

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING *ONLINE SELF-HELP* MELALUI PENGGUNAAN APLIKASI RILIV TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA

Oleh
Wintan Priseratanti

Riliv merupakan aplikasi kesehatan mental terpadu yang terdiri dari meditasi *online* dan konseling psikologi *online*. Penelitian ini bertujuan untuk untuk menganalisis pengaruh konseling *online self-help* melalui penggunaan Aplikasi Riliv terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Lampung yang melakukan konseling *online self-help* melalui penggunaan Aplikasi Riliv. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang menggunakan Aplikasi Riliv berjumlah 25 orang. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t-test (uji beda rata-rata). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} = 10,559 >$ nilai $t_{tabel} = 1,710$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$; $p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan konseling *online self-help* melalui penggunaan aplikasi Riliv terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. 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.

Kata Kunci: Konseling *Online*, *Self-Help*, Aplikasi Riliv, Kesejahteraan Psikologis.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ONLINE SELF-HELP COUNSELING THROUGH THE USE OF RILIV APPLICATIONS PSYCHOLOGICAL WELFARE ON STUDENTS

*By
Wintan Priseratanti*

Riliv is an integrated mental health application consisting of online meditation and online counseling psychological. This study aims to analyze the effect of online self-help through the use of the Riliv Application on the psychological well-being of students. The research method used is quantitative. The research population is Lampung University students who do online self-help through the use of the Riliv Application. The sample of this research is 25 students who use Riliv Application. Hypothesis testing in this study used a t-test (mean difference test). The results showed that the $t_{10,559} > t_{table} = 1.710$ with a significance of $p = 0.000$; $p < 0.05$, which means that there is a significant effect of online self-help through the use of the Riliv application on the psychological well-being of students. Some of the advantages of self-help online are anonymity, diversity, autonomy, altruism, information exchange, cost advantages, universality, psychological benefits, and accessibility. While the disadvantages of online self-help are fear of identity, lack of impersonal contact, and technical barriers.

Keywords: *Counseling, Self-Help, Riliv Application, Psychological Well-being.*