



Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Online dalam Lingkup Pendidikan

Indriani Setianingsih^{1*}, Ulya Makhmudah^{2*}, Agus Tri Susilo³, Asmaa Rosyiidatin Azhari⁴

Universitas Sebelas Maret¹²³⁴

indrianise@student.uns.ac.id^{1*}, ulyamahmudah@staff.uns.ac.id^{2*}, ats@staff.uns.ac.id³, asmaa.azhari@student.uns.ac.id⁴

ABSTRACT

This research aims to describe methods and media, identify approaches, and analyze the effectiveness of online counseling in addressing academic problems among students. It employs a literature review and uses 17 relevant journal articles as data sources. The data collection technique involves document analysis combined with content analysis. The collected data is selected, assessed, extracted, compiled, and analyzed. The findings are as follows: 1) Media that facilitate successful online counseling include video conferencing, web-based applications, text-based applications, smartphone applications, and chatbots;; 2) Online counseling methods encompass Group Counseling with Self-Management, Reality-Based Online Counseling, Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy (ICBT), Web-Based Acceptance and Commitment Therapy, Expressive Writing Therapy, Digital Storytelling, Integrative Counseling, Psychological Chatbots, Internet-Based Mindfulness-Based Interventions, E-Group Self-Care Art Therapy; 3) The analysis indicates online counseling effectively addresses academic issues such as procrastination, self-disclosure, academic honesty, self-regulation, stress, humility, well-being, resilience, buoyancy, burnout, and self-efficacy. The study recommends further research to develop, promote, and train practitioners in online counseling methods and media to optimize student development and address academic problem effectively.

Keywords: *systematic literature review; online counseling; academic problem*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan metode dan media, mengidentifikasi pendekatan, serta menganalisis efektivitas konseling online dalam menangani masalah akademik siswa. Kajian literatur ini menggunakan 17 artikel jurnal relevan sebagai sumber data. Teknik pengumpulan data melalui analisis dokumen dan analisis konten. Data yang terkumpul diseleksi, dinilai, diekstraksi, disusun, dan dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Media pendukung keberhasilan konseling *online* meliputi konferensi video, aplikasi web, aplikasi teks, aplikasi *smartphone*, dan *chatbot*; 2) Metode yang digunakan mencakup Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*, Konseling Online Berbasis Realita, Terapi Perilaku Kognitif Berbasis Internet (ICBT), Terapi Penerimaan dan Komitmen Berbasis Web, Terapi Menulis Ekspresif, *Digital Storytelling*, Konseling Integratif, *Chatbot* Psikologis, Intervensi Berbasis *Mindfulness*, dan *E-Group Self-Care Art Box Therapy*; 3) Analisis mengungkapkan konseling online efektif menangani masalah akademik seperti prokrastinasi, keterbukaan diri, kejujuran akademik, regulasi diri, stres, kesejahteraan, ketahanan, daya lenting, *burnout* dan efikasi diri. Studi ini merekomendasikan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan, mempromosikan, dan melatih praktisi dalam metode dan media konseling online guna mengoptimalkan perkembangan siswa.

Kata Kunci: *tinjauan literatur sistematis; konseling online; masalah akademik*



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

PENDAHULUAN

Pendidikan formal memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesejahteraan peserta didik (Qadir et al., 2022). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 Pasal 1 Ayat 6 penyelenggaraan pendidikan formal terbagi menjadi tiga jenjang yaitu, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Peserta didik pada jenjang sekolah menengah berada pada remaja berusia 10 sampai 24 tahun.

Peserta didik pada usia remaja, terutama remaja akhir memiliki karakter berbeda dari orang dewasa maupun anak-anak. Mereka berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa transisi/peralihan ini, peserta didik mengalami keadaan yang disebut “*storm & stress*”. Salah satu permasalahan yang sering ditemui guru BK/konselor adalah permasalahan akademik yang dihadapi oleh peserta didik.

Hal ini sesuai pendapat *Maryland University Counseling Center* permasalahan akademik dapat dikategorikan sebagai berikut: 1) kebiasaan belajar yang buruk; 2) kesulitan dalam memahami materi pelajaran; 3) kecemasan ujian yang mengarah pada kinerja buruk dalam ujian; 4) penundaan tugas; 5) kesulitan merencanakan dan mengatur untuk menyelesaikan tugas atau tugas belajar; 6) kehadiran kelas tidak konsisten.

Lebih lanjut, menurut *American School Counseling Association* standar akademik yang harus dicapai peserta didik yaitu: 1) memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang mendukung pembelajaran efektif di sekolah dan sepanjang hidup mereka; 2) mereka juga diharapkan dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik dan siap untuk memilih jalur karir setelah sekolah menengah; dan 3) memahami keterkaitan antara pendidikan dengan dunia kerja, keluarga, dan masyarakat (ASCA, 2004). Oleh karena itu, dengan layanan bimbingan dan konseling yang tepat, diharapkan dapat mengatasi berbagai permasalahan akademik yang dihadapi oleh peserta didik.

Saat ini, pemberian layanan berbasis teknologi informasi dan komunikasi, sangat mendukung pendidikan abad-21, yang memusatkan pendidikan pada peserta didik (Caraka Putra Bhakti et al., 2023). Teknologi telah terintegrasi secara mendalam dalam kurikulum sekolah, yang menuntut guru untuk memiliki kompetensi dalam pemanfaatan teknologi dalam proses pendidikan, termasuk dalam layanan bimbingan dan konseling. Didukung oleh ASCA, juga menekankan bahwa konselor perlu memiliki keahlian dalam penguasaan teknologi untuk mendukung efektivitas layanan mereka (Susilo, 2022).

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa konseling *online* membuat layanan konseling lebih fleksibel (Bailey et al., 2023), sehingga meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam komunikasi, mengingat penggunaan teknologi yang luas di kalangan peserta didik masa kini atau disebut generasi Z. Layanan konseling online memfasilitasi hambatan potensial yang dapat mempengaruhi layanan konseling tatap muka di sekolah (Dinçyürek & Uygarer, 2012). Penelitian lain yang membahas efektivitas terapi daring adalah meta-analisis oleh Barak et al. (2008), yang menemukan rata-rata ukuran efek keseluruhan sebesar 0,53 (efek sedang), yang mirip dengan rata-rata ukuran efek terapi tatap muka.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa konseling *online* layak dilakukan dan menghasilkan dampak yang serupa dengan konseling tatap muka (Banbury et al., 2018; Gentry et al., 2019). Namun demikian, Weinberg (2020) menyatakan bahwa diperlukan lebih banyak penelitian untuk menilai efektivitas konseling *online* pada berbagai individu dengan berbagai masalah. Selain itu, perlu dicatat bahwa tidak semua metode konseling cocok untuk diterapkan secara *online* karena mungkin kurang efektif dalam menangani masalah tertentu, seperti pendekatan *behavioral* atau dalam kasus non-psikologis seperti penurunan berat badan (Barak et al., 2008). Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk mengkaji metode dari penerapan konseling *online* untuk mengatasi permasalahan akademik pada remaja.

METODE

Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini ialah studi kepustakaan yang membahas mengenai layanan konseling *online* untuk mengatasi permasalahan akademik khususnya pada remaja. Pencarian literatur dilakukan melalui google scholar, pubmed, sciencedirect, dan semantic scholar dengan kata kunci “konseling *online* untuk mengatasi permasalahan akademik”. Ditemukan sebanyak 17 artikel jurnal penelitian yang relevan untuk menyusun artikel jurnal ini. Adapun kriteria dalam pemilihan literatur yang digunakan yaitu: 1) literatur dengan subjek peserta didik dalam rentang usia 10-24 tahun; 2) literatur yang membahas konseling *online* dan permasalahan akademik; 3) literatur yang memberikan gambaran tentang media & metode konseling *online* dan permasalahan akademik peserta didik; 4) literatur dipublikasikan pada tahun 2017-2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan literatur-literatur yang telah dianalisis mengenai media dan metode konseling *online* untuk mengatasi permasalahan akademik pada peserta didik, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis jurnal

Sub Kategori	Penulis & Tahun	Konten literatur
Prokrastinasi Akademik	Padha, Sutijono, & Farid (2021)	Hasil konseling <i>online</i> dengan teknik <i>self-management</i> dalam konseling kelompok melalui <i>google meet</i> dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik belajar peserta didik.
	Amarnath, Ozmen, Altruijs, Wit, & Cuijpers (2023)	Hasil konseling <i>online</i> , ICBT via <i>GetStarted</i> efektif untuk mengatasi prokrastinasi pada mahasiswa perguruan tinggi. Selain itu, <i>GetStarted</i> dapat menyediakan pengobatan yang fleksibel, intensitas rendah, dan hemat biaya untuk prokrastinasi serta mencegah masalah kesehatan mental umum pada mahasiswa perguruan tinggi.
	Lukas & Berking (2018)	Hasil konseling <i>online</i> , Intervensi berbasis smartphone yaitu aplikasi MT-PRO dengan pendekatan konseling integratif dapat menjadi



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Juru Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Keterbukaan diri	Maulidia & Widodo (2022)	pengobatan yang efektif untuk prokrastinasi. Hasil konseling <i>online</i> melalui layanan konseling kelompok berbasis <i>video call via whatsapp</i> efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri peserta didik secara signifikan.
Kejujuran akademik	Prabawa & Antika, (2021)	Hasil konseling <i>online</i> melalui <i>video conference</i> dengan metode realitas empat sesi pada penelitian ini mampu mengubah individu untuk berperilaku jujur mengikuti 3R (benar, kenyataan, tanggung jawab) dengan mengubah kognisi dan tindakannya, yang pada akhirnya berdampak pada perubahan fisiologis dan afektif.
Regulasi diri	Purnama, Wahyudi, & Suhana (2023)	Hasil konseling <i>online</i> , ICBT memberikan pengaruh terhadap <i>self-regulation learning</i> pada mahasiswa yang mengalami masalah dalam penyelesaian tugas akhir.
Stress akademik	Widiasavitri, Tobing, Agustina, Hutapea, & Suwetha (2021)	Hasil konseling <i>online</i> , <i>E-Group Self-Care Art Box Therapy</i> melalui video conference terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa S-1 Psikologi di Bali. Selain hasil kuantitatif, juga ditemukan bahwa partisipan mengalami peningkatan dalam menyadari dukungan sosial, merasa pantas untuk bahagia, mengakui kemampuan diri yang lebih besar dari yang mereka kira, serta terbuka untuk pertumbuhan pribadi. Mereka juga menunjukkan kesadaran akan harapan dan mendapatkan wawasan dari refleksi yang dibagikan oleh konselor.
	Syifa, Mulawarman, & Sunawan (2022)	Hasil konseling <i>online</i> melalui <i>web-based acceptance and commitment therapy</i> mampu mengurangi stres akademik mahasiswa.
Humility	Naini, Wibowo, & Mulawarman (2021)	Hasil konseling <i>online</i> melalui aplikasi berbasis <i>Zoom</i> dan <i>WhatsApp</i> dengan pendekatan <i>solution-focused</i> secara efektif meningkatkan <i>humility</i> peserta didik dibandingkan dengan kelompok kontrol.
Students Well-Being	Fuadina, Sutoyo, & Murtadho (2023)	Hasil konseling <i>online</i> melalui <i>internet-based mindfulness-based cognitive therapy</i> , baik yang dilakukan tatap muka maupun berbasis internet, efektif untuk meningkatkan <i>wellbeing</i> siswa di SMA Negeri 8 Semarang.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

	Syafitri, Laksmiwati, & Aziz (2021)	Hasil konseling <i>online</i> melalui terapi menulis ekspresif berbasis aplikasi <i>email</i> dan <i>WhatsApp</i> dalam penelitian ini tidak memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan stres. Terdapat beberapa faktor metodologis, konten, dan teknis yang mempengaruhi hasil tersebut.
	Boyd & Alexander (2022)	Hasil konseling <i>online</i> dengan metode MBI via <i>Zoom</i> menunjukkan potensi untuk mengurangi stres, meningkatkan manajemen stres, dan meningkatkan resilience.
Academic Bouyancy	Khalijian, Pordelan, Khamsehazadeh (2023)	Hasil konseling <i>online</i> melalui <i>digital storytelling</i> menggunakan aplikasi <i>email</i> dan <i>Skyroom</i> menunjukkan bahwa konseling <i>online</i> dengan dan tanpa <i>digital storytelling</i> memiliki efek signifikan terhadap <i>academic bouyancy</i> , keterampilan kerja, dan kesehatan mental siswa dengan disabilitas.
	Puolakanaho et al. (2019)	Hasil konseling <i>online</i> melalui program <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> menunjukkan bahwa teknologi mobile dapat meningkatkan kesadaran diri dan <i>academic buoyancy</i> pada remaja.
Academic burnout	Eseadi (2022)	Hasil konseling <i>online</i> melalui konseling integrative secara <i>online</i> , efektif mengurangi akademik <i>burnout</i> pada mahasiswa Nigerian.
Self efficacy	Maciejewski & Smoktunowicz (2023)	Hasil konseling <i>online</i> melalui <i>chatbot Messenger</i> dapat meningkatkan <i>self-efficacy</i> dalam mengatasi stress. Analisis sensitivitas menunjukkan bahwa efek intervensi positif dalam jangka pendek cukup kuat.

1. Media yang digunakan dalam konseling *online*

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat secara garis besar ada 5 media yang digunakan untuk konseling *online* guna mengatasi permasalahan akademik pada peserta didik. Media tersebut yaitu video conference, aplikasi berbasis web, aplikasi berbasis teks, aplikasi berbasis *smartphone*, dan *chatbot*.

2. Metode atau teknik yang digunakan dalam konseling *online*

Metode yang dibahas untuk melakukan konseling *online* pun bermacam-macam, meliputi konseling kelompok berbasis *self-management*, pendekatan realita, konseling kelompok *online* berbasis *solution-focused*, metode *internet-based cognitive behavior therapy*, metode *internet-based mindfulness-based cognitive therapy* (iMBCT), dan metode *web-based acceptance and commitment therapy* (ACT), dan konseling integratif. Serta konseling kreatif seperti *E-Group Self-Care Art Box Therapy*, *digital storytelling*, dan *chatbot* psikologis.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

3. Keberhasilan konseling *online* guna mengatasi permasalahan akademik

Pada hasil analisis artikel, ditemukan bahwa permasalahan yang dialami peserta didik remaja terkait prokrastinasi akademik, keterbukaan diri, kejujuran akademik, regulasi diri, stress akademik, *humility*, *student wellbeing*, *student resilience*, *academic buoyancy*, *academic burnout*, dan *self-efficacy*.

Pembahasan

Setelah melewati proses penyaringan, literatur yang dikumpulkan kemudian dikaji untuk dicari kecocokannya dengan rumusan masalah. Rumusan masalah yang berkaitan dengan konseling *online* dalam bimbingan dan konseling, yakni:

1. Media yang digunakan dalam konseling *online*

Menurut Ildil & Ardi (2013) *cyber counseling* menawarkan fleksibilitas dan aksesibilitas yang lebih besar dalam penyediaan layanan bimbingan dan konseling. Beberapa media yang digunakan dalam layanan konseling *online* adalah sebagai berikut:

Video konferensi memungkinkan interaksi tatap muka virtual antara konselor dan klien. Berbagai platform seperti Google Meet dan Zoom telah menjadi alat yang paling populer untuk sesi konseling *online*. E-mail merupakan metode komunikasi elektronik yang efektif untuk layanan konseling, seperti yang dijelaskan oleh Richards & Viganó (2013). Mereka mencatat bahwa e-mail dapat digunakan untuk konsultasi serta penyampaian informasi dalam konteks konseling. Salah satu keuntungan utama dari *e-mail counseling* adalah kemampuannya untuk membantu membangun hubungan awal antara konselor dan klien.

Website berfungsi sebagai platform yang sangat penting untuk menyajikan informasi dan layanan konseling secara online. Penggunaan website dalam konteks konseling tidak hanya meningkatkan efisiensi dalam penyampaian informasi, tetapi juga memfasilitasi akses yang lebih mudah bagi siswa atau klien untuk mengakses materi pendukung kapan saja, sesuai dengan kebutuhan mereka. Dan terakhir, aplikasi berbasis *smartphone* seperti WhatsApp dan Facebook Messenger memungkinkan interaksi yang meliputi teks, suara, dan video antara konselor dan klien. Dalam praktiknya, penggunaan media sosial dalam konteks konseling sangat penting untuk memperhatikan aspek etika dan privasi.

2. Metode atau teknik yang digunakan dalam konseling *online*

Dalam konseling *online*, pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) sering kali mengadopsi teknik CBT berbasis internet, seperti program-program interaktif yang membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang maladaptif melalui latihan dan tugas yang dipandu secara digital. Pendekatan terapi kognitif berbasis internet menekankan pada kemampuan klien untuk membedakan antara pikiran yang tidak sehat dan pikiran yang lebih positif, mengevaluasi serta mempertanyakan keyakinan yang bersifat disfungsi, menemukan pemaknaan baru, serta memperkuat respons perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, teknik-teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

dalam juga telah diadaptasi dengan efektif dalam format daring, memberikan klien alat-alat untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dalam lingkungan virtual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan intervensi *mindfulness* berbasis internet pada konteks non klinis, khususnya di lingkungan akademik, dunia kerja, maupun masyarakat, terbukti mampu menurunkan Tingkat stress personal secara signifikan, terutama pada remaja, sekaligus meningkatkan perhatian. Keberhasilan konseling *online* mengatasi permasalahan akademik

Studi meta-analisis menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam efektivitas antara terapi perilaku kognitif berbasis internet dan konseling perilaku kognitif tatap muka, baik dalam metode konseling kelompok maupun individu (Andersson & Titov, 2014).

Para siswa dan konselor sekolah melaporkan mengalami kendala jaringan internet dalam sistem konseling berbasis internet. Konselor sekolah juga melaporkan beberapa kesulitan dalam mengoperasikan sistem konseling *online*, seperti menilai kemajuan siswa dalam sebuah catatan harian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Melalui serangkaian proses tahapan mulai dari pencarian literatur, penyaringan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, hingga analisis literatur sesuai pertanyaan penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Media yang mendukung keberhasilan konseling *online* dapat dikategorikan menjadi video conference, aplikasi berbasis web, aplikasi berbasis teks, aplikasi berbasis *smartphone*, dan *chatbot*.
2. Metode konseling online yang dapat digunakan untuk mendukung konseling online yaitu Konseling kelompok berbasis Self-management, Konseling online berbasis Realita, *Internet-Based Cognitive Behavior Therapy (ICBT)*, *Internet-Based Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, *E-Group Self-Care Art Box Therapy*, *Web-based acceptance and commitment therapy*, Terapi menulis ekspresif, *Digital storytelling*, Konseling integratif, *Chatbot* psikologis, dan *Internet-based Mindfulness Based Intervention (MBI)*.
3. Hasil dalam analisis literatur menunjukkan konseling *online* efektif mengatasi berbagai permasalahan akademik peserta didik remaja terkait prokrastinasi akademik, keterbukaan diri, kejujuran akademik, regulasi diri, stress akademik, *humility*, *student wellbeing*, *student resilience*, *academic buoyancy*, *academic burnout*, dan *self-efficacy*. Secara keseluruhan metode dan media yang digunakan dalam konseling *online* efektif mengatasi permasalahan akademik peserta didik remaja. Dalam penelitian lain tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara konseling *online* dan konseling tatap muka. Namun, terdapat satu metode yang tidak menunjukkan perubahan signifikan. Terdapat beberapa faktor metodologis, konten, dan teknis yang mempengaruhi hasil tersebut.

Saran



Penelitian selanjutnya disarankan melakukan studi empiris dengan metode kuantitatif maupun kualitatif untuk menguji efektivitas konseling *online* pada berbagai konteks pendidikan dan kelompok usia remaja yang lebih spesifik. Evaluasi terhadap kendala teknis dan infrastruktur, seperti jaringan internet dan kemampuan konselor dalam mengoperasikan media *online*, perlu dilakukan agar layanan lebih optimal. Eksplorasi kombinasi metode konseling *online* dan tatap muka (*hybrid*) juga dianjurkan untuk membandingkan efektivitas dan preferensi peserta didik. Pengembangan metode konseling *online* yang adaptif terhadap jenis permasalahan akademik tertentu sangat penting, mengingat tidak semua metode efektif secara daring. Fokus pada aspek etika, privasi, dan keamanan data dalam layanan konseling *online* perlu diperkuat, terutama pada aplikasi berbasis *smartphone* dan media sosial. Kajian longitudinal disarankan untuk mengukur dampak jangka panjang konseling *online* terhadap perkembangan akademik dan psikologis remaja. Perluasan cakupan literatur lintas negara dan budaya dapat memberikan gambaran lebih komprehensif. Peningkatan kompetensi konselor dalam penggunaan teknologi informasi harus menjadi prioritas agar layanan berjalan efektif dan profesional. Terakhir, kajian faktor metodologis, konten, dan teknis yang mempengaruhi hasil konseling *online* perlu diperdalam untuk meningkatkan kualitas intervensi dan hasil yang dicapai.

DAFTAR RUJUKAN

- Amarnath, A., Ozmen, S., Struijs, S. Y., de Wit, L., & Cuijpers, P. (2023). Effectiveness of a guided internet-based intervention for procrastination among university students – A randomized controlled trial study protocol. *Internet Interventions*, 32, 100612. <https://www.sciencedirect.com/journal/internet-interventions>
- Andersson, G., & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*, 13(1), 4–11. <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20515545>
- Bailey, N. W., Comte, W., Chambers, R., Bartlett, L., Connaughton, S., & Hased, C. (2023). Participation in online mindfulness was associated with improved self-compassion and prosocial attitudes. *Mindfulness*, 14(7), 1735–1750. <https://link.springer.com/journal/12671>
- American School Counselor Association. 2004. ASCA National Standards for Students. Alexandria, VA: Author.
- Banbury, A., Nancarrow, S., Dart, J., Gray, L., & Parkinson, L. (2018). Telehealth interventions delivering home-based support group videoconferencing: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(2), e25. <https://www.jmir.org/>
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-160. <https://www.tandfonline.com/journals/wths20>



- Boyd, N., & Alexander, D. G. (2022). An online mindfulness intervention for medical students in South Africa: A randomised controlled trial. *South African Journal of Psychiatry*, 28, 1840. <https://sajp.org.za/index.php/sajp>
- Caraka Putra Bhakti, Muh Farozin, & Suwarjo. (2023). Implementasi layanan bimbingan dan konseling dalam jaringan (daring). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 365-373. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/index>
- Dinçyürek, S., & Uygarer, G. (2012). Conduct of psychological counseling and guidance services over the internet: Converging communications. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(3), 77-81. <http://www.tojet.net>
- Gentry, M. T., Lapid, M. I., Clark, M. M., & Rummans, T. A. (2019). Evidence for telehealth group-based treatment: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 25(6), 327-342. <https://journals.sagepub.com/home/jtt>
- Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Konseling online sebagai salah satu bentuk pelayanan e-konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 15-22. <https://jurnal.konselingindonesia.com>
- Lukas, C. A., & Berking, M. (2018). Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*, 12, 83-90. <https://www.sciencedirect.com/journal/internet-interventions>
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., Ahonen, T. P. S., & Kiuru, N. (2019). Reducing stress and enhancing academic buoyancy among adolescents using a brief web-based program based on acceptance and commitment therapy: A randomized controlled trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 287-305. <https://link.springer.com/journal/10964>
- Purnama, H., Hedi Wahyudi, & Suhana. (2023). Terapi berbasis internet untuk meningkatkan self-regulasi pada mahasiswa dengan internet gaming disorder. *Jurnal Riset Psikologi*, 3(1), 1-8. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jrp>
- Qadir, A., Putra, K. E., Fathir A, M., & Khairamulya R, P. (2022). Pentingnya pendidikan bagi generasi muda dalam meningkatkan kualitas pendidikan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(11), 1023-1033. <https://japendi.publikasiindonesia.id>
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994-1011. <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/10974679>
- Susilo, A. T. (2022). Smart media: Alternatif pelayanan bimbingan dan konseling berbasis online. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 99-112. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Weinberg, H. (2020). Online group psychotherapy: Challenges and possibilities during COVID-19-A practice review. *Group Dynamics*, 24(3), 201-211. <https://psycnet.apa.org/PsycARTICLES/journal/gdn>



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: *Konseling Kearifan Nusantara*
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

- Aziz, A. A., Laksmiwati, A. A., & Syafitri, U. D. (2021). Terapi menulis ekspresif berbasis online untuk meningkatkan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1): 83-99. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Prabawa, A. F., & Antika, E. R. (2021). The effectiveness of reality cybercounseling in improving senior high school students' academic honesty. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(2), 35-47. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Widiasavitri, P. N., Tobing, D. H., Agustini, N. M. Y. A., Hutapea, A. A., Suwetha, P. Y., & Haryati, T. (2021). E-group self-care art box therapy untuk menurunkan depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa psikologi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 144-156. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp>
- Eseadi, C. (2022). An online counseling intervention for Nigerian undergraduates with academic burnout. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 6(1), 35. <http://ppsfip.ppj.unp.ac.id/index.php/ijrice>
- Fuadina, N., Sutoyo, A., & Murtadho, A. (2022). The effectiveness of face to face and internet-based mindfulness-based cognitive therapy group counseling to enhance subjective well-being. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 183–188. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Imelda Bii Padha, M., Farid, D. A. M., & Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pedagogi dan Psikologi. (2021). Pengaruh penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok melalui Google Meet terhadap prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran daring saat pandemi COVID-19 di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1). <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk>
- Maulidia, C., & Widodo, B. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok berbasis cyber-counseling via video call WhatsApp dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa. *JiIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(5). <https://jiip.stkipyapisdampu.ac.id/jiip/index.php/JiIP>
- Naini, R., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok online pendekatan solution-focused untuk meningkatkan humility pada siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(1), 30–36. <https://journal.matappa.ac.id/index.php/jurkam/index>
- Ozmen, S., Amarnath, A., Struijs, S., de Wit, L., & Cuijpers, P. (2023). A guided web-based intervention targeting procrastination in college students:



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Protocol for an open trial. *JMIR Research Protocols*, 12(1).
<https://www.jmir.org/>

- Smoktunowicz, E., Maciejewski, J., Lesnierowska, M., & Carlbring, P. (2024). Bridging the adherence gap in internet interventions: A randomized controlled trial study protocol investigating context-specific self-efficacy. *Internet Interventions*, 35.
<https://www.journals.elsevier.com/internet-interventions>
- Suranata, K., Rangka, I. B., & Permana, A. A. J. (2020). The comparative effect of internet-based cognitive behavioral counseling versus face to face cognitive behavioral counseling in terms of students' resilience. *Cogent Psychology*, 7(1). <https://www.tandfonline.com/>
- Syifa, L., Mulawarman, M., & Sunawan, S. (2022). Reducing academic stress using online counseling based on acceptance and commitment therapy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 115–121.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Syafitri, D. U., Laksmiwati, A. A., & Aziz, A. A. (2021). Terapi menulis ekspresif berbasis online untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. 13 (1), 83-99.
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>