

## GAMBARAN KEBUTUHAN ONLINE SELF-HELP PADA SISWA DI SMA NEGERI KECAMATAN TANGERANG KOTA TANGERANG

Fiika Amriani<sup>1</sup>

Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD.<sup>2</sup>

Dra. Gantina Komalasari, M.Psi.<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dan mendeskripsikan data mengenai kebutuhan online self-help pada siswa di SMA Negeri Kecamatan Tangerang Kota Tangerang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif jenis survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di tiga SMA Negeri di Kecamatan Tangerang yang berjumlah 2680 siswa dengan sampel penelitian sebesar 10% dari jumlah keseluruhan populasi siswa, yaitu berjumlah 279 siswa. Hasil perhitungan uji validitas butir dibandingkan dengan  $r$  tabel product moment dengan taraf signifikansi 5%, yaitu 0,361, diperoleh butir pernyataan yang valid berjumlah 87 dan butir pernyataan yang drop berjumlah 41. Uji reliabilitas terhadap butir pernyataan yang valid memperoleh hasil sebesar 0,97 sehingga instrumen tersebut bersifat reliabel. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebutuhan online self-help dengan kategori tinggi sebesar 89%, siswa yang memiliki kebutuhan online self-help dengan kategori sedang sebesar 11%, dan 0% siswa yang memiliki kebutuhan online self-help dengan kategori rendah. Implikasi penelitian ini adalah guru BK di tiga SMA Negeri Kecamatan Tangerang dapat membuat dan mengembangkan layanan online self-help yang sesuai dengan kebutuhan siswa, yaitu terkait dengan tugas perkembangan siswa mencakup aspek pribadi-sosial, aspek belajar, dan aspek karir, serta perlu meningkatkan keterampilan mengembangkan dan mengelola program dan layanan Bimbingan dan Konseling berbasis IT.

**Kata Kunci:** Online Self Help, Self Help, Web

### Pendahuluan

Internet merupakan 'dunia baru' yang penuh pesona dan sangat populer khususnya di kalangan masyarakat, karena internet mudah digunakan oleh siapapun, bahkan mereka yang hanya memiliki pengetahuan relatif minim (Budi Suttedjo Dharma Oeto-

mo, dkk. 2007: 1). Internet diartikan sebagai suatu jaringan yang berhubungan dengan jaringan-jaringan yang lain, sebuah media komunikasi yang memungkinkan orang-orang memperoleh dan bertukar informasi melalui berbagai perangkat komputer dan jaringannya (Keiko Pitter, dkk. 1995: 2).

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, fiikaamriani@gmail.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, ekanni@yahoo.com

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, gantina\_komalasari@yahoo.com

Perkembangan teknologi internet memang merupakan salah satu perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang cukup pesat dan telah banyak mengubah pola kehidupan sehari-hari (Budi Sutedjo Dharma Oetomo, dkk. 2007: 2). Perkembangan tersebut telah membuka kemungkinan yang luas untuk dimanfaatkan dalam segala bidang, termasuk bidang pendidikan. Hal ini dikarenakan teknologi internet hadir sebagai media multifungsi yang dapat dilakukan secara intrapersonal atau secara interpersonal, serta bersifat interaktif dan non-interaktif, sehingga memungkinkan dilakukan komunikasi secara sinkron maupun asinkron. Karakteristik tersebut yang menjadikan internet memberikan peluang manfaat dalam bidang pendidikan, karena internet dapat mengefektifkan hubungan antara peserta didik dan pendidik karena peserta didik dapat berkonsultasi atau belajar bersama pendidik, dan memungkinkan peserta didik melakukan komunikasi dengan sumber ilmu secara lebih tanpa terikat tempat dan waktu.

Penggunaan teknologi internet di bidang pendidikan juga telah digunakan oleh konselor dalam rangka memberikan intervensi dan dalam menyediakan layanan bimbingan, karena terdapat banyak potensi keuntungan penggunaan internet dalam mendukung layanan BK, salah satu di antaranya adalah kegiatan self-help secara online (Azy Barak, Britt Klein, dan Judith G. Proudfoot 2009: 4-17).

Pemenuhan website yang dapat diakses oleh siswa, menggambarkan bahwa siswa membutuhkan berbagai informasi dan pemahaman mengenai dirinya yang dapat diakses secara mandiri dengan mudah tanpa terbatas pada ruang dan waktu. Berdasarkan hal yang dikemukakan oleh Bob Milstead yang menggunakan website untuk pengembangan karir, menggambarkan fenomena bahwa para siswa memiliki kebutuhan akan informasi mengenai karir. Hal terkait juga dikemukakan oleh Jennifer Luongo (Konselor Sekolah di Willow Grove Middle School) yang menggunakan teknologi untuk mengakses kebutuhan individu siswa terhadap informasi (Russell A. Sabella 2005). Di sekolah, tidak hanya aspek karir yang menjadi kebutuhan para siswa untuk memahami dan mengembangkan dirinya, tetapi terdapat aspek lain yang juga dibutuhkan oleh siswa, yaitu aspek pribadi-sosial dan aspek belajar/akademik (Di-

rektorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan 2007: 12). Ketiga aspek itulah yang menjadi gambaran kebutuhan siswa untuk membantu dirinya sendiri (self-help) agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya.

Pada dasarnya, pemanfaatan internet juga telah digunakan oleh para konselor sekolah untuk berkomunikasi dengan para siswanya, seperti penggunaan email, chatroom, dan beberapa program web lainnya yang menunjang berbagai pekerjaan mereka. Selain itu, Cannabis juga telah memprediksi bahwa kelak konselor akan memanfaatkan komputer untuk menunjang 90% pekerjaan mereka (Nabilah 2010: 16), sehingga berpotensi untuk dilakukan self-help secara online di sekolah sebagai salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan jaringan internet sebagai media.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada tiga SMA Negeri yang berada di Kecamatan Tangerang, tidak memiliki jam layanan bimbingan di kelas, sehingga para konselor sekolah hanya memberikan bimbingan di kelas dengan memanfaatkan jam pelajaran yang kosong. Selain itu, ketersediaan konselor di sekolah tidak sebanding dengan jumlah peserta didik yang tersedia, yaitu 1:224. Hal tersebut membuat peserta didik merasa kesulitan ketika ingin melakukan konsultasi, mengemukakan perasaannya, atau bahkan hanya untuk sekedar mencari informasi dari konselor sekolah. Di samping itu, menurut pengakuan 10 siswa berdasarkan hasil wawancara yang tersebar di tiga SMA Negeri di Kecamatan Tangerang, para siswa tersebut kurang memiliki kemampuan untuk mengemukakan perasaannya secara tatap muka, dan terdapat pula sebagian siswa yang merasa malu dan tidak nyaman ketika mengungkapkan secara langsung kepada konselor sekolah, sehingga membuat siswa merasa kurang akan kebermanfaatan layanan bimbingan yang didapatkan. Sedangkan bila siswa melakukan aktivitas self-help secara online, mereka bisa mendapatkan informasi tanpa memberikan data pribadinya (*anonymous*), informasi yang didapatkan bersifat heterogen, siswa dapat mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan tanpa perlu mengeluarkan biaya, serta mudah diakses tanpa dibatasi oleh jarak dan waktu, membuat mereka dapat merasa jauh lebih nyaman untuk melakukan self-help secara online (Todd W. Liebert dan Joe Munson).

Merujuk pada latar belakang itu, peneliti merasa bahwa penelitian tentang online self-help pada siswa di SMA Negeri Kecamatan Tangerang perlu dilakukan untuk melihat gambaran kebutuhan siswa akan online self-help, yang mencakup konten program, pilihan multimedia, aktivitas interaktif online, dan dukungan umpan balik. Keempat komponen kunci tersebutlah yang menjadi dasar penelitian dalam penelitian ini, karena pada dasarnya keempat komponen kunci tersebut yang memfasilitasi aktivitas online self-help agar dapat berjalan dan diakses oleh siswa, yang terkait dengan aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir, sehingga peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang online self help pada siswa SMA Negeri di Kecamatan Tangerang.

## Kajian Teori

Menurut Gould dan Clum, self-help berbasis media merupakan alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan menggunakan buku, kaset audio, video, dan selama dekade berikutnya telah berkembang program self-help berbasis komputer yang memanfaatkan komputer atau jaringan internet sebagai media dalam aktivitas self-help (Lawrence Elbraum Associates 2008: 1-2). Dalam tinjauannya, Mars mengemukakan bahwa penggunaan media atau program komputer dalam aktivitas self-help bertujuan agar individu memperoleh pemahaman dan pemecahan masalah yang relevan dengan kebutuhan seseorang dalam perkembangannya (Lawrence Elbraum Associates 2008: 2).

Dengan demikian, self help berbasis web merupakan kegiatan pemberian bantuan, atau semacam bimbingan yang ditujukan kepada diri sendiri, dan biasanya dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media internet untuk mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan, sehingga seorang individu dapat berlaku sebagai orang yang membantu dan orang yang dibantu.

Sebuah intervensi berbasis web merupakan suatu program intervensi yang dilaksanakan melalui program online preskriptif dan dioperasikan melalui situs web dan digunakan oleh individu untuk mencari bantuan dan kesehatan mental yang dibutuhkan. Berdasarkan definisi tersebut, dapat diidentifikasi-

kan tiga sub tipe intervensi berbasis web, yaitu: (1) Intervensi Pendidikan Berbasis Web; (2) Intervensi Terapeutik Self-Help Berbasis Web, dan (3) Intervensi Terapeutik Dukungan Individu Berbasis Web (Azy Barak, Britt Klein, Judith G. Proudfoot 2009: 5). Untuk memudahkan pembahasan agar lebih terperinci, peneliti memilih salah satu sub tipe intervensi yang akan dijadikan dalam penelitian, yaitu intervensi terapeutik self-help berbasis web.

Terdapat empat komponen kunci dalam intervensi berbasis web yang membedakan setiap jenis intervensi berbasis web. Adapun kebutuhan online self-help dapat dilihat dari komponen kunci yang terdapat dalam self-help berbasis web, yaitu (Azy Barak, Britt Klein, Judith G. Proudfoot 2009: 5-7):

### a) Konten Program

Jenis konten program berkaitan dengan sifat informasi yang disebarkan dalam program ini. Secara umum, ada dua jenis utama: konten ditujukan untuk mendidik dan konten yang dirancang untuk menciptakan perubahan terapeutik (baik kognitif dan/atau perilaku).

### b) Pilihan Multimedia

Sebagian besar intervensi berbasis web menggunakan teks untuk menyebarkan isi program, namun terdapat pilihan multimedia lainnya selain teks, seperti gambar/grafik, animasi, audio, dan video.

### c) Aktivitas Interaktif Online

Aktivitas interaktif online dapat meningkatkan pemahaman individu terhadap isi program dengan cara memfasilitasi untuk terhubung dengan program itu sendiri. Pada online self-help, aktivitas interaktif online yang ditawarkan berupa aktivitas non-interaktif dan interaktif yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih.

### d) Umpan Balik (Feedback)

Intervensi berbasis web berkaitan dengan mekanisme di mana individu dapat memperoleh informasi tentang diri mereka sendiri dan kemajuan mereka. Dalam aktivitas online self-help, terdapat empat bentuk dukungan feedback, yaitu: (1) Tidak ada feedback atau pengingat yang diterima, perbaikan, konfirmasi, dan diagnosis feedback otomatis; (2) Sedikit feedback yang didukung secara otomatis; (3) Dukungan feedback berisi penjelasan secara singkat; (4) Du-

kungan feedback yang sangat spesifik, berisi petunjuk, dan elaborasi/penjelasan feedback.

Terdapat beberapa etika yang perlu dipahami oleh terapis dalam memberikan intervensi terapeutik secara online, di antaranya yaitu (Ron Kraus, George Stricker, dan Speyer 2010: 94-96):

- a) Mengetahui Potensi, Mengenali Batas-Batas, dan Menginformasikan kepada Individu
- b) Mempertimbangkan Berbagai Kemungkinan
- c) Pentingnya Mengetahui Identitas Individu secara Online
- d) Menyadari Perbedaan antara Terapis dan Individu

Tujuan online self-help sejalan dengan diselenggarakannya layanan bimbingan yang bertujuan agar individu dapat mengatur kehidupannya secara mandiri, mencapai tugas perkembangan yang optimal, dan dapat memikul tanggung jawab sepenuhnya atas kehidupannya sendiri (W. S. Winkel dan M. M. Sri Hastuti 2007: 31). Online self-help merupakan salah satu strategi dalam layanan bimbingan. Mengacu pada tujuan bimbingan di sekolah, diselenggarakannya aktivitas self-help berbasis web juga memiliki tujuan untuk membantu individu agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir.

Terdapat beberapa kelebihan yang didapatkan dari kegiatan self help secara online. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Todd W. Liebert dan Joe Munson dari Oakland University, Department of Counseling, bahwa beberapa kelebihan dari kegiatan self help secara online adalah anonimitas, keanekaragaman, otonomi, altruisme, pertukaran informasi, keuntungan biaya, universalitas, keuntungan psikologis, dan aksesibilitas, sedangkan kekurangan pada kegiatan online self help adalah ketakutan identitas, kurangnya kontak impersonal, dan kendala teknis. Agar lebih jelasnya, kebutuhan online self-help dapat dilihat pada gambaran berikut:

<b>Komponen Kunci Kebutuhan Online Self-Help</b>	
<b>Konten program</b>	Aspek pribadi-sosial
	Aspek belajar
	Aspek karir
<b>Pilihan multimedia</b>	Teks
	Gambar/grafik
	Animasi
	Audio
	Video
<b>Aktivitas interaktif online</b>	Interaktif: fasilitas untuk terhubung dengan program yang ditawarkan
	Non-interaktif: informasi yang diberikan bersifat searah
<b>Dukungan umpan balik (feedback)</b>	Tidak ada <i>feedback</i> atau pengingat yang diterima, perbaikan, konfirmasi, dan diagnosa <i>feedback</i> otomatis
	Sedikit <i>feedback</i> yang didukung secara otomatis
	Dukungan <i>feedback</i> berisi penjelasan secara singkat
	Dukungan <i>feedback</i> yang sangat spesifik, berisi petunjuk, dan elaborasi/penjelasan <i>feedback</i>

Usia SMA berada pada usia remaja, di mana menurut M. Alisuf Sabri, masa remaja merupakan masa penting dalam rentang kehidupan. Masa remaja adalah usia bermasalah. Hal ini disebabkan karena para remaja merasa dirinya mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orangtua dan guru, padahal mereka sendiri juga kurang memiliki kemampuan untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini (M. Alisuf Sabri 1997).

Remaja merupakan suatu tahap perkembangan manusia sebelum menjadi dewasa. Seperti halnya tahap-tahap perkembangan dalam kehidupan manusia, masa remaja memiliki karakteristik tertentu. Menurut Havighurst, tugas perkembangan pada remaja meliputi: (a.) Menerima kondisi fisik dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif; (b.) Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin manapun; (c.) Menerima peran jenis kelamin masing-masing; (d.) Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya; (e.) Mempersiapkan karir ekonomi; (f.) Mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga; (g.) Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab; dan (h.) Mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya (Sarlito Wirawan Sarwono 2002).

Dengan adanya berbagai tugas perkembangan yang harus dicapai oleh siswa pada masa remaja, membuat para siswa membutuhkan layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mengatur kehidupannya secara mandiri, mencapai tugas perkembangan yang optimal, dapat memikul tanggung jawab sepenuhnya atas kehidupannya sendiri, dan dapat menggunakan kebebasannya sebagai manusia secara dewasa dengan berpedoman pada cita-cita yang mewujudkan semua potensi baik. Namun dengan adanya berbagai keterbatasan dalam menyelenggarakan layanan bimbingan secara tatap muka (face to face), menjadikan konselor bukanlah satu-satunya sumber yang dapat diakses oleh siswa, tetapi berpotensi bagi siswa untuk mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan secara mandiri (self-help) dengan memanfaatkan media, seperti komputer atau jaringan internet.

### Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi dan mendeskripsikan data mengenai kebutuhan online self-help pada siswa di SMA Negeri Kecamatan Tangerang Kota Tangerang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif, dengan menggunakan metode penelitian survei. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri yang berlokasi di Kecamatan Tangerang yang berjumlah 3 sekolah, yaitu

SMAN 1 Tangerang, SMAN 2 Tangerang, dan SMAN 7 Tangerang.

Subjek yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri di Kecamatan Tangerang Kota Tangerang yang berjumlah 2.680 orang siswa dengan sampel sebesar 10% dari populasi, yaitu berjumlah 279 orang siswa. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah teknik cluster random sampling.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen kebutuhan online self-help pada siswa SMA. Setelah uji coba dilakukan terhadap 30 siswa, dari 128 butir pernyataan diperoleh hasil jumlah item yang valid sebanyak 87 butir sedangkan item yang drop sebanyak 41 butir. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Berdasarkan perhitungan reliabilitas terhadap butir pernyataan yang valid, diperoleh hasil sebesar 0,97 sehingga instrumen tersebut bersifat reliabel atau dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, yaitu teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul, dengan penyajian data berupa tabel, pengukuran tendensi sentral (mean), perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi, dan perhitungan persentase (Sugiyono 2009).

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang didapatkan dari responden, secara keseluruhan didapatkan hasil sebagai berikut:

Kategori	Rentang	Frek	%
Tinggi	$186 \leq X$	248	89
Sedang	$124 \leq X < 186$	31	11
Rendah	$X < 124$	0	0
<b>Total</b>		279	100

Berdasarkan tabel di atas, siswa yang berada pada kategori tinggi berarti siswa tersebut memiliki

kebutuhan yang tinggi akan layanan self-help secara online, yang merupakan sebuah alternatif baru bagi siswa untuk mengelola dirinya baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan memanfaatkan komputer atau jaringan internet sebagai media, di mana dalam layanan tersebut ditampilkan konten program yang berisi berbagai informasi dalam bentuk online, pilihan multimedia, aktivitas interaktif online, dan dukungan feedback. Siswa yang berada pada kategori sedang berarti siswa tersebut memiliki kebutuhan yang cukup terhadap layanan online self-help. Sedangkan tidak adanya siswa yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa seluruh siswa memiliki kebutuhan akan layanan self-help secara online, baik dengan kebutuhan tinggi maupun sedang. Adapun kriteria kebutuhan tersebut diperinci dengan penyajian persentase yang diperoleh pada masing-masing indikator, yaitu:

Indikator	$\Sigma$ item	%
Konten program	40	83,62
Pilihan Multimedia	10	77,47
Aktivitas Interaktif Online	4	74,10
Dukungan Feedback	8	72,95

Bila dilihat dari hasil penelitian tiap indikator atau komponen kunci, masing-masing indikator atau komponen kunci memiliki deskriptor dengan perolehan persentase paling tinggi, yang menandakan bahwa deskriptor tersebut yang paling dibutuhkan oleh siswa.

Pada indikator konten program, perolehan persentase pada ketiga deskriptor mendapatkan persentase dengan selisih yang tidak berbeda jauh, yaitu aspek pribadi-sosial memperoleh persentase sebesar 82,12%, aspek belajar sebesar 84,54%, dan aspek karir sebesar 85,08%. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga deskriptor tersebut dibutuhkan oleh siswa dalam proporsi yang hampir sama, karena pada masa remaja, individu dituntut untuk dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, mencakup memiliki komitmen yang

kuat dalam mengamalkan nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan YME, memiliki sikap toleransi, dapat penerimaan diri secara konstruktif, respek terhadap diri sendiri dan orang lain, dan sebagainya; aspek belajar, mencakup memiliki kesadaran tentang potensi diri, memiliki kebiasaan belajar yang positif, memiliki keterampilan belajar yang efektif, dan sebagainya; dan aspek karir, mencakup memiliki pemahaman diri, memiliki pengetahuan tentang dunia kerja, memiliki sikap positif terhadap dunia kerja, dan sebagainya (Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan 2007: 12-14).

Pada indikator pilihan multimedia, deskriptor yang memiliki persentase paling dominan adalah gambar/grafik sebesar 89,70%, teks sebesar 85,08%, dan video sebesar 80,24%. Hal ini menunjukkan bahwa format multimedia yang paling besar dibutuhkan oleh siswa yang digunakan untuk menyebarkan informasi dalam program online self-help adalah media gambar/grafik, teks, dan video, karena meskipun sebagian besar intervensi berbasis web menonjolkan teks untuk menyampaikan informasi, namun terdapat format multimedia lain yang dibutuhkan oleh siswa, yaitu gambar/grafik dan video. Dengan adanya media gambar/grafik dan video, dapat menarik minat pembaca karena dapat berfungsi untuk memperjelas informasi yang disampaikan.

Pada indikator aktivitas interaktif online, deskriptor dengan persentase paling besar adalah aktivitas interaktif, yaitu sebesar 80,29%. Hal tersebut menandakan bahwa aktivitas online yang paling banyak dibutuhkan oleh siswa adalah aktivitas online dalam bentuk interaktif, karena dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap isi program atau informasi yang disajikan dengan cara memfasilitasi untuk terhubung dengan program itu sendiri, sehingga memungkinkan mereka berinteraksi atau bertukar informasi dengan pengguna lain dalam suatu program online self-help.

Pada indikator dukungan feedback, deskriptor yang mendapatkan persentase paling besar adalah dukungan feedback yang sangat spesifik, berisi petunjuk, dan elaborasi/penjelasan feedback, yaitu sebesar 84,99%. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa membutuhkan program online self-help yang didukung adanya umpan balik berisi petunjuk,

penjelasan atas diagnosa masalah, dan rekomendasi yang spesifik untuk perubahan, sehingga dengan adanya dukungan umpan balik yang spesifik, memungkinkan siswa dapat mengelola dirinya secara mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya.

Dengan demikian, secara spesifik siswa membutuhkan informasi terkait aspek pribadi-sosial, belajar, dan karir dalam bentuk online secara interaktif dengan dukungan feedback yang sangat spesifik, berisi petunjuk, dan elaborasi/penjelasan feedback, dan disajikan dengan media gambar/grafik, teks, dan video.

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, Siswa di SMA Negeri Kecamatan Tangerang memiliki kebutuhan yang tinggi akan layanan online self-help. Kebutuhan siswa terhadap layanan online self-help dikatakan tinggi karena menurut hasil analisa data didapatkan gambaran kebutuhan berdasarkan persentase dari masing-masing indikator yang menjadi komponen kunci kebutuhan online self-help, yaitu konten program sebesar 83,62%, pilihan multimedia sebesar 77,47%, aktivitas interaktif online sebesar 74,10%, dan dukungan feedback sebesar 72,95%.

Bila dilihat dari hasil penelitian tiap indikator atau komponen kunci, terdapat deskriptor dengan persentase paling dominan, yaitu deskriptor aspek pribadi-sosial, aspek belajar, dan aspek karir pada indikator konten program; deskriptor gambar/grafik, teks, dan video pada indikator pilihan multimedia; deskriptor aktivitas interaktif pada indikator aktivitas interaktif online; dan deskriptor dukungan feedback yang sangat spesifik, berisi petunjuk, dan elaborasi/penjelasan feedback pada indikator dukungan feedback. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa siswa di SMA Negeri Kecamatan Tangerang Kota Tangerang memiliki kebutuhan yang tinggi akan layanan online self-help dengan menampilkan berbagai informasi terkait aspek pribadi-sosial, aspek belajar, dan aspek karir secara interaktif dengan didukung oleh umpan balik (feedback) yang sangat spesifik, berisi petunjuk, dan elaborasi/penjelasan feedback dan disajikan dengan media gambar/grafik, teks, dan video.

### Saran

Saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu bagi guru BK, perlu membuat dan mengembangkan program layanan self-help secara online yang sesuai kebutuhan siswa dengan menampilkan berbagai informasi terkait tugas perkembangan siswa, mencakup informasi mengenai aspek pribadi-sosial, aspek belajar, dan aspek karir secara interaktif dengan didukung oleh umpan balik (feedback) yang sangat spesifik, berisi petunjuk, dan elaborasi/penjelasan feedback dan disajikan dengan media gambar/grafik, teks, dan video; perlu meningkatkan kompetensi penguasaan IT melalui seminar atau training dengan pakar IT; serta perlu mengembangkan alat evaluasi Bimbingan dan Konseling online mencakup evaluasi perencanaan, evaluasi proses, dan evaluasi hasil guna menilai kinerja guru BK dalam memberikan layanan melalui web. Bagi jurusan Bimbingan dan Konseling, hendaknya memaksimalkan kompetensi lulusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta dengan mengoptimalkan pengajaran tentang IT dalam BK, serta mengoptimalkan pemanfaatan fasilitas laboratorium IT. Bagi kepala sekolah, perlu mendukung layanan Bimbingan dan Konseling dengan menyediakan fasilitas yang diperlukan bagi terlaksananya kegiatan layanan self-help berbasis web. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan pembandingan dalam melakukan kegiatan penelitian lanjutan mengenai layanan self-help. Selanjutnya, pihak-pihak yang berhak mengelola program layanan online self-help hanyalah guru BK. Hal ini untuk menjaga kerahasiaan para pengguna layanan tersebut, yaitu siswa.

### Daftar Pustaka

- Oetomo, Budi Sutedjo Dharma, dkk. 2007. *Pengantar Teknologi Informasi Internet Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Pitter, Keiko, dkk. 1995. *Every Student's Guide to the Internet: Windows Version*. Singapura: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Barack, Azy, Britt Klein, dan Judith G. Proudfoot. 2009. *Defining Internet-Supported Therapeutic Interventions. Vol. 3, hlm. 4-17*. Israel, Department of Counseling and Human Development, University of Haifa: The Society of Behavioral Medicine.

- Lawrence Elbraum Associates. 2008. *Handbook of Self-Help Therapies*. Ed. Patti Lou Watkins dan George A. Clum. USA: Taylor & Francis Group.
- Sabella, Russell A. 2005. *What are School Counselors Doing with Technology?*. Didownload dari <http://www.schoolcounselor.com/pdf/counseling-technology-activities.pdf>
- Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. 2007. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Nabilah. 2010. *Pengembangan Media Layanan Konseling di Perguruan Tinggi*. Tesis. Bandung: Program Studi Bimbingan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kraus, Ron, George Stricker, dan Speyer. 2010. *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. Ed. 2. USA: Academic Press.
- Winkel, W. S., dan M. M. Sri Hastuti. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Sabri, M. Alisuf. 1997. *Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.