

Implementasi
VIRTUAL REALITY
Dalam **CYBERCOUNSELING**

Presenter

Abi F. Prabawa, M.Pd. – Dosen BKPI IAIN Salatiga

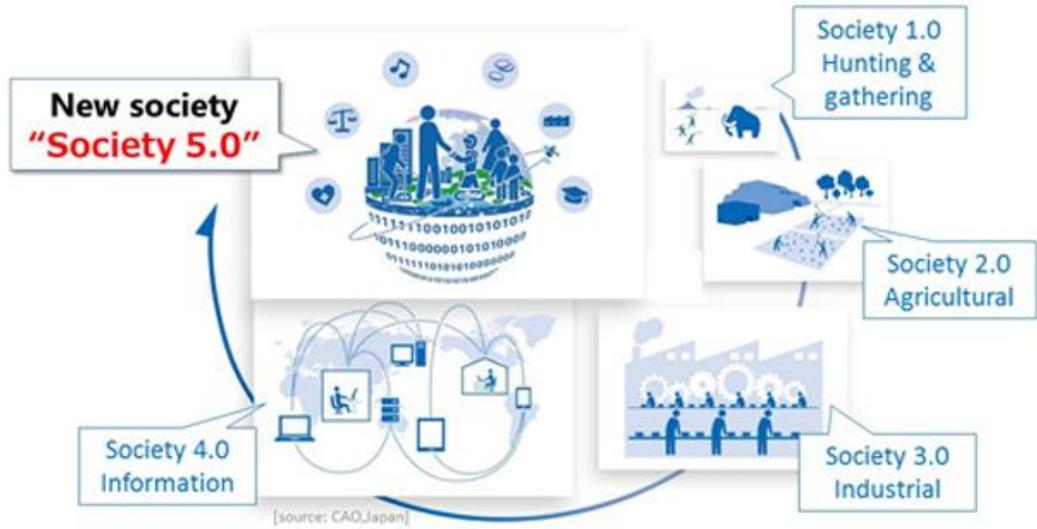
Presented in Ngobardos #3, 15 Oct 2021



”

Bertahan dan
mengendalikan,
ditengah gelombang
perubahan



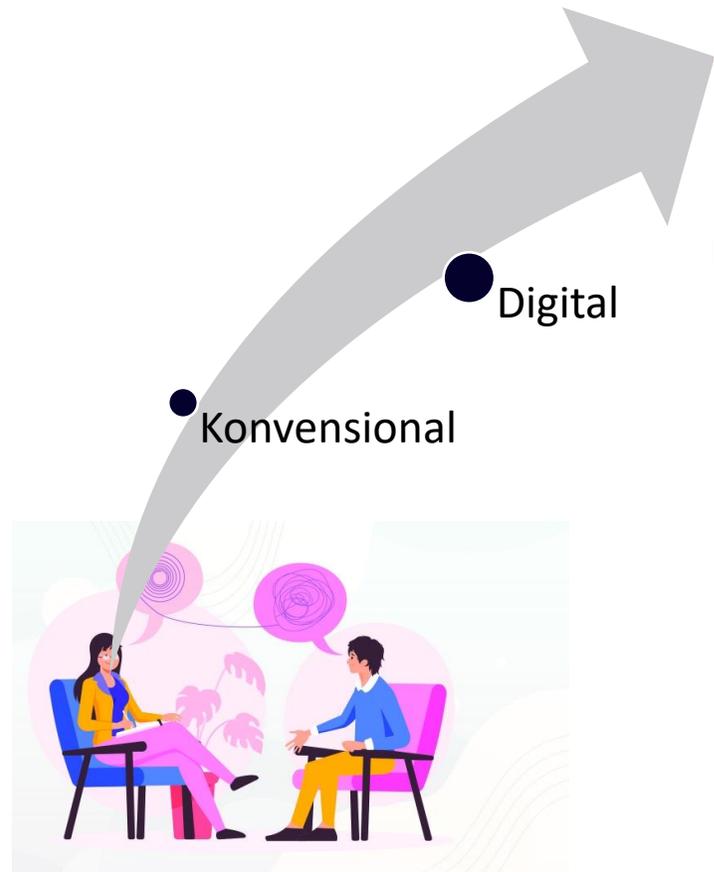
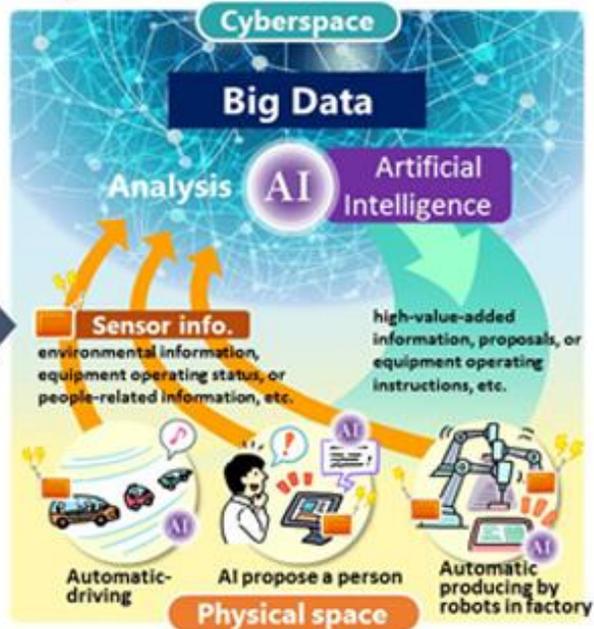
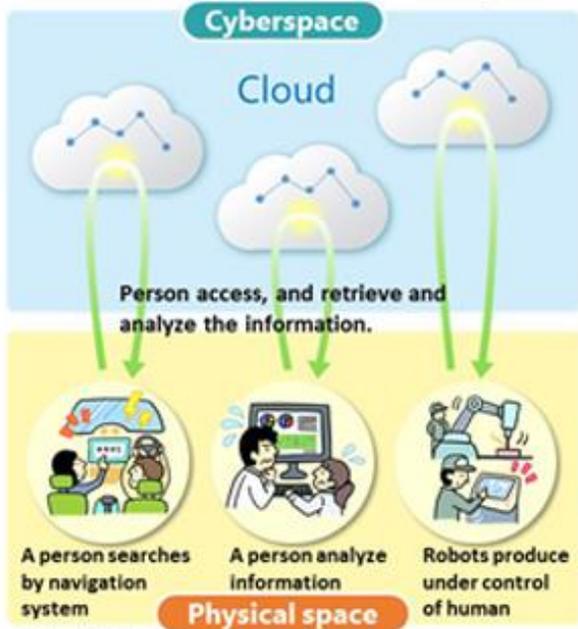


BK?



Current information society (4.0)

Society 5.0



[source: CAO, Japan]

Mengapa harus berubah?



- Perubahan trend sosial
- Perkembangan teknologi



- Kecanggihan media komunikasi

Cybercounseling?

Layanan konseling yang dilakukan oleh konselor profesional kepada konseli dengan bantuan media komunikasi elektronik berbasis teks ataupun videoconference.

Istilah lain:

Konseling Online, E-konseling, E-Therapy, Web-Counseling, Konseling internet, Konseling Maya, Konseling Jarak Jauh, dst.



Keterampilan apa yang disiapkan?



Keterampilan Komunikasi



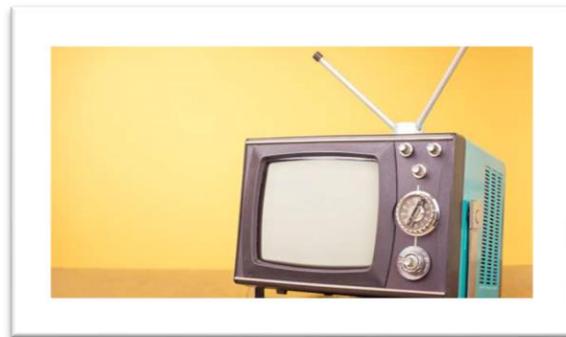
Keterampilan Konseling



Keterampilan IT

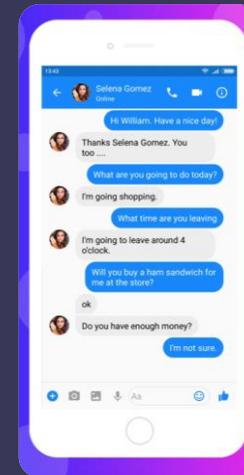
Asynchronous

Asynchronous merupakan komunikasi yang bersifat satu arah.



Synchronous

Synchronous merupakan komunikasi yang bersifat dua arah sehingga memungkinkan konselor dan konseli dapat berkomunikasi secara langsung (realtime) melalui alat komunikasi



CATARSIA

01

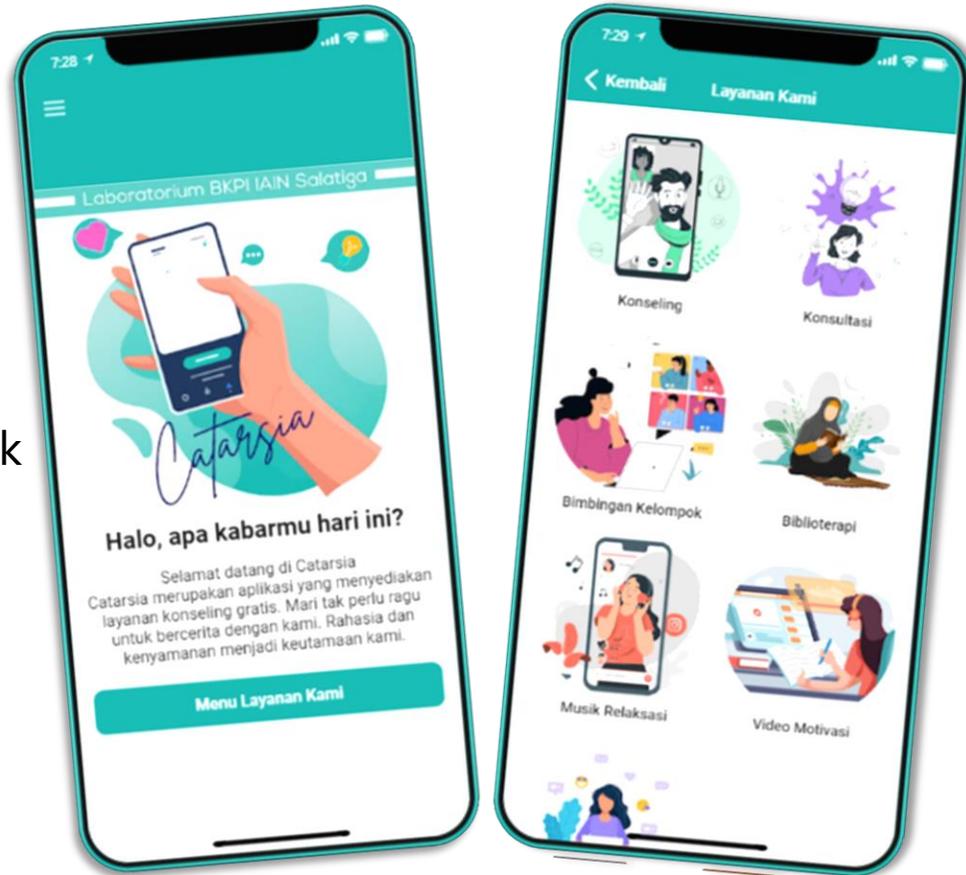
Konseling dan Konsultasi

02

Bimbingan Kelompok

03

Bibliotherapy



Video Motivasi

04

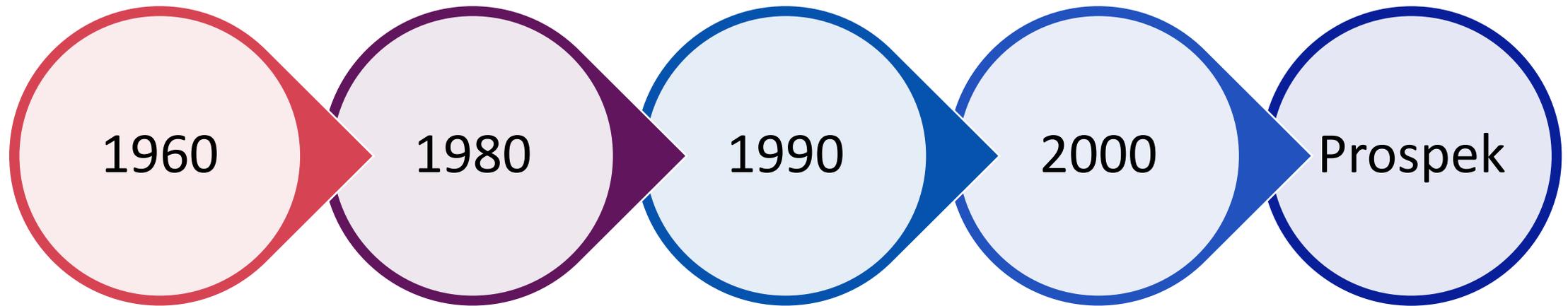
Musik Relaksasi

05

Quotes

06

Perkembangan Cybercounseling



ELIZA

Program chat otomatis yang dapat merespons pesan yang kita kirimkan

Ask Uncle Erza

Program chat otomatis yang dapat merespons pesan secara online

Asinkron

-

Sinkron

Sinkron

Virtual Reality
Gaming

Virtual Reality?

Riva (2002) mendefinisikan VR merupakan sekumpulan teknologi yang memungkinkan manusia dapat berinteraksi secara natural dan *realtime* dengan lingkungan 3D dari hasil rekayasa komputer.

Lopreiato et al. (2016) menyebut simulasi VR adalah simulasi yang menggunakan variasi teknologi imersif dan 3D dengan visualitas tinggi untuk mereplika situasi asli



Lingkungan buatan yang diciptakan semirip mungkin dengan lingkungan aslinya dengan tujuan agar pengguna VR merasakan seperti masuk dalam lingkungan nyata, dapat mendengar, merasakan, dan melihat

Menciptakan Lingkungan Imersif

01

Tampilan Visual dibuat senyata mungkin dan mereduksi kontradiksi dunia nyata dg buatan

02

Sistem grafis dibuat dinamis dalam 20-30 fps (frame per second)

03

Sistem pelacak yang secara terus menerus mengetahui posisi dan pergerakan penggunanya



Sistem konstruksi yang menjaga kualitas gambar agar tetap realistis

04

Suaranya berkualitas tinggi dan surround

05

Perangkat pendukung untuk berinteraksi dengan objek dalam dunia maya

06



Pemanfaatan teknologi dalam Layanan

ELIZA ditemukan pada th 60-an

Muncul e-konseling, e-terapi, e-psikoterapi, konseling internet, konseling web, *cybercounseling*, psikoterapi internet, dan konseling *online* (Germain, et al., 2009; Patrick, 2006)



Modalitas baru dalam konseling

Konseling berbasis *e-mail*, konseling papan buletin, konseling berbasis *chatting*, konseling berbasis video, dan konseling menggunakan *virtual reality* (Sheperis & Sheperis, 2015)



Alternatif terapi kecemasan/ menjawab limitasi teknik *in vivo exposure*

In vivo exposure akan membawa konseli pada lingkungan nyata untuk melatih melawan rasa ketakutannya (McNeil & Kyle, 2009). VR membawa pada lingkungan buatan yang seolah nyata (Riva, 2009)

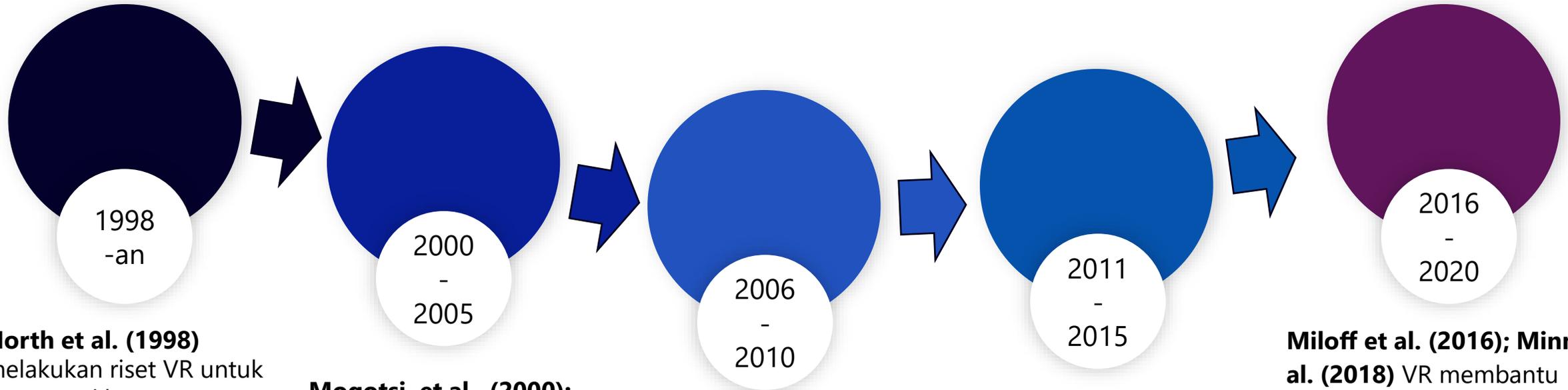
Kedudukan Virtual Reality dalam BK



VR dalam Layanan BK Era Digital

Posisi perkembangan perangkat digital dapat sebagai peran pengganti atau pembantu manusia (Ahmad, dkk., 2021; Dores, et al., 2020). Hal ini juga berdampak pada bidang konseling ataupun psikoterapi. Konseling telah didukung komputer, internet, perangkat seluler (smartphone ataupun *software* di dalamnya) (Fairburn & Patel, 2017). Kondisi saat ini dapat dijadikan sebuah **proyeksi bahwa VR** menjadi sebuah **peluang** media IT yang dapat dikembangkan dan diberdayakan untuk mendukung layanan *cybercounseling* dalam era digitalisasi.

Riset-Riset VR



North et al. (1998) melakukan riset VR untuk mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum

Mogotsi, et al., (2000); menggunakan VR untuk mengurangi ketakutan saat terbang

Lunt (2004) memprediksi 10 th kedepan VR akan banyak diteliti

Riva (2005) memprediksi intervensi yang meningkat 10 th kedepan dan VR menjadi peringkat ke 3

Price et al. (2008) menggunakan VR untuk mengurangi ketakutan saat terbang

Benbow & Anderson (2018); Diemer et al. (2015) VR ternyata resiko gesekannya sama dibanding dengan terapi *in vivo* pada gangguan kecemasan.

Lindner, et al. (2018) melakukan riset VR untuk mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum

Miloff et al. (2016); Minns et al. (2018) VR membantu mengatasi fobia terhadap laba-laba

Beidel et al. (2017) VR dikombinasikan dengan pendekatan lain dapat meningkatkan kepercayaan diri orang trauma akibat perang

Emmelkamp (2020) tidak beda CBT dengan VR untuk mengurangi kecemasan sosial

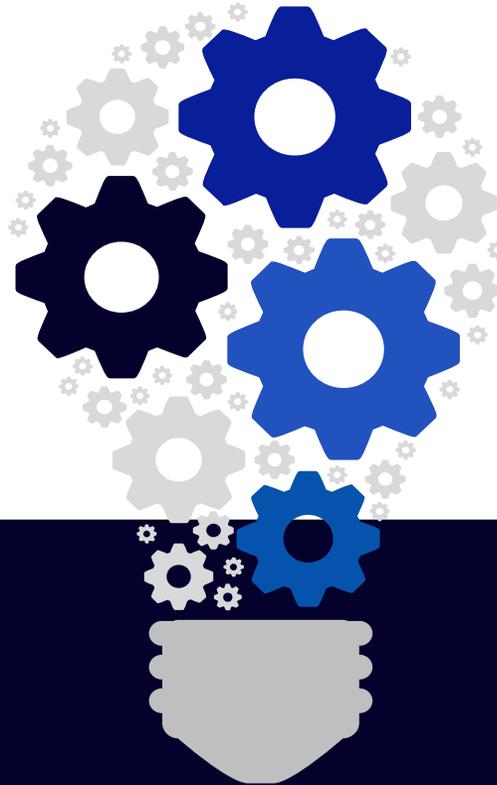
Implikasi Mindskills dalam VR

Jones (2005) *mind skills* adalah serangkaian tindakan yang harus dilakukan oleh konselor profesional supaya konseling yang dilakukan dapat berlangsung secara tepat dan efektif.



Joni (2008) *mind competence, refleksi pikiran pada saat proses konseling.*

Dawson (2008) metacognitive (keterampilan thinking of thinking)



Jones (2003, 2005) Enam komponen *mind skills*, yaitu: peraturan, persepsi, wicara diri, citra visual, penjelasan, dan pengharapan

Konseli dapat menerapkan *mind skills* untuk menemukan *problem solving* yang tepat sehingga terhindar dari stres atas permasalahan atau kondisi yang dimunculkan dalam VR



Wicara diri dapat membantu konseli untuk mengarahkan diri merseka sendiri ketika menghadapi situasi yang dihadirkan dalam VR.

Citra visual, VR dapat membantu konseli mengkonkretkan situasi yang dibayangkan terkait dengan kondisinya

Mengembangkan Empati melalui VR

Rogers dalam Neukrug (2012: 111) 3 sikap dasar konselor; ketulusan (*congruence or genuineness*), empati (*emphatic understanding*), dan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*)

Empati - multikomponen yang terdiri dari **komponen kognitif dan afektif** (Batchelder et al., 2017; Davis, 1983). Aspek afektif empati ditunjukkan dengan munculnya sebuah perasaan dan memiliki respons emosional yang sesuai kondisi oranglain.

Kaitannya dengan VR, pengguna dapat merasakan hadir dalam lingkungan 3D yang dibuat secara realistis oleh komputer. Rasa kehadiran dan empati dapat dikatakan memiliki ciri yang sama (Nicovich et al., 2005). Ciri-ciri ini meliputi **pikiran dan perasaan** yang memroyeksikan diri ke dalam lingkungan atau pengalaman orang lain.

Schutte & Stolinovic (2017) menjelaskan bahwa pengalaman VR menyebabkan **ekskalasi dimensi empati menjadi lebih tinggi** dibanding dengan pengalaman tanpa VR.

Keterlibatan atau kehadiran lebih besar yang disebabkan oleh VR dapat **mempertajam berbagai reaksi emosional dan kognitif**, termasuk empati ketika memberikan layanan konseling.



“

Virtual reality dapat dijadikan sebuah media untuk mendukung proses *cybercounseling* di era digital. Memandang efektivitas dan manfaat VR maka diprediksi VR akan terus diinovasi untuk penyembuhan lainnya dalam konseling.



Thank
You

