



LAYANAN INFORMASI YOUTUBE COUNSFIT UNTUK MEMBERIKAN SELF AWARENESS BAHAYA COVID-19

Hadi Pranoto¹ Nurul Atieka^{2}*

^{1,2*}Universitas Muhammadiyah Metro, Lampung
Indonesia

Email:

hadipranoto21@gmail.com^{1*} nurulatieka@gmail.com^{1*}

Abstrak

The results of this study are based on a descriptive analysis of YouTube Counseling Channels: <https://www.youtube.com/c/COUNSFITCounselingFitness>. The following is an impression on the Counsfit youtube channel page which is used as an educational information service about the dangers of covid19: <https://www.youtube.com/watch?v=i29Nwm7IIog&t=5s>, <https://www.youtube.com/watch?v=D0a2qTpvoM&t=4s>, but this research turns out that the level of people's awareness is still low because it can be concluded that the number of views in the research on YouTube Counsfit has not reached 500 views, so further research is needed.

Keywords: Counsfit, Counseling Fitness, Covid-19, Self Awareness

PENDAHULUAN

Konseling pada dasarnya sangat di butuhkan oleh setiap orang masa kini karena di anggap dapat mengetaskan permasalahan yang dialaminya dari segi pribadi sosial dan lainnya di bantu oleh orang yang berkompeten di bidangnya pastinya yaitu bidang bimbingan dan konseling. Prayitno (2009), menjelaskan bahwa pengentasan masalah konseling bisa dimulai dari pengambilan keputusan dalam hidupnya untuk mewujudkan apa yang dicita-citakan di masa mendatang dengan rasa tanggung jawab, sehingga dapat menjalani hidup

dan bertindak efektif, produktif, dan bahagia. Tujuan konseling bisa tercapai apabila konselor memiliki berbagai kompetensi yang dibutuhkan untuk membantu konseli, sehingga mandiri, cakap dan terampil. Sedangkan Pelayanan konseling adalah pekerjaan yang profesional, yang berarti pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran, atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi. Menurut Marzuki dkk



(2018:2), dalam melaksanakan layanan konseling individu, Guru Bimbingan dan Konseling harus mampu menerapkan dan menguasai keterampilan dasar konseling karena dapat sedikit banyak menjamin keberlangsungan suatu proses konseling untuk mencapai tujuan konseling.

Dalam Setiap Proses Konseling selalu ada tahapannya untuk mengetahui proses setiap tahapannya penulis merujuk kepada tahapan, Menurut Pranoto & Wibowo (2018), proses tahapan dalam Konseling adalah: tahapan pengantaran, tahap investigasi, tahap intervensi, dan tahap penutup. Dalam sistem Informasi tahapan dalam konselingnya adalah 1) Tahap Pengantaran dalam Konseling, 2) Tahap Investigasi Masalah, 3) Tahap Intervensi Masalah dan Tahap Terakhir 4) Tahap Penutup (Simpulan) hasil setelah proses konseling.

Covid-19 adalah Virus Jenis baru yang ditemukan di china pada tahun 2019. Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum

infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 2 kasus. Sampai dengan tanggal 16 Maret 2020 ada 10 orang yang dinyatakan positif corona. (Sadikin, 2020).

Covid-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia. Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 2 kasus. Sampai dengan tanggal 16 Maret 2020 ada 10 orang yang



dinyatakan positif corona. (Sadikin, 2020).

Namun terkadang manusia sulit dalam memecahkan masalah yang ada, karena tidak berani dalam mengungkapkan secara langsung, dengan perkembangan teknologi sistem informasi yang semakin baik, layanan konseling berbasis sistem informasi dapat membantu dalam menyelesaikan problem solving individu, perkembangan jaman, terutama pada jaman modern ini, banyak menimbulkan perubahan dan kemajuan-kehidupan dalam masyarakat, disamping itu pertambahan penduduk yang kian hari kian meningkat cukup banyak berpengaruh terhadap perkembangan kehidupan. Keadaan seperti di atas itu akan menantang individu untuk dapat menyesuaikan diri di era modernisasi saat ini, perubahan dan perkembangan tersebut akan mengakibatkan bertambahnya jenis-jenis pekerjaan di masyarakat, bertambahnya jenis-jenis pendidikan, pola kehidupan, dan sebagainya (Sudarmaji & Pranoto, 2018).

Proses Konseling yang akan di

bahas dalam tulisan ini cukup menarik karena akan mengulas tentang Konseling Fitness, tujuan Konseling Fitness menggunakan Teknik Islami adalah: untuk menumbuhkan motivasi diri para klien/konseli dalam semangat berolah raga menjadikan tubuh tetap fit dan fresh dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik klien tersebut, diwarnai dengan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat memotivasi dirinya melihat Rasulullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang.

Kepuasan hidup merupakan penilaian dan penghayatan individual terhadap seluruh aspek kehidupannya. Penilaian ini merupakan hasil dari kesadaran diri (*self-awareness*) (Brill, 2000; Duval & Silvia, 2002).

Self awareness memiliki beberapa definisi menurut para ahli. Yang pertama, menurut Solso (2007) *self awareness* berarti kesadaran / kesiapan pada setiap peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar dan peristiwa kognitif yang meliputi pikiran, perasaan, fisik, dan memori. Sedangkan yang kedua adalah



pendapat Goleman (1996) yaitu perhatian pada batin seseorang yang merefleksikan diri dan pikiran yang melibatkan pengamatan dan penggalan pengalaman, menurutnya hal-hal ini termasuk emosi. Melalui definisi di atas kita dapat menyimpulkan bahwa *self awareness* atau kesadaran diri adalah perhatian pada diri sendiri untuk menggali terhadap apa yang telah dilakukan dan pemahaman tentang lingkungan sekitar.

Fungsi *self awareness* menurut Solso (2007) adalah konteks-setting. Yaitu, fungsi pendektasian stimuli yang datang pada memori, fungsi adaptasi, fungsi prioritas, fungsi rektutmen dan kontrol, fungsi pengambilan keputusan, fungsi deteksi, fungsi monitor diri dan yang terakhir adalah fungsi pengorganisasian.

Manfaat *self awareness* yang akan dirasakan oleh seseorang adalah ia akan mengerti tentang mengapa ia merasakan apa yang dirasakannya. Pemahaman yang ia dapatakan akan membantunya untuk mengubah hal-hal yang ada pada hidupnya serta membentuk kehidupan yang ia

inginkan.

Survey studi kasus yang dilakukan di youtube Counsfit akan melihat seberapa banyak Views dari hasil video informasi terkait pencegahan bahaya Covid-19 pada Chanel Counsfit, Target Views adalah 500 Views.

Penelitian Terdahulu yang relevan Carlson (1990) tentang *Counseling through physical fitness and exercise* hasilnya tentang konseling tentang fisik dalam fitness dan bagaimana latihan dalam fitness tersebut yang hasilnya bahwa sangat baik dan dibutuhkan karena klien dengan *counseling fitness*, klien menjadi lebih bersemangat dalam olahraga dan menjadi lebih percaya diri. Kemudian Penelitian Yeung, et al (2013) tentang *Interventions to Promote Spiritual Fitness* yang membahas betapa pentingnya aspek spiritual dalam berolahraga dan fitness.

Tubuh mencetak sistem kekebalan dan sel memori sebagai mekanisme pertahanan hidup terhadap infeksi. Sistem kekebalan spesifik akan memasukkan data virus ke sel memori untuk membuat antibody



spesifik COVID-19 yg diproduksi hari ke 7. Hari 8-14 tubuh akan mjd pabrik yg memproduksi besar2an antibody. Pada hari ke 15 tubuh menjadi kebal terhadap COVID-19. Jika ada COVID-19 masuk lagi – tubuh telah siap dgn produksi antibody dalam waktu 24 jam, bukan 7 hari, Chalimah, E. (2020).

Dari sinilah Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian melalui beberapa pembahasan yang sudah penulis jelaskan di atas jelaslah bahwa dengan adanya konseling fitness dalam youtube Counsfit terkait tentang bidang kesehatan olah sebab itu saya melakukan penelitian melihat bagaimana ketertarikan seseorang melihat informasi tentang bahaya Covid-19 dan pencegahan Covid19 pada Youtube Counsfit.

Penyebaran virus corona ini pada awalnya sangat berdampak pada dunia ekonomi yang mulai lesu, tetapi kini dampaknya dirasakan juga oleh dunia pendidikan. Kebijakan yang diambil oleh banyak negara termasuk Indonesia dengan meliburkan seluruh aktivitas pendidikan, membuat pemerintah dan lembaga terkait harus menghadirkan alternatif proses

pendidikan bagi peserta didik maupun mahasiswa yang tidak bisa melaksanakan proses pendidikan pada lembaga pendidikan. (Yurianto, Ahmad, 2020)

Tujuan dalam penelitian ini: untuk mengetahui mengetahui Layanan Informasi Melalui Youtube Counsfit Untuk Memberikan Self Awarness Tentang Bahaya Covid-19.

Melalui Youtube Counseling Fitness diharapkan orang dapat melihat dan memahami sebagai tindakan preventif/pencegahan penyebaran virus covid19 melalui video edukatif yang di upload dalam chanel Counsfit tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan Kualitatif Deskriptif melihat langsung fenomena sosial dari hasil view youtube Counsfit, mendeskripsikan dari hasil total view yang di targetkan seberapa sadar (self awareness) setiap orang terhadap bahaya Covid19.

Penjelasan dari proses studi kasus dalam konseling fitness ini adalah sebagai berikut:



1. Pemilihan kasus (Selection of Cases)
2. Pengumpulan data (Data collection)
3. Analisis data (Analysis of data)
4. Perbaikan (Refinement)
5. Hasil Temuan (Result)

1. Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi Penelitian dilakukan di Youtube Chanel Counsfit Informasi Tentang Bahaya Covid19.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Data Dokumentasi yang diperoleh dari hasil viewers pada Chanel Youtube Counsfit. Traget Capaian 500 View

3. Analisis Data

Analisis Data dalam Penelitian ini menggunakan Deskriptif Kualitatif yang di peroleh dari hasil tri angulasi Data Dokumentasi Video pada chanel Counsfit yang disimpulkan dalam hasil view penonton berapa persen dari hasil yang di targetkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini adalah berdasarkan analisis deskriptif di rekam pada chanel youtube counsfit : <https://www.youtube.com/c/COUNSFITCounselingFitness> terdapat hasil views yang di dapatkan target View adalah 500 views.



Gambar 1. Bukti upload tips mengatasi kecemasan Covid19

Berikut link youtube COUNSFIT hasil: <https://www.youtube.com/watch?v=i29Nwm7I1og&t=5s> .

Berdasarkan hasil views tidak mencapai 500 views hanya 32 views.



Gambar 2. Bukti upload pesan motivasi pandemic Covid19
Hasil view :
https://www.youtube.com/watch?v=D0a_2qTpvoM&t=4s , 64 Views dari 500 Views target, belum mencapai target di video yang kedua.

b. Pembahasan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian yang telah ditetapkan, maka pada bagian hasil penelitian akan diuraikan atau dideskripsikan secara naratif tentang hasil dari layanan informasi melalui youtube Counsfit untuk memberikan self awareness tentang bahaya Covid-19.

Berdasarkan hasil dari dokumentasi yang di dapat melalui penayangan Video Pada Youtube Counsfit terkait tingkat Kesadaran diri (*Self Awareness*) penelitian bahwa memang ternyata, masih perlu ditingkatkan kesadaran

setiap orang untuk memahami bahaya Covid-19, dapat di jabarkan sebagai berikut:

1. *Youtube Counsfit* Hanya sebagai sarana publikasi terhadap pencegahan Bahya Covid-19 melalui Layanan Informasi.
2. *Youtube Counsfit* masih belum mencapai target terhadap views yang dicapai belum mencapai 500 views, video ke-1 mencapai 32 views dan video ke-2 mencapai 64 views .
3. *Tingkat Self awareness* setiap viewers pada chanel Counsfit masih melihat video yang lainya, mereka masih menyepelkan tentang bahaya covid-19 dan belum tertarik terhadap layanan pencegahan melalui Layanan Informasi menggunakan Media Youtube Counsfit.
4. Masih Perlu ditingkatkan Kesadaran diri (*Self Awareness*) Setiap orang agar bahaya covid-19 dapat berkurang di Indonesia, melihat dari tingkat penambahan covid19 di Indonesia semakin bertambah.



KESIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah berdasarkan analisis deskriptif Berdasarkan hasil dari dokumentasi yang di dapat melalui penayangan Video Pada Youtube Counsfit terkait tingkat Kesadaran diri (*Self Awareness*) penelitian bahwa memang ternyata, masih perlu ditingkatkan kesadaran setiap orang untuk memahami bahaya Covid-19, dapat di jabarkan sebagai berikut: *Youtube Counsfit* Hanya sebagai sarana publikasi terhadap pencegahan Bahya Covid-19 melalui Layanan Informasi. *Youtube Counsfit* masih belum mencapai target terhadap views yang dicapai belum mencapai 500 views, video ke-1 mencapai 32 views dan video ke-2 mencapai 64 views . *Tingkat Self awareness* setiap viewers pada chanel Counsfit masih melihat video yang lainya, mereka masih menyepelekan tentang bahaya covid-19 dan belum tertarik terhadap layanan pencegahan melalui Layanan Informasi menggunakan Media Youtube Counsfit. Masih Perlu ditingkatkan Kesadaran diri (*Self Awareness*) Setiap orang agar bahaya covid-19 dapat berkurang di

Indonesia, melihat dari tingkat penambahan covid19 di Indonesia semakin bertambah.

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberi saran:

1. Pelaksanaan Layanan Informasi melalui Youtube Counsfit untuk memberikan self awareness tentang bahaya covid-19 perlu ditingkatkan dalam hal Share ke seluruh penjuru tanah air Indonesia.
2. Layanan Informasi melalui Youtube Counsfit untuk memberikan self awareness tentang bahaya covid-19 ditingkatkan lebih baik lagi dengan melakukan layanan counseling fitness melalui live streaming Youtube Counsfit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas keterlaksananya penelitian ini, diucapkan terima kasih kepada pihak dibawah ini:

1. Dekan FKIP UM Metro
2. Ketua LPPM UM Metro



DAFTAR PUSTAKA

- Chalimah, E. (2020). Kewaspadaan Terhadap Penyebaran dan Bahaya COVID-19.
- Marzuki, Pranoto, Hadi, Wibowo, Agus, & Anjar, Tri.(2018). *Penguasaan Keterampilan Dasar Menuju Konseling Efektif*. Metro: Lemlit UMMetro Press.
- Pranoto, H., Atieka, N., Wihardjo, S. D., Wibowo, A., & Nurlaila, S. (2016). Group Guidance Services with Self-Regulation Technique to Improve Student Learning Motivation in Junior High School (JHS). *Educational Research and Reviews*, 11(24), 2146-2154.
- Pranoto, Hadi. (2016). [Counseling Fitness \(CounsFit\) at Centra Fitness Metro](#). Penelitian Mandiri: Metro.
- Pranoto, Hadi. (2016). [Group Counseling Fitness Humanities at Fitmax Gym Metro](#). Penelitian Mandiri: Metro.
- Pranoto, Hadi dan Wibowo, Agus. (2018). *Identifikasi Nilai Kearifan Lokal (Local Wisdom) Piiil Pesenggiri dan Perannya dalam dalam Pelayanan Konseling Lintas Budaya*. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 3 Nomor 2 bulan September 2018*. Halaman 36-42 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370.
- Pranoto, H. (2018). Layanan Konseling Fitness (Counseling Fitness) Teknik Islami Untuk Meningkatkan Motivasi Diri Dalam Olahraga Di Artha Gym Fitness Center Metro. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 3(2), 204-223.
- Pranoto, Hadi. (2020). *Konseling Olahraga (Counseling Fitness) Counsfit*. Metro: Lemlit UM Metro Press.
- Prayitno. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.



- Mitha Nanda Yudianti. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Fitness) (*Vo2max*) Atlet Hockey (Field) Putri SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Volume 04 Nomer 1 Edisi Maret 2016. 6-9 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370 .
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 214-224.
- Yeung, D., & Martin, M. (2013). Interventions to Promote Spiritual Fitness. In *Spiritual Fitness and Resilience: A Review of Relevant Constructs, Measures, and Links to Well-Being* (pp. 29-38). RAND Corporation. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/10.7249/j.ctt5hhv6n.9>.
- Sudarmaji, S., & Pranoto, H. (2018). *Model Integrated Counseling Problem Solving Mahasiswa Berbasis Layanan Sistem Informasi. JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(2), 59-66.
- Situmorang, Dominikus David Biondi. (2016). Hubungan antara Potensi Kreativitas dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2010 FKIP UNIKA Atma Jaya. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Volume 1 Nomor 1 Maret 2016. Page 185
- Yurianto, Ahmad, Bambang Wibowo, K. P. (2020). *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)* (M. I. Listiana Azizah, Adistikah Aqmarina (ed.)).