

## Implementasi Aplikasi “KONSELO” sebagai Multi-Platform Konseling Online Berbasis Sustainable Development Goals (SDGs) untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa bagi Konselor Perguruan Tinggi Negeri di Sumatera Barat

Zadrian Ardi<sup>1</sup>, Ilmiyati Rahmy Jasril<sup>2</sup>, Frischa Meivilona Yendi<sup>3</sup>, Soeci Izzati Adlya<sup>4</sup>, Ade Herdian Putra<sup>5</sup>, Yan Guspriadi<sup>6</sup>

<sup>123456</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*Corresponding author, e-mail: [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

**Abstract:** Academic stress can interfere with students studying in college. One effort that can be made to help students overcome academic stress is through online counseling services. Online counseling can be carried out effectively and efficiently if complete and adequate features support it. KONSELO is a product that we developed to meet the effectiveness and efficiency of implementing online counseling. To improve counselors' abilities in using the KONSELO application, Community Service activities are carried out through workshops and assistance in using KONSELO. Counselors who can operate the KONSELO application can use KONSELO as support for implementing counseling services in higher education to help students overcome academic stress.

**Abstrak:** Stres akademik dapat mengganggu mahasiswa dalam belajar di perguruan tinggi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik adalah melalui pelayanan konseling *online*. Konseling *online* dapat terlaksana dengan efektif dan efisien jika didukung oleh fitur yang lengkap dan memadai. KONSELO produk yang kami kembangkan untuk memenuhi keefektifan dan keefisienan pelaksanaan konseling *online*. Untuk meningkatkan kemampuan konselor dalam menggunakan aplikasi KONSELO, maka dilakukanlah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk *workshop* dan pendampingan penggunaan KONSELO. Konselor yang telah mampu mengoperasikan aplikasi KONSELO, dapat menggunakan KONSELO sebagai pendukung pelaksanaan pelayanan konseling di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik

**Keywords:** Counselor, Students Academic Stress, University

Received September 30, 2023;  
Revised October 02, 2023;  
Accepted October 05, 2023;  
Published October 06, 2023

**Conflict of Interest Disclosures:**  
The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



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. ©2023 by author

**How to Cite:** Ardi, Z. Jasril, I, R. Yendi, F, M. Adlya, S, I. Putra, A, H. Guspriadi, Y. 2023. Implementasi Aplikasi “KONSELO” sebagai Multi-Platform Konseling Online Berbasis Sustainable Development Goals (SDGs) untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa bagi Konselor Perguruan Tinggi Negeri di Sumatera Barat. JAIPTEKIN, 7 (1): pp. 21-27, DOI: [10.24036/4.00840](https://doi.org/10.24036/4.00840)

## Pendahuluan

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesuksesan belajar mahasiswa adalah kondisi psikologis yang kondusif saat proses aktivitas belajar (Ardi, 2021; Ardi et al., 2022). Faktor internal yang memegang peranan penting dalam menentukan kondisi kondusif mahasiswa dalam menjalankan kehidupan di perguruan tinggi adalah stres akademik (Butt et al., 2021). Stres merupakan salah satu permasalahan umum yang dapat dialami oleh mahasiswa (Putra, 2020; Putra et al., 2021; Putra & Ahmad, 2020). Mahasiswa yang tinggal terpisah dengan orangtua cenderung mengalami tekanan yang berujung pada kondisi stres (Bai et al., 2020). Perubahan kehidupan atas keputusan karir dalam bentuk pemilihan jurusan juga mempengaruhi tingkat stres mahasiswa (Ardi & Putri, 2020). Lebih jauh, kondisi tekanan tersebut juga ditambah dengan berubahnya pola pendidikan pada jenjang pendidikan. Mahasiswa mengalami perubahan pola dan sistem pendidikan di SLTA ke perguruan tinggi dapat berkaitan dengan tuntutan akademik, sistem akademik, pola hubungan antara mahasiswa dan dosen serta hubungan sesama mahasiswa. Perubahan sosial budaya dan ketidakmampuan atau lemahnya coping juga menjadi faktor utama kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama (Ardi et al., 2019).

Stres akademik menjadi variabel utama yang memberikan kontribusi negatif terhadap kesehatan mental, kondisi emosional, keberfungsian psikologis secara umum dan kemampuan belajar mahasiswa (Ardi et al., 2022; Butt et al., 2021; You, 2018). Tekanan tersebut muncul dari berbagai stressor yang berhubungan dengan tuntutan akademik. Temuan dari penelitian sebelumnya memperkuat pentingnya intervensi dan implementasi terhadap variabel ini. Salah satu temuan riset yang berfokus pada kondisi generasi Y dan Z mengungkapkan bahwa lebih dari 88% generasi Y dan Z mengalami kondisi stres karena kondisi pembelajaran dan tuntutan akademik, dan 54% di antaranya mempengaruhi kualitas tidur dan istirahat mahasiswa (Ramachandiran & Dhanapal, 2018). Lebih jauh, pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur tersebut juga merupakan manifestasi dari kondisi *burnout* mahasiswa terhadap tugas-tugas perkuliahan yang menyita waktu istirahat (Chandra, 2021; Karaman et al., 2019; Mahmoodi et al., 2019; Ramli et al., 2018). Konselor dan Penasehat Akademik (PA) di perguruan tinggi menjadi sentra dan layer utama dalam menanggulangi kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa ((Barker et al., 2018; Capone et al., 2020; Chandra, 2021).

Upaya melalui pelayanan konseling dapat meningkatkan optimisme mahasiswa dan mengatasi kondisi penyebab stres akademik maupun mengentaskan dampak domino dari kondisi stres tersebut (Caso et al., 2020; Ho et al., 2022; Moward, 2020). Implementasi pelayanan tersebut hendaknya dilakukan secara akurat atau tepat dan efisien dari segi waktu dan pendekatan (Putra et al., 2022). Namun, berdasarkan *grand tour* yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Negeri Padang pada Bulan Mei 2022 dengan sampel sebanyak 615 orang dari perwakilan semua fakultas, diketahui lebih dari 18% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, sedangkan 67% mengalami tingkat stres akademik sedang. Keberadaan Pusat Pelayanan Bimbingan dan Konseling (PLBK) yang diharapkan akan mampu mengatasi permasalahan mahasiswa, terutama stres akademik, justru belum menunjukkan performa yang optimal. Hal ini terlihat dari ketimpangan jumlah pelayanan yang diberikan kepada mahasiswa dengan jumlah total mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Kondisi ini diprediksi berasal dari rendahnya wawasan mahasiswa tentang peran PLBK, pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa dan langkah dalam mendapatkan bantuan konselor yang masih belum menjangkau seluruh mahasiswa. Kondisi lain yang ditemukan bahwa lebih dari 20% mahasiswa di Kota Padang dan sekitarnya mengalami stres akademik.

Sebagai mitra, Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia sebagai salah satu organisasi profesi membutuhkan langkah konkrit dan efektif dalam menangani kondisi ini. Menjawab tantangan dan kondisi terkini dari mitra di lapangan, hasil penelitian dalam bentuk produk aplikasi (*software*) konseling *online* yang telah dikembangkan sejak tahun 2018 dengan nama aplikasi KONSELO, aplikasi

---

ini juga telah diperbaharui (*upgrading*) hingga dapat diakses dengan penuh pada tahun 2022. Sebagai bentuk hilirisasi dan diseminasi produk penelitian, serta menjawab tantangan kondisi di lapangan, maka dijalin kerjasama dengan dua mitra, yaitu Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) sebagai wadah berkumpulnya konselor yang dapat memberikan pelayanan konseling bagi mahasiswa perguruan tinggi negeri di Sumatera Barat, serta CV Rumah Konseling Handayani sebagai mitra pengembang bisnis dari aplikasi yang telah dihasilkan sebelumnya. Aplikasi KONSELO yang telah dikembangkan dari hasil penelitian sebelumnya selanjutnya diimplementasikan dalam skema bisnis (ABKIN) sebagai alternatif mutakhir pelayanan konseling online dan pilot project untuk seluruh Indonesia.

## Metode

### Pendekatan dan Penerapan TIK

Prioritas masalah yang akan ditangani bersama mitra adalah optimalisasi pelayanan konseling online untuk mereduksi stres akademik mahasiswa, pendistribusian aplikasi kepada seluruh anggota mitra di Sumatera Barat, optimalisasi kualitas sumber daya manusia dalam memanfaatkan teknologi untuk pelayanan konseling *online*, *upgrading* tata kelola dan manajemen serta membuka peluang adanya unit usaha pada mitra. Kegiatan ini akan terwujud melalui implementasi aplikasi konseling *online* "KONSELO" berbasis *multiplatform* untuk mereduksi stres akademik demi mewujudkan *good health* dan *well-being* pada SDGs terhadap mahasiswa.

Pada tahun pertama, untuk mewujudkan optimalisasi kualitas dan kondisi asesmen yang akan digunakan akan dilakukan kegiatan FGD *online* pada tahun pertama yang melibatkan pengurus mitra sebanyak 30 orang, dimana hasilnya nanti akan digunakan untuk penyempurnaan fitur dan konten dari aplikasi yang telah ada. Kegiatan ini memanfaatkan aplikasi *virtual conference*, seperti *Zoom Cloud Meeting* dengan jadwal berbentuk *series* dan pertemuan tatap muka (*face-to-face*), sehingga seluruh ide dan saran dari mitra dapat ditampung untuk pengembangan aplikasi lebih baik lagi. Kemudian pada bulan berikutnya dilakukan kegiatan orientasi dan *workshop online* kepada seluruh anggota mitra yang tersebar di seluruh perguruan tinggi negeri Provinsi Sumatera Barat. Penyebaran produk tersebut juga sebagai wujud dari penerapan IPTEKS untuk mengentaskan permasalahan distribusi produk kepada anggota mitra. Kegiatan berikutnya untuk mengentaskan masalah pengembangan sumber daya manusia adalah pelaksanaan *webinar series* untuk implementasi aplikasi secara lebih luas dengan kegiatan lanjutan dalam bentuk pendampingan penggunaan aplikasi. Secara khusus, materi kegiatan terdiri dari (1) gambaran umum aplikasi, (2) integrasi dan inisiasi pelayanan konseling *online*, (3) implementasi pendekatan konseling SFBC pada konseling *online* secara terstruktur. Sedangkan pada permasalahan pemberdayaan kondisi finansial mitra dapat dilaksanakan kegiatan pelatihan dan pendampingan untuk proses bisnis pada aplikasi. Aplikasi ini memiliki sistem *purchase by time*, sehingga pembeli dapat menggunakan semua fitur dalam kurun waktu tertentu, untuk itu mitra dilatih untuk dapat memberikan pendampingan kepada sejawat yang berada di wilayahnya untuk dapat menggunakan aplikasi. Skema kerjasama dengan mitra berbentuk *partner*, sehingga *partner* yang mendapatkan user baru akan diberikan diskon dan tambahan finansial, selain untuk mitra itu sendiri.

### Peran dan Partisipasi Mitra

Sasaran dari kegiatan ini adalah anggota mitra (PD ABKIN Provinsi Sumatera Barat dan CV Rumah Konseling Handayani) yang tersebar di seluruh Kabupaten/Kota. Pada tahun pertama, target sasaran kegiatan adalah seluruh pengurus dari mitra (berjumlah 35 orang) dan konselor yang menjadi anggota mitra. Sedangkan tahun kedua, target sasaran kegiatan lebih diperluas kepada seluruh konselor yang ada di perguruan tinggi negeri di Sumatera Barat dengan target jumlah mahasiswa yang dapat dilayani sebanyak 1500 orang. Peserta pada tahun pertama dapat berperan sebagai mentor atau pendamping pada proses diseminasi yang lebih luas.

## Hasil dan Pembahasan

### Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Evaluasi pelaksanaan program kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap yang mengacu kepada proses evaluasi penyelenggaraan pelayanan konseling, yaitu:

1. Penilaian segera (LAISEG)

Penilaian ini dilakukan tepat setelah setiap kegiatan dilakukan, tujuannya adalah untuk melihat seberapa besar penguasaan peserta kegiatan terhadap materi kegiatan dan apakah teknik/prosedur kegiatan efektif dan efisien.

2. Penilaian jangka pendek (LAIJAPEN)

Penilaian ini dilakukan dalam jangka waktu tertentu yang tidak terlalu lama jaraknya dengan kegiatan berakhir, yaitu satu minggu hingga sebulan setelah kegiatan berlangsung.

3. Penilaian jangka panjang (LAIJAPANG)

Penilaian ini dilakukan dalam jangka waktu satu bulan hingga enam bulan setelah kegiatan berlangsung. Penilaian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar dampak dan perubahan yang terjadi pada mitra setelah kegiatan berlangsung. Selain itu, evaluasi keberlanjutan juga dilakukan oleh reviewer internal dan tim pengabdian untuk mendapatkan data ketercapaian pelaksanaan program di setiap periode kegiatan. Penilaian ini memperhatikan target luaran setiap tahunnya, dampak kegiatan terhadap mitra, dan kemungkinan perubahan kegiatan serta kemungkinan penambahan materi/solusi terhadap permasalahan yang dialami oleh mitra.

### Solusi Permasalahan

Dalam 2 tahun kegiatan P3UPT akan difokuskan pada pengentasan 5 (lima) sub permasalahan mitra yang menjadi hambatan dalam menjalankan peran dan fungsinya. Pertama pada aspek suplai dan mutu produk layanan konseling *online multi-platform*, dimana hasil yang diharapkan pada kegiatan ini adalah rampungnya aplikasi konseling *online* yang komprehensif sehingga memudahkan mitra dalam menjalankan pelayanannya. Untuk itu dibutuhkan aplikasi yang memenuhi standar pelayanan konseling *online* yang stabil dan dapat diakses pada platform manapun, dan pada tahun kedua adanya integrasi program pelayanan konseling, pendampingan pelayanan konseling *online* yang lebih baik. Aplikasi itu sendiri merupakan hasil dari penelitian yang telah Ketua Pengabdian lakukan sejak tahun 2018 dan dirampungkan pada tahun 2021 hingga 2022, sehingga telah dapat diakses pada laman web <https://konselo.potensia.id>. aplikasi KONSELO yang akan menjadi media dalam kegiatan P3UPT ini merupakan produk dari hasil penelitian dan telah dapat diakses melalui laman web. Aplikasi ini pada hakikatnya merupakan perwujudan dari Rencana Induk Penelitian (RIP) UNP dalam hal pengembangan digitalisasi pelayanan pembelajaran berbasis Era Revolusi Industri 4.0 (ERI 4.0). Oleh sebab itu, aplikasi ini diharapkan dapat memberikan solusi atas permasalahan mitra dalam hal produk dan penjaminan produksi sebagaimana pada poin kedua solusi yang diajukan. Aplikasi ini juga akan memudahkan proses distribusi produk pelayanan konseling berbasis internet, sebagaimana pada poin ketiga. Sehingga hasil yang diharapkan adalah seluruh mitra pengguna dapat dimudahkan dalam memberikan pelayanan sebagaimana tugas dan fungsinya. Selain itu, melalui kegiatan dan produk ini, dapat ditingkatkan kualitas sumber daya manusia mitra dengan adanya pelatihan, *workshop*, dan pendampingan penggunaan teknologi konseling *online* sehingga mitra memiliki *soft-skill* yang mumpuni dalam menjalankan peran dan fungsinya.

---

Terakhir, solusi pada permasalahan finansial mitra direncanakan akan pemasangan *payment gateway* pada aplikasi dan kerjasama *purchasing order* dengan mitra dengan skema *bundle*, sehingga setiap pembelian aplikasi, mitra akan mendapatkan persentase sesuai dengan kode *voucher* yang telah dibagikan saat kegiatan dilakukan. Selain itu akan diterapkan kerjasama berkelanjutan dengan mitra melalui pendampingan terhadap konselor di PD ABKIN serta CV Rumah Konseling Handayani pada tahun kedua.

## Kesimpulan

Stres akademik dapat mengganggu mahasiswa dalam belajar di perguruan tinggi. Oleh karena itu, diperlukan solusi efektif yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik adalah melalui pelayanan konseling *online*. Konseling *online* dapat terlaksana dengan efektif dan efisien jika telah memiliki fitur yang memadai. KONSELO adalah produk yang dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan efektivitas dan efisiensi pelaksanaan konseling *online*. Untuk meningkatkan keterampilan konselor dalam menggunakan aplikasi KONSELO, maka dilaksanakan *workshop* dan pendampingan dalam penggunaan aplikasi KONSELO..

## Acknowledgements

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Padang yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang telah kami lakukan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada mitra yang telah bekerjasama dalam kegiatan PKM.

## References

- Ardi, Z., Neviyarni, N., & Daharnis, D. (2019). Konselo App: The Future of Distance Counselling and Therapy Applications Based on Android Technology. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(6), 231–244.
- Ardi, Z. (2021). The Analysis of Solution Focused Brief Counseling Contribution in Reducing First-Year Students Academic Stress Symptoms. *2nd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2020)*, 382–386.
- Ardi, Z., Eseadi, C., Ade, A. H., Hidayat, H., & Guspriadi, Y. (2022). Students' study pressures during the Covid-19 global pandemic: exploration of the effects of workload, self-expectation, grade worriness and despondency on college students in Indonesia. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(1), 32–47. <https://doi.org/10.23916/0020220737710>
- Ardi, Z., & Putri, S. A. (2020). The analysis of the social media impact on the millennial generation behavior and social interactions. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 1(2), 70–77. <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts/article/view/651>
- Bai, S., Elavsky, S., Kishida, M., Dvořáková, K., & Greenberg, M. T. (2020). Effects of Mindfulness Training on Daily Stress Response in College Students: Ecological Momentary Assessment of a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 11(6), 1433–1445. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01358-x>
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., & Galambos, N. L. (2018). The Rise and Fall of Depressive Symptoms and Academic Stress in Two Samples of University Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1252–1266. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0822-9>

- 
- Butt, S., Mahmood, A., Saleem, S., Rashid, T., & Ikram, A. (2021). Students' Performance in Online Learning Environment: The Role of Task Technology Fit and Actual Usage of System During COVID-19. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759227>
- Capone, V., Caso, D., Donizzetti, A. R., & Procentese, F. (2020). University Student Mental Well-Being during COVID-19 Outbreak: What Are the Relationships between Information Seeking, Perceived Risk and Personal Resources Related to the Academic Context? *Sustainability, 12*(17), 7039. <https://doi.org/10.3390/su12177039>
- Caso, D., Miriam, C., Rosa, F., & Mark, C. (2020). Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open, 7*(2), 205510292097527. <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
- Chandra, Y. (2021). Online Education during COVID-19: Perception of Academic Stress and Emotional Intelligence Coping Strategies among College Students. *Asian Education and Development Studies, 10*(2), 229–238.
- Ho, T. T. Q., Nguyen, B. T. N., & Nguyen, N. P. H. (2022). Academic stress and depression among vietnamese adolescents: a moderated mediation model of life satisfaction and resilience. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03661-3>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling, 22*(1), 41–45.
- Mahmoodi, H., Nadrian, H., Javid, F., Ahmadi, G., Kasravi, R., Chavoshi, M., & Golmohammadi, F. (2019). Factors associated with happiness among college students: do academic self-efficacy and stress predict happiness. *International Journal of Happiness and Development, 5*(1), 14. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2019.098048>
- Moward, R. A. (2020). Online Learning during the COVID-19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Românească Pentru Educație Multidimensională, 12*(1), 100–107.
- Putra, A. H. (2020). *Meningkatkan Self Efficacy Akademik dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama*. <http://repository.unp.ac.id/36063/>
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling, 2*(2). <https://doi.org/10.24036/00282kons2020>
- Putra, A. H., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2021). Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy: Sebuah Alternatif dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 7*(1), 1–7. <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/view/1205/pdf>
- Putra, A. H., Neviyarni, & Firman. (2022). Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi pada Era Society 5.0. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial, 1*(1), 128–136.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic Stress Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities, 26*(3). [http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika PAPERS/JSSH Vol. 26 \(3\) Sep. 2018/51 JSSH-2949-2018.pdf](http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika PAPERS/JSSH Vol. 26 (3) Sep. 2018/51 JSSH-2949-2018.pdf)
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
-

You, J. W. (2018). Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. *Higher Education*, 76(5), 921–935.