



Contents lists available at Jurnal IICET

Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880(Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



Keefektifan program konseling singkat berfokus solusi dalam LMS Schoology untuk meningkatkan perilaku hidup sehat siswa di masa pandemi Covid-19

Kadek Suranata¹, Ifdil Ifdil^{2*}

¹Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Apr 24th, 2021

Revised May 28th, 2021

Accepted Jun 29th, 2021

Keyword:

E-counseling

Solution-focused brief counseling

HPLP

Schoology

ABSTRACT

The global Covid-19 pandemic has affected changes in various dimensions of life. In Indonesia, schools have adopted a policy of replacing face-to-face learning in schools with distance learning activities. The effect that occurs with learning activities at home is a decrease in healthy living behavior among students. This study aims to examine the effect of solution-focused brief counseling implemented through LMS Schoology to improve students' healthy living behavior. This experimental study used a one-group pretest-posttest design. Of the 60 students who took part in the initial screening with the criteria for experiencing a healthy lifestyle disorder, only 15 students met the criteria. The Indonesian version of the Inventory Health-Promoting Lifestyle Profile [HPLP II] was used to measure students' health behavior before and after participating in the intervention. The scale of acceptability, accessibility, feasibility (AAF) measured student responses to the acceptability and usefulness of the program. Analysis of research data related to the effect of an intervention on students' healthy living behavior using a one-sample t-test. Student response data on the acceptability and usefulness of the program through descriptive analysis. The results showed that after participating in the program for an average of 8 weeks (an average of 16 LMS accesses), participants achieved a significant improvement in their average lifestyle and health (HPLP). The effect size of Cohen's high d value shows a large effect size for this counseling program. AAF data also supports this result, with an average of 95% of students understanding the program and being able to implement it well, is accessible, and provides benefits for them. This research has theoretical and practical implications for guidance and counseling services in schools related to various dynamics that occur, including the condition of the Covid-19 Pandemic.



© 2021 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Ifdil Ifdil,

Universitas Negeri Padang

Email: ifdil@konselor.org

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 yang terjadi akhir tahun 2019 telah memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai dimensi kehidupan masyarakat secara global, baik itu dalam dimensi sosial budaya, ekonomi, budaya, Pendidikan, Kesehatan mental dan dimensi lainnya (Cullen, Gulati, & Kelly, 2020; Ifdil, Fadli, Suranata, Zola, & Ardi, 2020; Jamaludin, Azmir, Mohamad Ayob, & Zainal, 2020; Javaid et al., 2020; Nicola et al., 2020; Noda, 2020; Ranieri et al., 2021; Shah, 2020; Sohrabi et al., 2020; Vindegaard & Benros, 2020). Pemerintah Indonesia secara resmi melaporkan kasus pertama Covid-19 sejak 26 Maret 2020 (Ryalino, 2020). Sebagai negara berkembang dengan jumlah penduduk yang besar, pemerintah Indonesia secara tegas telah menerapkan berbagai strategi untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 yang terus meningkat secara signifikan, kebijakan tersebut meliputi membatasi kegiatan sosial, karantina regional, dan

penertiban penerapan protokol kesehatan di masyarakat (Ryalino, 2020). Kondisi tersebut juga berdampak terhadap pelaksanaan pembelajaran di sekolah, kegiatan pembelajaran tatap muka digantikan dengan pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan jaringan seluler ataupun internet, atau dikenal dengan pembelajaran daring (Handarini & Wulandari, 2020).

Kegiatan pembelajaran daring memiliki berbagai kendala, diantaranya dari segi keterbatasan jaringan internet, keterbatasan pengelolaan pembelajaran jarak jauh menjadi menarik sehingga menurunkan motivasi belajar siswa serta memunculkan stress (Aditia Rigiarti, 2020; Anugrahana, 2020; Oktavian & Aldya, 2020; Suriadi, Firman, & Ahmad, 2021). Yang dapat ditandai dengan menurunnya perilaku hidup siswa (Al-Kandari, Vidal, & Thomas, 2008; Hacıhasanoğlu, Yildirim, Karakurt, & Sağlam, 2011; R. L. T. Lee & Loke, 2005; Weidner, Kohlmann, Dotzauer, & Burns, 1996; Ying Li & Lindsey, 2013). Meskipun sebenarnya kondisi stress atau gangguan emosional yang terjadi pada siswa dapat juga bersumber dari faktor-faktor lain. Beberapa kajian telah mencatat bahwa kondisi sistem dan iklim akademik yang tidak baik, lingkungan sosial yang buruk, kondisi ekonomi yang lemah, kurangnya prasarana akademik merupakan kendala-kendala yang berpotensi menimbulkan stress psikologis pada siswa (Aherne, 2001; Chambel & Curral, 2005; Murphy, Gray, Sterling, Reeves, & DuCette, 2009; Newby-Fraser & Schlebusch, 1997; Riolli, Savicki, & Richards, 2012; Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton, & Osborne, 2012; Sandler, 2002; Yucha, Kowalski, & Cross, 2009).

Selain memicu stress, kegiatan pembelajaran dari rumah juga berdampak pada menurunnya perilaku hidup sehat (*health promoting lifestyle behavior*) para siswa. Perilaku hidup sehat ini menjadi salah satu dimensi yang akhir-akhir ini menjadi perhatian praktisi Pendidikan, konseling, psikologi Pendidikan dan pemegang kebijakan terkait pendidikan, karena dimensi ini menjadi kunci tercapainya kesejahteraan psikologis bagi siswa atau pelajar (Amiri, Chaman, & Khosravi, 2019; A. Lee, Cheng, Fung, & St. Leger, 2006; R. L. T. Lee & Loke, 2005; Mehri, Solhi, Garmaroudi, Nadrian, & Sigaladeh, 2016). Diperlukan upaya bantuan konseling atau psikoedukasi yang diintegrasikan dalam sistem Pendidikan di sekolah agar siswa memiliki kemampuan psiko-emosional mengatasi stress psikologis yang dialami sehingga memperbaiki gaya hidup sehat mereka (American School Counselor Association, 2009; Cown, Wyman, & Work, 1996; Ruth & Goessling-Reisemann, 2019; Kadek Suranata, 2019).

Kondisi pandemic Covid-19 yang diikuti dengan kebijakan pembatasan aktivitas kegiatan sosial, termasuk kegiatan Pendidikan dan pembelajaran secara tatap muka di dalam kelas harus diubah menjadi kegiatan jarak jauh, siswa mengikuti kegiatan Pendidikan pembelajaran dari rumah masing-masing. Hal tersebut menuntut pelayanan konseling di sekolah melakukan adaptasi secara signifikan, diantaranya dengan menyediakan pelayanan konseling yang lebih singkat dan mampu diterapkan secara jarak jauh yaitu melalui jaringan internet (Ifdil, Fadli, Suranata, Zola, & Ardi, 2020). Konseling singkat berfokus solusi merupakan model konseling yang cenderung dilaksanakan secara singkat, namun mampu memberikan dampak yang efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis (W. J. Gingerich, Kim, Stams, & Macdonald, 2011; Gupta, 2019; Kelly, Kelly, Kim, & Franklin, 2008; Kim, 2010; Miller, 2010). Beberapa studi sebelumnya telah mencatat bahwa model konseling singkat berfokus solusi ini dapat dilakukan secara jarak jauh melalui jaringan internet, seperti berbasis web, serta bentuk media online lainnya (Chen, 2020; Hawkins, 2020; Ifdil et al., 2020).

Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (ICT) merupakan metode yang baru dalam konseling (Mateo R. Borbon & Borbon, 2013; Kadek Suranata, Rangka, & Permana, 2020) mampu memberikan keuntungan yaitu dari segi waktu yang lebih efisien (Hedman et al., 2011). Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa kegiatan pembelajaran dan juga konseling secara online juga memiliki kelemahan dan hambatan, terutama dari segi ketidaktersediaan perangkat dan jaringan internet yang memadai pada seluruh siswa, kesiapan kompetensi guru atau konselor dalam melaksanakan pembelajaran atau konseling online, kesiapan infrastruktur sekolah, juga terkait dengan masalah etik dan efficacy pelayanan tersebut perlu dikaji secara lebih lanjut (Anugrahana, 2020; Baker & Ray, 2011; Barnett, 2005; Briliannur, Amelia, Hasanah, Putra, & Rahman, 2013; Hutaauruk & Sidabutar, 2020; M. Nurmala, T. Wibowo, 2020).

Terkait dengan uraian di atas, artikel ini menyajikan tentang keefektifan dan feasibilitas konseling singkat berfokus solusi berbasis *learning management system* (LMS) schoology untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Artikel ini merupakan hasil studi awal dari upaya pengembangan model konseling yang menggunakan metode jarak jauh melalui jaringan internet yang saat ini dan dalam waktu selanjutnya tidak akan bisa dipungkiri harus dilaksanakan secara lebih luas di sekolah-sekolah.

Metode

Rancangan Penelitian

Pilot studi dilakukan melalui metode eksperimental dengan desain *one group pre-test and post-test* (Campbell & Stanley, 2015). Rancangan ini dipilih dengan mempertimbangkan bahwa hanya 15 siswa dari 65 yang dipilih mengikuti screening awal memenuhi kriteria, yaitu memiliki indeks perilaku hidup sehat berdasarkan 52 item inventory HPLP rendah atau sedang. Sesuai dengan rancangan tersebut, penelitian ini melibatkan satu kelompok siswa yang memenuhi kriteria berdasarkan screening awal yang dilakukan untuk mengikuti konseling singkat berfokus solusi berbasis *learning management system* schoology dengan frekuensi kegiatan yang dianjurkan adalah 2 x akses setiap minggu selama 8 minggu (16 x kegiatan di LMS). Namun tidak menutup kemungkinan siswa dapat mengakses layanan lebih dari frekuensi tersebut sesuai dengan kebutuhannya. Pengukuran indeks perilaku hidup sehat melalui inventory HPLP terhadap peserta kegiatan dilakukan sebelum mengikuti program konseling dan setelah mengikuti. Responden juga diminta memberikan pendapat mereka mengenai kebermanfaatan program melalui skala kebermanfaatan program psikoedukasi berbasis web.

Subjek Penelitian

Dari 65 siswa SMA yang mengikuti screening awal melalui survey dengan 52 item inventory HPLP, terpilih 15 siswa SMA sebagai partisipan (usia rata-rata 16.3 tahun), 9 orang perempuan dan 6 orang laki-laki. Mereka dipilih berdasarkan hasil pengukuran perilaku hidup sehat berdasarkan HPLP yang berada pada kategori rendah dan/atau sedang.

Instrumen Penelitian

Data gaya hidup sehat siswa diperoleh melalui *Health-Promoting Lifestyle Profile* (HPLP II) (Walker, Sechrist, & Pender, 1995). Skala ini mengukur lima dimensi gaya hidup dan kesehatan, yang meliputi: tanggung jawab terhadap kesehatan; aktivitas fisik; nutrisi, pengembangan spiritual; hubungan interpersonal; dan pengelolaan stress. Skala ini terdiri dari 52 item, yang pada setiap item responden memilih satu dari empat pilihan tanggapan, yaitu: selalu (skor 4); sering (3); kadang-kadang (2) dan tidak pernah (1). Skala HPLP dalam studi ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia melalui pakar Penerjemahan Bahasa Inggris-Indonesia dan melalui pengujian validitas dan reliabilitas pada populasi siswa SMA di Indonesia. Hasil uji validitas menunjukkan semua item inventory HPLP dalam Bahasa Indonesia ini memenuhi nilai validitas item yang baik dengan tingkat Reliabilitas alpha Cronbach 0,95 (sangat baik). Laporan hasil pengujian reliabilitas skala ini dapat di lihat pada <https://osf.io/v2en3/> (Suranata, 2019).

Skala *acceptability, accessibility, feasibility* atau AAF (K Suranata & Ifdil, 2020) digunakan untuk mendapatkan respon dari siswa peserta konseling mengenai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan konseling melalui LMS Schoology ini. AAF ini terdiri dari 14 item yang menanyakan tentang: (1) apakah prosedur dan tahapan setiap modul pada program dapat dipahami dengan baik?; (2) apakah teknik-teknik yang dijelaskan dalam modul dapat dilaksanakan secara baik?; (3) berapa banyak frekuensi dan rata-rata waktu yang digunakan (menit) partisipan mengakses sistem selama program berlangsung; (4) apakah tampilan sistem menarik dan mudah untuk digunakan; (5) apakah program ini memberikan manfaat dengan diperolehnya pengetahuan, sikap dan perilaku baru yang lebih baik, dan seterusnya.

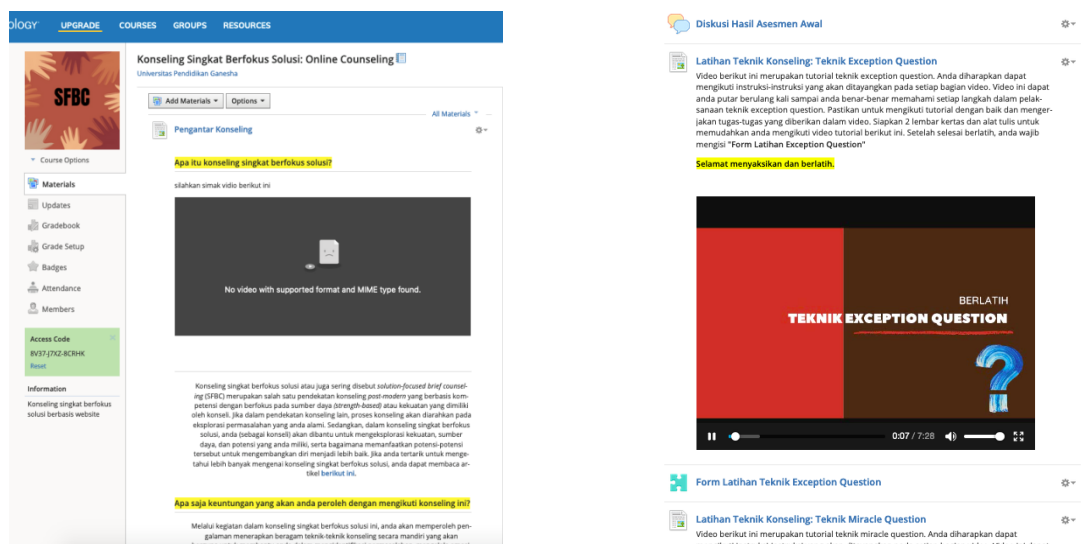
Prosedur Konseling Singkat Berfokus Solusi Berbasis LMS Schoology

Schoology adalah platform LMS yang menyerupai jejaring sosial pendidikan berbasis web yang difokuskan pada kerjasama, untuk memungkinkan pengguna membuat, mengelola, dan saling berinteraksi serta berbagi konten akademis. Dengan fiturnya yang cukup lengkap, fleksibel serta dapat mengintegrasikan kegiatan *synchronize* dan *unsynchronized* memungkinkan platform ini digunakan sebagai media konseling berbasis web. Fitur-fitur yang tersedia dapat memfasilitasi dalam melakukan assessment/ test, penyajian materi, menampilkan berbagai media audio/visual yang diperlukan, percakapan melalui diskusi juga maupun melalui tatap maya.

Konseling singkat berfokus solusi berbasis schoology ini dilaksanakan dengan prosedur melakukan registrasi di web schoology untuk membuat akun (prosedur registrasi dapat dilihat pada <https://rb.gy/sbj8xt>), kemudian mereka memasukan kode akses untuk masuk ke dalam modul konseling singkat berfokus solusi (SFBC). Terdapat enam bagian modul utama yang telah dikembangkan dalam sistem ini, yang meliputi; (1) modul assessment, yang berisi program *self-assessment* online gaya hidup kesehatan (HPLP); (2) modul konseling singkat berfokus solusi yang bersifat mandiri (dilengkapi instruksi tertulis dan video tutorial). Tidak ada jadwal yang ditetapkan bagi siswa mengakses layanan, mereka dapat mengakses layanan konseling online ini sesuai dengan waktu yang diinginkan. Namun dianjurkan dua kali dalam

seminggu yang keseluruhan dilaksanakan selama 8 minggu. Modul konseling menyajikan teknik-teknik utama dari model konseling singkat berfokus solusi, yang meliputi teknik *exception question*, *miracle question*, dan *scaling question*. Pada setiap teknik diikuti dengan forum diskusi melalui chat room dan juga pertemuan tatap maya tersinkronisasi; (3) Tahap evaluasi dan assessment akhir, siswa peserta kegiatan mengikuti assessment akhir melalui inventori HPLP dan mengisi tanggapan keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan program melalui skala AAF.

Konselor dalam konseling singkat berfokus solusi berbasis LMS Schoology ini berperan memantau, mengevaluasi keberhasilan siswa yang mengikuti setiap sesi tehnik, serta melakukan konsultasi melalui chat dan tatap maya yang dilakukan dengan *google meet*. Tampilan dari LMS Schoology untuk program konseling singkat berfokus solusi seperti contoh berikut ini.



Gambar 1. Tampilan LMS Schoology Konseling Singkat Berfokus Solusi

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t satu kelompok sampel (*one sample t-test*) yang dilakukan menggunakan program statistik JASP Versi 0.10.0 (Goss-Sampson, 2019). Keefektifan konseling singkat berfokus solusi berbasis LMS Schoology ini diuji berdasarkan perbedaan nilai rata-rata dua skor gaya hidup kesehatan siswa sebelum mengikuti program dengan setelah mengikuti program. Untuk mengoreksi besarnya pengaruh, juga dilakukan pengujian *effect size* menggunakan nilai d Cohen (Goss-Sampson, 2019). Data tentang keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan program dari pengisian angket oleh partisipan dianalisis secara deskriptif kuantitatif juga dilaporkan persentasenya.

Hasil dan Pembahasan

Feasibility Psiko-edukasi berbasis Web

Dari 65 responden siswa yang diundang mengikuti screening awal, hanya 15 yang memenuhi kriteria dan dipilih menjadi partisipan dalam penelitian ini. Semua partisipan (100%) mengikuti program konseling singkat berfokus solusi ini secara tuntas dengan frekuensi akses rata-rata adalah 16,3 kali akses. Rata-rata durasi akses setiap peserta adalah 35 menit, dengan rentangan waktu akses terlama adalah 50 menit, dan waktu akses tercepat 10 menit.

Hasil pengisian skala AAF menunjukkan bahwa 12 dari 15 partisipan (80%) menyatakan mampu memahami prosedur teknik pada setiap modul dengan baik, 3 diantaranya (20%) mampu memahami dengan cukup baik. Sebanyak 11 partisipan (73,3%) mampu melaksanakan teknik-teknik yang diinstruksikan dalam modul dengan baik, 3 diantaranya (20%) menyatakan mampu melaksanakan dengan sedikit kesulitan, dan 1 (6,6%) mengalami kesulitan untuk menerapkan sebagian besar teknik. Dari segi tampilan, 13 dari 15 (86,6%) responden menyatakan tampilan sudah menarik dan dapat fitur-fitur yang ada dalam sistem LMS dapat diimplementasikan dengan baik, sementara 2 lainnya (13,3%) menyatakan beberapa fitur membingungkan. Dari aspek kebermanfaatan, 10 dari 15 (66,6%) responden menyatakan program telah bermanfaat terhadap diperolehnya pemikiran, sikap dan tindakan atau perilaku baru yang lebih baik untuk dirinya, sementara 5

lainnya atau (33,3%) menyatakan cukup terbantu dalam memperoleh pemikiran dan sikap baru setelah mengikuti program.

Dampak Konseling terhadap Gaya Hidup Kesehatan Siswa

Sebelum melakukan uji analisis menggunakan t-test, uji normalitas shapiro-wilk dilakukan. Hasil uji menunjukkan nilai W pada data variabel gaya hidup kesehatan (PPHLP) tidak signifikan ($>0,05$) yang berarti sebaran normal. Pengujian ini dilakukan salah satu prasyarat penggunaan statistik parametrik termasuk t-test.

Tabel 1. Menunjukkan bahwa rata-rata (M) dan standar deviasi (SD) perbedaan rerata amatan awal dan akhir pada skor HPLP. Peningkatan indeks gaya hidup dan Kesehatan terjadi pada semua dimensi yang diukur dalam HPLP, yaitu dimensi tanggung jawab terhadap kesehatan; aktivitas fisik; nutrisi, pengembangan spiritual; hubungan interpersonal; dan pengelolaan stress. Nilai t pada gaya hidup kesehatan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah responden mengikuti program ($p < .01$), dengan dengan nilai effect size yang sangat tinggi pada d Cohen (-3.47).

Tabel 1. Rangkuman Pengujian t-test Kelompok Sampel Tunggal (*One Sample t-test*)

Sumber		Sebelum		Setelah	Mean def./SE	t	p	Cohen's d
		M(SD)		M(SD)				
Gaya Kesehatan (HPLP)	Hidup	125.	24	152.76	26/1.80	-	<.0	-3.47
		(7.82)		(7.48)		14.47	1	

Note. For the Student t-test, effect size is given by Cohen's *d*.

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that the population mean is different from 15.

Hasil analisis pada tabel 1 menunjukkan bahwa program konseling singkat berfokus solusi memberikan dampak terhadap peningkatan indeks gaya hidup sehat siswa berdasarkan inventori HPLP.

Kondisi Pandemi Covid-19 memberikan dampak terhadap menurunnya kebiasaan hidup sehat siswa. Pemberlakuan pembatasan kegiatan sosial, menyebabkan pembelajaran secara langsung di kelas tidak lagi bisa dilakukan. Sehingga siswa mengikuti kegiatan pembelajaran dari rumah masing-masing. Hal ini berdampak salah satunya pada perubahan aktivitas siswa yang tidak lagi perlu meninggalkan rumah untuk ke sekolah. Namun di sisi lain, ternyata juga dapat menurunkan kebiasaan hidup sehat mereka (Baloran, 2020; Huckins et al., 2020; Romero-Blanco et al., 2020; Savage et al., 2020). Psikoedukasi konseling merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa meningkatkan perilaku hidup sehat (Dragomir, Julien, Bacon, Boucher, & Lavoie, 2019; Duong et al., 2020; Durrani, Irvine, & Nolan, 2012; Neuner-Jehle, Schmid, & Grüninger, 2014; Savage et al., 2020; Taylor, Shaw, Dale, & French, 2011).

Sejalan dengan hal tersebut, hasil pilot study ini juga menunjukkan bahwa konseling singkat berfokus solusi yang dilaksanakan secara online melalui LMS berbasis platform schoology berdampak positif terhadap peningkatan perilaku hidup siswa. Hasil studi ini sejalan dengan studi yang telah dilakukan sebelumnya (Chen, 2020; Hawkins, 2020; Ifdil et al., 2020) siswa peserta kegiatan konseling memberikan tanggapan yang positif terhadap program konseling berfokus solusi yang dikemas dalam LMS schoology ini. Sebagian besar siswa peserta kegiatan menyatakan bahwa program dapat dipahami dan dilaksanakan dengan baik, dapat diakses dengan mudah, serta memberikan manfaat bagi perubahan pola pikir, emosi dan perilaku mereka setelah mengikuti kegiatan. Meski demikian, ditemukan juga beberapa keterbatasan dari studi yang telah dilakukan ini, diantaranya jumlah subjek yang terbatas dan cenderung homogen dapat menjadi kelemahan hasil yang telah dilaporkan ini. Peneliti selanjutnya dapat menindaklanjuti dengan studi lain dengan mempertimbangkan keterbatasan yang ditemukan dari studi ini.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program konseling singkat berfokus solusi dalam LMS Schoology berdampak secara efektif terhadap peningkatan perilaku hidup sehat siswa di masa pandemic Covid-19. Program konseling yang dilaksanakan selama 8 minggu berpengaruh terhadap peningkatan semua dimensi perilaku hidup siswa yang diukur dalam HPLP, yaitu pada dimensi tanggung jawab terhadap kesehatan; aktivitas fisik; nutrisi, pengembangan spiritual; hubungan interpersonal; dan pengelolaan stress. Rata-rata akses ke LMS yang dilakukan siswa selama program konseling adalah 16 kali rata-rata 35 menit

(terlama 50 menit, akses paling singkat 10 menit). Tanggapan yang sangat baik dari siswa terhadap keberterimaan, kemudahan akses, dan kebermanfaatan program konseling ini memperkuat bukti bahwa program konseling singkat berfokus solusi dalam LMS Schoology ini layak digunakan sebagai model intervensi konseling pada setting sekolah menengah.

Ucapan Terimakasih

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendanaan dari Hibah penelitian LP2M Universitas Pendidikan Ganesha.

Referensi

- Aditia Rigianti, H. (2020). *Kendala Pembelajaran Daring Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Banjarnegara. Elementary School* (Vol. 7).
- Aherne, D. (2001). Understanding student stress: A qualitative approach. *Irish Journal of Psychology*, 22(3–4), 176–187. <https://doi.org/10.1080/03033910.2001.10558278>
- Al-Kandari, F., Vidal, V. L., & Thomas, D. (2008). Health-promoting lifestyle and body mass index among College of Nursing students in Kuwait: A correlational study. *Nursing and Health Sciences*, 10(1), 43–50. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2007.00370.x>
- American School Counselor Association. (2009). The role of the professional school counselor, 2.
- Amiri, M., Chaman, R., & Khosravi, A. (2019). The relationship between health-promoting lifestyle and its related factors with self-efficacy and well-being of students. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 10(4), 221–227. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2019.10.4.04>
- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Baker, K. D., & Ray, M. (2011, December). Online counseling: The good, the bad, and the possibilities. *Counselling Psychology Quarterly*. <https://doi.org/10.1080/09515070.2011.632875>
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 635–642. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
- Barnett, J. E. (2005). Online counseling: New entity, new challenges. *THE COUNSELING PSYCHOLOGIST*, 33(6), 872–880. <https://doi.org/10.1177/0011000005279961>
- Briliannur, D., Amelia, A., Hasanah, U., Putra, A. M., & Rahman, H. (2013). Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *MAHAGURU: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 28–37.
- Chambel, M. J., & Curral, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology*, 54(1), 135–147. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x>
- Chen, S. (2020). An online solution focused brief therapy for adolescent anxiety during the novel coronavirus disease (COVID-19) pandemic: A structured summary of a study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04355-6>
- Cown, E. L., Wyman, P. A., & Work, W. C. (1996). Resilience in highly stressed urban children: concepts and findings. *Bulletin of the New York Academy of Medicine: Journal of Urban Health*, 73(2), 267–284.
- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/QJMED/HCAA110>
- Dragomir, A. I., Julien, C. A., Bacon, S. L., Boucher, V. G., & Lavoie, K. L. (2019). Training physicians in behavioural change counseling: A systematic review. *Patient Education and Counseling*. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2018.08.025>
- Duong, T. Van, Pham, K. M., Do, B. N., Kim, G. B., Dam, H. T. B., Le, V. T. T., ... Yang, S. H. (2020). Digital healthy diet literacy and self-perceived eating behavior change during COVID-19 pandemic among undergraduate nursing and medical students: A rapid online survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph1719185>
- Durrani, S., Irvine, J., & Nolan, R. P. (2012). Psychosocial determinants of health behaviour change in an E-counseling intervention for hypertension. *International Journal of Hypertension*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/191789>
- Gingerich, W. (2011). Solution-Focused Brief Therapy Outcome Research. *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195385724.003.0043>

- Gingerich, W. J., Kim, J. S., Stams, G. J. J. M., & Macdonald, A. J. (2011). Solution-Focused Brief Therapy Outcome Research. In *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195385724.003.0043>
- Goss-Sampson, M. A. (2019). *Statistical Analysis in JASP: A Guide for Students* (2nd ed.). University of Greenwich.
- Gupta, S. (2019). Effect of SFBT on anxious youth. *International Journal of Engineering and Advanced Technology*, 8(5), 1302–1305. <https://doi.org/10.35940/ijeat.E1185.0585C19>
- Hacihasanoğlu, R., Yildirim, A., Karakurt, P., & Sağlam, R. (2011). Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 17(1), 43–51. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01905.x>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503.
- Hawkins, A. (2020). Evaluating telephone and online psychological support and referral. *Evaluation Journal of Australasia*, 20(3), 157–175. <https://doi.org/10.1177/1035719X20927146>
- Hedman, E., Andersson, E., Ljótsson, B., Andersson, G., Rück, C., & Lindefors, N. (2011). Cost-effectiveness of Internet-based cognitive behavior therapy vs. cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(11), 729–736. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.07.009>
- Huckins, J. F., da Silva, A. W., Wang, W., Hedlund, E., Rogers, C., Nepal, S. K., ... Campbell, A. T. (2020). Mental health and behavior of college students during the early phases of the COVID-19 pandemic: Longitudinal smartphone and ecological momentary assessment study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6). <https://doi.org/10.2196/20185>
- Hutauruk, A., & Sidabutar, R. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Matematika: Kajian Kualitatif Deskriptif. *SEPREN: Journal of Mathematics Education and Applied*, 02(01), 45–51.
- Ifdil, I., Fadli, R. P., Suranata, K., Zola, N., & Ardi, Z. (2020, June). Online mental health services in Indonesia during the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102153>
- Jamaludin, S., Azmir, N. A., Mohamad Ayob, A. F., & Zainal, N. (2020). COVID-19 exit strategy: Transitioning towards a new normal. *Annals of Medicine and Surgery*. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.09.046>
- Javaid, M., Haleem, A., Vaishya, R., Bahl, S., Suman, R., & Vaish, A. (2020). Industry 4.0 technologies and their applications in fighting COVID-19 pandemic. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(4), 419–422. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.04.032>
- Kelly, M. S., Kelly, M. S., Kim, J. S., & Franklin, C. (2008). *Solution focused brief therapy in schools: A 360 degree view of research and practice*. Oxford University Press.
- Kim, J. S. (2010). Is solution-focused brief therapy evidence-based? *Families in Society*, 91(3), 300–306. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.4009>
- Lee, A., Cheng, F. F. K., Fung, Y., & St. Leger, L. (2006). Can health promoting schools contribute to the better health and wellbeing of young people? The Hong Kong experience. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(6), 530–536. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.040121>
- Lee, R. L. T., & Loke, A. J. T. Y. (2005). Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nursing*, 22(3), 209–220. <https://doi.org/10.1111/j.0737-1209.2005.220304.x>
- M. Nurmala, T. Wibowo, A. R. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 13–23.
- Mateo R. Borbon, J., & Borbon, M. L. F. C. (2013). Counselors and Their Use of ICT Tools in Maximizing Counseling Services. *Liceo Journal of Higher Education Research*, 9(1). <https://doi.org/10.7828/ljher.v9i1.621>
- Mehri, A., Solhi, M., Garmaroudi, G., Nadrian, H., & Sigahdeh, S. S. (2016). Health promoting lifestyle and its determinants among university students in Sabzevar, Iran. *International Journal of Preventive Medicine*, 2016-April. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.180411>
- Miller, J. (2010). Does teaching a solution-focused model of counselling work? A follow-up of graduates. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(3), 173–182. <https://doi.org/10.1080/14733140903229440>
- Murphy, R. J., Gray, S. A., Sterling, G., Reeves, K., & DuCette, J. (2009). A Comparative Study of Professional Student Stress. *Journal of Dental Education*, 73(3), 328–337. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2009.73.3.tb04705.x>
- Neuner-Jehle, S., Schmid, M., & Grüninger, U. (2014). Short time counseling in medical practice for

- improving health behaviour: Problems and solutions. *Praxis*, 103(5), 271–277. <https://doi.org/10.1024/1661-8157/a001572>
- Newby-Fraser, E., & Schlebusch, L. (1997). Social support, self-efficacy and assertiveness as mediators of student stress. *Psychology and Education*, 34(3–4), 61–69.
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., ... Agha, R. (2020, June). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. *International Journal of Surgery*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.04.018>
- Noda, Y. (2020). Socioeconomical transformation and mental health impact by the COVID-19's ultimate VUCA era: Toward the New Normal, the New Japan, and the New World. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102262. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102262>
- Oktavian, R., & Aldya, R. F. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Terintegrasi di Era Pendidikan 4.0. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(2). <https://doi.org/10.30651/didaktis.v20i2.4763>
- Ranieri, V., Sem Stoltenberg, A., Pizzo, E., Montaldo, C., Bizzi, E., Edwards, S., & Kamboj, S. (2021). COVID-19 wellbeing study: A protocol examining perceived coercion and psychological well-being during the COVID-19 pandemic by means of an online survey, asynchronous virtual focus groups and individual interviews. *BMJ Open*, 11(1), 43418. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043418>
- Riolfi, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology*, 03(12), 1202–1207. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a178>
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>
- Ruth, M., & Goessling-Reisemann, S. (2019). *Handbook on Resilience of Socio-Technical Systems*. books.google.com.
- Ryalino, C. (2020). How indonesia copes with coronavirus disease 2019 so far (part one): The country, the government, and the society. *Bali Journal of Anesthesiology*, 4(2), 33. https://doi.org/10.4103/bjoa.bjoa_34_20
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., & Osborne, S. E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.010>
- Sandler, M. E. (2002). A structural examination of academic integration, perceived stress, academic performance, and goal commitment from an elaborated model of adult student persistence. *Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association*.
- Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M., & Hennis, P. J. (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100357>
- Shah, A. A. (2020, December). Covid-19 and mental health. *Psychiatric Annals*. Slack Incorporated. <https://doi.org/10.3928/00485713-20201104-01>
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., ... Agha, R. (2020, April). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034>
- Suranata, K., & Ifdil, I. (2020). The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis. *Journal of Physics: Conference Series*, 1539(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1539/1/012064>
- Suranata, Kadek. (2019). The pilot study of SMART-Resilience a psycho-educational program. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 4(3), 121. <https://doi.org/10.23916/0020190424230>
- Suranata, Kadek, Rangka, I. B., & Permana, A. A. J. (2020). The comparative effect of internet-based cognitive behavioral counseling versus face to face cognitive behavioral counseling in terms of student's resilience. *Cogent Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1751022>
- Suriadi, H. J., Firman, F., & Ahmad, R. (2021). Analisis Problema Pembelajaran Daring Terhadap Pendidikan Karakter Peserta Didik. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(1), 165–173.
- Taylor, C. A., Shaw, R. L., Dale, J., & French, D. P. (2011). Enhancing delivery of health behaviour change interventions in primary care: A meta-synthesis of views and experiences of primary care nurses. *Patient Education and Counseling*. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2010.10.001>
- Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020, October). COVID-19 pandemic and mental health consequences:

- Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*. Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress and Coping*, 9(2), 123–133. <https://doi.org/10.1080/10615809608249396>
- Ying Li, Y., & Lindsey, B. (2013). An Association between College Students' Health Promotion Practices and Perceived Stress. *College Student Journal*, 47(3), 437–446.
- Yucha, C. B., Kowalski, S., & Cross, C. (2009). Student stress and academic performance: Home hospital program. *Journal of Nursing Education*, 48(11), 631–637. <https://doi.org/10.3928/01484834-20090828-05>