved From [Kompas.Com](https://www.kompas.com):

- <https://Edukasi.Kompas.Com/Read/2020/11/13/162554571/47-Persen-Anak-Indonesia-Bosan-Di-Rumah-Akademisi-Ipb-Beri-Saran?Page=All>
- Maimunah, W. (2016). *Hubungan Antara Kesesakan (Crowding) Dengan Privasi Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Retrieved Maret 26, 2022, From <http://lib.unnes.ac.id/28617/1/1511411097.pdf>
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 4(1), 112-123. Doi:<https://doi.org/10.19109/psikis.v4i2.1965>
- Nair, R. J. (2016). *Self-Image And Self-Esteem For A Positive Outlook*. CMFRI. Retrieved Maret 26, 2022, From [https://www.researchgate.net/publication/303702365\\_Self-Image\\_And\\_Self-Esteem\\_For\\_A\\_Positive\\_Outlook](https://www.researchgate.net/publication/303702365_Self-Image_And_Self-Esteem_For_A_Positive_Outlook)
- Ningsih, L. K. (2020). *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA Di Kedungwungu Indramayu*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved Maret 26, 2022, From <http://eprints.ums.ac.id/87028/10/Naspub%20edit.pdf>
- Prawanti, L. T., & Sumarni, W. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Selama Pandemic Covid-19. *SEMINAR NASIONAL PASCASARJANA* (Pp. 286-291). Semarang: Universitas Negeri Semarang. Retrieved Maret 26, 2022, From <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpsca/article/download/603/521>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727. Retrieved Maret 26, 2022, From [https://www.researchgate.net/profile/Corey-Keyes-2/publication/15726128\\_The\\_Structure\\_Of\\_Psychological\\_Well-Being\\_Revisited/links/0046352b1fd24de9ec000000/The-Structure-Of-Psychological-Well-Being-Revisited.pdf?origin=publication\\_detail](https://www.researchgate.net/profile/Corey-Keyes-2/publication/15726128_The_Structure_Of_Psychological_Well-Being_Revisited/links/0046352b1fd24de9ec000000/The-Structure-Of-Psychological-Well-Being-Revisited.pdf?origin=publication_detail)
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. Doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Smith, E. P., & Bradshaw, C. P. (2017). Promoting Nurturing Environments In Afterschool Settings. *HHS Public Access*, 20(2), 1-16. Doi:<https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10567-017-0239-0>
- Sunastiko, K. P., Frieda, & Aldriandy, N. (N.D.). *Hubungan Antara Citra Diri (Self Image) Dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Produk Kosmetik Pada Mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang*. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang. Retrieved Maret 26, 2022, From <https://media.neliti.com/media/publications/66583-ID-Hubungan-Antara-Citra-Diri-Self-Image-De.pdf>
- Telaumbanua, V. R., & Yudiharso, A. (2020). A Systematic Review : Well-Being Therapy. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 16(1), 188-200. Doi:<https://doi.org/10.32528/ins.v16i1.3212>
- Utami, E. W. (2020). Kendala Dan Peran Orang Tua Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *SEMINAR NASIONAL PASCASARJANA* (Pp. 471-479). Semarang: Universitas Negeri Semarang. Retrieved Maret 26, 2022, From <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpsca/article/download/637/555>

- Wahyuningtyas, A. A. (2020). Upaya Anak Usia Dini Dalam Mengatasi Kejenuhan Di Masa Pandemi. *Webinar Jurusan KSDP "Strategi Peningkatan Kualitas Pembelajaran Anak Pada Masa Pandemi"* (Pp. 87-94). Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Retrieved Maret 26, 2022, From [Http://Conference.Um.Ac.Id/Index.Php/Ksdp2/Article/Download/333/Pdf](http://Conference.Um.Ac.Id/Index.Php/Ksdp2/Article/Download/333/Pdf)
- Worldbank. (2013). *Life Skills: What Are They, Why Do They Matter, And How Are They Taught?* AGI. Retrieved Maret 26, 2022, From [Https://Www.Worldbank.Org/Content/Dam/Worldbank/Document/Gender/1323447\\_AGI\\_Learningfrompracticeseries.Pdf](https://www.worldbank.org/content/dam/worldbank/document/gender/1323447_AGI_Learningfrompracticeseries.Pdf)
- Yonatan, F., Hartanti, & Nanik. (2016). Pengaruh Group Therapy Terhadap Psychological Well-Being Remaja Panti Asuhan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1-12. Retrieved Maret 2, 2022, From [Https://Journal.Ubaya.Ac.Id/Index.Php/Jimus/Article/View/2791](https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/2791)