

Inovasi Digital dalam Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Membangun Ketahanan Mental di Era Society 5.0

Najwa Husniyatin Nadhiroh¹, Anggraheni Putri Astiko²

¹ Universitas Negeri Semarang, Semarang, Najwahusniyatin@gmail.com

² Universitas Negeri Semarang, Semarang, anggraheniputri@students.unnes.ac.id

Abstrak

Kemajuan teknologi di era Society 5.0 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, salah satunya layanan Bimbingan dan Konseling. Teknologi ini dapat meningkatkan akses ke sumber daya kesehatan mental, tetapi juga dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan isolasi sosial. Oleh karena itu, ketahanan mental yang kuat sangat penting bagi setiap individu untuk berkembang secara optimal. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menganalisis berbagai inovasi digital yang dapat dimanfaatkan dalam layanan Bimbingan dan Konseling di era Society 5.0. Pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yaitu pengumpulan data dari berbagai sumber terkait inovasi digital dalam layanan Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa inovasi digital seperti konseling daring, aplikasi mobile, kecerdasan buatan, dan penggunaan media sosial dapat meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas layanan bimbingan dan konseling. Namun tantangan seperti privasi dan keamanan data individu harus lebih diperhatikan. Di era saat ini, inovasi digital dalam layanan Bimbingan dan Konseling memiliki potensi besar untuk meningkatkan ketahanan mental individu. Strategi holistik yang menggabungkan teknologi dengan interaksi sosial yang sehat dapat memberikan dukungan yang lebih komprehensif bagi kesehatan mental masyarakat.

Kata Kunci: *bimbingan dan konseling, inovasi digital, ketahanan mental, society 5.0*

How to Cite: Najwa Husniyatin Nadhiroh, Anggraheni Putri Astiko. (2025). Inovasi Digital dalam Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Membangun Ketahanan Mental di Era Society 5.0. *Prosiding SEMBIONA* (pp. XX-XX). Kupang: Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana. DOI: <https://doi.org/10.24036/XXXXX>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author and BK FKIP, Universitas Nusa Cendana.

PENDAHULUAN

Manusia kini berada pada era *Society* 5.0 yang secara fundamental memiliki kesamaan dengan era Revolusi Industri 4.0. Hal ini dikarenakan *Society* 5.0 muncul sebagai respon terhadap pemberontakan yang dibawa oleh Revolusi Industri 4.0 (Amri, 2022). Pada era ini juga banyak sekali peristiwa yang terjadi dalam kehidupan umat manusia, salah satu contohnya adalah manusia dapat meningkatkan akses terhadap sumber daya kesehatan mental, namun disisi lain dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan isolasi sosial. Oleh karena itu, ketahanan mental yang tinggi merupakan salah satu aspek penting dalam menghadapi era *Society* 5.0 (Ahmad Saiful Rizal, 2023).

Ketahanan mental yang tinggi hendaknya dipenuhi oleh setiap individu atau manusia karena hal ini dapat membantu mereka untuk berkembang secara optimal, baik untuk menghindari stres dan kecemasan, membangun hubungan dengan orang lain secara sehat, dan meningkatkan produktivitas. Namun pada kenyataannya, ketahanan mental yang tinggi belum sepenuhnya dimiliki oleh setiap individu, hal ini dibuktikan oleh Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang hasilnya menggambarkan bahwa satu dari tiga individu yang berada pada usia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah pada kesehatan mentalnya, kemudian satu dari dua puluh individu yang berada pada usia 10-17 tahun di Indonesia memiliki gangguan mental (I NAMHS, 2021). Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen. Dari data tersebut ditemukan bahwa masyarakat Indonesia yang tidak produktif memiliki kecenderungan untuk mengalami gejala depresi lebih tinggi (Shalahuddin et al., 2024). Kesehatan mental akan sangat berpengaruh terhadap produktivitas nasional. Hal ini bisa berdampak terhadap Indonesia dalam transisi menuju negara maju pada tahun 2045 (Mustamin et al., 2022).

Kemajuan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Terobosan teknologi digital juga berdampak pada layanan Bimbingan dan Konseling. Dalam konteks *Society* 5.0, teknologi tidak hanya sekedar alat, namun telah berkembang menjadi komponen integral dalam kehidupan sehari-hari. Pergeseran ini menghadirkan tantangan baru dalam menumbuhkan ketahanan mental, khususnya bagi generasi muda, yang banyak tenggelam dalam teknologi digital.

Berdasarkan fenomena di atas, seorang konselor dapat membantu individu yang memiliki ketahanan mental rendah dengan berbagai cara yang sudah sesuai dengan era *Society* 5.0, diantaranya yaitu memanfaatkan inovasi digital, seperti *cybercounseling*, aplikasi mobile, kecerdasan buatan (AI), dan penggunaan media sosial. Inovasi ini dapat diterapkan pada layanan konseling, sehingga memungkinkan konselor untuk menawarkan pemberian berbagai layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih responsif dan personal, sekaligus dapat meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas. Selain itu, ketahanan mental pun menjadi aspek yang begitu penting dalam menghadapi dinamika kehidupan di era digital. Layanan Bimbingan dan Konseling yang inovatif bisa membantu serta mensupport individu mengembangkan strategi *coping* yang efektif, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengurangi risiko gangguan mental.

Burhani, I. K., Hidayah, N., dan Wahyuni, F. (2024) melakukan penelitian yang menarik tentang Inovasi dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di Era *Society* 5.0.

Dalam penelitian mereka, Burhani dkk. membagi inovasi ini ke dalam tiga kategori: media yang digunakan dalam layanan BK, sarana pelaksanaan, dan keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor. Penelitian Burhani dkk. berkaitan dengan penelitian ini karena melihat bagaimana inovasi layanan BK digunakan oleh beberapa konselor di Indonesia pada era *Society 5.0*. Namun pada penelitiannya belum membahas seberapa efektif inovasi digital layanan BK dalam membangun ketahanan mental individu di era *Society 5.0*, sehingga penelitian ini akan membahas hal tersebut.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Harahap, A. C. P et al., (2023) relevan dengan penelitian yang sedang penulis teliti karena membahas mengenai penggunaan media dan teknologi dalam layanan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 7 Binjai dapat memperoleh layanan kesehatan mental dengan menggunakan media dan teknologi, tetapi privasi dan keamanan perlu diperhatikan. Perbedaannya dengan penelitian ini adalah peneliti membahas tentang keefektifan teknologi yang ada dalam layanan BK untuk membangun ketahanan mental individu di era *Society 5.0*.

Pada penelitian Ayuni, B.Q., Umaria, S.R., S Putri, A. (2021) ditemukan bahwa *cybercounseling* merupakan pendekatan inovatif bagi konselor untuk mengatasi tantangan disrupsi di era *Society 5.0*, sehingga relevan dengan penelitian yang penulis teliti. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa *cybercounseling* memiliki banyak keunggulan, diantaranya yaitu dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun sehingga bisa menghemat waktu dan biaya. Keterkaitannya dengan penelitian ini adalah membahas perihal inovasi digital dalam layanan Bimbingan dan Konseling berupa *cybercounseling*, hanya saja perbedaannya pada penelitian ini juga membahas apakah inovasi-inovasi yang telah dilakukan tersebut efektif untuk membangun ketahanan mental individu di era *Society 5.0*.

Wibowo, A. E. (2021) juga membahas tentang efisiensi *e-counseling* pada era digital 5.0, tetapi meskipun banyak pilihan model pelaksanaan *e-counseling*, belum ada metode pasti dalam pelaksanaannya. Selain memiliki efisiensi, pada pelaksanaan *e-counseling* terdapat sebuah tantangan besar, yaitu masih terbatasnya penguasaan teknologi dan ketersediaan sarana dan prasarana untuk menunjang pelaksanaannya. Keterkaitannya dengan penelitian ini adalah membahas perihal inovasi digital dalam layanan Bimbingan dan Konseling serta tantangan yang harus dihadapi ketika menggunakan *e-counseling*. Perbedaannya adalah pada penelitian penulis hendak membahas keefektifan pelaksanaan inovasi digital dalam layanan BK untuk membangun ketahanan mental individu di era *Society 5.0*.

Penelitian Arianti, A. E., Hidayah, N., S Wahyuni, F. (2023) memiliki keselarasan dengan penelitian yang sedang penulis teliti karena berkaitan dengan *cybercounseling*. Pada penelitian ini menyatakan bahwa penggunaan *cyber counseling* membuka peluang untuk meningkatkan aksesibilitas, fleksibilitas, dan efisiensi layanan konseling. *Cybercounseling* juga mempunyai banyak fitur aplikasi yang bisa diterapkan, mulai dari layanan berbasis *chat*/teks, berbasis *video conference*, dan berbasis audio. Keterkaitannya dengan penelitian ini adalah membahas perihal inovasi digital dalam layanan Bimbingan dan Konseling berupa *cybercounseling*, hanya saja perbedaannya pada penelitian ini juga membahas apakah inovasi-inovasi yang telah dilakukan tersebut efektif untuk membangun ketahanan mental individu di era *Society 5.0*.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi efektivitas

inovasi digital dalam layanan Bimbingan dan Konseling. Dengan memahami bagaimana teknologi dapat digunakan untuk mendukung ketahanan mental, kita dapat mengembangkan suatu kebijakan serta program yang lebih baik untuk mendukung kesehatan mental masyarakat di era *Society* 5.0. Selain itu, penelitian ini akan mengkaji dan menganalisis berbagai inovasi digital yang digunakan dalam layanan Bimbingan dan Konseling, serta mengevaluasi seberapa efektif inovasi layanan BK dalam meningkatkan ketahanan mental di era *Society* 5.0. Selain itu, alasan judul dipilih karena relevansi dan urgensinya dalam konteks saat ini. Era *Society* 5.0 menuntut adanya integrasi kehidupan manusia dan teknologi untuk mengembangkan masyarakat yang lebih cerdas dan berkelanjutan. Dalam konteks ini, layanan Bimbingan dan Konseling digital sangat penting untuk membantu orang menghadapi tekanan dan kesulitan yang muncul sebagai akibat dari pesatnya transformasi sistem sosial dan teknologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berlandaskan filsafat postpositivisme untuk mengeksplorasi kondisi atau keadaan suatu fenomena alam, dengan peneliti sebagai instrumen utama (Sugiyono, 2022). Penulis menggunakan metode studi literatur untuk mengumpulkan data tentang layanan Bimbingan dan Konseling yang telah menerapkan inovasi digital. Sebagaimana dinyatakan oleh Rosyidhana (2014:3) dan Rusmawan (2019:104), studi literatur adalah suatu metode pengumpulan data yang menggunakan sumber-sumber yang telah dipublikasikan sebelumnya, seperti buku-buku yang memberikan penjelasan terkait landasan teori. Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang bagaimana inovasi digital dalam layanan Bimbingan dan Konseling dapat membangun ketahanan mental di era *Society* 5.0. Berikut merupakan gambaran metode yang digunakan pada penelitian ini.

Tabel 1. Diagram PRISMA

<i>Identification</i>	Jurnal yang telah disaring (n = 20)	Jurnal yang disertakan dalam sintesis (n = 2)
<i>Screening Eligibility</i> Jurnal yang ditemukan melalui pencarian database (n = 405)	Jurnal full text yang dianggap memenuhi syarat (n = 12)	Jurnal yang dikeluarkan karena tidak relevan dengan penelitian (n = 385)
<i>Identification</i>	Jurnal yang disertakan dalam sintesis (n = 2)	
<i>Included</i>	Jurnal yang dimasukkan dalam analisis literatur review.	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seiring berjalannya waktu, kehidupan manusia pun ikut berkembang. Tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi kehidupan beberapa dekade yang lalu sangat berbeda dengan kondisi saat ini. Salah satu hal yang sangat bisa dirasakan perubahannya yaitu teknologi. Pada saat ini, teknologi banyak memberikan dampak positif bagi manusia, namun juga tak jarang manusia yang mendapatkan dampak negatif dari teknologi.

Saat ini, masyarakat di seluruh dunia telah memasuki era *Society* 5.0, yang merupakan

kelanjutan dari Revolusi Industri 4.0 yang dimulai pada tahun 2019. Era baru ini mengutamakan integrasi kebutuhan manusia dan teknologi dalam pembangunan masyarakat. Seperti era sebelumnya, era ini menuntut individu untuk beradaptasi dengan dinamika kemajuan teknologi yang terus berkembang pesat. Apabila seorang individu tidak mau menyelaraskan diri dengan perkembangan teknologi yang ada, individu tersebut akan tertinggal dan tidak dibutuhkan oleh *Society 5.0*.

Menurut Gladden (2019) dalam Putra (2022) *Society 5.0* merupakan konsep keterkaitan antara manusia dan teknologi dalam upaya meningkatkan kualitas hidup. Pada hakikatnya era ini mirip dengan era sebelumnya, hanya saja *Society 5.0* lebih menekankan pada konteks manusia (Goede, 2020). Perbedaan lainnya yaitu era *Society*

5.0 memberikan nilai baru dalam mengakses teknologi (Onday, 2019). Apabila dibandingkan dengan Revolusi Industri 4.0, hampir semua aktivitas manusia pada saat ini berkaitan dengan akses terhadap teknologi, khususnya teknologi digital. Hal ini selaras dengan pernyataan Holdroyd (2022) yang menjelaskan bahwa pada era *Society 5.0* masyarakat memanfaatkan teknologi canggih berbasis kecerdasan buatan (*artificial intelligence*), robot, dan internet untuk segalanya (*internet of things*).

Era *Society 5.0* memberikan efek yang sangat besar dalam kehidupan manusia, salah satunya dalam konteks bimbingan dan konseling. Salah satu temuan penelitian memperlihatkan bahwa teknologi digital telah memperluas akses siswa untuk menerima layanan bimbingan dan konseling. Hal tersebut selaras dengan tujuan *Society 5.0*, yaitu berupaya mendorong masyarakat yang lebih inklusif dan berkelanjutan melalui penggunaan teknologi (Rimayati, 2023). Aksesibilitas yang lebih baik memungkinkan lebih banyak siswa untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan, terutama di daerah terpencil atau bagi mereka yang memiliki keterbatasan mobilitas (Soleha dkk, 2023).

Peraturan Pemerintah Nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah menjelaskan pentingnya layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Hal tersebut dirancang guna membantu individu dalam mencapai potensinya secara maksimal dan mencapai kemandirian dalam dimensi pribadi, belajar, sosial, maupun karir (Permendikbud, 2014). Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan guru BK yang profesional, menguasai prinsip dan praktik layanan Bimbingan dan Konseling, dan mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan yang kian berkembang.

Sebagaimana kita ketahui, layanan Bimbingan dan Konseling melibatkan dukungan langsung antara seorang ahli, yang sering disebut sebagai konselor, dan seorang konseli, yaitu individu yang mencari bantuan. Namun di era sekarang, layanan tersebut dapat ditawarkan lebih fleksibel melalui *platform online*. Pergeseran ini menyoroti inovasi dalam penyampaian layanan Bimbingan dan Konseling.

Terdapat beberapa inovasi digital yang mulai digunakan dalam melakukan layanan Bimbingan dan Konseling, diantaranya yaitu *cybercounseling*, aplikasi mobile, kecerdasan buatan (*artificial intelligence*), dan pemanfaatan media sosial. *Cybercounseling* merupakan inovasi layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang memanfaatkan teknologi digital untuk melakukan sesi konseling dari jarak jauh tanpa adanya batasan antara ruang dan waktu. Hal ini selaras dengan pernyataan Putri (2023) yang menyatakan bahwa *cybercounseling* merupakan layanan konseling yang dilakukan tanpa adanya *face to-face*, melainkan dengan

cara memanfaatkan internet dan media elektronik yang sudah ada.

Prasetyo dan Djuniadi (2016) dalam Putri (2023) menyatakan bahwa pelaksanaan layanan *cybercounseling* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: 1) Interaktif, yaitu konseli bisa mengakses situs-situs yang menyediakan layanan konseling secara langsung (*synchronous*) seperti *chatting* dan *video conference*, ada juga layanan konseling secara tak langsung (*asynchronous*) seperti *email therapy* dan *Bulletin Boards Counseling Interaktif*. 2) Non interaktif, yaitu konseli mengakses secara mandiri situs-situs yang memberikan informasi terkait *self-help* tanpa adanya interaksi langsung antara konseli dengan konselor. *Cybercounseling* memiliki banyak keunggulan, salah satunya yaitu dapat dilaksanakan dimanapun dan kapanpun sehingga bisa menghemat *budget* dan waktu.

Pesatnya perkembangan teknologi digital pada saat ini membuat banyak individu berlomba-lomba untuk menciptakan inovasi-inovasi baru, salah satunya pengembangan aplikasi mobile oleh Universitas Negeri Malang dengan SMA Negeri 4 Malang bernama ADI STETSA. Kolaborasi yang terjalin antara mereka berfokus pada bidang Bimbingan dan Konseling, berikut merupakan beberapa fitur yang mereka kembangkan; alumni, angket peminatan dan lintas minat, konsultasi. Dengan pengembangan beberapa fitur tersebut, pihak sekolah diharapkan dapat terus menerus mengolah aplikasi ADI STETSA secara optimal sehingga dapat membantu warga sekolah khususnya siswa untuk berkembang, baik itu di bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Selanjutnya terdapat aplikasi mobile layanan Bimbingan dan Konseling bernama Aku Pintar Konselor yang diluncurkan oleh akupintar.id. Aplikasi ini dapat diunduh oleh umum melalui *playstore*. Di dalam aplikasi Aku Pintar Konselor, terdapat banyak konselor yang siap membantu individu untuk berkembang secara optimal, memahami kepribadian tiap individu, serta memberikan saran kepada individu apabila dibutuhkan. Pelaksanaan konseling pada aplikasi ini bisa melalui *chatting* ataupun *video conference*, selain itu individu bisa melakukan *test* untuk melihat kemampuan yang ada pada dalam diri.

Selain dua aplikasi di atas, terdapat aplikasi mobile konseling yang dapat kita unduh di *playstore*, aplikasi ini bernama KALM - Konseling Online. Tidak jauh berbeda dengan Aplikasi Aku Pintar Konselor, dalam aplikasi ini terdapat banyak konselor yang siap membantu individu berkembang secara optimal. Selain sesi konseling, dalam aplikasi ini terdapat *Gratitude Journal*, *Wellbeing Tracker*, *Workshop*, dan berbagai informasi seputar kesehatan mental yang tentunya sangat bermanfaat bagi kita.

Kemudian ada aplikasi Riliv yang tentunya sudah tidak asing bagi banyak orang, hal ini dapat dilihat lebih dari 500.000 individu telah mengunduh aplikasi ini melalui *playstore*. Di dalam aplikasi ini tidak hanya konselor yang dapat memberikan layanan, namun juga ada psikolog yang siap membantu individu yang sedang memiliki masalah. Aplikasi ini juga menyediakan fitur meditasi yang membantu penggunaannya menjadi lebih tenang, serta menyediakan banyak konten seputar kesehatan mental (Handoko et al., 2024).

Setelah banyak membahas tentang berbagai macam aplikasi mobile, mari kita membahas kecerdasan buatan (AI) sebagai salah satu inovasi digital dalam layanan BK. Kecerdasan buatan atau biasa disebut AI merupakan sebuah konsep yang muncul dari Revolusi Industri 4.0 dan *Society 5.0*. *Artificial intelligence* mencakup program komputer, pembelajaran mesin, serta komponen perangkat keras dan perangkat lunak (Zahara, 2023).

Di Indonesia sendiri pemanfaatan kecerdasan buatan dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling masih jarang terdengar, namun sudah ada beberapa orang yang memanfaatkan *chatbot* konseling untuk memberikan dukungan emosional atau sekedar memberikan informasi awal. *Chatbot* merupakan kecerdasan buatan yang dirancang agar dapat berinteraksi dengan pengguna baik melalui teks ataupun suara (Widianto, 2023). *Chatbot* efektif digunakan dalam keadaan darurat untuk menawarkan solusi terhadap tantangan yang dihadapi seseorang tanpa mengeluarkan waktu dan biaya yang banyak.

Pendekatan digital dalam layanan konseling terbukti efektif dalam meningkatkan responsivitas dan personalisasi layanan. Teknologi seperti *video conferencing* memungkinkan konselor untuk berinteraksi dengan siswa secara *real-time*, sementara *chatbots* dapat memberikan dukungan awal dan informasi dasar (Rimayati, 2023). Hal ini meningkatkan efektivitas sesi konseling karena membantu menciptakan lingkungan yang lebih nyaman dan mendukung bagi siswa. Penggunaan layanan konseling digital juga menunjukkan peningkatan ketahanan mental siswa sehingga dapat disimpulkan bahwa teknologi dapat berfungsi sebagai alat yang ampuh dalam membantu individu dalam menciptakan strategi *coping* yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Sari, 2020). Selain itu, memiliki ketahanan mental yang kuat sangat penting untuk menghadapi tantangan dan tekanan perubahan sosial dan teknologi yang serba cepat saat ini.

Meskipun memiliki banyak manfaat, penelitian ini juga menemukan beberapa tantangan dalam penerapan layanan Bimbingan dan Konseling berbasis teknologi digital. Keterbatasan akses internet di beberapa daerah menjadi hambatan utama, hal tersebut dapat mengurangi efektivitas layanan (Subhan S Nirwana, 2021). Selain itu, kurangnya pelatihan bagi konselor dalam menggunakan teknologi digital juga dapat menjadi tantangan dalam memberikan layanan BK berbasis teknologi digital. Oleh karena itu, upaya tambahan diperlukan untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut, termasuk meningkatkan infrastruktur teknologi dan memberikan pelatihan bagi konselor.

SIMPULAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi digital secara signifikan dapat memperluas aksesibilitas, responsivitas, personalisasi layanan Bimbingan dan Konseling. Melalui aplikasi mobile dan *platform online*, siswa dapat dengan mudah terhubung dengan konselor, memungkinkan mereka menerima bantuan tepat waktu kapanpun dan dimanapun lokasinya. Hal ini sejalan dengan tujuan *Society 5.0*, yang berupaya mendorong masyarakat yang lebih inklusif dan berkelanjutan melalui penggunaan teknologi.

Namun penelitian tersebut juga menyoroti beberapa tantangan dalam implementasi layanan konseling digital. Terbatasnya akses internet di wilayah tertentu, kurangnya pelatihan konselor dalam menggunakan alat digital, dan kekhawatiran terhadap privasi dan keamanan data merupakan kendala yang signifikan. Masalah masalah ini dapat mengurangi efektivitas layanan secara keseluruhan dan harus segera diatasi untuk memastikan akses yang luas dan penggunaan teknologi digital yang tepat dalam konseling.

Untuk mengatasi berbagai macam tantangan di atas, penelitian ini berharap agar dapat ditingkatkannya infrastruktur teknologi di seluruh sekolah tanpa terkecuali, terutama di daerah terpencil supaya bisa memberikan layanan Bimbingan dan Konseling yang sama

seperti di kota-kota besar. Selain itu, pentingnya pelatihan bagi konselor dalam menggunakan *platform* digital sehingga dapat memberikan pelayanan yang efektif dan responsif bagi konseli, serta kebijakan dan regulasi yang melindungi privasi dan keamanan data penggunaannya harus diperkuat agar dapat memberikan rasa aman dan nyaman. Dengan mengatasi tantangan-tantangan tersebut, konseling digital dapat sepenuhnya mewujudkan potensinya sebagai alat yang berharga untuk mengembangkan ketahanan mental dan mendukung kesejahteraan emosional siswa di era saat ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terimakasih kepada rekan yang terlibat atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan selama proses penulisan ini. Ucapan ini juga disampaikan kepada teman-teman yang sudah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Saiful Rizal. (2023). Relevansi Growth Mindset dengan Kurikulum Merdeka Belajar di Era Society 5.0. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 21(2), 79–90. <https://doi.org/10.35905/alishlah.v21i2.8048>
- Amri, Z. S Prasetya, A. (2022). Implementasi *Cyber Counseling* Sebagai Inovasi dalam Peningkatan Layanan Bimbingan Konseling di Era Society 5.0. In *Prosiding Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling* (pp. 1596-1617).
- Arianti, A. E., Hidayah, N., S Wahyuni, F. (2023). Implementation of cyber counseling in the Merdeka Belajar curriculum in the era of society 5.0. *JISTECH: Journal of Information Science and Technology*, 3(2), 358-372.
- Ayuni, B. Q., Umaria, S. R., S Putri, A. (2021). Cybercounseling sebagai inovasi konselor menghadapi tantangan disrupsi pada era society 5.0. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 100-108.
- Burhani, I. K., Hidayah, N., S Wahyuni, F. (2024). Inovasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Era Society 5.0. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 683- 698.
- Harahap, A. C. P., Iestari Sinaga, R. N., Harahap, A. D., Tanjung, D. A., Fatimah, H., Putri, Z., S Nanda, N. A. (2023). Peranan Media Dan Teknologi Dalam Layanan Konseling Online Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Sma Negeri 7 Binjai. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(04), 2581-2588.
- Handoko, F., Atha, A., Putra, S., S Purba, S. H. (2024). *Analisis Efektivitas Konseling Online Melalui Aplikasi Rilis Sebagai Alternatif Layanan Psikologi Pada Pengguna di Indonesia*. 3, 118–123.
- Laila, M., Wibawa, A., Zaeni, I., S Zuhriyah, Z. (2021). Implementasi SCRUM pada Pengembangan Aplikasi Sistem ADI STETSA SMAN 4 Malang: Bidang Bimbingan Konseling. *Jurnal Inovasi Teknologi dan Edukasi Teknik*, 1(7), 526-535.
- Mustamin, W., Santoso, B., S Sajidin, S. (2022). Indonesian Workers' Mental Health

- Protection: An Urgency? *Journal of Judicial Review*, 24(2), 273.
<https://doi.org/10.37253/jjr.v24i2.7231>
- Muhyatun, M., S Fauziyah, N. (2022). Potret Kompetensi S Keterampilan Konselor di Era Society 5.0. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(2), 31-40.
- Onday, O. (2019). Japan's society 5.0: Going beyond Industry 4.0. *Business and Economics Journal*, 10(2), 1-6.
- Permendikbud RI. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. In Jakarta: Kemendikbud RI (hal. 1– 45).
[https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014.pdf](https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/Permendikbud%20Nomor%20111%20Tahun%202014.pdf)
- Prayoga, A., Purwoko, B., S Habsy, B. A. (2024). Bimbingan dan Konseling Sekolah di Era Society 5.0: Sebuah Kajian Sistematis. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR RAHMAN*, 10(1), 52-61.
- Putra, A. H. (2022). Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi pada era society 5.0. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(1), 128-136.
- Putri, M. (2023). Pemanfaatan cybercounseling pada layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), 181-190.
- Rimayati, E. (2023). *Cyber Counseling: Inovasi Layanan Bimbingan dan Konseling Di Era Digital*. Asadel Liamsindo Teknologi.
- Rusmawan, U. (2019). Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrograman. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., S Witdiawati, W. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangdaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2134–2146. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14290>
- Sari, O. K., Ramdhani, N., S Subandi, S. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), 337-348.
- Soleha, S. N., Hartini, H., S Rizal, S. (2023). Peran Media Dan Teknologi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sma Negeri 1 Rejang Lebong. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 17-29.
- Subhan, M., S Nirwana, N. S. M. H. (2021). Bimbingan Konseling Dan Implementasinya (Masalah Dalam Praktek Bimbingan Konseling Di Era Digital Dan Bagaimana Mengatasinya?). *Inovasi Pendidikan*, 8(1a).
- Sugiyono. 2022. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RSD. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, A. E. (2021). Keterampilan E-Counseling Bagi Konselor Pendidikan Dalam Meningkatkan Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah Pada Era Digital 5.0. *Quanta Journal*, 5(2), 67-78.
- Widianto, K., Wibowo, S. A., S Sunarya, U. (2023). Klasifikasi Teks Berbasis Long Short Term Memory Untuk Chatbot Konseling Gangguan Kecemasan Sosial. *Telkatika: Jurnal Telekomunikasi Elektro Komputasi & Informatika*, 2(2).
- Zahara, S. L., Azkia, Z. U., S Chusni, M. M. (2023). Implementasi Teknologi Artificial Intelligence (AI) dalam Bidang Pendidikan. *Jurnal Penelitian Sains Dan Pendidikan (JPSP)*, 3(1), 15-20.