



Contents lists available at [Journal IICET](#)

## Southeast Asian Journal of technology and Science

ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts>



# Development of “heart talk” website as a virtual media for counseling

Anandita Christanti<sup>1</sup>, Priska Defiani<sup>1</sup>, Vidrich Dendi<sup>1</sup>, Keke Etti<sup>1</sup>, Maria Angelina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Guidance and Counseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Des 24<sup>th</sup>, 2021

Revised Jan 19<sup>th</sup>, 2022

Accepted Feb 15<sup>th</sup>, 2022

#### Keyword:

Website  
Heart Talk  
Virtual Media  
Counseling  
Technology  
Self-Healing  
Writing & Literature Therapy

### ABSTRACT

The development of media technology around the world is growing very rapidly. Nowadays almost everyone has been able to adapt to technology. Website is one of the technologies commonly found, ranging from searching for information, shopping, studying, to playing. There are positive and negative effects of using the website, in this case the researcher maximizes the use of the website in a positive direction for each user. This research was conducted from the stress phenomenon that occurs to many people who do not know where they want to share their stories or complaints, so the researchers made a product in the form of a website that functioned as a place to share stories. has not been disclosed so far. The privacy of every website user is well maintained in order to provide a safe personal story writing experience without having to worry about his identity being known to others. The art of writing and literature counseling theory and the theory of self-healing were selected and applied to serve as independent therapy for website users by writing their own stories. The type of research used is Research and Development (R&D) research, with 34 research subjects. Based on the data that has been obtained then analyzed with relevant theories. Then it was concluded from this study that the use of the website as a medium for sharing stories was found to be useful, interesting, and fun to do.



© 2022 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Christanti, A.,

Department of Guidance & Counseling, Universtias Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia

Email: [ananditachristanti02@gmail.com](mailto:ananditachristanti02@gmail.com)

## Pendahuluan

Teknologi berkembang begitu cepat di seluruh belahan dunia, hal ini tentunya berpengaruh pada bentuk aktivitas yang akan beradaptasi dengan perkembangan tersebut. Oleh karena itu akan ada banyak kegiatan yang dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi, mulai dari bekerja, belajar, bermain, sampai berbelanja. Namun ada banyak hal lagi yang bisa dilakukan dengan menggunakan teknologi saat ini. Pada awalnya teknologi berkembang dengan lambat, tetapi seiring dengan bertambahnya kebutuhan manusia membuat teknologi berkembang dengan pesat guna mempermudah pekerjaan manusia dan memenuhi kebutuhan manusia, semua itu tidak terlepas dari perkembangan budaya manusia (Adib dalam Ngafifi, 2014).

Pandemi COVID-19 yang sedang melanda dunia ini mendorong manusia untuk lebih dapat memaksimalkan penggunaan teknologi, khususnya dalam hal berinteraksi dengan orang lain (Situmorang, 2020). Akibat dari pandemi ini adalah semakin kecil kemungkinan untuk bertemu dan bercengkrama dengan orang lain secara langsung. Hal ini mengakibatkan banyaknya individu yang merasa bosan dirumah karena

tidak adanya wadah untuk berbagi cerita dan bertukar pikiran. Bosan adalah hal yang wajar dirasakan oleh setiap orang, namun perasaan bosan berlebihan dan terus menerus dirasakan dapat mengakibatkan stress. Hal ini dilansir dari Suara.com dengan artikel berjudul Waspada, Psikolog sebut “Kelamaan Di Rumah Aja Bisa Bikin Stres Lho!”. Berdasarkan artikel tersebut, disampaikan bahwa perasaan bosan dapat memunculkan perasaan kesepian sampai akhirnya depresi.

Berdasarkan artikel dari Halodoc.com yang berjudul “Pentingnya Punya Teman Bicara untuk Hindari Depresi”, disampaikan bahwa bercerita merupakan salah satu solusi untuk menghindari depresi. Bercerita kepada orang atau teman yang dapat dipercaya dapat mengurangi setidaknya setengah beban yang dirasakan oleh individu tersebut. Selain itu, dengan bercerita juga individu dapat merasa bahwa ia memiliki tempat untuk bersandar, ada yang mendengarkan masalahnya, dan membuat individu merasa tidak sendirian. Hal ini sangat bertolak belakang dengan apa yang terjadi pada masa ini dimana setiap individu lebih sulit untuk bertemu dan bahkan mulai ada jarak diantara teman yang dulu sering bertemu dan bercengkrama (Situmorang, 2020).

Berdasarkan fenomena tersebut, kami tertarik untuk mencari solusi agar individu yang merasa bosan dan merasa tidak memiliki teman di sekitarnya bisa mendapatkan tempat dan kesempatan untuk berbagi cerita. Kami memanfaatkan perkembangan teknologi sebagai wadah untuk bercerita secara online dengan berbasis website. Website yang bernama “Heart Talk” ini bukan hanya sebagai ruang untuk bercerita saja, melainkan orang-orang bisa mencari solusi dan saran atas masalah yang dihadapi. Komunikasi berbasis teks menciptakan catatan yang tersusun yang mungkin bermanfaat bagi konseli/klien dan konselor atau psikolog (Kessler et al., 2009), dan Goss dan (Anthony, 2004 dalam Situmorang, 2020). Pada penggunaan komunikasi berbasis tulisan yang dilakukan dalam website ini, keuntungan yang diperoleh adalah pengguna website bisa mengontrol dirinya sendiri terkait dengan apa yang ingin disampaikan dan apa yang tidak ingin disampaikan. Hal ini juga mendorong pengguna untuk menuliskan apa yang ingin disampaikan dengan waktu yang tidak terbatas, sehingga pengguna bisa menyampaikan kapanpun bahkan sampai pengguna merasa siap. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan penggunaan website yang membantu individu yang membutuhkan tempat untuk bercerita, mendapat saran, dan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi individu, serta berbagi kisah dan pengalaman dengan orang lain.

## Literature Review

### *Writing & Literature Therapy*

Kegiatan menulis tentu berkaitan dengan salah satu teori dalam konseling yaitu *narrative therapy* atau naratif terapi. Dalam pendekatan konseling terapi naratif bisa dilakukan secara individual maupun berkelompok dengan mengajak klien terbuka untuk mengungkapkan pengalamannya dengan cara menceritakan masalah yang dihadapi (Fuadillah, 2019). Hakikat dari naratif terapi ini adalah manusia merupakan pemeran utama dan penulis cerita dalam hidupnya. Tulisan yang diceritakan bisa didasari pengalaman masa lalu, atau harapan dimasa mendatang. Dalam naratif cerita yang dibuat oleh individu disusun berdasarkan urutan terjadinya peristiwa (Tyas, 2015). Tujuannya adalah membantu individu agar ia bisa merefleksikan hidupnya secara positif berdasarkan pengalaman-pengalaman hidup yang telah dialami. Sehingga individu dapat mengembangkan atau membangun cerita yang memiliki makna positif dalam hidupnya melalui pengalaman bahagia, keberhasilan, dan potensinya. Fuadillah (2019) menjelaskan bahwa proses terapi naratif mengacu pada konstruksionis sosial dan pendekatan konstruktivis untuk suatu perubahan. Manusia yang sehat adalah mereka yang mempunyai cerita yang memberdayakan dirinya dan bisa membangun hidupnya dengan pandangan yang konstruktif (Situmorang, 2021a). Individu yang bisa menulis ulang kehidupannya dan mengubah cara pandangannya akan menjadikannya individu yang lebih positif (Fuadillah, 2019). Namun sebaliknya, individu yang belum mampu mengembangkan atau membangun cerita yang bermakna positif dalam hidupnya mengenai ketidakberdayaan, kehampaan, ketidakbermaknaan, kesakitan, dan penderitaan dianggap individu yang “sakit”. Salah satu teknik yang digunakan dalam terapi ini adalah *Writing and Literature*.

Rangka (2015) menjelaskan bahwa proses konseling menggunakan pendekatan naratif digunakan agar dapat membantu individu atau klien mengungkapkan makna dari kisah-kisah pribadinya dan dari tulisan-tulisannya individu bila mengambil tindakan yang lebih positif. Individu yang memiliki masalah atau sedang stres sebenarnya dapat membantu dirinya sendiri melalui tulisan. Menulis tentang diri sendiri dan pengalaman pribadi dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi gejala penyakit, meningkatkan kesehatan dan daya ingat individu. Menulis ulang pengalaman pribadi dapat membuat perubahan perilaku dan meningkatkan kebahagiaan seseorang. Kesehatan, kesembuhan dan sastra dianggap memiliki suatu keterkaitan. Ada

---

berbagai sebutan dalam penggunaan literatur terupetik sebagai alat penyembuhan dalam konseling yakni: *bibliotherapy*, bibliokonseling, *poetry therapy* atau terapi puisi, dan *scriptotherapy* (Situmorang, 2021b).

Awalnya literatur yang diterbitkan dalam konseling adalah *bibliotherapy*, yang berasal dari bahasa Yunani, *biblion* artinya buku, dan *therapeio* artinya penyembuhan (Solikin, 2015). Sama halnya dengan proses menulis klien yang disebut *scriptotherapy*. *Bibliotherapy* diarahkan untuk membantu klien menemukan solusi atas masalah dan kekhawatiran mereka dengan membaca. Lebih lanjut Solikin (2015) menjelaskan melalui penggunaan biblioterapi, seorang konselor bisa memberikan kesempatan pada kliennya untuk menghasilkan pemikiran, perasaan, dan tindakan alternatif untuk mempelajari keterampilan yang baru dan mempraktekkan perilaku baru. *Bibliotherapy* dapat membantu individu mendapatkan kendali atas kehidupan dan situasinya dengan mengidentifikasi masalahnya dan menemukan solusi yang sifatnya unik dan universal.

Selanjutnya proses menulis klien disebut *scriptotherapy* yang berasal dari bahasa Latin yaitu *scriptum* yang berarti “sesuatu” dan *therapia* yang berarti “perawat” atau “menyembuhkan”. Istilah *scriptotherapy* sering digunakan untuk merujuk pada proses menulis dengan cara terapeutik (Riordan, 1996). *Scriptotherapy* juga kerap kali disebut terapi menulis. *Scriptotherapy* merupakan suatu teknik efektif sebagai pendekatan self healing. *Scriptotherapy* dinilai efektif pada pendekatan *self-help* dan teraupetik untuk membantu klien dalam menyelesaikan kesulitan hidup terutama yang tidak disadari, ditolak, masalah yang tidak terselesaikan atau fenomena traumatis. Terapi menulis merupakan suatu tulisan ekspresif dan reflektif klien, baik yang ia buat sendiri maupun yang disarankan oleh terapis (Wright, 2004). Dengan menulis maka individu mampu mengekspresikan dirinya sendiri, menerima perasaannya, dan bahkan dapat menghilangkan rasa sakit dan membantu individu mengatasi emosinya sendiri. Menulis dianggap sebagai sebuah aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dengan tulisan.

Menurut Bolton (dalam Susilowati dan Hasanat, 2011) menulis merupakan suatu bentuk ekspresi dan eksplorasi dari pikiran, emosi dan spiritual yang bisa menjadi sarana berkomunikasi dengan diri sendiri, mengembangkan pemikiran dan kesadaran terhadap suatu peristiwa. Menulis dikatakan sebagai bentuk terapi dengan teknik yang mudah dan sederhana karena individu hanya perlu mencurahkan isi hati dan pikirannya melalui tulisannya yang berkaitan dengan peristiwa yang menekan individu dan sifatnya traumatik. Selain itu berdasarkan penelitian Sloan dan Marx (dalam Susilowati dan Hasanat, 2011) menunjukkan bahwa simptom-simptom depresi diyakini dapat diturunkan dengan melakukan aktivitas menulis.

### ***Self-Healing***

*Self-healing* merupakan suatu metode penyembuhan penyakit tanpa menggunakan obat, tapi dengan mengeluarkan segala perasaan maupun emosi yang dipendam seseorang sebagai suatu proses penyembuhan (Situmorang, 2021c). *Self-healing* yang dilakukan oleh individu yang memiliki penyakit dan dibantu oleh terapis (Afifah, 2019). Kerap kali *self-healing* disebut sebagai sentuhan individu pada dirinya sendiri, yang dapat dilakukan secara mandiri selama 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali sehari. Adapun beberapa aspek yang dilibatkan dalam latihan *self-healing* adalah stabilitas nafas, gerakan tubuh, sentuhan, dan keheningan (Situmorang, 2021d). *Self-healing* dilakukan agar seseorang dapat sejenak berhenti dari rutinitasnya sehingga individu dapat berinteraksi dengan dirinya sendiri. Sifat dari *self-healing* adalah universal, tidak ada acuan mengenai agama, praksis, dan dipelajari secara masuk akal. Pada mulanya *self-healing* ditujukan sebagai tindakan preventif yaitu suatu tindakan pencegahan sebelum datang atau terjadinya suatu penyakit. *Self-healing* akan membuat terjadinya perubahan-perubahan dalam tubuh individu, seperti mengurangi ketegangan otot, menurunkan konsumsi oksigen, pernafasan dan meningkatkan produksi serotonin yang menimbulkan perasaan tenang dan sejahtera dengan demikian akan mengurangi nyeri (Redho, dkk, 2019; Situmorang, 2021e). Dengan kekuatan *self-healing* atau penyembuhan diri sendiri melalui kekuatan pikiran yang tujuannya ialah individu dapat menyembuhkan dirinya sendiri baik itu secara jasmani maupun rohani. Hal itu tentu karena pada dasarnya manusia mampu mengatasi dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Inilah yang membuat individu yang mampu melakukan *self-healing* dapat meminimalisir bahkan menghilangkan rasa nyeri (biologis atau psikologis) dalam dirinya.

*Self-healing* dilakukan dengan melatih gelombang otak untuk tetap bertahan dalam zona ikhlas di setiap harinya dan tetap menerapkan semua kegiatan kita (Afifah, 2019). Dari situlah maka akan terbentuk suatu cara hidup yang rela, dan jujur pada diri sendiri dalam menyikapi apa yang dialami atau lalui dalam hidup kita. *Self-healing* memiliki prinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah, contohnya seperti pikiran individu itu sendiri (Situmorang, 2021f). Salah satu tindakan yang cukup efektif dalam mengurangi tingkat keasaman tentu dapat dilakukan dengan menerapkan *self-healing*. Gangguan psikologis seperti kecemasan

---

mulai dari yang ringan hingga sedang dapat diatasi dengan *self-healing*. Disisi lain juga *self-healing* mudah dipraktikkan karena dapat diaplikasikan secara individu maupun berkelompok, dan dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Bahrien & Ardianty (2017) menjelaskan bahwa pada umumnya individu yang menerapkan *self-healing* adalah mereka yang melakukan proses pemulihan atas gangguan psikologis, trauma, dan stress. Oleh karena itu tujuan dari *self-healing* ini adalah untuk meminimalisir rasa cemas, takut, stress, dan masalah mental emosional seseorang. Teknik yang digunakan dalam proses *self-healing* beragam, contohnya teknik introspeksi seperti meditasi (Situmorang, 2021c), berserah diri kepada Yang Maha Kuasa, olahraga, atau melakukan kegiatan-kegiatan yang sifatnya relaksasi dan refleksi (Situmorang, 2021g). *Self-healing* dapat membuat perubahan fisiologis sebagai respon tubuh atas perasaan cemas dan stress yang dialami individu. Pada saat *self-healing* berlangsung terjadi rasa tenang antara hati dan meregangnya syaraf-syaraf, seimbangnnya oksigen (pernapasan), dan organ-organ dalam tubuh berjalan dengan baik dan memberi efek rileks pada tubuh kita serta memberi ketenangan bagi hati kita (Islami, 2016; Situmorang, 2021h). Dalam pengaplikasian *self-healing* tentu tidak berjalan maksimal tanpa adanya dukungan dari lingkungan terdekat seperti keluarga, sahabat atau kerabat terdekat. Saat melakukan *self-healing* dan individu melibatkan cara pikir yang positif, berdoa dengan diiringi musik (Situmorang, 2021i), rileks, dan fokus untuk mencapai kesembuhan ataupun ketenangan maka individu akan masuk pada zona ikhlas yang dapat membuat pikiran dan perasaannya menjadi lebih ringan dan tenang.

## Metode

### *Subject*

Subjek dari penelitian ini adalah orang-orang yang bergabung dengan website “*Heart Talk*” atau menjadi member dan telah menggunakan website ini. Pada penelitian ini jumlah responden kami sebanyak 34 orang. Pada eksperimen lingkup kecil terdapat 4 orang responden dan kemudian 30 orang responden pada eksperimen lingkup besar atau eksperimen kedua. Pada penelitian ini membentuk konsep awal dimulai dari melihat fenomena yang terjadi di lingkungan masyarakat, terlebih fokus kami pada masa pandemi COVID-19. Berdasarkan fenomena yang didapatkan kami memikirkan solusi atau bantuan yang tepat yang dapat diberikan dalam upaya mengatasi kendala yang ada didalam fenomena tersebut. Kami pun membuat suatu produk berbentuk website yang dapat digunakan berkaitan dengan fenomena yang ditemukan. Diharapkan produk dan konten didalamnya dapat memberikan pengaruh positif terhadap setiap orang yang menggunakannya.

### *Design*

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)*. Metode penelitian *research and development* ini merupakan metode penelitian yang digunakan untuk tujuan menghasilkan suatu produk sekaligus menguji keefektifan produk itu sendiri (Purnama, 2013). Pada penelitian ini produk yang dibuat selalu dikembangkan demi kepuasan pengguna, kenyamanan, serta keefektifan produk itu sendiri. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian dan pengembangan produk ini meliputi: 1) Mengidentifikasi masalah/fenomena yang telah terjadi, 2) Pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian, 3) Mendesain produk dan konten, 4) Studi pustaka yang sesuai dengan konsep awal, 5) Validitas dan perbaikan konsep produk, 6) Uji coba pertama terhadap produk, 7) Eksperimen dan wawancara pengguna produk, 8) Revisi produk sesuai hasil eksperimen pertama, 9) Uji coba produk yang kedua, 10) Eksperimen dan wawancara kedua, 11) Revisi produk berdasarkan hasil eksperimen kedua, 12) Implementasi dan penyebaran produk lebih luas. Semua langkah ini telah dilakukan oleh peneliti yang menghasilkan suatu produk berupa website yang siap untuk digunakan oleh setiap orang.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan website “*Heart Talk*” kepada responden sebanyak dua kali yaitu uji coba pertama dan uji coba kedua. Berikut ini adalah rincian data hasil penelitian yang kami dapatkan.

## Hasil Uji Coba Lingkup Kecil

Tabel 1 &lt;Tampilan Website&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Tampilan websitenya cukup menarik dan mudah untuk diselancari
2	Lucu temanya hewan, tapi terlalu anak kecil untuk tempat curhat.
3	Terlalu <i>girly</i> , font bisa memilih yang lebih normal namun jelas, warna tidak sealer sehingga tidak membuat kejelasan di dalam page, <i>font size</i> terlalu kecil
4	Warna websitenya terlalu monoton dan terang, mungkin perlu sedikit tambahan warna gelap.

Tabel 2 &lt;Halaman yang Paling Menarik&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Home page, karena banyak informasi menarik disana, dan terdapat pemutar lagu yang saya rasa sangat menarik.
2	Meet the teams karena bisa memilih chat dengan hewan apa, kemudian chatting dengan admin. Bagian home cukup menarik karena terdapat banyak fitur.
3	Menurut saya di forum, karena disana kita bisa baca cerita-cerita orang, sama page home karena dan tips and trik.
4	Yang paling menarik sebenarnya forum, tapi pas saya menggunakan websitenya, forum itu masih kosong.

Tabel 3 &lt;Tertarik dalam Menggunakan Website Selanjutnya&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Tentu, jika saya mempunyai sesuatu yang ingin saya ceritakan
2	Kemungkinan tidak, atau jarang karena saya tipe orang yang jarang curhat kepada siapapun dan apapun.
3	Mungkin kedepannya kalau website ini dikembangkan lagi saya akan menggunakannya, karena ada beberapa fitur ya ga bisa digunakan saat ini, dan pada intinya website ini bagus.
4	Mungkin website ini saya gunakan pada saat-saat tertentu saja, tidak akan aktif di website itu.

Tabel 4 &lt;Kemudahan dalam Menggunakan Website&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Cukup mudah digunakan, walaupun mungkin perlu sedikit ditingkatkan pada bagian percakapan
2	Mudah sekali
3	Agak ribet digunakan, karena pas mau chat admin tidak bisa klik tombol <i>message</i> dan harus buka members chatnya dulu dan cari nama admin baru bisa chat.
4	Pada awalnya bingung gimana cara menggunakannya apalagi pada saat mau membuat message.

Tabel 5 &lt;Merasakan Manfaat dalam Menggunakan Website&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Tentu
2	Tentu membantu, cukup puas karena terjaga rahasia.
3	Sangat terbantu kita jadi bebas bercerita karena kita ga tau siapa lawan bicara kita, karena biasanya akan kita malu-malu bercerita dengan orang yang kita tahu kalau gini jadi bebas
4	Website ini membantu saya ketika saya butuh tempat cerita.

Tabel 6 &lt;Kesulitan dalam Mengakses Website&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Sejauh ini tidak ada kesulitan yang sangat mengganggu.
2	Belum ada karna tampilannya juga masih sederhana.
3	Agak kesulitan dalam chat members karena tidak tahu harus memencet apa.
4	Kebingungan saat ingin membuat message, jadi merasa kesulitan disitu saja.

Tabel 7 &lt;Kepuasan dalam Tanggapan/Respon dari Chat Admin&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Bagi saya, respon dari admin sangat memuaskan
2	Cukup puas
3	Sudah baik dan jelas dan cukup membantu membuat saya lega karena sudah punya tempat cerita.
4	Menurut saya respon yang diberikan sudah sangat cukup untuk saya, saya bisa cerita saja sudah sangat cukup.

Tabel 8 &lt;Tingkat Kecepatan Admin dalam Merespon Chat&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Sangat baik dalam memberikan saran dan penenangan
2	Cukup cepat
3	Cukup responsif dan langsung ngresource kita.
4	Sangat responsive, cepat melihat message saya dan memberikan responnya.

Tabel 9 &lt;Website Cukup Informatif&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Cukup informatif
2	Cukup informatif
3	Sudah cukup informatif, tapi kalau mau chat agak susah.
4	Menurut saya tidak banyak informasi yang saya dapatkan dari website ini.

Tabel 10 &lt;Keberadaan Shortcut dapat Membantu Members&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Cukup membantu
2	Cukup membantu
3	Sudah cukup membantu
4	Menurut saya tidak banyak membantu saya, karena masih membuat saya kebingungan.

Tabel 11 &lt;Pemberian Skala 1-10 untuk Website Heart Talk&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	7,5
2	7
3	8
4	7

Tabel 12 &lt;Perasaan Setelah Menggunakan Website Heart Talk &gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Lebih lega dibandingkan sebelum pengungkapan.
2	Lega, puas dan saya terhibur karena adminnya lucu.
3	Lebih lega karena bisa menceritakan apa yang saya pendam selama ini.
4	Perasaan saya merasa lega karena saya sudah bisa cerita di website ini.

Tabel 13 &lt;Kritik dan Saran untuk Website Heart Talk&gt;

Responden	Tanggapan Responden
1	Ditingkatkan lagi websitenya, terutama untuk user interface.
2	Kembangkan tema hewannya supaya tidak terlalu anak kecil yg identik dengan masalah yg kecil, karena curhat kadang juga bisa hal-hal yg besar juga.
3	Kritik : Jangan membuat website terlalu ribet Saran : Kembangkan lebih baik lagi ini website, karena ini website nantinya akan sangat berguna untuk umum apalagi untuk para introvert diluar sana. Sebaiknya permudah untuk akses berbicara dengan admin atau konselor, kaya make it simple jangan yang ribet ribet.
4	Untuk warna website mungkin bisa ditambah warna-warna gelap dan cara message mungkin lebih dipermudah lagi.

**Hasil Uji Coba Lingkup Besar**

Tabel 14 &lt;Jenis Kelamin Responden&gt;

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki- Laki	8	27%
2	Perempuan	22	73%

Berdasarkan data berikut, dapat diketahui bahwa 73% responden adalah perempuan dengan jumlah 22 orang.

Tabel 15 &lt;Rentang Usia&gt;

No.	Rentang Usia	Frekuensi	Persentase
1	15- 19 tahun	9	30%
2	20- 25 tahun	19	63%
3	26- 30 tahun	2	7%

Berdasarkan data berikut, rentang usia yang paling banyak mencoba website *Heart Talk* adalah berusia 20-25 tahun yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 63%.

Tabel 16 &lt;Tampilan Website&gt;

No.	Tampilan Website	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Menarik	0	0%
2	Menarik	26	87%
3	Sangat Menarik	4	13%

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa 87% responden menganggap bahwa tampilan website *Heart Talk* menarik. Selain menarik, responden juga berpendapat bahwa tampilan dari website sangat lucu dan juga *user friendly*.

Tabel 17 &lt;Kesulitan dalam Mengakses Website&gt;

No.	Kesulitan dalam Mengakses Website	Frekuensi	Persentase
1	Tidak ada kesulitan	19	63%
2	Ada kesulitan	11	37%

Berdasarkan data berikut, dapat diketahui bahwa sebanyak 63% responden tidak mengalami masalah dalam mengakses website, dan masih ada 37% responden yang mengalami masalah ketika mengakses website. Masalah- masalah yang muncul berdasarkan hasil evaluasi adalah terjadinya error pada website, login dengan google, dan juga fitur chat yang terkadang error.

Tabel 18 &lt;Tingkat Responsive Admin&gt;

No.	Tingkat Responsive Admin	Frekuensi	Persentase
1	Skor 1	0	0%
2	Skor 2	0	0%
3	Skor 3	0	0%
4	Skor 4	1	3%
5	Skor 5	4	13%
6	Skor 6	9	30%
7	Skor 7	16	54%

Berdasarkan data berikut, diperoleh skor 7 sebanyak 54% dari responden. Tidak ada yang memberikan nilai 1-3 terkait dengan tingkat responsive admin website *Heart Talk*.

Tabel 19 &lt;Perasaan Responden Setelah menggunakan Website&gt;

No.	Perasaan responden	Frekuensi	Persentase
1	Biasa saja	1	3%
2	Lega	9	30%
3	Senang	20	67%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa 67% responden merasa senang dan terbantu dengan adanya website ini. Selain itu, 30% responden juga merasa lega karena sudah bisa meluapkan keluh kesahnya melalui website *Heart Talk*. Terdapat satu responden yang merasa biasa saja karena responden tersebut tidak banyak bercerita.

Tabel 20 &lt;Penilaian Responden Terhadap Website&gt;

No.	Skala Nilai	Frekuensi	Persentase
1	1-2	0	0%
2	3-4	0	0%
3	5-6	1	3%
4	7-8	16	54%
5	9-10	13	43%

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 54% responden memberikan nilai 7 sampai 8 untuk website kami, dan juga sebanyak 43% responden memberikan nilai 9 sampai 10 untuk website kami.

Wabah pandemi global yang pada saat ini sedang merebak di banyak negara, tak terkecuali di Indonesia yaitu COVID-19 menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran individu. Pandemi ini juga sangat mempengaruhi kesejahteraan kognitif maupun emosional individu. Selain berdampak besar pada bidang medis, situasi pada masa pandemi ini juga dapat berdampak besar pada kesehatan mental individu. Kecemasan berlebihan terhadap pandemi juga dapat mengakibatkan turunnya imunitas tubuh dan juga akan berujung kembali pada rentannya kesehatan fisik. Efek samping psikologis yang muncul ini dapat terjadi dalam jangka waktu yang panjang jika tidak segera diatasi. Selama pandemi ini berlangsung, pemerintah menjalankan protokol physical distancing, social distancing, bahkan Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB). Beberapa tindakan ini memang tepat dalam menurunkan angka COVID-19, namun juga hal ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi akibat kurangnya bersosial, menurunnya dukungan sosial, dan lain- lain.

Dilansir dari detikNET.com, setidaknya ada empat masalah yang paling banyak ditemui ketika wabah COVID-19. Data ini didapatkan dari 14.619 individu yang mendapatkan penanganan oleh Ikatan Psikolog Klinis Indonesia. Empat permasalahan paling banyak ditemui adalah kesulitan belajar, kecemasan, stress, dan gangguan mood antara lain depresi. Berdasarkan data ini, penyediaan dukungan serta wadah bagi masyarakat dalam upaya untuk mencegah dan mengatasi kondisi menurunnya kesehatan mental sangatlah diperlukan. Kami mencoba mengembangkan sebuah website yang berguna untuk menjadi wadah bagi individu yang butuh teman bercerita, berkeluh kesah, dan bahkan berbagi cerita dengan orang lain. Website *Heart Talk* yang kami kembangkan ini sudah kami uji coba kepada lingkup kecil dan lingkup besar untuk melihat efektivitasnya. Berdasarkan data yang telah kami peroleh, website "*Heart Talk*" ini membawa dampak yang positif bagi individu yang menggunakannya.

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada landasan teori mengenai self healing, bahwa individu memiliki kemampuan mengatasi dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Kecenderungan individu yang melakukan self healing adalah sebagai proses pemulihan atau gangguan psikologis, trauma, dan stress. Maka dari itu individu yang melakukan self healing merupakan wujud usahanya untuk meminimalisir perasaan-perasaan cemas, takut, stress, dan masalah mental dan emosional lainnya. Kemudian dilanjutkan pula dengan pemaparan mengenai teori *writing and literature*, yang menjelaskan bahwa manusia merupakan pemeran utama sekaligus penulis cerita dalam hidupnya. Tujuan dengan menuliskan cerita pribadi maka individu dapat merefleksikan hidupnya secara positif atas apa yang individu itu lakukan. Menulis membantu individu yang memiliki masalah atau sedang stress. Oleh karena itu menulis pengalaman pribadi merupakan suatu cara yang dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi gejala penyakit, dan meningkatkan kesehatan dan daya ingat seseorang, bahkan dengan menulis pengalaman pribadi bisa membuat perubahan perilaku dan meningkatkan kebahagiaan seseorang. Kedua teori tersebut memiliki suatu keterkaitan satu sama lain. Individu yang menuliskan atau merefleksikan kembali cerita atau pengalaman hidupnya merupakan suatu bentuk dari self healing. Secara sadar maupun tidak individu yang menuliskan cerita hidupnya sebenarnya sedang menerapkan teknik pemulihan sendiri.

Kedua teori yang memiliki keterkaitan itulah yang mendasari terciptanya website sebagai wadah individu untuk menceritakan apa yang mereka pernah alami atau sedang mereka alami. Website yang diberi nama Heart Talk ini menyediakan fitur bagi para penggunanya untuk menceritakan kisahnya baik itu yang secara umum (dapat dilihat oleh member lain) maupun yang secara pribadi (hanya dapat dilihat dan diketahui oleh anggota yang bercerita dan adminnya). Ketika individu menuliskan kisahnya pada website ini maka individu tersebut sudah melakukan suatu proses *self-healing*. Sebagaimana yang telah dipaparkan juga pada landasan teori bahwa self healing dapat berjalan maksimal bila ada dukungan dari lingkungan terdekat seperti keluarga, sahabat atau kerabat terdekat. Melalui website Heart Talk, individu dapat memaksimalkan proses self healingnya karena ada admin dan anggota web lain yang bersedia menjadi pendengar cerita dan teman berbagi cerita yang ditulis. Maka dari itu proses *healing* akan lebih maksimal.

## Simpulan

Berdasarkan hasil uji coba dan analisis evaluasi dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa website “Heart Talk” ini dapat sangat berguna bagi para penggunanya. Website ini berguna bagi individu yang membutuhkan tempat untuk bercerita dan untuk mengungkapkan isi hatinya khususnya selama masa pandemi ini. Kekurangan yang masih harus dikembangkan dari website ini adalah fitur yang terkadang masih sulit untuk diakses baik karena error pada website maupun karena tampilan yang masih kurang jelas. Hal ini akan kami kembangkan kembali dalam rangka mempermudah para pengguna sehingga dapat digunakan dengan nyaman. Penelitian ini belumlah sempurna dan memiliki keterbatasan. Subjek dalam penelitian ini terbatas pada lingkungan sekitar kami, sehingga penelitian ini dilakukan dalam lingkup yang tidak terlalu besar.

## Referensi

- Afifah, S. (2019). Self healing melalui mind healing technique untuk mengatasi stress: Penelitian deskriptif pada Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi fakultas ushuluddin Islam Negeri Sunan gunung djati Bandung (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati bandung).
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-148
- Fuadillah, M. F. (2019). Konseling Islam dengan terapi naratif dalam mengatasi konsep diri negatif seorang siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Islami, A. L. (2016). Self-Healing dalam mengatasi Post-Power syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten) (Doctoral dissertation, IAIN SMH Banten).
- Kamalia, A. (2020). Studi Ungkap Gangguan Mental yang Timbul Selama Pandemi COVID-19. <https://inet.detik.com/science/d-5168572/studi-ungkap-gangguan-mental-yang-timbul-selama-pandemi-covid-19> . Diakses pada 7 Juni 2021.
- Khairani, M, dkk. (2020). Ragam Cerita Pembelajaran dari COVID-19. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan teknologi dan pola hidup manusia dalam perspektif sosial budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan*; 2(1), 33-47
- Purnama, S. (2013). Metode penelitian dan pengembangan. *Jurnal Produk Pembelajaran Bahasa Arab*; 4(2), 19-32

- Rangka, I. B. (2015). Genogram dan pendekatan naratif dalam konseling untuk membantu arah pilihan karir siswa. In Apeca Mid Year International Workshop, 117-128.
- Redaksi Halodoc. 2018. Pentingnya Punya Teman Bicara untuk Hindari Depresi. <https://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-punya-teman-bicara-untuk-hindari-depresi> Diakses pada tanggal 1 Juni 2021.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 205-214.
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of Counseling & Development*, 74(3), 263-269.
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal psikologi*, 38(1), 92-107.
- Situmorang, D.D.B. (2020). Online/Cyber Counseling Services in the COVID-19 Outbreak: Are They Really New. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 74(3), 166-174 <https://doi.org/10.1177/1542305020948170>
- Situmorang, D. D. B. (2021a). "When the first session may be the last!": A case report of the implementation of "rapid tele-psychotherapy" with single-session music therapy in the COVID-19 outbreak. *Palliative & Supportive Care*, 1-6. <https://doi.org/10.1017/S1478951521001425>
- Situmorang, D. D. B. (2021b). Expressive art therapies for treating online games addiction in COVID-19 outbreak: Why are they important?. *Ethics, Medicine, and Public Health*, 18, 100691. <https://doi.org/10.1016/j.jemep.2021.100691>
- Situmorang, D. D. B. (2021c). 'Rapid Counseling' with single-session therapy for patients with COVID-19: An alternative treatment before doing mental health self-care strategy with meditation. *Journal of Public Health (Oxford, England)*. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab345>
- Situmorang, D. D. B. (2021d). Dancing during labor in the midst of COVID-19 outbreak: as an alternative non-pharmacological treatment after digital interventions. *Journal of Public Health (Oxford, England)*. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab315>
- Situmorang, D. D. B. (2021e). Using TikTok app for therapy and sharing happiness in COVID-19 outbreak. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 595-596. <https://doi.org/10.1097/ADT.0000000000000255>
- Situmorang, D. D. B. (2021f). 'Herd stupidity' as a result of 'irrational beliefs': The mental health issues in the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 65, 102851. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102851>
- Situmorang, D. D. B. (2021g). Music therapy for the treatment of patients with COVID-19: psychopathological problems intervention and well-being improvement. *Infectious Diseases in Clinical Practice (Baltimore, Md.)*, 29(3), e198. <https://doi.org/10.1097/IPC.0000000000000999>
- Situmorang, D. D. B. (2021h). Providing Comfort through Music to People Amidst the COVID-19 Pandemic as a Humanitarian Disaster. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 1542305021992000. <https://doi.org/10.1177/1542305021992000>
- Situmorang, D. D. B. (2021i). Cognitive Behavioral-Active Music Pastoral Therapy for Millennials' Academic Anxiety: How & Why?. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 75(2), 103-111. <https://doi.org/10.1177/1542305020988065>
- Solikin, A. (2015). Bibliotherapy sebagai sebuah teknik dalam layanan Bimbingan dan Konseling. *Anterior Jurnal*, 14(2), 154-161.
- Tyas, P. H. P. (2015). Pendekatan naratif dalam konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengelola emosi. *Jurnal fokus konseling*, 1(2).
- Wright, J. K. (2004). The passion of science, the precision of poetry: Therapeutic writing—a review of the literature. *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and therapy*, 7-17.