



PENGEMBANGAN MEDIA BIMBINGAN BERBASIS WEBSITE UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PASTORAL KONSELING IAKN TORAJA

Fernita Sari Gala¹, Abdullah Sinring,² Muhammad Anas³

^{1,2,3} Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

fernitagala@gmail.com

Abstract: *This study aims to develop a website-based advice medium prototype to educate students, particularly those enrolled in the Pastoral Counseling Study Program at IAKN Toraja, on mental health. To address the research objectives, the researchers employed the Research and Development methodology outlined by Borg and Gall, adapted to suit the specific requirements of the product under development. Researchers initiated the study by commencing a requirement assessment, followed by executing data collecting, formulating an initial product design, validating the design through expert testing, revising the plan based on feedback, running a limited trial, and then revising the product. The website bestieku.org was developed and evaluated by professionals in the field. The assessments received from these experts varied. Specifically, BK experts provided highly positive evaluations, with a percentage of 91.07%. Reviews from media and education experts were generally positive, with a rate of 75%. In the interim, the practical examination administered to counseling practitioners yielded a commendable qualification, attaining a percentage of 79.16%. Based on a small-scale exam conducted on a cohort of 20 students, a notable level of proficiency was achieved, as evidenced by an 85% success rate. Based on the findings, implementing a website-based guidance media prototype holds significant potential in enhancing the mental well-being of students.*

Keywords: *mental health, guidance media, website*

Abstrak: Tujuan penelitian ini ialah menghasilkan prototipe media bimbingan berbasis *website* untuk mengedukasi mahasiswa tentang kesehatan mental, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling IAKN Toraja. Untuk menjawab tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan metode *Research and Development* (R & D) dari Borg dan Gall yang telah dimodifikasi sesuai dengan produk yang sedang dikembangkan. Peneliti memulai penelitian dengan melaksanakan *need assessment* (analisis kebutuhan), selanjutnya melaksanakan pengumpulan data, rancangan produk awal, validasi desain (uji ahli), revisi desain, uji coba terbatas dan revisi produk. Produk yang dihasilkan ialah *website bestieku.org* dan dari validasi para ahli diperoleh penilaian yang cukup beragam yakni ahli BK memberi kualifikasi sangat baik dengan persentase 91,07%, ahli media dan pendidikan memberi penilaian baik dengan persentase 75%. Sedangkan pada uji praktisan dari praktisi BK diperoleh kualifikasi praktis dengan persentase 79,16%, sedangkan dari 20 orang mahasiswa yang diuji pada kelompok kecil, diperoleh kualifikasi sangat baik dengan persentase 85 %. Jadi dapat disimpulkan prototipe yang dikembangkan berupa media bimbingan berbasis *website* untuk meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa sangat praktis dan sangat layak untuk digunakan.

Kata Kunci: kesehatan mental, media bimbingan, website.

1. Pendahuluan

Isu kesehatan mental merupakan masalah global berkenaan dengan psikologi, kesehatan dan bimbingan konseling. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan tenteram atau sejahtera, dimana seseorang mampu mengelola stress dengan baik. Seseorang yang sehat secara mental dapat berinteraksi dengan baik dalam komunitasnya dan bekerja secara produktif.¹ Sementara itu, Primananda mendefinisikan gangguan kesehatan mental adalah sebuah keadaan dimana seseorang mengalami gangguan terhadap pikiran perasaan, dan suasana hatinya, keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama.² Gangguan kesehatan mental menyebabkan seseorang tidak dapat beraktivitas dengan baik.

Rogers dan Pilgrim menjelaskan bahwa para ahli memiliki pengertian yang beragama mengenai kesehatan mental. Para ahli yang menggunakan pendekatan psikologi, psikoanalisis dan psikiatri memandang kesehatan mental sebagai penyakit sehingga diperlukan pengobatan untuk menyembuhkan. Ahli yang lain membedakan kesehatan mental dari segi perilaku normal dan abnormal, serta kontinuitas-diskontinuitas seseorang dalam mengaktualisasikan potensi sosialnya.³ Perbedaan definisi terjadi karena para ahli menggunakan pendekatan yang berbeda sebagai pisau analisis dalam mengkaji masalah kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental dapat melemahkan sistem ketahanan emosional seseorang. Hal tersebut dapat dikenali dengan gejala menurunnya sistem ketahanan emosional (psikis) maupun terlihat dalam gejala-gejala fisik, Antara lain, seseorang menjadi lebih sering menangis, marah, sedih dan merasa ketakutan. Ada juga yang memperlihatkan gejala berbeda seperti memilih diam dan menyendiri.

World Health Organization (WHO) mengklaim bahwa perhatian terhadap masalah kesehatan mental masih rendah, padahal diperkirakan 1 milyar orang mengalami gangguan kesehatan mental, 3 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat penggunaan alkohol yang berbahaya, dan setiap 40 detik ada yang meninggal karena kasus bunuh diri.⁴ Survei yang dilakukan oleh perhimpunan dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia (PDSKJ) selama pandemi Covid-19 memperlihatkan bahwa masalah kesehatan mental yang banyak dialami ialah cemas dan depresi.⁵ Hal serupa terjadi di Amerika,

¹ Nur Mahardika, *Kesehatan Mental* (Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017), 9.

² Antasari Puspita Primananda, "Definisi Mental Illness (Gangguan Mental)," *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*, last modified 2022, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental.

³ Anne Rogers and David Pilgrim, *A Sociology of Mental Health and Illness*, 3rd ed. (New York: Open University Press, 2005), 1-5.

⁴ Ilham Akhsanu Ridlo, "Pandemi Covid-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia," *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 157.

⁵ Ridlo, "Pandemi Covid-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia." 159.

seperti yang ditemukan oleh Berman bahwa sekitar 90% pelaku bunuh diri mengalami gangguan mental. Berdasarkan persentase tersebut, sekitar 60% pelaku didiagnosis menderita depresi.⁶

Salah satu wujud perhatian pemerintah Indonesia ditegaskan dalam Undang-Undang kesehatan No. 18 tahun 2014 tentang perlunya melibatkan semua pihak untuk menolong penderita gangguan kesehatan mental/ kesehatan jiwa. Ada berbagai pendekatan yang dapat digunakan, baik yang sifatnya mempromosikan atau mengedukasi tentang kesehatan, melaksanakan tindakan preventif (pencegahan), kuratif, maupun mengadakan rehabilitasi secara terpadu dan berkesinambungan. Peraturan perundangan itu sendiri telah dibaharui dengan disahkannya UU Kesehatan No.17 tahun 2023.

Gangguan kesehatan mental tidak dapat dibiarkan begitu saja karena dapat menimbulkan efek negatif yang lebih besar terhadap kehidupan seseorang. Untuk mencegah seseorang mengalami gangguan kesehatan mental, maka dirasa perlu mendeteksi gejala-gejala gangguan kesehatan mental. Perlu mengedukasi orang lain mengenai berbagai bentuk kesehatan mental, faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, serta tindakan yang dapat dilakukan untuk membimbing penderita.

Adapun faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental antara lain: tekanan ekonomi, pergumulan karena penyakit dan berbagai masalah sosial lainnya. Nugraha menjelaskan bahwa gangguan kesehatan mental juga dapat terjadi apabila akses sosial seseorang tiba-tiba terbatas atau dibatasi, kehilangan pekerjaan, dan terlalu lama di rumah.⁷ Dalam penelitian *literature review* yang dilakukan oleh Aisyaroh dkk. terhadap masalah kesehatan mental pada tahun 2017-2022 terungkap bahwa faktor-faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan mental yakni faktor budaya, jaringan sosial dan ekonomi, serta faktor sosial ekonomi, dan kondisi lingkungan.⁸

Adapun gejala bahwa seseorang sedang terganggu mentalitasnya dapat diamati saat mengalami rasa sedih yang semakin intens, ketidakmampuan mengatasi stress, paranoid, gangguan mood, depresi dan sebagainya. Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan gangguan mood yang dialami oleh seseorang dalam jangka waktu tertentu bahkan dapat berlangsung hingga berbulan-bulan. Seseorang yang mengalami depresi cenderung menjadi labil dalam mentalitas ataupun kejiwaan. Akibatnya, terjadi

⁶ Alan L. Berman, *Depression and Suicide*, ed. Ian H. Gotlib and Constance L. Hammen, *Handbook of Depression* (New York: The Guilford Press, 2009).

⁷ Jevi Nugraha, "Tingkat Depresi Di Indonesia Meningkat, Ketahui Penyebab Dan Cara Mencegahnya," *Merdeka.Com*, last modified 2022, accessed November 13, 2022, <https://www.merdeka.com/jateng/tingkat-depresi-di-indonesia-meningkat-ketahui-penyebab-dan-cara-mencegahnya-klm.html>.

⁸ Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, and Ratna Supradewi, "Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review," *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1, no. 1 (August 31, 2022): 49, accessed June 30, 2023, <https://prosiding.islamicmedicine.or.id/index.php/ijicm/article/view/6>.

peningkatan intensitas kecemasan, perasaan sedih, tidak lagi memiliki harapan, tidak berharga, ketakutan, merasa tidak aman, sulit berkonsentrasi, sulit tidur dan gangguan lainnya.⁹ Pada kasus anak usia sekolah, depresi dapat memengaruhi semangatnya dalam bersekolah, sehingga ia tidak memiliki keinginan melanjutkan pendidikan. Seseorang bahkan dapat mengalami *mindfulness* (kemampuan untuk sadar dan memperhatikan setiap detil kejadian saat itu) yang rendah.¹⁰

Mengenai kasus gangguan kesehatan mental di Toraja, terdapat beberapa kasus mencolok, antara lain: depresi, stress dan bunuh diri. Hal tersebut sesuai dengan hasil survei pada bagian Ops Polres Tana Toraja tanggal 07 Oktober 2022. Terungkap bahwa sepanjang 2019-2021 terjadi 27 (dua puluh tujuh) kasus bunuh diri. Dimana beberapa pelaku terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental dimana ada 5 (lima) orang pelaku terindikasi mengalami depresi dan stress.¹¹ Data ini sejalan dengan teori Berman bahwa depresi dapat memicu bunuh diri.

Untuk menolong pelaku gangguan kesehatan mental maupun mencegah seseorang mengalami hal tersebut, maka salah satu usaha yang dapat dilakukan ialah mengadakan layanan bimbingan konseling baik secara tatap muka maupun melalui e-konseling (*website*, email, teleconference, Facebook dan sebagainya) dan penggunaan media layanan lainnya seperti menyediakan gambar (poster).

Beberapa penelitian mengenai layanan bimbingan konseling dengan menggunakan media *website* di antaranya: Rachmadyanshah dan Khairunisa yang mengembangkan *website* edukasi kesehatan mental bagi anak remaja dengan memasukkan fitur meditasi sebagai nilai lebih.¹² Dalam penelitian, Ambarsari dkk. dikatakan bahwa keberadaan *website* untuk layanan kesehatan mental sudah dilakukan oleh beberapa situs seperti *pijarspikolog.org* dan *intothelight.org*.¹³ Peneliti lain mengembangkan prototipe *website* sebagai sistem informasi dalam layanan e-konseling. Tujuannya untuk memudahkan konselor dan konseli dalam menyusun penjadwalan, proses konseling dan memberikan penilaian berupa rating kepuasan layanan terhadap konselor.¹⁴ Sementara itu, Yandnya dkk. mengembangkan *website* yang secara spesifik

⁹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), 22-24.

¹⁰ Meilla Dwi Nurmala et al., "WEBINAR BERSAMA PENYINTAS DEPRESI DALAM MATA KULIAH KESEHATAN MENTAL SELAMA PANDEMI COVID-19," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* 3, no. 1 (November 25, 2020): 376, accessed January 31, 2023, <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/9956>.

¹¹ Polres Tana Toraja, *Data Kasus Bunuh Diri Tahun 2019-2021* (Tana Toraja, 2022).

¹² Adam Fauzan Rachmadyanshah and Yuyun Khairunisa, "Pengembangan Website Eduaksi Interaktif Pengenalan Kesehatan Mental Bagi Remaja," *JOMMIT: Jurnal Multimedia dan IT* 3, no. 2 (2019): 4.

¹³ Layla Syiriani Ambarsari, Warih Puspitasari, and Alvi Syahrina, "Perancangan Modul Landing Page Dan Pembayaran Pada *Website* Pahamee Tentang Kesehatan Mental Menggunakan Metode Extreme Programming," in *E-Proceeding of Engineering*, vol. 8, 2021, 9639.

¹⁴ Nabilla and Arief Ichwani, "Sistem Informasi Layanan E-Konseling Psikologi Untuk Mahasiswa Berbasis Website Dengan Metode Prototype," *MNEMONIC* 5, no. 2 (2022): 191.

menggunakan teknik *cognitive behavioral* untuk mengatasi kecemasan belajar pada siswa.¹⁵

Apabila peneliti sebelumnya memberi kekhasan pada metode *literatur review*, penambahan fitur meditasi pada *website* serta prototipe sistem informasi konseling serta bentuk konseling, maka dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk mengembangkan prototipe *website* yang fokus pada layanan bimbingan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Peneliti memilih *website*, karena *website* bukan sesuatu yang asing bagi mahasiswa. *Website* sudah menjadi bagian keseharian mereka baik untuk *browsing* bahan-bahan perkuliahan dan hiburan. Selain itu, mahasiswa memanfaatkan *website* untuk mencari konten-konten yang mengarah pada pembentukan kepribadian, motivasi, dan pembentukan spiritualitas. Mustika dkk menegaskan manfaat menggunakan layanan bimbingan berbasis digital seperti *website* adalah untuk memberikan rasa nyaman kepada konseli dalam berkomunikasi dengan konselor tanpa harus tatap muka secara langsung.¹⁶

Website menawarkan berbagai hal yang menarik, sekalipun dampaknya cukup beragam baik positif maupun negatif. Aspek positif dari *website* ialah tersedianya berbagai layanan informasi yang dapat memudahkan untuk menambah pengetahuan, hiburan bahkan dalam membangun jejaring sosial. Secara konstruktif maka *website* sosial merupakan sarana yang baik untuk mencegah kejahatan, mengatasi masalah yang dianggap tidak perlu diketahui oleh orang lain. Namun sisi negatif dari *website* juga tersedia. Tidak terfilternya berbagai informasi menyebabkan siapa saja dapat memperoleh cara melakukan tindakan negatif dengan mudah diperoleh. Selain itu, ada juga menggunakan *website* untuk bullying, menjahili orang lain, melakukan penipuan dan sebagainya.

Tujuan penelitian ini ialah mengembangkan prototipe media bimbingan berbasis *website* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pastoral konseling IAKN Toraja. Peneliti merancang produk berupa *website bestieku.org*. Penelitian pengembangan ini dilakukan berdasarkan hasil analisis kebutuhan pada mahasiswa Prodi Pastoral Konseling IAKN Toraja.

Sama seperti media bimbingan berbasis *website* yang lain, *website bestieku.org* memiliki keunggulan dari segi mudah diakses melalui komputer, *notebook*, maupun *smartphone* dengan sistem android, IOS, windows, Firefox. Keunikan dari *website* yang dikembangkan ialah tampilannya yang menarik, berisi informasi berkenaan dengan kesehatan mental, *quotes*, maupun tetap disediakan kontak layanan yang dapat

¹⁵ I Nyoman Sangging Dharma Yadnya, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, and Kadek Suranata, "Pengembangan Media *Website* Konseling Cognitive Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 1–8.

¹⁶ Humaira Mustika, Jamaris Jamaris, and Solfema Solfema, "Urgensi Filsafat Ilmu Dalam Bimbingan Konseling Di Era Digital," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 6, no. 2 (January 5, 2023): 120, accessed August 13, 2023, <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/1717>.

langsung terhubung dengan *WhatsApp* admin sehingga dapat segera direspon. Selain itu, *website* ini menyediakan ruang berbagi dimana orang lain dapat menceritakan masalah-masalah kesehatan mental yang pernah dialami dan cara mengatasinya. Ruang berbagi ini diharapkan dapat berdampak positif terhadap pengguna media bimbingan ini.

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian pengembangan ini, peneliti menggunakan metode penelitian *Research and Development* (R&D) oleh Borg and Gall dengan pendekatan *mixed method*. Borg, Gall dan Gall, mengatakan bahwa penelitian R & D digunakan untuk menemukan dan mendesain produk dan prosedur baru yang kemudian dirancang secara sistematis melalui tahap uji lapangan, evaluasi, dan penyempurnaan hingga memenuhi efektivitas, kualitas ataupun standar serupa yang telah ditentukan.¹⁷ Borg dan Gall menguraikan sepuluh tahap R & D yakni: (1) Penelitian dan pengumpulan informasi. (2) Perencanaan. (3) Pengembangan produk awal. (4) Uji lapangan awal. (5) Revisi utama terhadap produk. (6) Uji coba lapangan utama. (7) Revisi terhadap produk yang akan dioperasionalkan. (8) Uji coba lapangan operasional. (9) Revisi produk akhir. (10) Mendesiminasikan dan mengimplementasikan produk.¹⁸ Peneliti memodifikasi tahap-tahapan tersebut dengan mempertimbangkan kebutuhan produk dan faktor-faktor lainnya seperti biaya dan waktu penelitian. Peneliti hanya melaksanakan sampai pada tahapan ke 7 yaitu: analisis kebutuhan; pengumpulan data; rancangan produk awal; validasi desain; revisi desain; uji coba terbatas; revisi produk.

Lokasi penelitian yakni di Program Studi Pastoral Konseling IAKN Toraja dengan subjek penelitian ialah mahasiswa pada prodi tersebut. Dalam penelitian ini peneliti memulai dengan mengadakan analisis kebutuhan (*need assessment*) dalam bentuk wawancara dan observasi. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah yang dihadapi oleh dosen dan mahasiswa terkait layanan bimbingan konseling di program studi pastoral konseling.

Untuk mengetahui ketepatan dan kelayakan produk yang dikembangkan, maka prototipe yang dikembangkan melibatkan para ahli untuk memvalidasi prototipe yang dikembangkan. Dalam hal ini, 1 (satu) orang validator merupakan bimbingan dan konseling, 1 (satu) orang ahli pada bidang media dan teknologi pendidikan. Sementara itu, untuk uji kepraktisan prototipe dilakukan oleh 1 orang praktisi dari Prodi Pastoral dan Konseling), dan uji kelompok terhadap 20 orang mahasiswa pastoral konseling. Kepada mereka peneliti menyebarkan angket dan kemudian menganalisisnya dengan menggunakan skala Likert.

¹⁷ Meredith D. Gall, Joyce P. Gall, and Walter R. Borg, *Educational Research* (New York: Longman, 2003), 36.

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Dan Pengembangan* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), 35-37.

3. Hasil dan Pembahasan

Gambaran kebutuhan terhadap media bimbingan berbasis *website*

Menemukan gambaran umum kebutuhan terhadap media bimbingan berbasis *website* merupakan tahap pertama dari penelitian ini. Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada pihak terkait, dalam hal ini dosen dan mahasiswa pastoral konseling. Data tersebut kemudian dianalisis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Prodi dan salah satu dosen yang juga merupakan praktisi konseling bahwa Program studi telah menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa, namun hal tersebut belum dimanfaatkan dengan maksimal.¹⁹ Salah satu faktor yang menyebabkan ialah konselor yang juga berprofesi sebagai dosen, tidak memiliki waktu yang cukup untuk dekat dengan mahasiswa, sehingga mahasiswa pun cenderung menutup diri. Bentuk layanan lain yang disediakan oleh Prodi Paskon ialah media Instagram tetapi tidak digunakan untuk bimbingan melainkan sebagai informasi mengenai kegiatan Prodi pastoral. Oleh sebab itu masih dibutuhkan media lain sebagai media bimbingan bagi mahasiswa.

Konselor (yang juga merupakan dosen pada Prodi Pastoral Konseling) menyadari bahwa saat ini ketergantungan orang terhadap media berada pada kisaran 90%. Media dimanfaatkan untuk berbagai kebutuhan seperti untuk menceritakan peristiwa yang sedang dialami, mencari solusi alternatif dan cara menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Konselor sering memanfaatkan media bimbingan untuk mencari referensi. Menyadari manfaat dari media bimbingan, maka konselor merasa perlunya sebuah produk berupa media layanan bimbingan. Namun kendala yang dihadapi ialah keterbatasan pengetahuan untuk mendesain media layanan bimbingan konseling yang dapat menarik minat mahasiswa. Konselor juga menyadari bahwa media layanan bimbingan akan dapat menarik mahasiswa untuk melakukan konseling.

Mengenai masalah kesehatan mental yang seringkali dialami oleh mahasiswa antara lain: stress karena beban tugas akademik, masalah keuangan, masalah pergaulan dan juga asmara khususnya mereka yang menjalani *long distance relationship* (LDR). Dari analisis kebutuhan terhadap 20 orang mahasiswa Prodi pastoral konseling hasilnya diperoleh informasi bahwa sebagian besar mahasiswa telah mengetahui bahwa Prodi telah menyediakan layanan konseling. Mahasiswa juga sadar mengenai pentingnya kesehatan mental. Akan tetapi, mereka belum memanfaatkan layanan konseling yang tersedia karena takut dan malu menceritakan masalah yang dihadapi kepada konselor yang tidak lain merupakan dosen mereka. Oleh sebab itu, cara yang ditempuh adalah memendam masalahnya. Sebagian mahasiswa memilih untuk bercerita kepada teman yang dapat dipercaya, maupun memanfaatkan berbagai sumber yang tersedia di internet, yang dianggap dapat menolong mereka menemukan solusi atas masalah yang sedang

¹⁹ Yelinda Sri Silvia, "Wawancara Oleh Penulis" (Toraja, 14 Oktober 2022); Simon Petrus, "Wawancara Oleh Penulis" (Tana Toraja, 2023).

dihadapi. Internet menjadi pilihan karena dianggap mudah diakses, menarik dan lebih cepat dibandingkan dengan membaca buku.

Rasa malu untuk bercerita yang dialami oleh mahasiswa sangat, rawan membuat mereka memendam masalahnya, sehingga dapat menimbulkan efek yang lebih besar. Hal ini perlu dicegah, dan salah satu peluang yang dapat dilakukan ialah dengan mengembangkan media bimbingan berbasis *website*. Ketidakmampuan mengatasi perasaan membuat kondisi psikologis mahasiswa rentan terjebak tekanan karena masalah yang dihadapi. Oleh sebab itu, dibutuhkan layanan bimbingan alternatif seperti *website* yang dapat digunakan sebagai informasi mengenai kesehatan mental, maupun menyediakan layanan untuk konseling lebih lanjut. Keberadaan layanan bimbingan konseling berbasis *website* memiliki nilai lebih karena dapat dimanfaatkan kapan saja. Dalam hal ini pengguna *website* dapat mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, seperti yang dialami oleh konselor pada Program Studi Pastoral Konseling.

Rasa malu dan takut yang dialami oleh mahasiswa nampaknya merupakan ciri umum yang seringkali dialami oleh anak usia remaja, yang sedang menempuh bangku pendidikan.²⁰ Oleh sebab itu tidak mengherankan apabila ada yang mengembangkan layanan konseling sebaya berbasis *WhatsApp* untuk menolong mereka.²¹ Kecenderungan mahasiswa dikuasai oleh perasaan malu, takut dan segan memperlihatkan bahwa mereka memperhitungkan privasi. Ada keraguan jika mereka menceritakan masalahnya secara langsung kepada konselor, akan berdampak bagi aktivitasnya sebagai mahasiswa.

Prototipe Media Bimbingan Berbasis *Website*

Prototipe media bimbingan berbasis *website* untuk meningkatkan kesehatan mental yang peneliti kembangkan merupakan sebuah media layanan bimbingan yang berisi artikel, gambar dan panduan penggunaan bagi dosen dan mahasiswa. Media bimbingan ini berisi informasi media, menu, halaman kontak, keamanan, dan juga *bubble chat* yang dapat langsung menghubungkan pengunjung dengan *WhatsApp* admin.



Gambar 1. Homepage wesbite *bestieku.org*

²⁰ Ummah Karimah et al., "Sinergitas Mahasiswa Calon Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi Permasalahan Peserta Didik Bersama Guru Bimbingan Dan Konseling," *Gunung Djati Conference Series* 10, no. 1 (December 14, 2022): 150, accessed August 13, 2023, <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1054>.

²¹ Romiaty Romiaty et al., "Model Konseling Teman Sebaya Untuk Mahasiswa Dengan Menggunakan Aplikasi *WhatsApp*," *Jurnal Basicedu* 6, no. 3 (May 1, 2022): 5157, accessed August 13, 2023, <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/3065>.

Pada kolom menu terdapat 5 item menu yang dapat dipilih yaitu forum berbagi yang memberikan kesempatan bagi pengunjung untuk membagikan kisah hidup dan pengalaman yang dapat menginspirasi pengguna lain. Pada menu ini dilengkapi dengan fitur untuk mengunggah gambar ataupun video agar cerita yang dibagikan dapat memberi kesan yang lebih kontekstual. Keberadaan gambar dan video pada forum berbagi membuat *website* yang dikembangkan dapat semakin interaktif karena pengguna tidak hanya menceritakan pengalamannya, bertanya jawab. Hal ini sejalan dengan penelitian Wibowo dkk, bahwa ketersediaan gambar dan video yang menolong mereka lebih mudah mengerti.²² Pada menu ini pengunjung tidak perlu khawatir akan privasi saat membagikan kisah hidup karena akan terbaca sebagai tamu, bukan nama akun yang digunakan. Dengan demikian *website* yang dikembangkan sejalan dengan etika profesi konselor yang menggunakan teknik online yakni menjamin kerahasiaan konseli, memperhatikan aspek Undang-Undang ITE, serta menjalin hubungan yang baik dengan klien serta perizinan.²³

Menu motivasi menyediakan gambar yang berisi kata-kata bijak (*quotes*) yang dapat memberikan motivasi, dimana gambar ini dapat dibagikan oleh para pengguna ke media sosial. Pada menu mengenal kesehatan mental terdapat artikel yang dapat memberikan informasi dan pengenalan akan kesehatan mental. Topik yang ada pada menu ini bertujuan untuk memberikan pengenalan secara umum mengenai kesehatan mental agar pengguna mampu memahami informasi umum seputar kesehatan mental. Materi yang disajikan disertai dengan gambar yang berkaitan dengan materi dan isi materi dibuat secara sederhana dengan bahasa yang mudah dipahami agar pengguna tidak merasa bosan.

Menu selanjutnya pada media ini adalah artikel yang memuat materi terkait dengan isu-isu kesehatan mental yang biasa terjadi di kalangan mahasiswa. Materi yang ada pada menu ini disesuaikan dengan hasil *need assessment* yang telah dilakukan pada dosen dan mahasiswa. Materi yang disajikan menggunakan bahasa yang sederhana dan disertai dengan gambar sehingga dapat dipahami oleh pengguna dalam meningkatkan kesehatan mental. Media ini juga disajikan petunjuk penggunaan yang berisi langkah-langkah penggunaan media sehingga dapat menjadi panduan bagi pengguna dalam memanfaatkan media bimbingan berbasis *website*.

Tingkat Validitas dan Kepraktisan Media Berbasis *Website*

Uji validitas dan kepraktisan media bimbingan berbasis *website* dilakukan oleh dua ahli yaitu ahli materi dan ahli media, selain itu dilakukan juga validasi lapangan. Hal

²² Nur Cahyo Hendro Wibowo, Flora Ima Milenia, and Faris Hifzhuddin Azmi, "Rancang Bangun Bimbingan Konseling Online," *Walisongo Journal of Information Technology* 1, no. 1 (November 8, 2019): 13, accessed August 13, 2023, <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/jit/article/view/3924>.

²³ Raudatul Jannah and Happy Karlina Marjo, "Etika Profesi Konselor Dalam Layanan Bimbingan Konseling Virtual," *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 9, no. 1 (2022): 57.

ini dilakukan dengan tujuan agar media yang dihasilkan sesuai dengan standar kualitas dan efektif dalam membantu konselor dalam memberikan layanan bimbingan dengan lebih mudah dan praktis.

Tabel 1 Uji Validasi Ahli Bimbingan dan Konseling

Aspek Penilaian	Butir Penilaian	Perolehan Skor	Persentase	Kualifikasi
Aspek Relevansi	1. Kesesuaian <i>website</i> dengan kebutuhan mahasiswa	4	100	Sangat Baik
	2. <i>Website</i> mudah dipahami oleh mahasiswa	3	75	Baik
Aspek Penyajian	1. Ketepatan konten yang disediakan	3	75	Baik
	2. Kemudahan dalam menggunakan <i>website</i>	4	100	Sangat Baik
	3. Kemenarikan tampilan <i>website</i>	4	100	Sangat Baik
	4. Kejelasan dan kesesuaian bahasa yang digunakan	3	75	Baik
	5. Menggunakan bahasa yang komunikatif	4	100	Sangat Baik
	6. Ketepatan gambar yang digunakan	4	100	Sangat Baik
	7. Kemudahan menghubungi admin atau konselor	4	100	Sangat Baik
Aspek Isi	1. Kejelasan <i>homepage</i>	4	100	Sangat Baik
	2. Kejelasan menu forum berbagi	3	75	Baik
	3. Kejelasan menu motivasi	3	75	Baik
	4. Kejelasan menu mengenal kesehatan mental	4	100	Sangat Baik
	5. Kejelasan menu artikel	4	100	Sangat Baik
	Hasil akhir	51	91,07%	Sangat Baik

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung hasil validasi yakni:

$$\text{Skor Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor pada instrumen}}{\text{Jumlah nilai total skor tertinggi}} \times 100$$

Uji validasi yang dilakukan oleh ahli bimbingan dan konseling secara umum memperoleh persentase 91,07% dengan kualifikasi sangat baik. Aspek yang dinilai dalam

uji validasi ahli materi ini meliputi aspek relevansi (kesesuaian *website* dengan mahasiswa dan kemudahan materi yang disampaikan), aspek penyajian (ketepatan, kejelasan, kemenarikan konten, dan kepraktisan menggunakan berbagai media dan layanan pada *website*) dan aspek isi (berupa kejelasan isi setiap menu). Hasil uji validitas yang dilakukan oleh ahli media secara umum memperoleh persentase 75% dengan kualifikasi baik. Aspek penilaian dalam uji validasi media meliputi aspek grafis, aspek penyajian, dan aspek isi. Berdasarkan hasil perolehan kualifikasi yang diberikan oleh ahli materi dan ahli media, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan media bimbingan berbasis *website* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa layak untuk digunakan dan dapat dilakukan uji coba pada kelompok kecil. Penilaian yang sesuai dengan hasil penelitian Nabila dan Ichawani yang memperlihatkan bahwa dalam pengembangan *website* sangat diperhitungkan tingkat kemudahan penggunaan, kelengkapan fitur, sistem yang dikembangkan berfungsi dengan baik maupun materi yang disajikan harus sesuai dan akurat.²⁴

Tabel 2 Uji Validasi Ahli Media dan Pendidikan

Aspek	Butir Penilaian	Perolehan skor	Persentase	Kualifikasi
Aspek Grafis	1. Tampilan <i>website bestiaku</i>	3	75%	Baik
	2. Kualitas <i>website bestiaku</i>	3	75%	Baik
	3. Kemenarikan <i>website bestiaku</i>	3	75%	Baik
	4. Pemilihan warna <i>website bestiaku</i>	3	75%	Baik
Aspek Penyajian	1. Kelengkapan konten	2	50%	Tidak Baik
	2. Ketepatan konten	3	75%	Baik
	3. Pemilihan media yang menarik/ unik	3	75%	Baik
	4. Kemenarikan konten	3	75%	Baik
	5. Kemudahan menggunakan <i>website bestiaku</i>	4	100%	Sangat Baik
Aspek Isi	1. Adanya deskripsi <i>website bestiaku</i>	4	100%	Sangat Baik
	2. Kejelasan Struktur isi/materi	3	75%	Baik
	3. Kesesuaian fungsi <i>website bestiaku</i> dengan layanan BK	2	50%	Tidak Baik

²⁴ Nabilla and Ichwani, "Sistem Informasi Layanan E-Konseling Psikologi Untuk Mahasiswa Berbasis Website Dengan Metode Prototype." 197

	4. Kemenarikan isi <i>website bestieku</i>	3	75%	Baik
	5. Pemilihan gambar yang digunakan	3	75%	Baik
	6. Kesesuaian <i>website bestieku</i> dengan karakteristik mahasiswa	3	75%	Baik
	7. Kesesuaian <i>website bestieku</i> dengan materi kesehatan mental	3	75%	Baik
	Hasil Akhir	48	75%	Baik

Hasil angket akseptabilitas oleh dosen dilihat dari uji kegunaan, uji kelayakan, dan uji ketepatan diperoleh rata-rata persentase 79,16% dengan kualifikasi sangat praktis.

Tabel 3 Angket Akseptabilitas

No	Penilaian	Jumlah	Persentase (%)	Kualifikasi
1	Uji Kegunaan	11	91,6%	Sangat Praktis
2	Uji Kelayakan	18	75%	Praktis
3	Uji Ketepatan	9	75%	Praktis
Hasil		38	79,16%	Sangat Praktis

Tanggapan mahasiswa terhadap media yang dikembangkan diperoleh hasil 85% dengan kualifikasi sangat baik.

Tabel 4 Hasil Penilaian Tanggapan Mahasiswa

Subjek	ITEM										Jumlah	%	Kesimpulan
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	34	85	Sangat baik
2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	33	82,5	Sangat baik
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	32	80	Sangat baik
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	31	77,5	Sangat baik
5	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	31	77,5	Sangat baik
6	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	32	80	Sangat baik
7	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	34	85	Sangat baik
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	75	Baik
9	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	31	77,5	Sangat baik
10	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	37	92,5	Sangat baik
11	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	36	90	Sangat baik
12	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	36	90	Sangat baik

13	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	36	90	Sangat baik
14	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	38	95	Sangat baik
15	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	37	92,5	Sangat baik
16	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	36	90	Sangat baik
17	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	35	87,5	Sangat baik
18	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	33	82,5	Sangat baik
19	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	33	82,5	Sangat baik
20	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	35	87,5	Sangat baik
Total	69	68	70	70	63	68	71	62	69	70	680	85%	Sangat Baik

Dengan demikian menunjukkan bahwa media bimbingan berbasis *website* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa memiliki kelayakan dan keberterimaan yang sangat besar. Hal ini juga dapat dilihat pada *visitors* yang tersedia pada media. Setelah dilakukan uji coba lapangan pada kelompok kecil, media ini tetap dikunjungi oleh pengguna dan telah tercatat dilihat sebanyak 244 kali oleh 38 pengguna (per tanggal 06 September 2023). Hal ini senada terungkap dalam penelitian Aminah dan Sabtana yang menegaskan bahwa pemanfaatan media sangat membantu bagi penyebarluasan informasi dan edukasi mengenai kesehatan mental.²⁵

Produk akhir yang dikembangkan pada penelitian ini adalah media bimbingan berbasis *website* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa yang dapat digunakan pada program studi pastoral konseling IAKN Toraja. Media ini memiliki validitas sangat baik dari ahli materi dan validitas baik dari ahli media. Demikian juga dengan uji coba lapangan pada uji kepraktisan memiliki kelayakan dan keberterimaan yang sangat besar.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan: Hasil analisis kebutuhan terhadap mahasiswa dan dosen Program Studi Pastoral Konseling IAKN Toraja, diperoleh data awal mengenai dibutuhkannya media bimbingan berbasis *website* yang dapat mengedukasi mahasiswa mengenai kesehatan mental sehingga mencegah mereka melakukan hal-hal yang negatif. Oleh sebab itu, peneliti mengembangkan prototipe *website bestieku.org*. Prototipe yang dikembangkan memiliki menu forum berbagi, motivasi, mengenal kesehatan mental, artikel dan petunjuk penggunaan. Selain itu disediakan nomor kontak yang terintegrasi pada *WhatsApp* admin. Hal tersebut disediakan bagi mereka yang membutuhkan layanan konseling lebih lanjut.

Hasil uji validasi yang dilakukan oleh ahli bimbingan dan konseling terhadap materi yang disediakan diperoleh kategori Sangat Baik, yang ditunjukkan melalui nilai

²⁵ Siti Aminah and Fayruzayah Ifroch Sabtana, "Aktualisasi Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Melalui Komunitas Kesehatan Mental," *Sosio e-Kons* 14, no. 1 (2022): 76.

persentase 91,07%. Sementara itu, dari hasil validasi ahli media dan pendidikan, diperoleh penilaian dengan kualifikasi baik, yang ditunjukkan dengan persentase 75%. Mengenai tingkat kepraktisan media *website* yang dikembangkan, praktisi konseling memberi penilaian dengan kualifikasi sangat praktis, dengan persentase 79,16 %. Penilaian kepraktisan lainnya diperoleh melalui uji kelompok yang terdiri atas 20 orang mahasiswa. Diperoleh penilaian sangat baik dengan persentase 85%.

Referensi

- Aisyaroh, Noveri, Isna Hudaya, and Ratna Supradewi. "TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI INDONESIA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: LITERATURE REVIEW." *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1, no. 1 (August 31, 2022): 41–51. Accessed June 30, 2023. <https://prosiding.islamicmedicine.or.id/index.php/ijicm/article/view/6>.
- Ambarsari, Layla Syiriani, Warih Puspitasari, and Alvi Syahrina. "Perancangan Modul Landing Page Dan Pembayaran Pada *Website* Pahamee Tentang Kesehatan Mental Menggunakan Metode Extreme Programming." In *E-Proceeding of Engineering*, 8:9639–9645, 2021.
- Aminah, Siti, and Fayruzayah Ifroch Sabtana. "Aktualisasi Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Melalui Komunitas Kesehatan Mental." *Sosio e-Kons* 14, no. 1 (2022): 75–87.
- Berman, Alan L. *Depression and Suicide*. Edited by Ian H. Gotlib and Constance L. Hammen. *Handbook of Depression*. New York: The Guilford Press, 2009.
- Dwi Nurmala, Meilla, Meitami Sofiyanti, Tri Haryanti, Prodi Bimbingan, Dan Konseling, Universitas Sultan, and Ageng Tirtayasa. "WEBINAR BERSAMA PENYINTAS DEPRESI DALAM MATA KULIAH KESEHATAN MENTAL SELAMA PANDEMI COVID-19." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP* 3, no. 1 (November 25, 2020): 376–383. Accessed January 31, 2023. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/9956>.
- Gall, Meredith D., Joyce P. Gall, and Walter R. Borg. *Educational Research*. New York: Longman, 2003.
- Jannah, Raudatul, and Happy Karlina Marjo. "Etika Profesi Konselor Dalam Layanan Bimbingan Konseling Virtual." *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 9, no. 1 (2022): 55–61.
- Karimah, Ummah, Sofiyani Ari Saputra, Ahmad Wafi, Heru Nugroho, Rafa Farhani, and Siti Yulia Dewi Kartika. "Sinergitas Mahasiswa Calon Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi Permasalahan Peserta Didik Bersama Guru Bimbingan Dan Konseling." *Gunung Djati Conference Series* 10, no. 1 (December 14, 2022): 145–153.

- Accessed August 13, 2023.
<https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1054>.
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009.
- Mahardika, Nur. *Kesehatan Mental*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017.
- Mustika, Humaira, Jamaris Jamaris, and Solfema Solfema. "Urgensi Filsafat Ilmu Dalam Bimbingan Konseling Di Era Digital." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 6, no. 2 (January 5, 2023): 116–124. Accessed August 13, 2023. <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/1717>.
- Nabilla, and Arief Ichwani. "Sistem Informasi Layanan E-Konseling Psikologi Untuk Mahasiswa Berbasis Website Dengan Metode Prototype." *MNEMONIC* 5, no. 2 (2022): 191–198.
- Nugraha, Jevi. "Tingkat Depresi Di Indonesia Meningkat, Ketahui Penyebab Dan Cara Mencegahnya." *Merdeka.Com*. Last modified 2022. Accessed November 13, 2022. <https://www.merdeka.com/jateng/tingkat-depresi-di-indonesia-meningkat-ketahui-penyebab-dan-cara-mencegahnya-klm.html>.
- Petrus, Simon. "Wawancara Oleh Penulis," 2023.
- Polres Tana Toraja. *Data Kasus Bunuh Diri Tahun 2019-2021*. Tana Toraja, 2022.
- Primananda, Antasari Puspita. "Definisi Mental Illness (Gangguan Mental)." *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. Last modified 2022. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/definisi-mental-illnessgangguan-mental.
- Rachmadyanshah, Adam Fauzan, and Yuyun Khairunisa. "Pengembangan Website Edukasi Interaktif Pengenalan Kesehatan Mental Bagi Remaja." *JOMMIT: Jurnal Multimedia dan IT* 3, no. 2 (2019): 29–34.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. "Pandemi Covid-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia." *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 1551–64.
- Rogers, Anne, and David Pilgrim. *A Sociology of Mental Health and Illness*. 3rd ed. New York: Open University Press, 2005.
- Romiaty, Romiaty, Dony Apriatama, Esty Pan Pangestie, Alfiana Fira Syaharani, and Lois Hutajulu. "Model Konseling Teman Sebaya Untuk Mahasiswa Dengan Menggunakan Aplikasi WhatsApp." *Jurnal Basicedu* 6, no. 3 (May 1, 2022): 5157–5165. Accessed August 13, 2023. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/3065>.
- Silvia, Yelinda Sri. "Wawancara Oleh Penulis," 2022.

Sugiyono. *Metode Penelitian Dan Pengembangan*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017.

Wibowo, Nur Cahyo Hendro, Flora Ima Milenia, and Faris Hifzhuddin Azmi. "Rancang Bangun Bimbingan Konseling Online." *Walisongo Journal of Information Technology* 1, no. 1 (November 8, 2019): 13–24. Accessed August 13, 2023. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/jit/article/view/3924>.

Yadnya, I Nyoman Sangging Dharma, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, and Kadek Suranata. "Pengembangan Media *Website* Konseling Cognitive Behavioral Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 1–8.