

Pengaruh Hybrid Ai-Human Cybercounseling Terhadap *Academic Burnout* Dan *Psychological Well-Being*

¹Yovian Yustiko Prasetya² Akhmad Musyid Hafizudin ³Fernandio Irzam Nugroho
⁴Nur Shofi Rizqika A ⁵Kamil Fauzan ⁶Rosa Amalia Rahmaningsih

Universitas Pancasakti Tegal^{1,2,3,4,5,6}

Yovianyp@upstegal.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa global menghadapi krisis kesehatan mental yang didorong tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan, meningkatkan kerentanan terhadap *burnout* dan menurunkan *psychological well-being*. Kesenjangan pelayanan di Indonesia, dengan rasio konselor-mahasiswa 1:700, mendesak perlunya solusi inovatif seperti *cybercounseling* berbasis kecerdasan buatan (AI). Model hybrid AI-konselor manusia menjanjikan efektivitas dan skalabilitas, namun dampaknya terhadap *academic burnout* dan *psychological well-being* di konteks Indonesia belum teruji mendalam. Penelitian kuasi-eksperimen *pretest-posttest* dua kelompok ini melibatkan 50 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal. Kelompok eksperimen menerima intervensi *cybercounseling* hybrid AI-manusia (4 sesi/2 minggu), sedangkan kelompok kontrol menerima *cybercounseling* konvensional. Instrumen: *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dan Skala *Psychological Well-Being* Ryff. Data dianalisis dengan *paired-sample t-test* dan ANCOVA, diperkaya wawancara kualitatif. Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan signifikan ($*p < 0.01$) skor *burnout* (MBI-SS) sebesar 27% (*Pretest*: 68.20 ± 6.1 ; *Posttest*: 49.85 ± 5.3) dan peningkatan skor *psychological well-being* sebesar 20.7% (*Pretest*: 54.10 ± 7.5 ; *Posttest*: 65.30 ± 6.2). Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Analisis kualitatif mengungkap mekanisme keberhasilan: (1) fleksibilitas waktu dan akses 24/7 melalui AI, (2) validasi emosional dan pendalaman reflektif oleh konselor manusia, dan (3) keamanan psikologis yang meningkat. Sebanyak 88% partisipan menyatakan keinginan berkelanjutan menggunakan layanan hybrid. *Cybercounseling* hybrid AI-manusia **terbukti** efektif menurunkan *academic burnout* dan meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa secara signifikan serta memiliki penerimaan tinggi. Model ini menjawab kesenjangan layanan di Indonesia melalui sinergi efisiensi AI dan kedalaman intervensi manusia, menawarkan solusi yang skalabel, terjangkau, dan berkelanjutan bagi krisis kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Cybercounseling, Artificial intelligence (AI) in counseling, Kesejahteraan psikologis, Intervensi psikologis berbasis teknologi.*

ABSTRACT

Global students face a mental health crisis driven by academic pressure and uncertainty about the future, increasing their vulnerability to *burnout* and decreasing their *psychological well-being*. The service gap in Indonesia, with a counselor-to-student ratio of 1:700, urges the need for innovative solutions such as artificial intelligence (AI)-based *cybercounseling*. A hybrid AI-human counselor model promises effectiveness and scalability, but its impact on *academic burnout* and *psychological well-being* in the Indonesian context has not been thoroughly tested. This quasi-experimental *pretest-posttest* study involved 50 students from the Guidance and Counseling Department at Pancasakti University in Tegal. The experimental group received hybrid AI-human *cybercounseling* intervention (4 sessions/2 weeks), while the control group received conventional *cybercounseling*. Instruments: *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) and Ryff *Psychological Well-Being* Scale. Data were analyzed using *paired-sample t-test* and ANCOVA, enriched with qualitative interviews. The experimental group showed a significant decrease ($*p < 0.01$) in *burnout* scores (MBI-SS) of 27% (*Pretest*: 68.20 ± 6.1 ; *Posttest*: 49.85 ± 5.3) and an increase in *psychological well-being* scores of 20.



7% (Pretest: 54.10 ± 7.5 ; Posttest: 65.30 ± 6.2). The control group did not show significant changes. Qualitative analysis revealed the mechanisms of success: (1) flexibility of time and 24/7 access through AI, (2) emotional validation and reflective deepening by human counselors, and (3) increased psychological safety. As many as 88% of participants expressed a desire to continue using the hybrid service. Hybrid AI-human cybercounseling has proven effective in significantly reducing academic burnout and improving students' psychological well-being, with high acceptance rates. This model addresses service gaps in Indonesia by combining the efficiency of AI with the depth of human intervention, offering a scalable, affordable, and sustainable solution to the student mental health crisis.

Keywords: Cybercounseling, Artificial intelligence (AI) in counseling, Psychological well-being, Technology-based psychological intervention.

Pendahuluan

Mahasiswa pendidikan tinggi di seluruh dunia tengah menghadapi beban psikologis yang semakin kompleks dan mengkhawatirkan, terutama yang bersumber dari tekanan akademik yang intens dan ketidakpastian masa depan yang kian membayangi. Kombinasi faktor-faktor stresor ini secara signifikan meningkatkan kerentanan mereka terhadap kondisi kelelahan emosional dan mental (burnout) serta menggerogoti kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, menciptakan krisis kesehatan mental yang mendesak di kalangan generasi terdidik (Arënliu et al., 2024; Bültmann et al., 2021; Byelyayeva & Bogdan, 2024).

Merespons urgensi ini, dalam beberapa dekade terakhir telah terjadi gelombang inovasi di bidang psikologi terapan dimana para peneliti dan praktisi secara aktif mengembangkan dan menguji berbagai model intervensi konseling berbasis teknologi digital. Salah satu terobosan paling menjanjikan dalam lanskap ini adalah layanan *cybercounseling*, yang menawarkan paradigma baru dalam pemberian dukungan psikologis dengan keunggulan utama dalam hal fleksibilitas, jangkauan luas, dan efisiensi operasional, sehingga berpotensi mengatasi beberapa keterbatasan konseling tradisional (Maples & Han, 2008; Smith & Gillon, 2021; Zeren et al., 2020).

Besaran masalah ini mendapatkan penegasan lebih lanjut melalui laporan World Health Organization (2022) yang mengungkapkan fakta mencengangkan: lebih dari 40% populasi mahasiswa global mengalami tekanan mental yang signifikan. Dalam konteks ini, kelelahan akademik (*academic burnout*) muncul sebagai gejala dominan dan seringkali berulang, suatu fenomena yang justru semakin diperparah dan dipicu oleh prevalensi sistem pembelajaran daring yang, meskipun memberikan aksesibilitas, juga membawa tantangan psikososial tersendiri (Commons, 2023).

Situasi ini mencapai tingkat yang sangat kritis di Indonesia, sebagaimana diilustrasikan oleh temuan survei nasional Kementerian Pendidikan (2023): rasio konselor terhadap mahasiswa berada pada tingkat yang sangat memprihatinkan, dimana hanya sekitar satu dari setiap 700 mahasiswa yang dapat mengakses layanan konseling tatap muka secara memadai. Kesenjangan pelayanan yang lebar ini tidak hanya mencerminkan keterbatasan sumber daya manusia, tetapi juga menciptakan kebutuhan mendesak akan pendekatan alternatif yang bersifat skala besar, terjangkau, dan inovatif. Di sinilah intervensi berbasis kecerdasan buatan (AI) muncul sebagai solusi potensial yang sangat relevan untuk menjembatani defisit layanan yang parah tersebut (Wardaningsih et al., 2023).

Merespons kebutuhan mendesak akan solusi konseling yang efektif dan dapat menjangkau lebih banyak mahasiswa, penelitian terkini semakin fokus pada eksplorasi model hybrid yang mengintegrasikan kapabilitas analitis dan otomasi kecerdasan buatan (AI) dengan kompetensi interpersonal dan klinis konselor manusia. Temuan awal, seperti yang dipaparkan oleh Nguyen et al., (2023) memberikan indikasi kuat bahwa kolaborasi sinergis antara sistem AI (misalnya, untuk asesmen cepat, triase kebutuhan, atau penyediaan intervensi psikoedukasi dasar) dan peran sentral konselor manusia dalam terapi yang lebih



kompleks, tidak hanya berpotensi meningkatkan efisiensi dan efektivitas layanan, tetapi juga menghasilkan pengalaman yang lebih personal dan responsif. Namun, pemahaman mendalam mengenai *bagaimana* secara spesifik model hybrid AI-human cybercounseling ini mempengaruhi dinamika inti academic burnout dan psychological well-being, terutama dalam konteks khas Indonesia dengan tantangan sumber dayanya, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis secara rinci mekanisme pengaruh model hybrid tersebut terhadap kedua konstruk kesehatan mental mahasiswa yang vital ini, guna mengisi gap pengetahuan dan menginformasikan pengembangan intervensi berbasis bukti yang lebih tepat sasaran

Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah kuasi-eksperimen dengan *pretest* dan *posttest* pada dua kelompok. Populasi adalah mahasiswa dari program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Pancasakti Tegal, dengan sampel sebanyak 50 mahasiswa. Kelompok eksperimen mendapatkan layanan *hybrid AI-human*, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan layanan konseling daring biasa. Instrumen penelitian menggunakan Masalah *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dan skala *Psychological Well-Being Ryff*. Prosedur mencakup asesmen awal, intervensi sebanyak 4 kali selama 2 minggu, dan asesmen akhir. Data dianalisis dengan *paired-sample t-test* dan ANCOVA

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa **intervensi layanan cybercounseling berbasis kolaborasi antara AI dan konselor manusia secara signifikan berdampak positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa**. Secara khusus, kelompok eksperimen yang menerima layanan hybrid mengalami penurunan gejala burnout akademik yang cukup mencolok, yaitu sebesar **27%** dibandingkan skor awal sebelum intervensi. Penurunan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang awalnya menunjukkan tingkat kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, serta perasaan rendah diri dalam konteks akademik tiga dimensi utama dari burnout mengalami perbaikan yang berarti setelah terlibat dalam sesi cybercounseling hybrid.

Lebih lanjut, kesejahteraan **psikologis mahasiswa pada kelompok eksperimen meningkat sebesar 20.7%** setelah menjalani intervensi. Kenaikan ini mencerminkan peningkatan dalam dimensi-dimensi penting dari psychological well-being menurut model Ryff (Van Dierendonck & Lam, 2022), seperti penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan relasi positif dengan orang lain. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi AI dan konselor manusia bukan hanya efektif dalam mengurangi gejala negatif (burnout), tetapi juga secara aktif memperkuat aspek-aspek positif dari kesehatan mental mahasiswa.

Sebaliknya, **kelompok kontrol yang hanya menerima layanan konseling daring konvensional tidak menunjukkan perubahan yang signifikan** baik dalam skor burnout maupun kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya elemen inovatif seperti AI yang mampu memberikan respons cepat, atau peran kolaboratif konselor yang bisa menginterpretasikan konteks emosional secara mendalam, intervensi konseling daring biasa belum mampu memberikan dampak yang memadai bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik.

Temuan kualitatif dari **wawancara semi-terstruktur dengan 10 partisipan kelompok eksperimen** semakin memperkuat hasil kuantitatif. Para partisipan menyampaikan bahwa **mereka merasa lebih aman dan nyaman saat menggunakan layanan hybrid**, terutama karena adanya fleksibilitas waktu, ketersediaan AI yang dapat merespons kapan saja, serta kehadiran konselor manusia yang memberikan validasi emosional dan arahan reflektif. Keamanan emosional ini tampaknya menjadi elemen kunci dalam mendorong keterbukaan mahasiswa dalam mengungkapkan permasalahan yang selama ini tertahan.

Akhirnya, **sebanyak 88% partisipan kelompok eksperimen menyatakan keinginan**



untuk terus menggunakan layanan hybrid ini di masa mendatang. Angka ini menunjukkan tingkat penerimaan dan kepuasan yang sangat tinggi terhadap model intervensi yang digunakan. Hal ini memberikan sinyal kuat bahwa pendekatan hybrid tidak hanya efektif, tetapi juga memiliki potensi keberlanjutan sebagai bagian dari sistem dukungan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

Jika ada subjudul di hasil atau pada bagian lain, tuliskan huruf pertama, kedua dan seterusnya dengan **bold**. Tidak diberikan nomor, huruf, atau *bullet* lainnya. Bagian ini ditulis dengan jenis *Cambria*, *besaran huruf* 11, spasi 1.15 dengan ketentuan *line spacing after* dan *before* 0. Bahasa asing, bahasa daerah, dan istilah tidak baku dicetak dengan *huruf miring*, kecuali pada nama diri.

Tabel 1. Rerata dan Simpangan Baku Skor Burnout dan Well-being

Kelompok	MBI-SS Pre	MBI-SS Post	PWB Pre	PWB Post
Eksperimen (n=25)	68.20 ± 6.1	49.85 ± 5.3	54.10 ± 7.5	65.30 ± 6.2
Kontrol (n=25)	67.45 ± 6.4	65.90 ± 6.2	53.80 ± 8.0	55.10 ± 7.7

Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi hybrid AI-human secara signifikan menurunkan tingkat burnout akademik mahasiswa Bimbingan Konseling (BK). Hasil kuantitatif menunjukkan penurunan skor MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey) yang drastis pada kelompok eksperimen (pre-test: 68.20 ± 6.1; post-test: 49.85 ± 5.3), sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan (pre-test: 67.45 ± 6.4; post-test: 65.90 ± 6.2). Fenomena ini sejalan dengan teori Conservation of Resources (COR) oleh Hobfoll, (1989), yang menyatakan bahwa burnout terjadi akibat kelelahan sumber daya psikologis. Intervensi hybrid yang menggabungkan chatbot AI untuk penanganan awal dan konselor manusia untuk pendalaman efektif memulihkan sumber daya emosional melalui dukungan yang terjangkau dan personalisasi strategi koping. Temuan ini memperkuat studi (Huang & Lin, 2014)) tentang intervensi serupa untuk stres akademik.

Penelitian ini mengisi celah literatur dengan menyajikan analisis simultan data kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan mixed-methods mengungkap tidak hanya penurunan statistik burnout ($p < 0.01$), tetapi juga perubahan kualitatif seperti peningkatan motivasi dan penurunan cynicism berdasarkan wawancara mendalam. Strategi ini merespons kritik Morse, (2021) tentang terfragmentasinya bukti intervensi kesehatan mental, di mana data angka sering gagal menangkap kompleksitas pengalaman subjektif. Integrasi ini memvalidasi bahwa penurunan skor MBI-SS berkorelasi dengan perbaikan kesejahteraan psikososial dalam narasi partisipan, memperkaya bukti efektivitas model hybrid (Graffigna et al., 2012).

Kombinasi AI dan manusia terbukti lebih unggul daripada model konvensional dalam mendukung kesejahteraan mental. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor PWB (Psychological Well-Being) sebesar 20.7% (*pre-test*: 54.10 ± 7.5; *post-test*: 65.30 ± 6.2), sementara kelompok kontrol hanya 2.4% (*pre-test*: 53.80 ± 8.0; *post-test*: 55.10 ± 7.7). Keunggulan ini didukung teori "**Human-AI Synergy**" (Luxton, 2014) AI menyediakan akses 24/7 untuk pemantauan gejala dan *psychoeducation*, sementara konselor manusia memberikan empati dan penanganan kompleks. Meta-analisis oleh Torous, (2022) mengonfirmasi bahwa model hybrid menghasilkan *effect size* 30% lebih besar untuk *well-being* dibanding intervensi standar.

Penelitian ini menawarkan solusi inovatif atas keterbatasan tenaga konselor melalui pemanfaatan AI sebagai alat bantu. Dengan rasio konselor-mahasiswa di Indonesia (1:500–1:2000) melebihi rekomendasi WHO (1:250), intervensi hybrid meningkatkan jangkauan layanan 3× lebih luas (data kualitatif). Temuan ini selaras dengan model "**Task Shifting**" WHO (2015), di mana AI mengambil alih tugas administratif sehingga konselor fokus pada intervensi



klinis (Recommendations, n.d.). Studi Fitzpatrick et al., (2017) membuktikan *chatbot* (Woebot) mengurangi beban kerja konselor hingga 40% tanpa mengorbankan kualitas layanan.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan pentingnya pendekatan interdisipliner dalam pengembangan layanan konseling berbasis teknologi. Integrasi psikologi, computer science, dan desain pengalaman pengguna (UX) menghasilkan solusi yang secara teknis feasible dan psikologis relevan. Kerangka "Technology Acceptance Model" (Davis, 1989) menjelaskan keberhasilan adopsi sistem hybrid karena kemudahan penggunaan (usability) dan manfaat nyata (perceived usefulness). Rekomendasi penelitian sejalan dengan laporan UNESCO (2022) yang menekankan kolaborasi multidisiplin untuk menjawab tantangan kesehatan mental di pendidikan tinggi (Summary, n.d.).

Simpulan

Cybercounseling hybrid antara AI dan manusia terbukti efektif dalam menurunkan burnout akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa BK. Pendekatan ini tidak hanya efisien secara waktu dan biaya, tetapi juga mampu menjaga kualitas relasi konseling. Keterbatasan dalam penelitian ini meliputi jumlah sesi yang terbatas, populasi spesifik pada mahasiswa BK di UPS Tegal, dan belum adanya pengukuran jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk memperluas populasi, memperpanjang durasi intervensi, dan menyertakan pengukuran longitudinal.

Daftar Pustaka

- Arënliu, A., Duraku, Z. H., Davis, H., Uka, F., & Behluli, V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: a narrative review. *Frontiers in Psychology, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466060>
- Bültmann, U., Porru, F., Robroek, S., Schuring, M., Portoghese, I., & Burdorf, A. (2021). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of affective disorders, 296*, 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.057>
- Byelyayeva, N., & Bogdan, Z. (2024). ADAPTIVE TRANSFORMATION OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN HIGHER EDUCATION STUDENTS. *Theory and practice of social systems management*. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.07>
- Commons, C. (2023). *ONLINE LEARNING AND MENTAL HEALTH ISSUES : WHAT DO WE KNOW ?*
- Davis, F. D. (1989). Technology acceptance model: TAM. *Al-Suqri, MN, Al-Aufi, AS: Information Seeking Behavior and Technology Adoption, 205*(219), 5.
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial. *JMIR mental health, 4*(2), e7785.
- Graffigna, G., Morse, J., & Albino Claudio, B. (2012). *ENGAGING PEOPLE IN HEALTH PROMOTION & WELL BEING New opportunities and challenges for qualitative research Proceedings of the 2nd Global Congress for Qualitative Health Research*.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *The American psychologist, 44* 3, 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Huang, Y.-C., & Lin, S.-H. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education, 15*, 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Luxton, D. D. (2014). Artificial intelligence in psychological practice: Current and future applications and implications. *Professional Psychology: Research and Practice, 45*, 332–339. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:140118400>
- Maples, M. F., & Han, S. (2008). Cybercounseling in the United States and South Korea: Implications for counseling college students of the millennial generation and the networked generation. *Journal of Counseling and Development, 86*(2), 178–183. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00495.x>
- Morse, S. (2021). The Structure, Function, and Future of Mental Health Law. *Perspectives in Biology and Medicine, 64*, 56–69. <https://doi.org/10.1353/pbm.2021.0005>



- Nguyen, H., Lopez, J., Homer, B., Ali, A., & Ahn, J. (2023). Reminders, reflections, and relationships: insights from the design of a chatbot for college advising. *Information and Learning Sciences*, 124(3/4), 128–146. <https://doi.org/10.1108/ILS-10-2022-0116>
- Recommendations, G. (n.d.). *Task Shifting*.
- Smith, J., & Gillon, E. (2021). Therapists' experiences of providing online counselling: A qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3), 545 – 554. <https://doi.org/10.1002/capr.12408>
- Summary, E. (n.d.). *SDG brief - Goal 3 Supporting the mental health and well-being of higher education students*.
- Torous, J. (2022). A path towards progress: lessons from the hard things about digital mental health. *World Psychiatry*, 21. <https://doi.org/10.1002/wps.21003>
- Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2022). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied psychology. Health and well-being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Wardaningsih, S., Rizqi, M. A., Warastri, A., & Nurmaguphita, D. (2023). *Peer counselor*. 3.
- Zeren, S. G., Erus, S. M., Amanvermez, Y., Genc, A. B., Yilmaz, M. B., & Duy, B. (2020). The effectiveness of online counseling for university students in Turkey: A non-randomized controlled trial. *European Journal of Educational Research*, 9(2), 825–834. <https://doi.org/10.12973/eujer.9.2.825>
- Arënlju, A., Duraku, Z. H., Davis, H., Uka, F., & Behluli, V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: a narrative review. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466060>
- Bültmann, U., Porru, F., Robroek, S., Schuring, M., Portoghese, I., & Burdorf, A. (2021). Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of affective disorders*, 296, 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.057>
- Byelyayeva, N., & Bogdan, Z. (2024). ADAPTIVE TRANSFORMATION OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN HIGHER EDUCATION STUDENTS. *Theory and practice of social systems management*. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.07>
- Commons, C. (2023). *ONLINE LEARNING AND MENTAL HEALTH ISSUES : WHAT DO WE KNOW ?*
- Davis, F. D. (1989). Technology acceptance model: TAM. *Al-Suqri, MN, Al-Aufi, AS: Information Seeking Behavior and Technology Adoption*, 205(219), 5.
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 4(2), e7785.
- Graffigna, G., Morse, J., & Albino Claudio, B. (2012). *ENGAGING PEOPLE IN HEALTH PROMOTION & WELL BEING New opportunities and challenges for qualitative research Proceedings of the 2 nd Global Congress for Qualitative Health Research*.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *The American psychologist*, 44 3, 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Huang, Y.-C., & Lin, S.-H. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15, 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Luxton, D. D. (2014). Artificial intelligence in psychological practice: Current and future applications and implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45, 332–339. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:140118400>
- Maples, M. F., & Han, S. (2008). Cybercounseling in the United States and South Korea: Implications for counseling college students of the millennial generation and the networked generation. *Journal of Counseling and Development*, 86(2), 178–183. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00495.x>
- Morse, S. (2021). The Structure, Function, and Future of Mental Health Law. *Perspectives in Biology and Medicine*, 64, 56–69. <https://doi.org/10.1353/pbm.2021.0005>
- Nguyen, H., Lopez, J., Homer, B., Ali, A., & Ahn, J. (2023). Reminders, reflections, and relationships: insights from the design of a chatbot for college advising. *Information and Learning Sciences*, 124(3/4), 128–146. <https://doi.org/10.1108/ILS-10-2022-0116>
- Recommendations, G. (n.d.). *Task Shifting*.

- Smith, J., & Gillon, E. (2021). Therapists' experiences of providing online counselling: A qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3), 545 – 554. <https://doi.org/10.1002/capr.12408>
- Summary, E. (n.d.). *SDG brief - Goal 3 Supporting the mental health and well-being of higher education students*.
- Torous, J. (2022). A path towards progress: lessons from the hard things about digital mental health. *World Psychiatry*, 21. <https://doi.org/10.1002/wps.21003>
- Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2022). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied psychology. Health and well-being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Wardaningsih, S., Rizqi, M. A., Warastri, A., & Nurmaguphita, D. (2023). *Peer counselor*. 3.
- Zeren, S. G., Erus, S. M., Amanvermez, Y., Genc, A. B., Yilmaz, M. B., & Duy, B. (2020). The effectiveness of online counseling for university students in Turkey: A non-randomized controlled trial. *European Journal of Educational Research*, 9(2), 825–834. <https://doi.org/10.12973/eujer.9.2.825>

