

Strategi Bimbingan dan Konseling dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja di Era Digital Melalui Biblioterapi

Nur Nafisa Salsabila, Anis Nurlaili, Titik Angereni Wahyuningtyas

Universitas Moch. Sroedji Jember

Email: 22020155106@umsj.ac.id

Info Artikel

Korespondensi :

Nur Nafisa Salsabila

Email:

22020155106@umsj.ac.id

Keywords:

Bibliotherapy; Adolescent;

Digital Technology.

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana strategi bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental remaja di era digital saat ini melalui biblioterapi. Biblioterapi merupakan salah satu dari banyaknya bentuk terapi ekspresif yang mana didalam pelaksanaannya terdapat hubungan individu dengan intisari atau isi buku ataupun tulisan lainnya sebagai sebuah terapi. Untuk menangani masalah yang dihadapi seseorang, biblioterapi menggunakan aktivitas membaca literatur yang dipilih, direncanakan, dan terarah sebagai tindakannya. Biblioterapi dianggap dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan yang diharapkan dan merangsang pemikiran pembaca. Biblioterapi sederhana, murah, dan dapat dilakukan kapan saja. Ini membutuhkan partisipasi pembaca sepenuhnya dan kemandirian untuk memahaminya. Karena Biblioterapi adalah metode tindakan yang bermakna, perlu disosialisasikan. Dengan adanya Biblioterapi menjadi sarana strategis menangani dampak negatif dari pengaruh teknologi digital seperti kecanduan, depresi, maupun kecemasan yang berlebihan. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan atau (*library research*) dengan kualitatif deskriptif. Hasil ini memuat tentang strategi bimbingan dan konseling seperti sesi konseling daring dan biblioterapi online untuk menangani klien guna mendukung kesehatan mental mereka. Adanya pengaruh teknologi digital terhadap kesehatan remaja tentunya membutuhkan usaha untuk menanggulangnya seperti terapi yaitu biblioterapi, meski terapi ini tentu memiliki keuntungan dan kelemahan dalam konteks digital.

Abstract:

This research aims to analyze the extent of guidance and counseling strategies in supporting adolescent mental health in today's digital era through bibliotherapy. Bibliotherapy is one of the many forms of expressive therapy in which there is an individual relationship with the essence or content of books or other writings as a therapy. To deal with the problems faced by a person, bibliotherapy uses the activity of reading selected, planned, and directed literature as its action. Bibliotherapy is considered to influence individual attitudes, feelings, and behaviors as expected and stimulate readers' thinking. Bibliotherapy is simple, inexpensive, and can be done at any time. This requires complete reader participation and independence to understand it. Since Bibliotherapy is a meaningful method of action, it needs to be socialized. With the existence of bibliotherapy, it becomes a strategic means of dealing with the negative impacts of the influence of digital technology such as addiction, depression, and excessive anxiety. This research uses *library research* with descriptive qualitative. These results cover guidance and counselling strategies such as online counselling sessions and online bibliotherapy to treat clients to support their mental health. The influence of digital technology on adolescent health certainly requires efforts to overcome it such as therapy, namely bibliotherapy, although this therapy certainly has advantages and disadvantages in the digital context.

PENDAHULUAN

Kehidupan sosial maupun demografi sebuah negara ditentukan dengan komposisi penduduknya. Indonesia merupakan salah satu populasi terbesar dengan keberagaman yang tentunya beraneka ragam. Keberlanjutan suatu bangsa akan ditentukan dengan suatu perkembangan masyarakatnya. Generasi muda atau remaja inilah yang tentunya akan membawa dan meneruskan tatanan negara kedepannya. Seiring dengan tumbuh kembang para remaja, terdapat beberapa faktor yang telah melatarbelakanginya selama ini. Salah satu nya adalah perkembangan teknologi yang semakin pesat. Perkembangan teknologi digital memang diminati dan dibutuhkan semua kalangan, khususnya yaitu remaja. Penggunaan teknologi digital tersebut seolah-olah menjadi kebutuhan primer bagi mereka untuk memenuhi kebutuhannya. Dengan begitu, akan ada dampak positif maupun negatif yang akan timbul dari adanya pemakaian teknologi digital ini (1).

Dampak positif maupun negatif itulah memberikan perhatian bagi banyak kalangan seperti psikolog, pendidikan, sosiolog, dan sebagainya untuk dikaji. Selain dari pada itu, peningkatan penggunaan teknologi digital meningkat saat pandemi Covid-19 melanda dunia termasuk Indonesia yang telah merusak tatanan yang terjadi pada dua tahun lalu. Dimana teknologi digital menjadi prioritas utama untuk keberlangsungan hidup saat itu. Hingga saat ini, intensitas penggunaan teknologi digital terus meningkat. Intensitas yang melambung tinggilah memunculkan dampak negatif, khususnya pada kalangan remaja. Munculnya sejumlah dampak negatif inilah disebabkan kurangnya kontrol orang tua terhadap anak-anaknya pada usia yang mana, perhatian harus tercurahkan dan masa inilah mereka sedang mencari jati dirinya yaitu pada masa remaja. Secara fisik tentu mereka dalam kondisi yang sangat optimal, karena mereka tepat pada puncak perkembangannya. Namun sebaliknya, dari sisi psikososial mereka berada pada sebuah fase yang mengalami banyak masalah, baik masalah dengan dirinya ataupun orang lain (2).

Tidak selalu pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama masa remaja dapat diatasi dengan benar. Pada tahap ini, remaja terkadang masih menunjukkan sifat anak-anak atau kekanakan, tetapi lingkungannya menuntut untuk bersikap dewasa. Seiring perkembangan sosialnya, mereka lebih sesuai dengan sebayanya. Identitas menjadi masalah besar saat menjadi remaja. Mereka memengaruhi hal-hal kontemporer. Remaja menghadapi banyak tantangan psikososial karena persoalan-persoalan yang dihadapi mereka sangat kompleks. Mereka memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai dan mengatasi apa yang mereka inginkan, tetapi mereka seringkali tidak realistis. Dengan keadaan yang sangat kompleks itulah, kesehatan mental menjadi perbincangan yang sangat penting. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, menyatakan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang masih berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan juga lebih dari 12 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun pula mengalami sebuah depresi (Kemenkes, 2018).

Dari paparan data tersebut menunjukkan kualitas kesehatan mental (*mental health*) para penerus tatanan bangsa kedepannya. Kesehatan mental tentu berkaitan dengan (1) Bagaimana kita merasakan, memikirkan dan melakukan berbagai situasi pada kehidupan yang harus dihadapi sehari-hari; (2) Bagaimana kita dapat memandang diri sendiri, kehidupan diri sendiri, orang lain; dan (3) Bagaimana kita mengevaluasi berbagai alternatif dan mengambil sebuah keputusan. Kesehatan mental persis seperti kesehatan fisik, mencakup menahan stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan. Kesehatan mental memiliki rentang baik dan buruk atau fluktuatif, dan setiap orang akan mengalaminya. Pada titik tertentu dalam

hidup mereka, banyak orang mengalami masalah kesehatan mental (Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N., 2018).

Dalam dunia psikiater yaitu menurut Sammiun (2) penyakit yang tidak diinginkan, memiliki tanda-tanda dan ciri-ciri yang dapat dirasakan, atau memiliki psikosis, kondisi medis yang menunjukkan halusinasi sebagai gangguan mental. Seseorang yang sehat mentalnya didefinisikan sebagai memiliki kondisi dan karakteristik yang positif, seperti: kesejahteraan psikologi, di mana ia memiliki sifat dan kepribadian yang positif. Selain dari pada *mental health* yang menjadi sorot utama yaitu dampak teknologi digital pada kesehatan mental seperti depresi, kecanduan dan kecemasan. Adanya kondisi kesehatan mental dari dampak teknologi digital ini menjadi perhatian akhir-akhir ini dan ramai dibicarakan oleh para akademisi. Penting untuk ditinjau bahwa kondisi kesehatan mental tentu sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya saling berhubungan satu sama lain. Bila kondisi mental terganggu maka fisik akan terganggu pula, begitupun sebaliknya jika fisik terganggu maka kondisi mental akan terpengaruh (2). Oleh karena itu, dalam penulisan penelitian ini kami meneliti dari perspektif kesehatan mental remaja di era digital dengan strategi bimbingan dan konseling yaitu melalui biblioterapi sebagai upaya untuk memberikan jawaban dari kerisauan kondisi mental remaja.

Penelitian serupa yang pernah diteliti oleh Rahmah dkk sebelumnya (4) yang berjudul “Bibliotherapy: Self Help Book Meningkatkan Self Concept Pada Korban Seksual Harassment”. Berdasarkan penelitian tersebut didapati bahwa untuk meningkatkan self-concept pada korban seksual harassment dengan pemberian biblioterapi dengan hasil penelitian yaitu adanya pengaruh biblioterapi (self-help book) terhadap meningkatnya suatu self-concept pada korban seksual harassment terhadap kelompok eksperimen. Dan juga tidak meningkatnya self-concept pada korban seksual harassment yang tidak diberikan terapi yaitu biblioterapi pada kelompok kontrol. Selain itu, terdapat penelitian lain yang telah dilakukan oleh Ratnawati dan Fajar Sukma Nur Alam yaitu dengan judul penelitian “Metode *Biblioterapi* sebagai Upaya Penanganan *Speech Delay* pada Anak *Stunting*” (5). Berdasarkan penemuan tersebut mereka membuat sebuah media biblioterapi melalui buku terapi berkisah untuk penanganan *speech delay* pada anak *stunting*. Hal ini ditunjukkan oleh skor rerata skala Likert sebesar 93,3%, yang menempatkannya dalam kategori yang sangat tinggi. Setiap indikator produk media biblioterapi memiliki kelayakan yang sangat tinggi, menurut hasil validasi produk oleh validator ahli. Ini menunjukkan bahwa buku terapi berkisah, sebagai media biblioterapi, dapat dianggap valid dan dapat digunakan di lapangan untuk menangani penundaan bicara pada anak *stunting*.

Dengan adanya tinjauan pustaka terhadap penelitian-penelitian terdahulu, penelitian ini lebih berfokus pada strategi bimbingan dan konseling untuk mendukung kesehatan mental para remaja di era digital saat ini melalui terapi yaitu biblioterapi melalui studi literatur. Dengan begitu segala dampak negatif akan perkembangan pesat teknologi digital yang menimbulkan gangguan kesehatan mental dapat dilakukan dengan terapi yaitu biblioterapi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan atau (*library research*). Metode ini berkaitan dengan referensi yang berkaitan dengan suatu nilai, norma, dan budaya yang berkembang pada situasi tertentu untuk sebuah kebutuhan penelitian (6). Dengan metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif bersifat deskriptif maka pentingnya pengambilan referensi melalui sumber-sumber dan kepustakaan yang diperoleh dari internet,

buku, maupun jurnal-jurnal dari hasil penelitian terdahulu. Dengan begitu melalui pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif, penelitian ini mampu menjawab bagaimana strategi bimbingan dan konseling untuk mendukung suatu kesehatan mental kaum remaja di era digital melalui terapi yaitu biblioterapi. Dengan pembahasan yaitu pengaruh teknologi digital terhadap kesehatan mental dan penerapan strategisnya, Biblioterapi mampu mendeskripsikan strategi dari bimbingan dan konseling untuk mendukung kesehatan mental akibat dampak negatif dari teknologi digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Teknologi Digital terhadap Kesehatan Mental Remaja

Ketakutan yang semakin meningkat akibat kemajuan teknologi terutama media sosial, yang sebagian besar penggunaannya adalah remaja meningkat di negara kita. Dimana masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mengalami banyak perubahan dalam hidup seseorang. Perubahan kognitif, biologis, dan sosial-emosional merupakan tanda-tanda yang cukup jelas dari perubahan tersebut (7). Hal itu mempengaruhi tingkah laku, pemikiran, dan adaptasi seseorang dengan lingkungannya. Banyak hal dalam hidup yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental termasuk interaksi antar individu, interaksi masyarakat, dan faktor fisik lainnya. Sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan, manusia mempengaruhi satu sama lain (8). Ada faktor lain yang lebih mengkhawatirkan daripada yang disebutkan di atas. Banyak sekali dampak negatif dari hadirnya kecanggihan teknologi digital yang kian berkembang saat ini, terlebih pada kaum remaja. Pengaruh teknologi digital terhadap kaum remaja diantaranya yaitu:

1. Media sosial dapat menyebabkan stres

Penggunaan berlebihan media sosial membuat kaum remaja mengalami stres, yang dapat menyebabkan tekanan darah menurun dan penurunan kekebalan tubuh. Hal ini disebabkan oleh remaja yang tidak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, yang dapat menyebabkan kerusakan pada jantung dan ginjal (9). Media sosial tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik remaja, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Aksi yang terjadi di media sosial, seperti *cyberbullying*, membuat remaja merasa tertekan dan menyebabkan mereka gelisah, cemas, dan masalah kesehatan lainnya (10).

2. Media sosial dapat menyebabkan kecanduan

Media sosial dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius. Seseorang akan merasa stres dan tidak tenang jika mereka tidak menggunakan media sosial sebagai kebiasaan. Pengaruh *game online* adalah salah satu contoh media sosial yang sangat mempengaruhi generasi milenial atau remaja saat ini. Saat ini, *game online* telah menyebar ke semua lapisan masyarakat, termasuk anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. Akibat permainan online sangat jelas, bahkan dapat menyebabkan kecanduan. Media sosial tidak hanya berdampak buruk pada kesehatan remaja, tetapi juga membuat mereka lebih menarik dibandingkan dengan kehidupan di lingkungannya (11).

3. Media sosial dapat menyebabkan depresi

Adanya penghalang yang menghalangi seseorang untuk memenuhi kebutuhannya membuat mereka sedih, tidak bersemangat, dan tidak percaya pada diri sendiri. Akibatnya, seseorang menjadi frustrasi dan enggan melakukan aktivitas yang

bermanfaat lainnya. Pada kondisi tersebut sangat berdampak pada kesehatan mental dan psikologis seseorang (12). Salah satu gangguan psikologis yang dirasakan oleh kaum remaja yaitu akibat dari jejak digital yaitu rasa rendah diri yang disebabkan oleh banyaknya konten yang menampilkan perempuan cantik dan luar biasa lainnya. Rasa iri ini mempengaruhi minat dan keinginan remaja untuk mengembangkan bakat yang mereka miliki saat ini. Jika terdapat pengawasan dan kontrol diri yang penuh terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan filterisasi diri menggunakan media sosial tentu dapat dipastikan bahwa mereka akan menggunakan teknologi digital dengan benar guna mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi (2).

Dari beberapa penjelasan tentang dampak negatif teknologi digital, sangat penting untuk terus menjelaskan bagaimana hal itu berdampak pada kesehatan mental remaja. Teknologi digital telah menjadi bagian penting dari kehidupan modern dan memiliki banyak keuntungan, disisi lain tentu memiliki dampak negatif, terutama pada kesehatan mental. Kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh paparan terus-menerus berita negatif atau berita yang menekankan. Berita yang menakutkan atau memicu kecemasan dapat menyebabkan stres dan ketegangan, sementara konten negatif atau berbau kebencian di media sosial dapat menyebabkan kesedihan, kemarahan, atau frustrasi (12). Oleh karena itu, dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental individu sangat besar dan beragam. Penting untuk memahami dampak ini dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengelola penggunaan teknologi digital secara sehat. Ini termasuk membatasi paparan terhadap konten yang berpotensi merugikan, menciptakan keseimbangan yang sehat antara kehidupan online dan offline, dan mendapatkan dukungan profesional jika diperlukan. Maka Biblioterapi akan mampu menjawab dan menjadi jembatan strategis dari bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental remaja dari dampak negatif teknologi digital.

Penerapan Strategis Bimbingan dan Konseling Melalui Biblioterapi di Era Digital

Terapi membaca buku atau biblioterapi merupakan salah satu terapi dalam bidang bimbingan dan konseling yang mana memanfaatkan bahan bacaan sebagai sarana untuk membantu individu mengatasi masalahnya seperti psikologis, soaial, maupun emosional. Di era perkembangan teknologi digital yang semakin pesat saat ini, penerapan strategis biblioterapi menjadi semakin dibutuhkan dan relevan mengingat perkembangan teknologi digital yang terus memberikan dampak positif maupun negatif. Metode biblioterapi menggunakan informasi atau pengetahuan yang ditemukan dalam buku untuk membantu individu dalam mencapai kebutuhan dan mengoptimalkan potensi mereka (13). Dalam proses yang dinamis dan interaktif, biblioterapi membantu remaja untuk mengenali bahwa kehidupan memiliki banyak tantangan yang memengaruhi bagaimana mereka bertahan hidup dan bagaimana membangun semangat yang sangat tangguh untuk menghadapi berbagai situasi. Biblioterapi tidak bertujuan untuk menyembuhkan, tetapi lebih untuk meningkatkan pemahaman. Ini dimaksudkan sebagai bagian dari perawatan (14). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat dikatakan bahwa biblioterapi sebagai alat bantu dalam bimbingan dan konseling menjadi efektif dalam memberikan dukungan kepada individu untuk mengatasi berbagai tantangan-tantangan atau masalah yang dimilikinya dalam kehidupan mereka.

Selain itu, menurut Cornett & Cornett 1980, pembaca dipengaruhi secara kognitif dan afektif oleh intervensi biblioterapi. Perubahan afektif termasuk bersikap positif, menyesuaikan diri secara pribadi dan sosial, mengidentifikasi perilaku yang diterima secara sosial, memeriksa nilai-nilai moral, mengembangkan karakter, toleransi, rasa hormat, dan penerimaan orang lain. Perubahan kognitif mencakup evaluasi diri, penalaran tingkat tinggi, pemikiran kritis,

perspektif masalah, wawasan tentang motif dan perilaku manusia, dan perencanaan sebelum melakukan sesuatu (14). Dalam konteks penerapan strategisnya, Biblioterapi di era digital memiliki beberapa hal yang perlu dipertimbangkan seperti ketersediaan sumber-sumber bacaan yang relevan dan berkualitas. Di era teknologi digital saat ini, terdapat beberapa atau beragam platform dan aplikasi yang dapat menyediakan akses ke berbagai jenis materi bacaan, seperti buku elektronik, artikel, hingga konteks bacaan-bacaan lainnya. Bagi para konselor penting untuk memilih sumber bacaan-bacaan yang relevan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik klien mereka. Oleh karena itu, terdapat tiga hubungan yang terbentuk antara literatur, partisipan, dan konselor untuk penggunaan biblioterapi sebagai alat konseling atau terapi tambahan. Literatur yang menciptakan jarak antara klien dan masalahnya membantu terapis membimbing remaja untuk mengatasi masalah yang sulit dengan cara yang lebih aman, kurang defensif, dan lebih resisten (14).

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan keamanan dan privasi saat menggunakan literatur digital dalam bimbingan dan konseling. Praktisi harus memastikan bahwa pelanggan merasa aman dan nyaman saat mengakses konten tanpa mengganggu privasi mereka. Selain itu, praktisi harus mempertimbangkan bahwa beberapa klien mungkin mengalami kesulitan dalam menggunakan teknologi. Beberapa orang mungkin mengalami kesulitan mengakses atau memahami materi digital karena keterbatasan teknologi atau keterampilan digital. Praktisi harus memberikan dukungan tambahan kepada klien ini dengan memberikan panduan atau pelatihan tentang penggunaan teknologi. Dalam kelompok atau komunitas, biblioterapi juga dapat membantu sesi konseling. Ada banyak grup dukungan dan forum online yang memungkinkan anggota untuk berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain melalui diskusi dan pertukaran materi bacaan yang relevan.

Secara keseluruhan, penggunaan strategis biblioterapi di era digital memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan akses terhadap bantuan psikologis dan meningkatkan efektivitas intervensi bimbingan dan konseling. Namun, untuk mencapai hasil yang optimal, praktisi atau konselor harus memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi penggunaan dan penerimaan teknologi dalam konteks bimbingan dan konseling dan terus mengembangkan pendekatan yang sesuai dengan perkembangan teknologi. Penerapan strategi bimbingan dan konseling melalui biblioterapi di era digital tentu menawarkan beragam cara efektif dan inovatif untuk memberikan dukungan kepada individu melalui berbagai cara, seperti:

1. Sesi Konseling Daring

Di tengah perkembangan teknologi informasi modern, penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Bagaimanapun, media sosial memiliki potensi yang luar biasa untuk membantu konseling daring dalam bidang bimbingan dan konseling, lebih dari sekedar platform untuk berinteraksi. Para praktisi dapat memberikan dukungan psikologis kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan melalui aplikasi chat atau video conferencing (15). Penggunaan media sosial sebagai alat komunikasi selama konseling daring dapat membantu mengatasi beberapa tantangan yang mungkin dihadapi klien. Salah satunya adalah fleksibilitas dalam hal waktu dan lokasi. Klien dapat berkomunikasi dengan praktisi melalui aplikasi chat kapan pun dan di mana pun mereka berada, tanpa harus mengunjungi kantor konseling secara langsung. Hal ini sangat bermanfaat bagi mereka yang memiliki jadwal yang padat atau tinggal jauh dari tempat konseling.

Media sosial dapat membantu dokter dan pasien lebih dekat. Untuk memberi klien kesempatan untuk berbicara secara terbuka tentang masalah yang mereka hadapi tanpa rasa malu, praktisi dapat menggunakan platform chat atau video conferencing.

Interaksi yang lebih santai dan informal dapat membantu klien menyatakan perasaan mereka dengan lebih jujur. Media sosial juga memungkinkan praktisi untuk terus mendukung klien di luar sesi konseling. Misalnya, mereka dapat memberikan dukungan tambahan atau memberikan materi bacaan yang relevan kepada klien dengan menggunakan grup diskusi atau fitur pesan instan (13). Hal ini dapat memperkuat hubungan antara praktisi dan klien serta memberi klien sumber daya tambahan untuk mengatasi masalah mereka.

Media sosial juga dapat digunakan untuk menyebarkan informasi tentang layanan kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya dukungan dan perawatan kesehatan mental. Praktisi layanan kesehatan mental dapat menggunakan media sosial untuk berbagi tips, artikel, atau sumber daya lainnya tentang layanan kesehatan mental kepada klien dan masyarakat umum. Ini sangat penting mengingat efek buruk teknologi pada kesehatan mental remaja. Media sosial tidak hanya dapat memberikan dukungan kepada individu, tetapi juga dapat mencakup intervensi yang lebih luas. Menggunakan media sosial selama sesi konseling online adalah salah satu cara efektif untuk memberikan dukungan psikologis. Praktisi dapat menyediakan layanan yang fleksibel dan terjangkau dengan menggunakan aplikasi chat atau video conferencing sambil tetap memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan interaksi antara praktisi dan klien. Oleh karena itu, media sosial dapat menjadi alat yang sangat berguna untuk meningkatkan kesehatan mental orang dan membantu mereka mengatasi masalah kehidupan.

2. Biblioterapi Online

Remaja sering kali menghadapi berbagai masalah yang mempengaruhi kesehatan mental mereka, seperti stres dan kecemasan di tengah tekanan dan tuntutan kehidupan modern. Namun, saat ini ada banyak solusi baru yang dapat mereka gunakan untuk mengelola dan mengatasi masalah ini berkat kemajuan teknologi informasi. Salah satu opsi yang menarik adalah Biblioterapi online, yang dapat memberikan akses yang mudah dan fleksibel ke literatur yang mendukung kesehatan mental. Aplikasi SIENNA, misalnya, adalah model aplikasi sistem e-Biblioterapi berbasis web yang dimaksudkan untuk membantu menangani kesehatan mental dengan sebuah terapi yaitu biblioterapi.

SIENNA adalah Model Aplikasi Sistem E-Biblioterapi berbasis web untuk memberikan literasi kesehatan mental kepada mahasiswa. SIENNA adalah situs web yang menawarkan sumber daya yang dapat digunakan dalam terapi, seperti rekomendasi buku, artikel, dan informasi terkait literatur. Sienna adalah sumber informasi online yang membantu orang menemukan buku-buku yang sesuai dengan masalah atau kesulitan mental, emosional, atau psikologis mereka. Dengan memberikan buku-buku yang menggambarkan pengalaman dan perjuangan orang lain, biblioterapi dapat membantu seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental. Orang dapat merasa lebih terhubung dan dipahami saat membaca cerita-cerita ini. Selain itu, buku-buku ini dapat menawarkan ide, teknik, dan wawasan untuk mengatasi depresi dan memperbaiki kesejahteraan mental (16).



Penggunaan biblioterapi online memiliki banyak manfaat bagi kaum remaja. Faktor utama yaitu aksesibilitas. Para kaum remaja dapat dengan mudah mengakses berbagai konten bacaan berkualitas tinggi tentang kesehatan mental kapan saja dan di mana saja melalui aplikasi atau platform online. Ini sangat bermanfaat bagi mereka yang memiliki jadwal yang padat atau tinggal di daerah di mana layanan kesehatan mental konvensional sulit dijangkau. Selain itu, biblioterapi online juga dapat membantu kaum remaja memperoleh literasi kesehatan mental. Mereka belajar bagaimana mengelola stres dan kecemasan melalui aplikasi seperti SIENNA. Mereka juga belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Mereka dapat belajar teknik koping yang sehat, cara relaksasi, dan cara menjaga keseimbangan emosional setiap hari. Secara keseluruhan, Biblioterapi online, seperti yang ditawarkan oleh aplikasi SIENNA, adalah cara yang efektif dan inovatif untuk membantu generasi milenial atau para remaja mengelola stres dan kecemasan. Biblioterapi online memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan kesejahteraan mental mereka secara signifikan dengan memberikan pendidikan kesehatan mental yang menyeluruh, fleksibel, anonim, dan mudah diakses (17).

Di era digital, penerapan strategis biblioterapi untuk bimbingan dan konselor menjanjikan sebuah terobosan yang signifikan dalam pendekatan terhadap kesehatan mental remaja atau kesejahteraan individu. Dalam era di mana teknologi informasi telah merajalela, biblioterapi memungkinkan akses yang lebih mudah dan fleksibel ke sumber daya yang mendukung pemulihan psikologis. Dalam diskusi ini, kita telah melihat bagaimana biblioterapi tidak hanya menyediakan bahan bacaan yang terkait dengan berbagai masalah psikologis, tetapi juga menawarkan berbagai cara untuk mendapatkan bahan tersebut. Praktisi bimbingan dan konseling dapat berkomunikasi dengan klien mereka dari mana pun mereka berada melalui platform daring, aplikasi, dan media sosial. Mereka juga dapat memberikan dukungan terus-menerus di luar sesi konseling (16).

Namun, penggunaan strategi biblioterapi di era digital juga bergantung pada kesadaran akan masalah dan resiko yang terkait dengan penggunaan teknologi dalam kesehatan mental. Penting untuk terus mempertimbangkan aspek seperti privasi, keamanan, dan aksesibilitas saat mengembangkan dan menerapkan pendekatan biblioterapi yang efektif dan berkelanjutan. Biblioterapi di era digital tidak sekadar mengikuti tren teknologi, tetapi lebih tentang bagaimana kita dapat memanfaatkan tren tersebut untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup individu terutama para remaja yang terkena dampak dari adanya perkembangan teknologi digital. Dengan terus berinovasi dan memperhatikan kebutuhan klien, biblioterapi dapat tetap menjadi alat penting untuk membantu pemulihan dan pertumbuhan psikologis. Dengan begitu melalui biblioterapi dan strategi bimbingan dan konseli akan mendukung kesehatan mental kaum remaja akibat dampak dari perkembangan teknologi digital seperti depresi, kecanduan maupun kecemasan berlebihan sehingga biblioterapi akan membantu mengurangi dampak tersebut.

Keuntungan dan Kelebihan Penggunaan Biblioterapi dalam Konteks Digital

Kesehatan mental menjadi semakin penting di era digital yang serba cepat dan dinamis seperti saat ini, terutama bagi kaum remaja, yang sering kali menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Biblioterapi atau terapi melalui bahan bacaan telah menjadi pendekatan yang menarik dan dapat diandalkan dalam upaya untuk memberikan

dukungan yang efektif. Namun, penggunaan biblioterapi dalam konteks digital memberikan berbagai keuntungan sekaligus tantangan yang perlu dipertimbangkan dengan cermat (18). Aksesibilitas yang lebih besar adalah keuntungan utama dari biblioterapi digital. Remaja memiliki kemampuan untuk mengakses berbagai bahan bacaan yang relevan dengan kebutuhan mereka dari mana pun dan kapan pun mereka mau. Hal ini memberikan fleksibilitas yang sangat dibutuhkan, terutama bagi mereka yang memiliki jadwal yang padat atau tinggal di daerah di mana layanan kesehatan mental konvensional sulit dijangkau.

Remaja yang menggunakan biblioterapi dalam lingkungan digital dapat berinteraksi secara aktif dengan profesional bimbingan dan konseling melalui platform daring, aplikasi, dan media sosial. Mereka dapat meningkatkan pemahaman dan dukungan mereka dengan berbicara, berbagi pengalaman, dan berbicara tentang topik tertentu. Tapi masalah keamanan data masih ada. Saat menggunakan platform atau aplikasi biblioterapi, penting bagi pengguna dan praktisi untuk memastikan bahwa data pribadi mereka aman. Agar terapi berhasil, kualitas dan validitas materi bacaan online juga harus dipertimbangkan. Praktisi harus memilih sumber bacaan yang dapat diandalkan dan memenuhi persyaratan klien mereka. Dengan semua manfaatnya, biblioterapi digital dapat membantu kesehatan mental remaja. Keuntungan atau kelebihan dari Biblioterapi sebagai teknik strategi bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental remaja di era digital yaitu:

1. Manfaat Biblioterapi sebanding dengan manfaat membaca buku secara keseluruhan. Membaca dapat menawarkan sudut pandang (perspektif) baru atau membawa pembaca keluar dari zona nyamannya. Selain itu, membaca buku dapat membantu menjadi lebih toleran, berempati, dan menyadari perasaan. Membaca buku dapat memberikan wawasan bahwa mereka bukan satu-satunya yang menghadapi masalah. Buku-buku tertentu dapat membuat seseorang sadar dan berusaha bangkit untuk mengatasi masalahnya (14).
2. Bagi kaum remaja yang mengalami depresi ringan, Biblioterapi dapat menjadi pengobatan jangka panjang. Dengan adanya Biblioterapi tentu dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental yang sering timbul akibat perkembangan teknologi digital pada kaum remaja seperti kecanduan, kecemasan, dan depresi.

Selain kelebihan atau keuntungan biblioterapi seperti uraian di atas, tentu biblioterapi memiliki kekurangan (18). Adanya kekurangan ini menjadikan biblioterapi memiliki beberapa kekurangan dan hambatan sebagai berikut:

1. Klien yang tidak termotivasi untuk membaca. Hambatan yang paling utama yaitu faktor yang berasal dari diri klien sendiri, yaitu tidak ada keinginannya atau minat untuk menyembuhkan dirinya dengan membaca. Dengan begitu maka Biblioterapi akan lebih sukar dilakukan oleh konselor pada klien remaja tersebut.
2. Efektivitas biblioterapi bergantung pada ketersediaan buku atau bahan lain yang relevan dengan masalah yang ingin diselesaikan.
3. Klien cenderung defensif ketika diskusi reflektif. Dengan kata lain, klien memiliki kesulitan memproyeksikan motif yang ada di cerita.
4. Konselor atau fasilitator yang tidak memiliki kemampuan "bedah" literatur yang baik.
5. Karena data yang diterima dapat berisi data pribadi, Biblioterapi online mungkin menghadirkan masalah keamanan data.
6. Karena informasi yang tersedia dapat tidak sesuai, tidak terverifikasi, atau tidak tepat, penggunaan Biblioterapi online mungkin menghadapi masalah kualitas informasi.
7. Penggunaan biblioterapi online memungkinkan mendapatkan tantangan penggunaan teknologi, karena perangkat lunak tentu akan memiliki kendala teknis.

Biblioterapi tentu menjadi salah satu langkah strategis dalam mengatasi dampak dari pesatnya perkembangan teknologi digital yang menyerang kesehatan mental kaum remaja saat ini, yang mana kaum remajalah yang lebih moniminasi pengguna terbanyak teknologi digital. Kaum remaja yang masih memiliki emosional yang kurang baik tentu akan sangat membantu dengan penggunaan Biblioterapi yang tepat sehingga dapat terbuka pikiran serta wawasan sehingga dapat memahami tentang dirinya (19). Meskipun terapi ini memiliki titik kelamahan tetapi juga memiliki kelebihan atau keuntungan. Selanjutnya setelah Biblioterapi ini berlangsung konselor dan kliennya dapat mengamati apakah terdapat sebuah perubahan konsep diri pada klien tersebut.

SIMPULAN

Di era teknologi yang terus berubah, profesional bimbingan dan konseling harus terus mengubah cara mereka membantu kesehatan mental remaja. Biblioterapi adalah metode yang menjanjikan yang membantu remaja mengatasi berbagai masalah psikologis melalui penggunaan literatur. Studi ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan bimbingan dan konseling, biblioterapi dapat meningkatkan kesejahteraan mental remaja di era digital. Remaja dapat dengan mudah mengakses berbagai materi bacaan yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental mereka kapan pun dan di mana pun melalui biblioterapi. Mereka dapat lebih aktif berinteraksi dengan materi bacaan dan praktisi bimbingan dan konseling melalui platform daring, aplikasi, dan media sosial. Namun, di era modern, penggunaan biblioterapi menghadapi beberapa tantangan, seperti kecenderungan untuk tidak membaca, keamanan informasi, dan kualitas materi bacaan online. Praktisi dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada remaja dalam mengatasi berbagai masalah psikologis yang mereka hadapi dengan menggunakan pendekatan Biblioterapi yang terarah dan berbasis bukti. Oleh karena itu, kita dapat berharap untuk melihat peningkatan yang signifikan dalam kesejahteraan mental remaja di masa depan, yang didukung oleh pendekatan bimbingan dan konseling yang inventif dan kreatif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agus Budijarto. Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Nilai-Nilai yang Terkandung Dalam Pancasila. *Jurnal Kajian Lemhannas RI*. 2018 Jun;5–85.
2. Muhamad Pahruraji, Salsa Fatia Azhar, Kholid Abudullah Harras. Intensitas Penggunaan Teknologi Digital dan Implikasinya Terhadap Perilaku serta Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Danamika Sosial Budaya*. 2023 Dec;25(No.4):1–8.
3. Prof. Drr. Syamsu Yusuf L.N. Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. Cetakan pertama. E. Kuswandi, editor. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset; 2018. 25–29 p.
4. Dian Dwi Nur Rahmah, Sita Iriyanti, Layily Maghfiroh, Nelly Agustina. BIBLIOTHERAPY: SELF HELP BOOK MENINGKATKAN SELF CONCEPT PADA KORBAN SEXUAL HARASSMENT . *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 2017 Dec;6(No 2):50–7.
5. Rizki Rahmawati Lestari, Etri Gustiana, Lira Mufti Azzahri Isnaeni. PELATIHAN TENTANG PENGARUH GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL BAGI ANAK DAN REMAJA . *Communnity Development Journal*. 2023 Aug 15;4(No.3):6125–9.

6. Sari M, Asmendri A. Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Nat Sci (Irvine)*. 2020 Jun 10;6(1):41–53.
7. Frieska Putrima Tadung, Diana Sari Yosepin Lakumani, Geysya Flinjili Rotikan. SUATU KAJIAN DESKRIPTIF BIMBINGAN KONSELING TERHADAP PERILAKU KECANDUAN MENONTON VIDEO PORNO DAN SEKS BEBAS PADA REMAJA MASA KINI (SEX BEFOREMARRIAGE) . *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*. 2023 Jun;4(No.1):43–56.
8. Septiana NZ. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 2021 Apr 30;8(1):1–13.
9. Indra Frana Jaya KK. Efektivitas Perbaikan Gaya Hidup dan Dampaknya Pada Kadar HbA1c Pada Remaja Overweight dan Obesitas yang dimotivasi Melalui Media Sosial : Literature Review. *LENTERA PERAWAT*. 2022 Jul;3(No.2):66–76.
10. Fita Agusstina. Analisis Perilaku Cyberbullying di Media Sosial dan Upaya Penanggulangannya. *INA-Rxiv*. 2019 Dec 16;
11. Dedi Sahputra, Puspita Habibah, Dilla Fitria. Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CAKARA Indonesia Journal of Communication*. 2023 Jun 30;4((1)):17–25.
12. Suroya Azfa Ni'mah. Pengaruh Cyberbullying pada Kesehatan Mental Rema. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra dan Budaya (SEBAYA) Ke-3Program Studi Sastra Jepang, Fakultas Bahasa Asing, Universitas Mahasaraswati Denpasar*. 2023 Jul 12;3:329–38.
13. Vivik Shofiah. METODE BIBLIOTERAPI ISLAM PENGEMBANGAN KARAKTER TANGGUNG JAWAB PADA MAHASISWA. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. 2019 Apr;II:1–8.
14. Dian Hasfera. Bibliotherapy: Layanan bimbingan konseling di perpustakaan. *Bibliotherapy: Layanan bimbingan konseling di perpustakaan* . 2018;10(No.1):39–62.
15. Rahmi Sofah. LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. 2020 Nov;7(No.2):58–67.
16. Yuli Rohmiyati. Proses Pelaksanaan Biblioterapi sebagai Alternatif Penyembuhan Individu melalui Membaca Buku. *ANUVA*. 2019;3((1)):11–7.
17. Ira Palupi Inayah Ayuningtyas. A BIBLIOTHERAPY TECHNIQUES FOR COUNSELS/STUDENTS WITH INTROVERT CHARACTER . *Jurnal Pendidikan NUantara : Kajian Ilmu Pendidikan dan Sosial Humaniora*. 2021 Aug;2(Nomor 1):41–50.
18. Linawati L, Drianus O. SELF-REGULATION AND SELF-EFFICACY ON FLOW/OPTIMAL EXPERIENCE OF EARLY CHILHOOD'S TEACHER. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*. 2020 Jun 1;1(2):99–120.
19. FADHILAH SYAFWAR. MERUBAH KONSEP DIRI NEGATIF REMAJA DENGAN BIBLIOTHERAPY. *Ta'dib*. 2015;18(No 1):26–34.