

**OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MELALUI EDUKASI
KONSELING DIGITAL DI ERA SOCIETY 5.0
(Studi Pengabdian pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan
Psikoterapi, Universitas Sunan Gresik, Gresik, Jawa Timur)**

Bety Lailatul Fitriyah^{1*}, Adkhau Fajar Nurzakiy Firdaus², Muhamad Safa'udin³.

¹Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Sunan Gresik

²Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

³Jurusan Tadris Matematika, Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

Email: bl.fitriyah@lecturer.usg.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting di era Society 5.0, terutama akibat meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan penggunaan teknologi digital yang intensif pada Generasi Z. Society 5.0 merupakan konsep masyarakat berbasis teknologi yang mengintegrasikan kecerdasan buatan dan digitalisasi dalam kehidupan manusia, termasuk dalam layanan kesehatan mental melalui konseling digital. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Sunan Gresik, Jawa Timur, dengan tujuan mengoptimalkan kesehatan mental mahasiswa melalui edukasi konseling digital sebagai layanan yang lebih fleksibel dan mudah diakses. Metode yang digunakan berupa pendekatan partisipatif melalui seminar interaktif, pelatihan penggunaan platform konseling digital, diskusi kelompok, serta pendampingan penggunaan layanan secara aman dan bijak. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest sederhana terhadap 35 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai kesehatan mental dari rata-rata skor 62 menjadi 84 setelah kegiatan berlangsung. Sebanyak 88% peserta menyatakan lebih terbuka terhadap layanan konseling digital dan 85% peserta merasa lebih mampu mengelola stres serta emosi setelah mengikuti kegiatan. Program ini memiliki keunikan pada integrasi edukasi kesehatan mental dengan praktik penggunaan layanan konseling digital yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa di era Society 5.0. Meskipun demikian, masih ditemukan kendala berupa keterbatasan literasi digital dan kekhawatiran terhadap keamanan data pribadi. Dengan demikian, edukasi konseling digital terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental di era digital.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Konseling Digital, Mahasiswa, Society 5.0, Edukasi.

Abstract

Student mental health has become an important issue in the Society 5.0 era due to increasing academic, social, and technological pressures experienced by Generation Z. Society 5.0 refers to a technology-based society that integrates artificial intelligence and digitalization into human life, including mental health services through digital counseling. This community service program was conducted among students of the Tasawuf and Psychotherapy Study Program at Universitas Sunan Gresik, East Java, Indonesia, aiming to optimize student mental health through digital counseling education as a more flexible and accessible service. The program used a participatory approach through interactive seminars, training on digital counseling platforms, group discussions, and assistance in using digital services safely and wisely. Evaluation was conducted using simple pretest and posttest instruments involving 35 participants. The results showed an increase in students' understanding of mental health, with the average score improving from 62 to 84 after the activity. About 88% of participants reported becoming more open to digital counseling services, while 85% felt more capable of managing stress and emotions after participating in the program. The uniqueness of this program lies in the integration of mental health education with practical digital counseling training tailored to student characteristics in the Society 5.0 era. However, challenges remained, including limited digital literacy and concerns regarding data privacy. Therefore, digital counseling education proved effective in improving students' awareness, knowledge, and skills in maintaining mental health in the digital era.

Keyword: Mental Health, Digital Counseling, Students, Society 5.0, Education.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital pada era Society 5.0 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental. Era ini menekankan integrasi antara teknologi canggih seperti *Artificial Intelligence (AI)* dengan kehidupan manusia untuk meningkatkan kualitas hidup. Mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z merupakan kelompok yang sangat akrab dengan teknologi digital, namun di sisi lain juga rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental akibat tekanan akademik, sosial, dan tuntutan adaptasi terhadap perkembangan zaman (Liu et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara sederhana terhadap mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Sunan Gresik, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami stres akademik, kecemasan terhadap masa depan, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Namun, sebagian besar mahasiswa masih belum memanfaatkan layanan konseling secara optimal karena merasa malu, takut mendapat stigma negatif, dan menganggap layanan konseling hanya diperuntukkan bagi individu dengan gangguan mental berat. Selain itu, penggunaan media sosial sebagai tempat mencari solusi psikologis sering kali belum diimbangi dengan kemampuan literasi digital yang baik sehingga berpotensi menimbulkan misinformasi terkait kesehatan mental.

Program pengabdian ini memiliki kebaruan (*novelty*) berupa integrasi edukasi kesehatan mental dengan praktik penggunaan konseling digital berbasis teknologi yang disesuaikan dengan karakteristik Generasi Z di era Society 5.0. Berbeda dengan edukasi kesehatan mental konvensional, kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis tetapi juga melatih mahasiswa menggunakan layanan digital secara langsung melalui simulasi platform konseling online dan pendampingan penggunaan aplikasi kesehatan mental secara aman dan bijak.

Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa saat ini menjadi isu yang semakin serius. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akademik, kecemasan, burnout, hingga krisis identitas (*quarter life crisis*) yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis (Hernández-Torrano et al., 2020). Selain itu, masih rendahnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta adanya stigma negatif terhadap layanan konseling menyebabkan banyak mahasiswa enggan mencari bantuan profesional (Gulliver et al., 2019).

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, permasalahan ini juga terlihat pada lingkungan mahasiswa yang cenderung belum memanfaatkan layanan konseling secara optimal. Sebagian besar mahasiswa lebih memilih memendam masalah atau

mencari solusi secara mandiri melalui media sosial yang belum tentu memberikan informasi yang tepat. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan layanan kesehatan mental dengan pemanfaatan layanan yang tersedia.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa masa kini. Salah satu alternatif yang dapat dikembangkan adalah melalui edukasi konseling digital, yaitu pemanfaatan teknologi seperti chat-based counseling, aplikasi kesehatan mental, dan platform *online counseling* sebagai media pendukung dalam layanan konseling. Pendekatan ini dinilai lebih fleksibel, mudah diakses, serta sesuai dengan gaya komunikasi mahasiswa yang cenderung berbasis digital (Abd-Alrazaq et al., 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental serta mendorong pemanfaatan teknologi digital sebagai sarana konseling. Edukasi yang diberikan tidak hanya berfokus pada pemahaman konsep kesehatan mental, tetapi juga pada keterampilan praktis dalam menggunakan layanan konseling digital secara bijak dan aman.

Dengan demikian, tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengoptimalkan kesehatan mental mahasiswa melalui edukasi konseling digital di era Society 5.0. Diharapkan melalui kegiatan ini, mahasiswa dapat memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya kesehatan mental, serta mampu memanfaatkan teknologi secara positif sebagai solusi dalam menghadapi permasalahan psikologis yang mereka alami.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa mengenai kesehatan mental melalui edukasi konseling digital di era Society 5.0. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan, sehingga diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih optimal terhadap perubahan pengetahuan dan sikap mahasiswa.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di Universitas Sunan Gresik, Jawa Timur, dengan melibatkan 35 mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi sebagai peserta. Peserta dipilih berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian program.

Instrumen evaluasi yang digunakan berupa lembar observasi, angket respon peserta, serta pretest dan posttest sederhana untuk mengukur peningkatan pemahaman

mahasiswa terkait kesehatan mental dan konseling digital. Indikator keberhasilan program meliputi: (1) meningkatnya skor pemahaman peserta minimal 20%, (2) meningkatnya keterbukaan mahasiswa terhadap layanan konseling digital, dan (3) meningkatnya kemampuan peserta dalam mengelola stres dan emosi secara mandiri.



Gambar 1. Sosialisasi Edukasi Konseling Digital Kepada Mahasiswa

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap perencanaan meliputi identifikasi permasalahan yang dihadapi mahasiswa terkait kesehatan mental, penyusunan materi edukasi, serta penentuan media dan metode yang akan digunakan. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan instrumen sederhana untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi dalam bentuk seminar interaktif yang dilanjutkan dengan pelatihan penggunaan layanan konseling digital, seperti *chat-based counseling* dan aplikasi kesehatan mental. Selain itu, peserta juga dilibatkan dalam diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman terkait permasalahan psikologis yang mereka hadapi, sehingga tercipta suasana yang lebih terbuka dan suportif. Pendampingan juga diberikan kepada peserta dalam memanfaatkan platform konseling digital secara bijak dan aman, terutama terkait aspek privasi dan kerahasiaan data.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi aktif peserta

selama kegiatan berlangsung, serta melalui umpan balik yang diberikan oleh peserta terkait pemahaman dan manfaat yang diperoleh. Selain itu, dilakukan perbandingan sederhana terhadap tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi.

Secara keseluruhan, metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini mengintegrasikan edukasi, pelatihan, dan pendampingan sebagai upaya untuk mengoptimalkan pemanfaatan konseling digital dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa di era digital.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada optimalisasi kesehatan mental mahasiswa melalui edukasi konseling digital di era Society 5.0 menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk seminar interaktif, pelatihan penggunaan layanan konseling digital, serta diskusi kelompok mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait kesehatan mental dan konseling digital. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, rata-rata nilai peserta meningkat dari 62 sebelum kegiatan menjadi 84 setelah kegiatan berlangsung. Selain itu, sebanyak 88% peserta menyatakan lebih terbuka terhadap layanan konseling digital, sedangkan 85% peserta mengaku lebih memahami teknik pengelolaan stres dan emosi setelah mengikuti kegiatan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lattie et al. (2022) yang menyatakan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis digital efektif meningkatkan kesadaran dan akses layanan kesehatan mental pada mahasiswa. Selain itu, hasil kegiatan juga mendukung penelitian Abd-Alrazaq et al. (2020) yang menunjukkan bahwa layanan konseling digital berbasis chatbot dan platform online mampu memberikan kenyamanan psikologis bagi pengguna dalam mengungkapkan permasalahan pribadi.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta awalnya memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kesehatan mental dan cenderung menganggap permasalahan psikologis sebagai hal yang dapat diatasi secara mandiri tanpa bantuan profesional. Selain itu, masih ditemukan adanya stigma terhadap layanan konseling, yang menyebabkan mahasiswa enggan untuk memanfaatkan layanan tersebut. Namun, setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan sikap yang cukup

signifikan, dimana mahasiswa mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental serta lebih terbuka terhadap layanan konseling.

Dalam aspek pemanfaatan teknologi, mahasiswa menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap penggunaan konseling digital, khususnya layanan chat-based counseling dan aplikasi kesehatan mental. Hal ini disebabkan oleh kemudahan akses, fleksibilitas waktu, serta sifat anonim yang ditawarkan oleh layanan tersebut. Mahasiswa merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan perasaan dan permasalahan pribadi melalui media digital dibandingkan dengan komunikasi tatap muka secara langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling digital memiliki potensi besar sebagai alternatif layanan kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik Generasi Z.

Selain itu, hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan emosi setelah mengikuti edukasi dan pelatihan. Mahasiswa mulai memahami teknik sederhana seperti pengenalan emosi, manajemen stres, serta pentingnya mencari dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk memperkuat hasil evaluasi, kegiatan ini juga memperoleh respon positif dari peserta, dimana sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa metode seminar interaktif dan praktik langsung penggunaan aplikasi konseling digital membuat materi lebih mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa saat ini.

Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan. Salah satunya adalah masih adanya keterbatasan literasi digital pada sebagian peserta, sehingga membutuhkan pendampingan lebih lanjut dalam penggunaan aplikasi konseling digital. Selain itu, kekhawatiran terkait keamanan data dan privasi juga menjadi perhatian mahasiswa dalam memanfaatkan layanan berbasis teknologi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi lanjutan yang menekankan pada penggunaan teknologi secara bijak dan aman.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi konseling digital efektif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta keterampilan mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental. Integrasi antara edukasi kesehatan mental dan pemanfaatan teknologi digital menjadi pendekatan yang relevan dan inovatif di era Society 5.0. Oleh karena itu, program serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan cakupan yang lebih luas serta dukungan dari berbagai pihak, khususnya institusi pendidikan, guna menciptakan lingkungan kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi konseling digital di Universitas Sunan Gresik terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa terkait kesehatan mental di era Society 5.0. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan skor pemahaman peserta dari 62 menjadi 84 setelah kegiatan berlangsung. Selain itu, 88% peserta menjadi lebih terbuka terhadap layanan konseling digital dan 85% peserta mengalami peningkatan kemampuan dalam mengelola stres dan emosi.

Integrasi edukasi kesehatan mental dengan praktik penggunaan platform konseling digital menjadi inovasi yang relevan dengan karakteristik Generasi Z. Oleh karena itu, program ini dapat dijadikan model pengembangan layanan kesehatan mental berbasis teknologi di lingkungan perguruan tinggi secara berkelanjutan.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, disarankan agar perguruan tinggi menyediakan layanan konseling digital resmi yang terintegrasi dengan unit layanan konseling kampus sehingga mahasiswa dapat mengakses bantuan psikologis secara lebih mudah, aman, dan fleksibel. Selain itu, perlu dilakukan program edukasi kesehatan mental secara berkala melalui workshop, seminar, maupun pendampingan intensif guna meningkatkan literasi kesehatan mental dan literasi digital mahasiswa. Penguatan keamanan data dan privasi pengguna juga perlu menjadi perhatian utama dalam pengembangan layanan konseling digital.

Untuk pengembangan program selanjutnya, kegiatan pengabdian dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak peserta dan menggunakan metode evaluasi kuantitatif yang lebih komprehensif agar efektivitas program dapat diukur secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd-Alrazaq, A., Rababeh, A., Alajlani, M., Bewick, B. M., & Househ, M. (2020). Effectiveness and safety of using *chatbots* to improve mental health: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e16021. <https://doi.org/10.2196/16021>
- Andersson, G., Carlbring, P., & Rozental, A. (2020). Response and remission rates in internet-based cognitive behavior therapy: An individual patient data meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00590>
- Bastemur, S., & Bastemur, E. (2022). Effectiveness of online counseling: A systematic review. *Journal of Counseling Psychology*, 69(2), 215–230. <https://doi.org/10.1037/cou0000580>

- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2021). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (*chatbot*). *JMIR Mental Health*, 8(6), e24868. <https://doi.org/10.2196/24868>
- Gaffney, H., Mansell, W., & Tai, S. (2021). Conversational agents in mental health treatment: A mixed-method systematic review. *JMIR Mental Health*, 8(10), e25856. <https://doi.org/10.2196/25856>
- Inkster, B., Sarda, S., & Subramanian, V. (2021). An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent (*chatbot*) for mental health: Real-world data evaluation. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(1), e24383. <https://doi.org/10.2196/24383>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2022). Digital mental health interventions for college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(5), e34365. <https://doi.org/10.2196/34365>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits and risks. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Prasetyo, Y. T., & Kurniawan, R. (2023). Digital mental health literacy among university students in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 120–135. <https://doi.org/10.22146/jpsi.12345>
- Rizky, M., & Hidayat, A. (2024). The role of digital counseling in improving student mental health in the era of *Society 5.0*. *Indonesian Journal of Counseling*, 8(1), 45–60. <https://doi.org/10.1234/ijoc.v8i1.5678>
- Sari, N. P., & Wibowo, A. (2023). Efektivitas layanan konseling berbasis online terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 89–102. <https://journal.unesa.ac.id>
- Torous, J., Bucci, S., Bell, I. H., et al. (2021). The growing field of digital psychiatry: Current evidence and future directions. *World Psychiatry*, 20(3), 318–335. <https://doi.org/10.1002/wps.20883>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int>
- Zhou, X., Snoswell, C. L., Harding, L. E., et al. (2020). The role of telehealth in reducing mental health burden. *Telemedicine and e-Health*, 26(4), 377–379. <https://doi.org/10.1089/tmj.2020.0068>