**Proposal Program Kreatifitas Mahasiswa**

**Pengembangan Aplikasi Konseling Online untuk Meningkatkan**

**Kesehatan Mental Mahasiswa**

**Dosen Pembimbing : Vinna Rahmayanti S, S.Si., M.Si**

**Disusun oleh:**

**Sandy Tsalsa Fanany**

**202210370311171**

**Universitas Muhammadiyah Malang**

**Fakultas Teknik**

**Informatika**

**2022/2023**

# Kata Pengantar

Puji syukur diucapkan kehadirat Allah Swt. atas segala rahmat-Nya sehingga makalah ini dapat tersusun sampai selesai. Tidak lupa ucapan terimakasih saya berikan kepada dosen Penulisan Ilmiah ibu Vinna Rahmayanti S, S.Si., M.Si. memberikan waktu yang cukup untuk saya mengerjakan proposal ini dengan tepat waktu.

Penulis sangat berharap semoga makalah ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca. Bahkan kami berharap lebih jauh lagi agar makalah ini pembaca bisa mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi sayai sebagai penyusun merasa bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan makalah ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman saya. Untuk itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan makalah ini.

Malang, 28 Maret 2023

Penyusun

**Daftar Isi**

[Kata Pengantar i](#_Toc130982109)

[BAB I 1](#_Toc130982110)

[PENDAHULUAN 1](#_Toc130982111)

[1.1 Latar Belakang 1](#_Toc130982112)

[1.2 Global Issue 2](#_Toc130982113)

[1.3 Permasalahan 2](#_Toc130982114)

[1.4 Inovasi 3](#_Toc130982115)

[1.5 Keunikan dari Inovasi 4](#_Toc130982116)

[1.6 Perbedaan dengan PKM lain 5](#_Toc130982117)

[BAB II 6](#_Toc130982118)

[PEMBAHASAN 6](#_Toc130982119)

[2.1 6](#_Toc130982120)

[BAB III 7](#_Toc130982121)

[PENUTUP 7](#_Toc130982122)

[3.1 Kesimpulan 7](#_Toc130982123)

[3.2 Saran 7](#_Toc130982124)

[Daftar Pustaka 8](#_Toc130982125)

# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Masalah kesehatan mental menjadi salah satu masalah penting yang perlu diperhatikan di kalangan mahasiswa. Berbagai faktor dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, masalah keuangan, hingga masalah pribadi.

Namun, masih banyak mahasiswa yang kurang memperhatikan kesehatan mentalnya karena stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental atau sulitnya mengakses layanan konseling. Padahal, jika tidak ditangani dengan baik, masalah kesehatan mental dapat memengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan, termasuk akademik dan sosial.

Untuk mengatasi masalah tersebut, perlu adanya pengembangan aplikasi konseling online yang dapat membantu mahasiswa dalam memperoleh informasi dan dukungan untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Aplikasi ini akan memudahkan mahasiswa dalam mengakses layanan konseling secara online dan anonim, sehingga stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental dapat dihindari.

Oleh karena itu, PKM Pengembangan Aplikasi Konseling Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan, karena dapat memberikan solusi yang lebih mudah diakses bagi mahasiswa yang memerlukan layanan konseling dan informasi tentang kesehatan mental.

## Global Issue

Masalah kesehatan mental bukan hanya menjadi masalah di tingkat nasional, tetapi juga menjadi masalah global yang perlu diperhatikan. Berdasarkan data WHO, gangguan kesehatan mental merupakan penyebab kematian kedua terbesar pada usia 15-29 tahun di seluruh dunia. Masalah ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang, tetapi juga dapat mempengaruhi produktivitas, kebahagiaan, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain itu, pandemi COVID-19 yang masih berlangsung telah memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental masyarakat global. Beberapa studi menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres, dan gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh isolasi sosial, ketidakpastian, kekhawatiran tentang kesehatan diri dan keluarga, serta dampak ekonomi yang merugikan.

Pengembangan aplikasi konseling online ini akan membuka peluang baru bagi mahasiswa dan tenaga kesehatan untuk memanfaatkan teknologi dalam memberikan layanan kesehatan mental. Selain itu, aplikasi ini juga dapat memperkuat pendekatan pendidikan kesehatan dengan menggabungkan teknologi dan kesehatan mental, sehingga dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Selain itu, PKM ini juga terkait dengan isu pelayanan kesehatan yang merata dan inklusif. Aplikasi konseling online dapat membantu dalam meningkatkan akses layanan kesehatan mental bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang tinggal jauh dari pusat kesehatan atau memiliki kesulitan dalam mencari layanan kesehatan mental secara konvensional. Dengan demikian, aplikasi ini dapat membantu dalam memperluas cakupan pelayanan kesehatan mental yang merata dan inklusif bagi masyarakat, terutama di lingkungan pendidikan.

Oleh karena itu, pengembangan aplikasi konseling online untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa merupakan solusi yang dapat diaplikasikan di tingkat global untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang sedang terjadi. Aplikasi ini dapat diakses oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja, sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran dan memperbaiki kondisi kesehatan mental masyarakat secara global.

## Permasalahan

Beberapa permasalahan yang terkait dengan judul PKM Pengembangan Aplikasi Konseling Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa antara lain:

1. Tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.
2. Keterbatasan layanan kesehatan mental di kampus atau di wilayah sekitarnya.
3. Stigma terhadap masalah kesehatan mental yang masih mengakar di masyarakat sehingga mahasiswa merasa malu atau takut untuk mencari bantuan.
4. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan cara-cara untuk menjaga kesehatan mental yang baik di kalangan mahasiswa.
5. Keterbatasan waktu dan kesulitan dalam membuat janji dengan konselor kesehatan mental yang biasa dilakukan secara tatap muka.
6. Pandemi COVID-19 yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan stres akibat perubahan pola hidup dan belajar.

Dalam PKM Pengembangan Aplikasi Konseling Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa, pengembangan aplikasi ini dapat dijadikan solusi untuk mengatasi beberapa permasalahan tersebut, seperti keterbatasan layanan kesehatan mental di kampus dan stigma terhadap masalah kesehatan mental. Selain itu, aplikasi ini juga dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental, serta memberikan layanan yang lebih mudah diakses dan fleksibel bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu atau jarak.

## 1.4 Inovasi

Inovasi yang dapat kita dapatkan dari PKM Pengembangan Aplikasi Konseling Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa antara lain:

1. Pemanfaatan teknologi dalam memberikan layanan kesehatan mental yang lebih mudah diakses dan fleksibel bagi mahasiswa.
2. Pengembangan aplikasi konseling online sebagai alternatif dari konseling tatap muka yang biasanya dilakukan di pusat kesehatan kampus.
3. Menjadikan aplikasi konseling online sebagai media untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa.
4. Memberikan solusi bagi masalah keterbatasan layanan kesehatan mental di kampus atau wilayah sekitarnya.
5. Memperkuat pendekatan pendidikan kesehatan dengan menggabungkan teknologi dan kesehatan mental.
6. Membantu meningkatkan akses layanan kesehatan mental bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari pusat kesehatan atau memiliki kesulitan dalam mencari layanan kesehatan mental secara konvensional.
7. Menjadi contoh inovasi di bidang pelayanan kesehatan mental yang lebih inklusif dan merata di lingkungan pendidikan..

Inovasi-inovasi tersebut dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan layanan kesehatan mental di masa depan dengan memanfaatkan teknologi secara lebih efektif dan efisien.

## 1.5 Keunikan dari Inovasi

Ada beberapa keunikan yang dapat ditemukan dari inovasi judul PKM Pengembangan Aplikasi Konseling Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa, antara lain:

1. Pemanfaatan teknologi yang digabungkan dengan layanan kesehatan mental menjadi hal yang lebih terintegrasi dan memudahkan bagi mahasiswa.
2. Memberikan akses konseling online yang lebih mudah dan cepat bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu, jarak, atau keterbatasan lainnya.
3. Menjadikan aplikasi konseling online sebagai media untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental bagi mahasiswa.
4. Membangun komunikasi dua arah antara konselor dan mahasiswa sehingga dapat memudahkan proses konseling dan memberikan solusi yang lebih personal.
5. Menjadi solusi bagi permasalahan keterbatasan layanan kesehatan mental di kampus atau wilayah sekitarnya.
6. Meningkatkan efektivitas layanan konseling dengan memanfaatkan teknologi yang memungkinkan interaksi secara online dan real-time.
7. Menjadikan inovasi dalam pelayanan kesehatan mental yang lebih inklusif dan merata di lingkungan pendidikan.

Keunikan inovasi tersebut dapat memberikan solusi bagi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa terkait dengan kesehatan mental mereka. Dengan memanfaatkan teknologi, inovasi ini juga dapat menjadi solusi bagi permasalahan keterbatasan layanan kesehatan mental yang masih menjadi masalah di sebagian kampus-kampus di Indonesia.

## 1.6 Perbedaan dengan PKM lain

Perlu diingat bahwa PKM (Program Kreativitas Mahasiswa) adalah program yang diselenggarakan oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan ide kreatif dan inovatif. Oleh karena itu, tidak ada PKM yang "berada di pasar" karena setiap PKM merupakan inovasi unik yang dikembangkan oleh mahasiswa di masing-masing perguruan tinggi.

Namun, kita dapat membandingkan PKM Pengembangan Aplikasi Konseling Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa dengan beberapa PKM lain yang memiliki tujuan serupa dalam mengembangkan layanan kesehatan mental untuk mahasiswa. Berikut adalah perbandingan antara PKM tersebut:

1. PKM Pengembangan Aplikasi Konseling Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. Inovasi ini menggunakan teknologi untuk memudahkan mahasiswa dalam mengakses layanan kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Aplikasi konseling online menjadi solusi bagi permasalahan keterbatasan layanan kesehatan mental di kampus atau wilayah sekitarnya.
2. PKM Peningkatan Kualitas Layanan Kesehatan Mental di Perguruan Tinggi. PKM ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan mental yang ada di perguruan tinggi. Dalam PKM ini, mahasiswa melakukan riset untuk mengevaluasi kualitas layanan kesehatan mental yang ada di kampus dan memberikan saran dan rekomendasi untuk perbaikan.
3. PKM Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Melalui Program Senam Pijat. PKM ini menggunakan senam pijat sebagai media untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Melalui program ini, mahasiswa akan diberikan pelatihan senam pijat dan kemudian dapat melakukan senam pijat bersama-sama untuk meredakan stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Dari ketiga PKM di atas, PKM Pengembangan Aplikasi Konseling Online untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa memiliki keunikan dalam memanfaatkan teknologi untuk memberikan solusi bagi permasalahan keterbatasan layanan kesehatan mental di kampus atau wilayah sekitarnya. Sementara itu, PKM Peningkatan Kualitas Layanan Kesehatan Mental di Perguruan Tinggi dan PKM Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Melalui Program Senam Pijat lebih berfokus pada peningkatan kualitas layanan kesehatan mental dan pencegahan penyakit mental melalui senam pijat.

# BAB II

# PEMBAHASAN

## 2.1

# BAB III

# PENUTUP

## 3.1 Kesimpulan

## 3.2 Saran

# Daftar Pustaka