

## **PERAN DAN TANTANGAN YANG DIEMBAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DI ERA PANDEMI COVID-19**

**Evi Afianti<sup>1\*</sup>, Deasy Yunika Khairun<sup>2</sup>, Arga Satrio Prabowo<sup>3</sup>, Alfiandy Warih Handoyo<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

\*Corresponding author: [eviafiati@untirta.ac.id](mailto:eviafiati@untirta.ac.id)

**Abstrak: Peran dan Tantangan yang Diemban Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Era Pandemi Covid-19.** Peran generasi muda begitu penting dalam penanganan Covid-19, dengan kemampuan adaptasi yang baik di era teknologi digital ini diharapkan mampu memberikan edukasi terhadap masyarakat terutama yang tertinggal informasi tentang perkembangan kondisi Covid-19 maupun menangkal berita hoax dan bergotong royong dalam menghadapi bahaya Covid-19. Generasi muda dituntut melakukan inovasi-inovasi dalam percepatan penanganan Covid-19 terlebih lagi pada era *new normal*, semua kegiatan di segala sektor harus menerapkan sistem baru dengan mengadopsi pemanfaatan teknologi informasi dan penerapan protokol kesehatan secara disiplin. Berkaitan dengan kebijakan protokol kesehatan, proses layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dilakukan secara virtual, tentu saja *cyber counseling* jadi solusi yang tepat saat pandemi. Namun nampaknya keterampilan penggunaan *cyber counseling* perlu ditingkatkan, terkait dengan adaptasi terhadap transformasi layanan BK.

**Abstract: The Roles and Challenges of Guidance and Counseling students in the Covid-19 Pandemic Era.** The role of the younger generation is very important in handling Covid-19, with good adaptability in the era of digital technology, it is hoped that it will be able to provide education to the public, especially those who are left behind information about the development of Covid-19 conditions and ward off hoax news and work together in dealing with the dangers of Covid-19. The younger generation is required to make innovations in accelerating the handling of Covid-19, especially in the new normal era, all activities in all sectors must implement a new system by adopting the use of information technology and implementing health protocols in a disciplined manner. Regarding the health protocol policy, the BK service process is done virtually. Of course, cyber counseling is the right solution during a pandemic. However, it seems that the skills in using cyber counseling need to be improved, related to adaptation to the transformation of BK services.

**Kata kunci:** Covid-19, *cyber counseling*, peran mahasiswa BK

### **PENDAHULUAN**

Berita yang kita saksikan di berbagai media tentang Covid-19, menginformasikan bahwa masih blum ada jawaban kapan bencana non alam atau Covid-19 ini berakhir. Banyak prediksi yang menyatakan bahwa Covid-19 akan berakhir di bulan Juli atau September 2020 namun ternyata meleset (CNN Indonesia, 2020), pakar epidemiologi UI memprediksi Covid-19 di Indonesia masih akan naik hingga tahun 2021 (Tribun news, 2020). Bill Gate beranggapan negara kaya akan bebas Covid-19 tahun 2021 sedangkan negara miskin akan terbebas Covid-19 tahun

2022 (CNN Indonesia, 2020). Namun nampaknya virus ini tidak akan cepat berakhir, sehingga kita harus terbuka untuk menerima situasi dan kondisi saat ini.

Usia muda adalah masa yang paling optimal untuk menciptakan sebuah perubahan, karena mereka mempunyai energi yang paling besar, waktu yang longgar, serta visi idealisme tentang perubahan yang tinggi, maka wajar jika mereka menjadi agen penggerak di hampir semua perubahan besar di dunia.

Mahasiswa sebagai generasi muda, saat ini berada pada sebuah era new normal atau yang disebut juga dengan AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru), yang sesungguhnya era ini sebuah kehidupan yang penuh akan tantangan dan peluang. Di tahun 2020 merupakan babak baru dalam kehidupan manusia di seluruh belahan bumi karena di tahun ini manusia beribaku melawan makhluk tidak kasat mata yaitu Corona Virus Disease-19 (Covid-19). Seluruh perhatian, ide, maupun usaha saat ini terpusat untuk melawan virus ini.

Generasi muda saat ini disebut juga generasi milenial yang memiliki karakter *digital native* atau orang yang hidup dengan teknologi digital (Gallardo-Echenique, E.E., et al., 2015). Sudah selayaknya berada di garda terdepan berada di tengah masyarakat turut berperan aktif sebagai motor penggerak dalam menggaungkan protokol kesehatan guna mencegah virus corona, sedangkan tenaga medis mengatasi permasalahan terutama di level primer kesehatan masyarakat dasar. Lantas pertanyaannya adalah sudah siapkah mahasiswa menjalankan peran dan fungsinya sebagai salah satu yang berada di garda terdepan dalam melawan Covid-19.

## PEMBAHASAN

Ketika dunia dihantam krisis akibat Covid-19, salah satu solusi adalah optimalisasi peran BK. BK sebagai jawaban dari banyak persoalan yang berkaitan dengan kesiapan individu dalam beradaptasi dengan situasi-situasi baru yang mungkin tidak menguntungkan. Untuk itu tentu saja BK harus merespon dengan cara melakukan transformasi. Transformasi layanan BK dimulai dari perubahan *mindset*, dan yang perlu dilakukan saat ini adalah mengubah *fixed mindset* menjadi *growth mindset*. Di mana *fixed mindset* merupakan pola pikir yang tidak berkembang, sudah merasa cukup sehingga tidak akan mengalami perubahan. Sedangkan *growth mindset* merupakan sebuah pola pikir yang berkembang dan bertumbuh serta mampu merespon berbagai permasalahan yang terjadi secara tepat dan fleksibel di mana orang-orangnya mau bekerja, mau melakukan sesuatu (Hochanadel, A., Finamore, A., Dora, 2015). Keistimewaan lain dari *growth mindset* adalah dia memiliki kekuatan inovasi yang selaras dengan perkembangan dan perubahan yang terjadi. Mahasiswa BK sebagai bagian dari perubahan yang terjadi perlu memiliki *growth mindset* sebagai respon dari transformasi layanan BK.

Saat pandemi, mahasiswa BK sebagai calon guru BK turut ambil bagian menekan dampak mental terhadap masyarakat (AyoBandung.com, 2020). Mahasiswa BK mengemban beragam peran dan tantangan untuk berkontribusi dalam fase transisi dan *new-normal*. Tantangan yang terasa adalah bergesernya metode konseling dari tatap muka menjadi via daring. Berkaitan dengan kebijakan protokol kesehatan proses layanan BK dilakukan secara virtual. Sebagai alternatif, tentu saja *cyber counseling* jadi solusi yang tepat saat pandemi. *Cyber counseling* dianggap cocok digunakan untuk membantu masyarakat dalam memecahkan masalah-masalah yang dialami terkait dengan kondisi psikis dalam menghadapi pandemi dan beradaptasi dengan kebiasaan baru (Budianto, AE., Hidayah, N., Aziz, A., 2019).

Berangkat dari pengalaman kami di jurusan BK, salah satu program lab BK kami dalam masa pandemi Covid-19 adalah membuka layanan konsultasi psikologis *online* secara *free* bagi seluruh mahasiswa Untirta (6 fakultas), dalam pelaksanaannya kami berkoordinasi dengan ~~gurus~~ tugas penanganan Covid-19 Untirta. Layanan konsultasi psikologis *online* ini sangat dibutuhkan terbukti dari banyaknya mahasiswa yang mendaftar. Namun, tentu saja pada sebuah sistem yang diselenggarakan secara *online* pada praktiknya, *cyber counseling* tidak seefektif konseling tatap muka disebabkan keterbatasan komunikasi, di mana sesungguhnya peran komunikasi verbal dan nonverbal keduanya mampu memberikan efek positif kepada konseli saat konseling. Sedangkan *cyber counseling* tidak dapat menghadirkan komunikasi nonverbal. Namun demikian, dari sisi kebutuhan dan efisiensi, *cyber counseling* bisa jadi sangat efektif ketika konseli mengalami gejolak psikologis, dan biasanya pada tahap pertama konseli ingin menceritakan masalah kepada orang lain. Melalui *cyber counseling* konselor dapat secara cepat menjangkau dan terhubung dengan konseli (Ifdil, Ardi, Z., 2013). Pada proses ini konselor hadir sebagai *good listener* dan tempat katarsis yang dibutuhkan konseli.

Kaitannya dengan *cyber counseling*, nampaknya mahasiswa sebagai calon konselor perlu familiar dengan berbagai *platform* sebagai media *sharing club*. Mahasiswa perlu tahu bagaimana memanfaatkan alat, media, dan sumber belajar lainnya yang mampu mengasah inovasi dan kreativitas. Selain itu mahasiswa juga harus menjadi *role model* agar masyarakat teredukasi dan mampu berpikir realistis. Masyarakat dapat melihat bagaimana mahasiswa beraktivitas seperti biasa secara protektif dan kreatif dengan tetap menjadi pribadi yang produktif.

Peran BK di tengah masyarakat dikenal memiliki sensitifitas yang tinggi atas apa yang terjadi di sekitar dan selalu *update* informasi. Terdapat 9 Peran yang diemban mahasiswa sebagai calon guru BK, diantaranya:

#### 1. Mengedukasi diri dengan berbagai informasi

Di masa krisis, mahasiswa BK berperan mengedukasi diri sendiri dan kemudian mengedukasi masyarakat agar terhindar dari ancaman virus menular Covid-19. Walaupun kita bukanlah personil garda terdepan dalam hal medis namun BK memiliki andil yang sangat penting bekerja di balik layar proaktif mengedukasi *life skill* pada masyarakat untuk berpartisipasi dalam pencegahan Covid-19. Mahasiswa dapat memberikan layanan informasi dengan membuat redaksi yang kreatif dan mendisain infografis informasi. Hal ini menjadi penting, karena sasarnya adalah masyarakat umum dengan berbagai latar belakang. Tipikal masyarakat pada umumnya adalah menyukai hal-hal kreatif dan menarik secara visual dan merangsang agar pesannya dapat lebih diresapi, penuh perhatian dan bersedia mengikuti arahan dan informasi yang disajikan (Warner, S.A. and Myers K.L., 2010). Setelah membuat dan mendesain informasi penting, langkah selanjutnya adalah membagikan ke berbagai media sosial, baik *whatsapp*, *instagram*, *tweeter*, *facebook* dapat juga menggunakan *platform* lainnya, menulis artikel di majalah atau koran serta bekerja sama dengan radio dan TV lokal agar lebih massif dampaknya.

#### 2. Regulasi diri atau *self regulation*

Menurut Bandura (Matic, 2018) regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu

khususnya pada saat tidak adanya insentif yang berasal dari luar diri. Adler (Dabbagh, N., & Kitsantas, A., 2004) mengungkapkan bahwa manusia memiliki kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan bagaimana mencapai tujuan serta berkontribusi terhadap pengembangan minat sosialnya. Regulasi diri ini dapat diwujudkan melalui salah satunya adalah mengobservasi perilaku efektif dalam mencegah penularan Covid-19, kemudian mengevaluasi apa yang sudah dikerjakan, apakah sesuai dengan *goals* dan harapan yang diinginkan.

3. Meningkatkan keterampilan dalam memberikan layanan konseling *online/cyber counseling*. Keterampilan dalam memberikan layanan *cyber counseling* mutlak ditingkatkan oleh mahasiswa calon guru BK ketika ada yang membutuhkan untuk lepas dari masalahnya pada saat pandemi. Umumnya secara konvensional dilakukan secara tatap muka namun di kondisi darurat seperti ini kita diharapkan mulai terbiasa memberikan layanan konseling secara *online* yang lebih dikenal dengan istilah *cyber counseling*. Pastikan mahasiswa mengetahui dan bisa menggunakan *platform online* yang akan digunakan dalam proses *cyber counseling*. Mahasiswa juga dapat mengikuti, mempelajari dan mendalami perkuliahan pada mata kuliah Inovasi BK dan lain sebagainya. Serta turut andil atau aktif dalam program-program jurusan yang berkaitan dengan penanganan Covid-19.
4. Meningkatkan *life skill* di masa krisis.  
Hari ini kita harus lebih analitis memfilter keterampilan apa yang dibutuhkan dalam kondisi krisis, tidak hanya berfokus pada beraktifitas di rumah saja namun lebih aktif membangun keterampilan yang dibutuhkan saat momen darurat muncul (Sparks, S.D., 2020). Artinya kita harus peka melakukan langkah kuratif yang konkrit dan menyiapkan diri secara preventif agar mampu menghadapi situasi kritis lainnya. Keterampilan yang perlu dimiliki diantaranya dalam bentuk selalu berfikir positif, regulasi diri, keterampilan asertif dan lain-lain.
5. Memiliki *mental hygiene*  
Memahami secara benar kondisi psikologi diri kita saat kisis seperti ini sangatlah penting. Karena sehat mental membuat seseorang tetap bisa berpikir jernih menjalani hari-hari, sadar dan mantap dalam membuat keputusan dan terhindar dari rasa cemas yang berlebihan (Martin, et al., 2020). Menabangun mental yang sehat diantaranya adalah dengan memotivasi diri melalui beragam kreasi sendiri berupa audio relaksasi, membuat potongan film pendek yang temanya sehat mental, membuat dan menelaah *flyer* dan video motivasi untuk menjaga *mood* tetap positif menghadapi Covid-19.
6. Berkolaborasi dengan instansi, ahli, dan *influencer*  
Mahasiswa dapat menjalin komunikasi dan berkolaborasi dengan instansi-instansi terkait dengan situasi krisis Covid-19, hal ini sangat diperlukan di saat krisis. Di mana mahasiswa perlu banyak menampung informasi terkait perkembangan virus sekaligus pencegahan yang relevan dari instansi atau para ahli tersebut. Selain itu, kolaborasi ini juga membantu aktifitas lebih dinamis sebagai *educator*. Mulailah kontak dengan lembaga yang sekiranya relevan dan dibutuhkan saat ini, bisa juga yang sifatnya *entertainment*.

7. Membangun aktifitas diskusi *online*

Sangat kita pahami dan rasakan bahwa kegiatan informatif satu arah yang dilakukan terus menerus mampu menimbulkan kejenuhan, daya tahan menyimak pasti menurun ketika kita tidak dilibatkan untuk interaksi aktif. Untuk itu, mulailah melontarkan ide, gagasan. Kemudian mempresentasikan ide dan gagasan tersebut, menceritakan pengalaman sebagai bahan diskusi sehingga eksistensi di komunitas kelas atau kelompok akan terbangun dengan baik dan diharapkan lebih produktif.

8. Kreatif

Kreatifitas adalah sarana penting dalam memantik kecerdasan seseorang, perlu dipahami bahwa pikiran itu bukan bejana yang hanya diisi dengan air untuk dipenuhi tetapi bagaikan kayu bakar yang perlu api untuk dinyalakan agar bermanfaat sesuai dengan namanya “kayu bakar”. Sama halnya dengan pikiran manusia, ia butuh pemantik untuk memperoleh pola pikiran yang tepat dalam memahami setiap masalah atau segala hal yang perlu di pecahkan. Jika diibaratkan pikiran adalah kayu dan kecerdasan sebagai api, maka pikiran akan hidup dan bermanfaat sesuai dengan namanya “pikiran”. Perlu kita pahami juga bahwa kreatifitas adalah jembatan bagi seseorang untuk mendapatkan *insight* dan inspirasi sebagai bekal untuk masa depan. Bayangkan ketika seseorang tidak dibekali kreatifitas dan tidak diasah maka pikirannya akan *flat* lalu membentuk *fixed mindset* bahkan lebih menyedihkannya banyak juga orang yang sudah dewasa namun karena pikirannya tidak diasah untuk berpikir kreatif, maka ketika mereka menghadapi masalah menjadi “*stuck*” tidak tahu apa yang harus mereka lakukan dan ironinya tak jarang juga orang yang berlari dari masalah yang sedang dihadapinya karena merasa tidak tahu apa yang harus dilakukannya dan tidak mengerti pola penyelesaian suatu masalah. Kreatifitas dapat diwujudkan dengan cara mengikuti berbagai kompetisi secara individual maupun kelompok, diantaranya membuat tik tok anti panik dari covid, mengikuti lomba senam *at home* dari kemenpora dan lain sebagainya, namun tetap pastikan sesuai dengan kondisi masing-masing tiap daerah.

9. Merumuskan masa depan

Merumuskan kembali apa yang menjadi tujuan hidup baik jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang atau *goals setting*, fungsinya bukan hanya sebagai pengalihan fokus terhadap kecemasan Covid-19 tapi lebih dalam lagi hal ini mampu menata kembali *goals* sebenarnya, termasuk langkah nyata yang dilakukan untuk mencapainya. Banyak waktu luang pada saat pandemi yang dapat dimanfaatkan dan merupakan kesempatan merefleksikan kembali target-target hidup. Kaitan *goals setting* dan regulasi diri adalah regulasi diri yang efektif membutuhkan adanya tujuan dan motivasi untuk meraihnya. Selain itu, tergantung pada evaluasi diri terkait dengan kemampuan yang dimiliki dan kemajuan dalam perolehan keterampilan. Untuk mengevaluasi diri tidaklah bisa secara spontan, melainkan dengan menilai kemajuan diri secara bertahap dari waktu ke waktu.

Terdapat prinsip *goals setting* dari Moran (1997), sebagai berikut: 1) *specific*, di mana semakin jelas dan spesifik sasaran kegiatan atau belajar, maka akan lebih besar kemungkinan mencapainya. Target berapa IPK, kapan lulus, atau bahkan menikah diusia berapa; 2) *measureable*, artinya sasaran haruslah terukur, bila tidak mampu mengukur kemajuan mengenai sasaran yang direncanakan, maka cenderung akan menghilangkan minat dalam pencapaian dari sasaran itu sendiri; 3) *action*, merupakan usaha nyata yang dilakukan. Perencanaan baik tanpa

*action* tidak akan menghasilkan sesuatu yang baik yang menjadi target *goal* atau harapan. Agar tidak dibingungkan oleh urutan langkah yang akan dilakukan, maka diperlukan sejumlah *schedule* atau *time table* yang akan mengarahkan *action*. Buatlah *schedule* tahapan demi tahapan, mulailah dari hal yang sederhana yang mudah dilakukan sampai kepada hal yang mungkin lebih kompleks; 4) *realistic*, sasaran belajar haruslah *realistic* sehingga mampu dicapai dengan memanfaatkan sumber-sumber yang dapat diperoleh; 5) *time*, disiplin dalam pengaturan waktu merupakan hal yang mendasari *goals*. Sering kali seseorang bekerja saat mendekati batas akhir yang tentu saja hasilnya tidak akan optimal. Jadi persiapkanlah sejak awal, sehingga akan banyak hal produktif yang dapat dikerjakan.

## KESIMPULAN

Mahasiswa BK sebagai generasi milenial yang memiliki karakter *digital native*, selayaknya turut berperan aktif sebagai motor penggerak dalam menggaungkan protokol kesehatan guna mencegah Covid-19 menyebar lebih *massive*. Dalam menjalankan peran dan fungsinya sebagai salah satu yang berada di garda terdepan dalam melawan Covid-19, mahasiswa BK perlu melakukan penyesuaian diri terhadap transformasi layanan BK yang terjadi akibat kebijakan protokol kesehatan Covid-19. Meningkatkan keterampilan yang bersifat pengembangan diri maupun pengembangan lingkungan sekitar menjadi hal yang wajib dilakukan, di mana mahasiswa tetap menjadi individu produktif tanpa kehilangan sensitifitas sebagai individu mandiri yang bermasyarakat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Budianto, AE., Hidayah, N., Aziz, A., (2019). Aplikasi Cyber Counseling Dengan Mengoptimalkan Whatsapp Berbasis Komputasi Mobile. *KURAWAL Jurnal Teknologi, Informasi dan Industri*, Volume 2 Nomor 2 .Hochanadel, A., Finamore, A. (2015). Fixed And Dabbagh, N., & Kitsantas, A. (2004). Supporting self-regulation in student-centered web-based learning environments. *International Journal on E-Learning*, 3, 40–47.
- Hochanadel, A., Finamore, A., Dora. (2015). Fixed and Growth Mindset In Education And How Grit Helps Students Persist In The Face Of Adversity. *Journal of International Education Research – First Quarter*, Volume 11, Number 1 p47-50
- Gallardo-Echenique, E.E., et al. (2015). Let's Talk about Digital Learners in the Digital Era. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, Volume 16, Number 3.
- Ifdil, Ardi, Z. (2013). Konseling Online sebagai salah satu bentuk pelayanan e-konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Volume 1 Nomor 1, Hal. 15-21.
- Martin, et al., (2020). COVID pandemic as an opportunity for improving mental health treatments of the homeless people. *International Journal of Social Psychiatry*, P1-9 <https://doi.org/10.1177/0020764020950770>
- Matric, M. (2018). Self-Regulatory Systems: Self-Regulation and Learning. *Journal of Process Management – New Technologies, International*, Vol. 6, No 4.
- Moran. (1997). Self-knowledge: Discovery, resolution, and undoing. *European Journal of Philosophy* 5 (2):141-61
- Sparks, S.D. (2020). Teaching the 'New' COVID-19 Social-Emotional Skills. Retrieved from <https://www.edweek.org/ew/articles/2020/09/03/teaching-the-new-covid-19-social-emotional-skills.html>

Warner, S.A. and Myers K.L., (2010). The Creative Classroom: The Role of Space and Place  
Toward Facilitating Creativity. Retrieved from  
file:///C:/Users/asus/Downloads/TheCreativeClassroom.pdf

<https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200708145952-199-522321/prediksi-meleset-akhir-pandemi-covid-19-di-indonesia>

<https://www.tribunnews.com/corona/2020/09/03/pakar-epidemiologi-ui-prediksi-kasus-covid-19-di-indonesia-masih-akan-naik-hingga-2021>

<https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200811132628-199-534465/bill-gates-negara-kaya-basmi-corona-2021-yang-miskin-2022>

<https://ayobandung.com/read/2020/07/17/107673/peran-dan-tantangan-yang-diemban-guru-bk-saat-pandemi>

<https://www.kompasiana.com/wahfiuddinrambe/5f1d00f1d541df5ad05c7a62/adakah-andil-guru-bk-di-masa-pandemi-covid-19>