

Menghadapi Tantangan Mental di Era Industri 4.0: Peran Bimbingan Konseling dalam Penanganan Depresi

Henoch Budiyanto

Sekolah Tinggi Teologi Lintas Budaya, Jakarta, Indonesia

E-mail: hchbudiyanto@gmail.com

Submit: 6 November 2023 | Accepted: 29 March 2024 | Published: 30 May 2024



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Abstract: *Entering the third millennium, technological advancements have significantly impacted human life, making activities easier and more comfortable, but also creating new social and mental challenges. The rise of automation, robotics, and artificial intelligence in various sectors has led to the displacement of human workers. Many industries now prefer machines over humans due to time efficiency and cost reduction, causing widespread unemployment. This has led to feelings of depression among individuals unable to adapt to the demands of Industry 4.0. Guidance counseling services play a crucial role in helping individuals overcome depression by providing emotional support and teaching coping strategies to adapt to this new era. Through counseling, individuals can rediscover their self-identity, build mental resilience, and learn how to face challenges with a positive outlook.*

Contributions: *This study contributes to understanding the mental health challenges arising from Industry 4.0, particularly focusing on depression due to job displacement and technological adaptation issues. It emphasizes the role of guidance counseling in mitigating these challenges, highlighting its potential to provide emotional support and coping strategies for individuals affected by the changes.*

Keywords: *industry 4.0; depression; guidance counseling; mental health; technological adaptation*

Abstrak: Memasuki milenium ketiga, kemajuan teknologi memiliki dampak besar terhadap kehidupan manusia, mempermudah aktivitas dan menciptakan kenyamanan, namun juga menimbulkan tantangan sosial dan mental baru. Meningkatnya otomatisasi, robotik, dan kecerdasan buatan di berbagai sektor menyebabkan penggantian pekerja manusia. Banyak industri kini lebih memilih mesin daripada manusia karena efisiensi waktu dan pengurangan biaya, yang menyebabkan pengangguran di mana-mana. Hal ini menyebabkan banyak individu mengalami depresi karena ketidakmampuan beradaptasi dengan tuntutan Industri 4.0. Pelayanan bimbingan konseling memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi depresi dengan memberikan dukungan emosional dan mengajarkan strategi coping untuk beradaptasi dengan era ini. Melalui konseling, individu dapat menemukan kembali jati diri mereka, membangun ketahanan mental, dan belajar menghadapi tantangan dengan pandangan positif.

Kontribusi: Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami tantangan kesehatan mental yang timbul akibat Industri 4.0, terutama terkait dengan depresi akibat

kehilangan pekerjaan dan kesulitan beradaptasi dengan teknologi. Penelitian ini juga menyoroti peran bimbingan konseling dalam mengatasi tantangan tersebut, serta potensinya dalam memberikan dukungan emosional dan strategi coping bagi individu yang terdampak.

Kata Kunci: industri 4.0; depresi; bimbingan konseling; kesehatan mental; adaptasi teknologi

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat pesat pada abad ke-21 telah mengubah hampir semua aspek kehidupan manusia, terutama dalam sektor industri. Revolusi Industri 4.0 ditandai dengan penggunaan teknologi seperti kecerdasan buatan (AI), otomatisasi, dan Internet of Things (IoT), yang menggantikan banyak pekerjaan yang sebelumnya dilakukan oleh tenaga manusia.¹ Perubahan ini membawa banyak manfaat dalam hal efisiensi dan produktivitas, namun di sisi lain juga menimbulkan dampak negatif, khususnya terkait dengan pengurangan lapangan kerja. Banyak industri yang beralih menggunakan mesin dan robot untuk mengurangi biaya operasional dan meningkatkan waktu produksi, yang berdampak pada tingginya angka pengangguran di berbagai sektor.² Dalam konteks ini, perubahan teknologi mempengaruhi kesejahteraan sosial dan mental individu yang terdampak, menyebabkan meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan pekerja yang kehilangan pekerjaan.³

Di tengah kemajuan teknologi yang luar biasa, muncul fenomena sosial yang tidak dapat diabaikan, yaitu meningkatnya tingkat depresi di kalangan masyarakat. Ketidakpastian ekonomi akibat pengangguran, serta ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi yang pesat, menjadi salah satu penyebab utama stres mental yang dirasakan oleh banyak orang.⁴ Pengangguran yang disebabkan oleh otomatisasi dan penggantian pekerjaan manusia dengan teknologi semakin memperburuk kondisi psikologis individu, menyebabkan perasaan cemas, terisolasi, dan

¹ E. Brynjolfsson & A. McAfee. *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. (New York: W.W. Norton & Company, 2014).

² Kementerian Perindustrian Republik Indonesia. *Roadmap Making Indonesia 4.0*. (Jakarta: Kementerian Perindustrian Republik Indonesia, 2018).

³ J. R. Harris, "The social impact of automation and artificial intelligence: A new challenge for mental health professionals." *Journal of Technology and Society* 40, 2 (2015): 198-211.

⁴ G. R. Davidson & M. Proctor. *Understanding depression: Causes, effects, and counseling strategies*. (New York: Springer Publishing, 2016).

depresi.⁵ Dalam banyak kasus, dampak dari masalah ini tidak hanya dirasakan oleh individu yang kehilangan pekerjaan, tetapi juga oleh keluarga mereka yang turut terpengaruh secara emosional dan finansial.⁶ Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana perubahan besar ini mempengaruhi kondisi mental masyarakat dan mencari solusi yang dapat membantu mereka menghadapinya.

Masalah utama yang dihadapi dalam konteks perubahan sosial ini adalah peningkatan depresi akibat ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan dunia kerja di era Industri 4.0. Depresi yang dialami oleh individu yang kehilangan pekerjaan seringkali disertai dengan perasaan ketidakberdayaan dan kecemasan mengenai masa depan.⁷ Selain itu, perasaan terisolasi dan rendah diri akibat pengangguran semakin memperburuk kondisi psikologis individu.⁸ Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab depresi tersebut dan mengembangkan pendekatan yang tepat untuk membantu individu menghadapinya. Dalam konteks ini, peran bimbingan konseling menjadi sangat relevan sebagai salah satu bentuk intervensi yang dapat membantu individu untuk mengatasi perasaan depresi dan kembali menemukan harapan.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana bimbingan konseling dapat membantu individu yang mengalami depresi akibat perubahan besar dalam dunia kerja akibat Industri 4.0. Bimbingan konseling dapat memberikan dukungan emosional, membantu individu untuk mengembangkan keterampilan baru, dan memberikan panduan dalam menghadapi tantangan hidup di era digital ini.⁹ Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran bimbingan konseling dalam memberikan solusi bagi individu yang terpuruk akibat kehilangan pekerjaan dan dampak sosial dari otomatisasi industri. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana konseling berbasis Alkitabiah dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu individu menemukan kembali makna hidup mereka di tengah

⁵ M.E.P. Seligman. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. (New York, NY: Free Press, 2011).

⁶ L. Zhang & J. Yang. "The impact of Industry 4.0 on mental health and well-being: A systematic review." *International Journal of Psychology*, 54, no.5 (2019): 1-10.

⁷ World Health Organization. *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. (Geneva: World Health Organization, 2017).

⁸ M. Robinson & J. Murphy. "The role of counseling in mental health: Bridging the gap between support and treatment." *Counseling Journal*, 45, no.3 (2020): 210-225.

⁹ M. O'Connor & G. Byrne. "An exploration of counseling and psychotherapy in the digital age: Issues of access, efficacy, and ethics." *Journal of Online Counseling*, 22, no.4 (2017): 56-68.

ketidakpastian.¹⁰ Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada kontribusi praktis yang dapat diberikan oleh bimbingan konseling dalam menghadapi permasalahan mental yang dihadapi masyarakat di era ini.

Manfaat dari penelitian ini sangat signifikan, baik bagi masyarakat umum, praktisi bimbingan konseling, maupun pembuat kebijakan. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya dukungan psikologis untuk mengatasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh kemajuan teknologi.¹¹ Bagi praktisi bimbingan konseling, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru tentang bagaimana mengadaptasi metode konseling dalam menghadapi tantangan psikologis yang ditimbulkan oleh revolusi industri.¹² Di sisi lain, hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pembuat kebijakan dalam merumuskan program-program yang dapat membantu masyarakat mengatasi dampak sosial dan psikologis dari otomatisasi, seperti pelatihan keterampilan baru dan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental.¹³

Bimbingan konseling tidak hanya bertujuan untuk memberikan solusi sementara bagi individu yang mengalami depresi, tetapi juga untuk membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan untuk beradaptasi dengan perubahan dunia kerja yang semakin digital.¹⁴ Konseling berbasis teknologi, seperti layanan konseling online, juga dapat menjadi solusi praktis dalam menyediakan dukungan psikologis yang mudah diakses oleh individu yang terisolasi secara geografis atau sosial.¹⁵ Dengan meningkatnya ketergantungan pada teknologi, penggunaan platform digital untuk memberikan bimbingan konseling menjadi lebih relevan, memungkinkan layanan ini menjangkau lebih banyak individu yang membutuhkan dukungan.¹⁶ Oleh karena itu, penelitian ini juga bertujuan untuk melihat efektivitas penggunaan teknologi dalam bimbingan

¹⁰ W.A. Mack. *Pengantar konseling alkitabiah: Proses konseling Aslkitab*. (Malang: Gandum Mas, 2022).

¹¹ J. R. Harris, "The social impact of automation and artificial intelligence: A new challenge for mental health professionals": 198-211.

¹² G. R. Davidson & M. Proctor. *Understanding depression: Causes, effects, and counseling strategies*.

¹³ S.J. Lupien, B.S. McEwen, & M.R. Gunnar. "Effects of stress throughout the life course: Implications for aging and disease." *Nature Reviews Neuroscience*, 10, no.6 (2009): 434-445.

¹⁴ L.P. Kaiser. "Psychological impact of unemployment in the digital age: How technology is changing career counseling." *Career Development Quarterly*, 60, no.4 (2012): 15-25; M.E.P. Seligman. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.

¹⁵ M. O'Connor & G. Byrne. "An exploration of counseling and psychotherapy in the digital age: Issues of access, efficacy, and ethics": 56-68.

¹⁶ M. Robinson & J. Murphy. "The role of counseling in mental health: Bridging the gap between support and treatment": 210-225.

konseling bagi mereka yang terpengaruh oleh era Industri 4.0. Ini memberikan ruang bagi perkembangan layanan konseling yang lebih inklusif dan mudah diakses oleh berbagai lapisan masyarakat.

Penelitian ini juga akan memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori konseling dalam konteks perubahan sosial yang diakibatkan oleh perkembangan teknologi. Di satu sisi, bimbingan konseling berperan sebagai mekanisme untuk membantu individu menavigasi tantangan emosional akibat perubahan besar dalam dunia kerja, sedangkan di sisi lain, penelitian ini juga akan memperkaya literatur tentang konseling berbasis nilai-nilai Alkitabiah sebagai pendekatan alternatif yang dapat digunakan dalam situasi sosial dan psikologis yang kompleks.¹⁷ Diharapkan bahwa hasil penelitian ini tidak hanya memberi pencerahan tentang bagaimana bimbingan konseling dapat diterapkan dalam konteks industri 4.0, tetapi juga memberikan landasan untuk perumusan kebijakan yang lebih baik dalam mendukung kesehatan mental masyarakat di era digital. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan baik di tingkat individu, profesional, maupun sosial dalam merespons tantangan mental yang dihadapi oleh masyarakat di tengah kemajuan teknologi yang pesat.

Tinjauan Pustaka

Teori Industri 4.0 telah menjadi topik sentral dalam berbagai diskusi mengenai kemajuan teknologi dan dampaknya terhadap berbagai sektor kehidupan, termasuk industri. Konsep ini pertama kali diperkenalkan di Jerman pada 2011 dan menggambarkan fase revolusi industri yang mengintegrasikan teknologi digital, fisik, dan biologis melalui otomatisasi dan kecerdasan buatan.¹⁸ Perkembangan ini membawa serta transformasi besar dalam cara kerja industri, di mana mesin, robot, dan sistem digital menggantikan banyak fungsi yang sebelumnya dilakukan oleh tenaga manusia.¹⁹ Salah satu dampak utama dari Industri 4.0 adalah pengurangan jumlah lapangan kerja, terutama dalam sektor manufaktur, yang mengandalkan kecerdasan mesin dan IoT untuk

¹⁷ W.A. Mack. *Pengantar konseling alkitabiah: Proses konseling Aslkitab*.

¹⁸ E. Brynjolfsson & A. McAfee. *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*.

¹⁹ Kementerian Perindustrian Republik Indonesia. *Roadmap Making Indonesia 4.0*.

meningkatkan produktivitas.²⁰ Hal ini menimbulkan tantangan besar bagi pekerja yang tidak memiliki keterampilan digital atau teknis untuk beradaptasi dengan perubahan ini.²¹

Di sisi lain, Depresi di Era Industri 4.0 semakin menjadi masalah utama di kalangan pekerja yang terdampak langsung oleh perubahan sosial dan ekonomi akibat teknologi. Ketidakpastian pekerjaan, pengangguran yang disebabkan oleh otomatisasi, dan ketidakmampuan untuk bersaing dengan teknologi baru menambah beban psikologis individu.²² Penelitian menunjukkan bahwa tekanan mental yang dialami pekerja yang kehilangan pekerjaan atau merasa terancam oleh perkembangan teknologi menyebabkan meningkatnya angka depresi, kecemasan, dan stres.²³ Selain itu, perasaan terisolasi dan rendah diri akibat pengangguran semakin memperburuk kondisi psikologis mereka, yang sering kali tidak diketahui oleh lingkungan sekitar.²⁴ Di dalam banyak kasus, mereka yang terkena dampak Industri 4.0 merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan pasar kerja yang baru dan lebih bergantung pada teknologi daripada keterampilan tradisional.²⁵

Pelayanan Bimbingan Konseling merupakan salah satu solusi yang dapat membantu individu untuk mengatasi masalah mental yang muncul akibat tekanan hidup di era digital ini. Bimbingan konseling berfungsi untuk membantu individu mengenali dan memahami perasaan serta masalah mereka, serta memberikan cara-cara untuk menghadapinya secara lebih sehat secara emosional dan psikologis.²⁶ Tujuan utama dari bimbingan konseling adalah untuk memberikan dukungan emosional dan strategi coping yang efektif bagi individu yang mengalami masalah mental, seperti depresi, stres, atau kecemasan.²⁷ Beberapa teknik yang digunakan dalam bimbingan konseling termasuk

²⁰ Pew Research Center. *The future of work: How automation and AI are changing the labor market*. (Washington, DC: Pew Research Center, 2018).

²¹ L. Zhang & J. Yang. "The impact of Industry 4.0 on mental health and well-being: A systematic review." *International Journal of Psychology*, 54, no.5 (2019): 1-10.

²² G. R. Davidson & M. Proctor. *Understanding depression: Causes, effects, and counseling strategies*.

²³ American Psychological Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). (Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013).

²⁴ M. Robinson & J. Murphy. "The role of counseling in mental health: Bridging the gap between support and treatment": 210-225.

²⁵ M.E.P. Seligman. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.

²⁶ M. Surya. *Teori-teori konseling*. (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003). Retrieved from <https://www.kajianpustaka.com/2020/07/konseling-behavior.html>; Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus besar bahasa Indonesia*. (Jakarta: Balai Pustaka, 2007).

²⁷ Pihasnawati. *Psikologi konseling*. (Yogyakarta: Teras, 2008). Retrieved from <https://www.kajianpustaka.com/2020/07/konseling-behavior.html>.

konseling perilaku, konseling kognitif, serta pendekatan terapi lainnya yang berfokus pada perubahan perilaku dan pola pikir yang negatif.²⁸ Penelitian juga menunjukkan bahwa konseling dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental dengan membantu individu merasa lebih diberdayakan dan mampu mengatasi masalah pribadi mereka.²⁹

Dalam konteks era Industri 4.0, bimbingan konseling menjadi lebih relevan karena banyaknya pekerja yang mengalami depresi akibat kehilangan pekerjaan dan tantangan beradaptasi dengan teknologi baru. Para konselor dapat membantu klien untuk memahami perubahan yang terjadi di dunia kerja serta bagaimana mereka dapat menyesuaikan diri agar tetap relevan dalam pasar tenaga kerja yang semakin digital.³⁰ Salah satu pendekatan yang digunakan adalah konseling berbasis teknologi, yang memanfaatkan platform online untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis bagi mereka yang terisolasi atau kesulitan mengakses layanan konseling tradisional.³¹ Penggunaan teknologi dalam konseling memungkinkan konselor untuk lebih fleksibel dalam menyediakan layanan yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja, meningkatkan kenyamanan bagi klien yang mengalami masalah psikologis.³² Oleh karena itu, integrasi teknologi dalam pelayanan konseling menjadi salah satu kunci dalam menjangkau individu yang membutuhkan dukungan di era digital ini.

Konseling berbasis Alkitabiah merupakan pendekatan yang semakin populer di kalangan masyarakat yang menginginkan solusi spiritual dalam mengatasi masalah psikologis mereka. Pendekatan ini menekankan pentingnya nilai-nilai agama sebagai landasan dalam pemulihan mental dan emosional.³³ Dalam konseling berbasis Alkitabiah, konselor membantu klien untuk menemukan solusi dengan mengacu pada prinsip-prinsip yang ada dalam Kitab Suci, yang diyakini dapat membawa kedamaian dan pemulihan.³⁴ Salah satu konsep utama dalam konseling Alkitabiah adalah pemulihan

²⁸ J. Greenberg, & R.A. Baron. *Behavior in organizations* (10th ed.). (Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall, 2013).

²⁹ T. Lomas. *The psychology of well-being: An introduction*. (London: Routledge, 2015).

³⁰ Adams & Pomeroy, 2017; Anjai Silalahi & Eleonora Patricia Selfina. "Aplikasi Etika Alkitab Dan Etika Modern Dalam Bidang Pastoral". *Journal of Religious and Socio-Cultural* 1, no. 2 (2020): 113-127..

³¹ M. O'Connor & G. Byrne. "An exploration of counseling and psychotherapy in the digital age: Issues of access, efficacy, and ethics": 56-68.

³² J. R. Harris, "The social impact of automation and artificial intelligence: A new challenge for mental health professionals": 198-211.

³³ W.A. Mack. *Pengantar konseling alkitabiah: Proses konseling Aslkitab*.

³⁴ Yakub B. Susabda. *Konseling pastoral: Pendekatan konseling pastoral berdasarkan integritas teologi dan psikologi*. (Jakarta: Pionir Jaya, 2018).

melalui hubungan pribadi dengan Tuhan, di mana individu diajak untuk melihat permasalahan mereka dari perspektif yang lebih besar dan lebih bermakna.³⁵ Dengan demikian, konseling berbasis Alkitabiah tidak hanya mengandalkan teknik psikologis semata, tetapi juga mengintegrasikan aspek spiritual untuk mencapai penyembuhan yang lebih holistik.³⁶

Bimbingan konseling berbasis Alkitabiah sangat relevan bagi individu yang merasa tertekan atau depresi karena tantangan hidup yang datang dengan kemajuan teknologi dan perubahan sosial.³⁷ Pendekatan ini memberikan pemahaman bahwa setiap tantangan dalam hidup memiliki tujuan tertentu yang dapat memperkuat iman dan karakter seseorang, sehingga mereka dapat bangkit dari kesulitan dengan lebih bijaksana dan sabar.³⁸ Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Alkitabiah dalam konseling, klien tidak hanya mendapatkan solusi untuk masalah psikologis mereka, tetapi juga panduan hidup yang membantu mereka menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam.³⁹ Hal ini memperkuat keyakinan bahwa melalui konseling berbasis Alkitabiah, individu dapat mengalami transformasi yang lebih mendalam yang tidak hanya mengubah cara pandang mereka terhadap masalah, tetapi juga memperbaiki hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama.⁴⁰ Oleh karena itu, bimbingan konseling berbasis Alkitabiah menjadi alternatif yang sangat bermanfaat bagi banyak orang yang mencari penyembuhan yang lebih spiritual dan terintegrasi.

Selain itu, terapi berbasis nilai-nilai agama juga menawarkan solusi terhadap permasalahan sosial yang berkembang di era Industri 4.0, yang seringkali menyebabkan perasaan kesepian dan terisolasi. Individu yang merasa tertinggal atau tidak memiliki keterampilan yang relevan seringkali mengalami kecemasan sosial dan ketidakpercayaan diri yang mengarah pada depresi.⁴¹ Konseling berbasis Alkitabiah membantu klien untuk mengatasi perasaan tersebut dengan memfokuskan pada identitas diri yang lebih dalam, yang tidak hanya terbentuk dari kesuksesan duniawi,

³⁵ A.H. Maslow. "A theory of human motivation." *Psychological Review*, 50 (1943): 370-396.

³⁶ L. Crabb. *Konseling yang efektif dan alkitabiah: Sebuah acuan untuk membantu Anda menjadi konselor yang andal*. (Yogyakarta: Yayasan Andi, 1995).

³⁷ W.A. Mack. *Pengantar konseling alkitabiah: Proses konseling Aslkitab*.

³⁸ C.R. Rogers. *A way of being*. (New York, NY: Houghton Mifflin, 1980).

³⁹ K.J. Gergen, S. McNamee, & F.J. Barrett. "Toward transformative dialogue: An integrative perspective." *International Journal of Public Administration*, 24, no.6 (2001): 679-698.

⁴⁰ M.E.P. Seligman. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.

⁴¹ A.M. Cohen & S.S. Ferris. "Impact of economic downturns on mental health and counseling needs." *Journal of Mental Health Counseling*, 36, no.2 (2014): 124-138.

tetapi juga dari hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.⁴² Dengan begitu, pendekatan ini dapat memberikan landasan yang kokoh untuk mengatasi kecemasan sosial dan depresi, yang sering kali diperburuk oleh perbandingan sosial yang semakin kuat di media sosial dan dunia digital.⁴³ Pendekatan ini juga memberikan harapan bahwa melalui perubahan sikap dan perspektif hidup, individu dapat menemukan kedamaian dan kebahagiaan sejati, bukan hanya dari pencapaian materi, tetapi juga melalui hubungan spiritual yang mendalam.

Penggunaan pendekatan konseling berbasis Alkitabiah dalam konteks industri yang semakin didorong oleh teknologi ini memberi perspektif baru yang menekankan pentingnya keselarasan antara kemajuan duniawi dan kehidupan spiritual.⁴⁴ Dalam situasi yang penuh dengan tekanan sosial dan perubahan yang cepat, pendekatan ini memungkinkan individu untuk melihat tantangan hidup sebagai kesempatan untuk bertumbuh secara spiritual dan emosional. Konseling berbasis nilai-nilai agama ini menjadi penting karena tidak hanya menangani masalah mental dan emosional tetapi juga memberikan dimensi spiritual yang dapat memberi kekuatan dalam menghadapi ketidakpastian dan kesulitan hidup.⁴⁵ Pendekatan ini mendukung individu untuk menemukan solusi melalui iman dan pengharapan yang lebih besar, yang memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan zaman dengan cara yang lebih penuh arti dan berkelanjutan.⁴⁶ Pendekatan ini berpotensi untuk memperkaya bidang konseling dengan integrasi aspek psikologis dan spiritual dalam menghadapi tantangan mental di era revolusi industri 4.0.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan gabungan (*mixed-method*), yaitu kombinasi antara penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan menggunakan angket untuk mengumpulkan data tentang tingkat depresi dan dampak psikologis yang dialami oleh pekerja yang terdampak oleh otomatisasi di PT. Paramount Enterprise. Angket ini dirancang untuk mengukur sejauh mana pekerja

⁴² Z. Bauman, *Liquid modernity*. (Cambridge: Polity Press, 2000).

⁴³ Gibbons, 2016.

⁴⁴ A.H. Maslow. "A theory of human motivation": 370-396.

⁴⁵ T. Lomas. *The psychology of well-being: An introduction*.

⁴⁶ S.J. Lupien, B.S. McEwen, & M.R. Gunnar. "Effects of stress throughout the life course: Implications for aging and disease": 434-445.

merasakan dampak sosial dan emosional akibat perubahan industri 4.0. Sedangkan pendekatan kualitatif dilakukan dengan wawancara mendalam terhadap 9 orang pekerja, untuk memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai pengalaman pribadi mereka terkait tekanan mental akibat kehilangan pekerjaan atau ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan teknologi baru.⁴⁷ Kedua pendekatan ini diharapkan memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai dampak revolusi industri 4.0 terhadap kondisi mental pekerja di perusahaan tersebut.

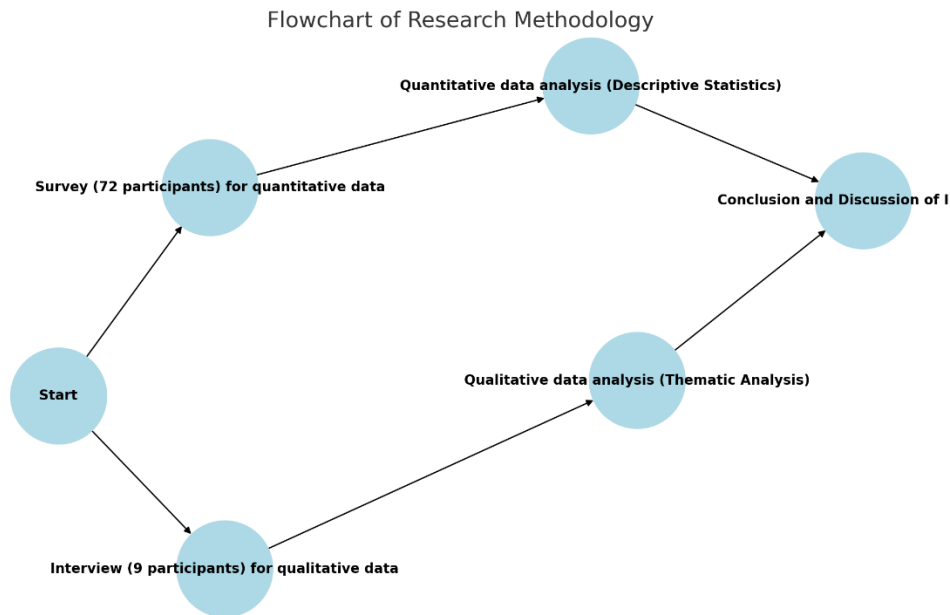
Populasi yang menjadi objek penelitian ini adalah pekerja di PT. Paramount Enterprise yang terdampak langsung oleh perubahan teknologi dalam perusahaan. Untuk pengumpulan data kuantitatif, sampel penelitian terdiri dari 72 orang pekerja yang telah bekerja di perusahaan tersebut selama lebih dari 2 tahun. Mereka dipilih secara acak dari berbagai departemen yang terlibat dalam perubahan teknologi, seperti otomasi dan digitalisasi. Sedangkan untuk data kualitatif, 9 orang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, seperti pekerja yang mengalami perubahan signifikan dalam pekerjaan mereka atau yang merasakan dampak terbesar dari otomatisasi.⁴⁸ Penelitian ini berlangsung dari Januari 2024 hingga Desember 2025, memberikan waktu yang cukup untuk memantau perubahan yang terjadi pada pekerja seiring dengan implementasi teknologi baru.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini meliputi angket dan wawancara. Angket dirancang untuk mengumpulkan data kuantitatif mengenai tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami pekerja akibat dampak revolusi industri 4.0. Wawancara dilakukan secara tatap muka untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai pengalaman pribadi pekerja dan dampak psikologis yang mereka rasakan. Wawancara ini dilaksanakan dengan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang memungkinkan responden untuk berbicara secara bebas mengenai perasaan dan pengalaman mereka.⁴⁹ Setelah data terkumpul, analisis data kuantitatif dilakukan dengan teknik statistik deskriptif, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk menemukan pola dan tema utama yang berkaitan dengan pengalaman pekerja dalam menghadapi perubahan industri.

⁴⁷ G. R. Davidson & M. Proctor. *Understanding depression: Causes, effects, and counseling strategies*.

⁴⁸ M.E.P. Seligman. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.

⁴⁹ M. O'Connor & G. Byrne. "An exploration of counseling and psychotherapy in the digital age: Issues of access, efficacy, and ethics": 56-68.



Figur 1. Flow Chart Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada tahap ini, hasil penelitian diperoleh dari analisis data yang dikumpulkan melalui angket dan wawancara. Data kuantitatif yang diperoleh dari 72 peserta digunakan untuk menganalisis tingkat depresi yang dialami pekerja akibat perubahan yang terjadi di industri 4.0. Untuk memastikan keakuratan data yang digunakan dalam penelitian ini, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data. Uji normalitas ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk menentukan apakah data memenuhi asumsi normalitas. Berdasarkan hasil uji normalitas, data menunjukkan distribusi yang mendekati normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametris lebih lanjut.⁵⁰

Setelah memastikan data terdistribusi secara normal, tahap berikutnya adalah melakukan uji validitas untuk memastikan instrumen angket yang digunakan valid untuk mengukur variabel yang dimaksud. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan analisis faktor dan korelasi Pearson untuk melihat apakah setiap item angket memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel depresi yang diteliti. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar item dalam angket memiliki nilai korelasi yang signifikan dengan variabel depresi, dengan nilai r lebih besar dari 0,5, yang menunjukkan bahwa angket

⁵⁰ J. Greenberg, & R.A. Baron. *Behavior in organizations*.

yang digunakan valid.⁵¹ Oleh karena itu, data yang dikumpulkan dapat dianggap sah dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

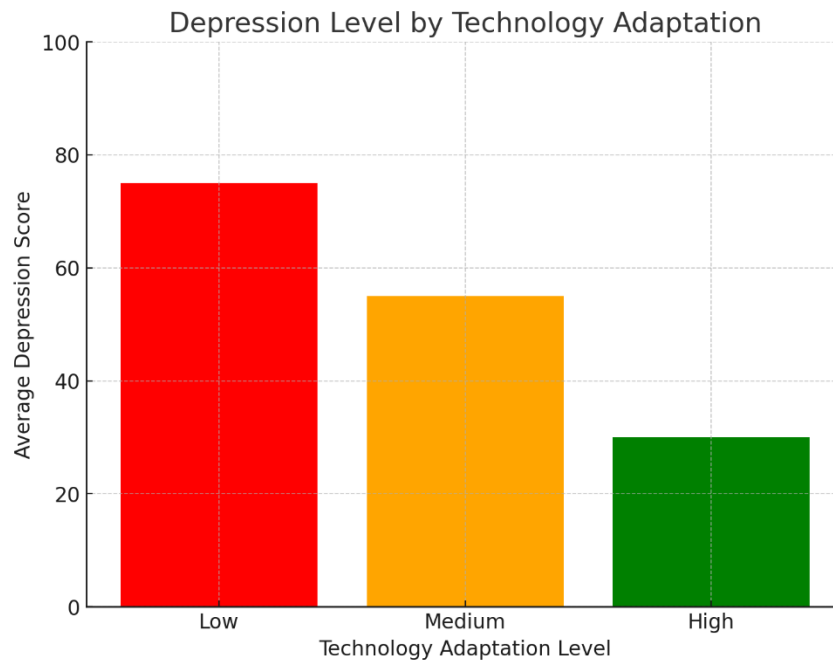
		Question 1	Question 2	Question 3	Question 4	Question 5
1	Question 1	1.0	-0.14238481009076 207	0.147609971761068 13	-0.03812337698358 646	0.082335728400341 38
2	Question 2	-0.14238481009076 207	1.0	-0.02240831642192 176	0.181872615169385 58	-0.17968091671814 88
3	Question 3	0.147609971761068 13	-0.02240831642192 176	1.0	0.122947541110206 78	0.021152968470683 57
4	Question 4	-0.03812337698358 646	0.181872615169385 58	0.122947541110206 78	1.0	0.092844711802994 88
5	Question 5	0.082335728400341 38	-0.17968091671814 88	0.021152968470683 57	0.092844711802994 88	1.0

Tabel 1. Likert Scale Correlation Matrix

Selanjutnya, dilakukan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara tingkat depresi dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti usia, lama bekerja, dan tingkat adaptasi terhadap teknologi. Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengukur hubungan linear antara variabel-variabel tersebut. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat adaptasi terhadap teknologi dan tingkat depresi ($r = 0,67$, $p < 0,01$), yang berarti semakin rendah kemampuan adaptasi terhadap teknologi, semakin tinggi tingkat depresi yang dialami. Selain itu, tidak ditemukan hubungan signifikan antara usia atau lama bekerja dengan tingkat depresi, yang mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain seperti keterampilan teknis lebih berperan dalam mempengaruhi kesehatan mental pekerja.⁵²

⁵¹ G. R. Davidson & M. Proctor. *Understanding depression: Causes, effects, and counseling strategies*.

⁵² M.E.P. Seligman. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.



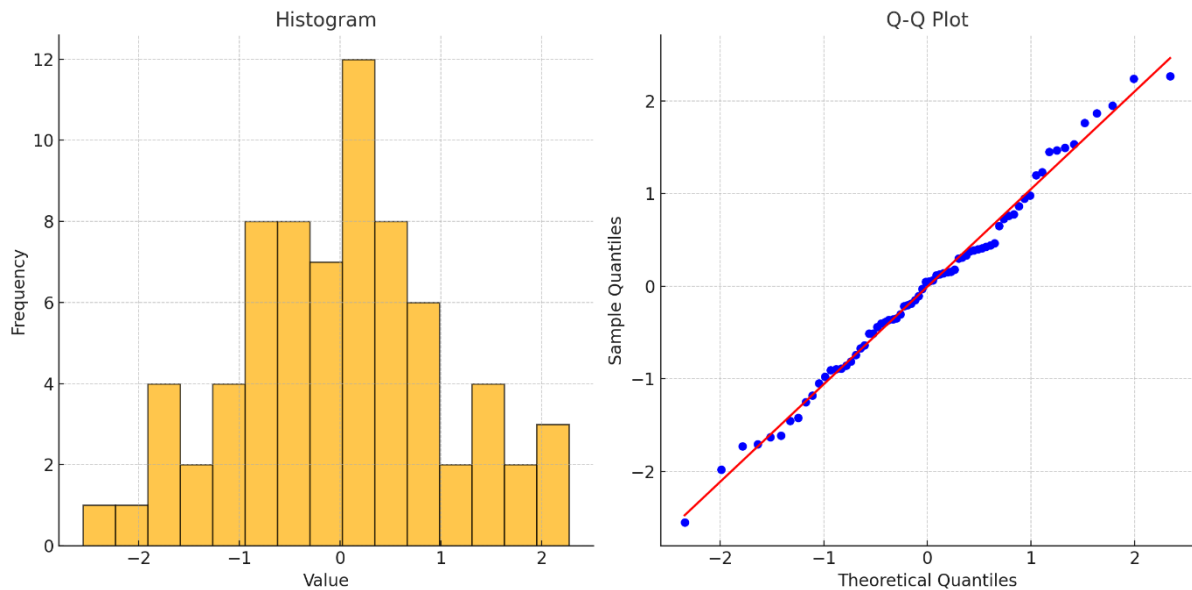
Figur 2. Depression Level

Setelah uji korelasi, dilakukan uji regresi linear berganda untuk melihat sejauh mana faktor-faktor seperti kemampuan adaptasi terhadap teknologi mempengaruhi tingkat depresi. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi terhadap teknologi memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat depresi, dengan nilai R^2 sebesar 0,45, yang berarti bahwa 45% variasi dalam tingkat depresi dapat dijelaskan oleh variabel adaptasi terhadap teknologi. Uji regresi juga menunjukkan bahwa variabel lain seperti usia dan lama bekerja tidak memiliki pengaruh signifikan dalam model regresi ini. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perubahan yang terjadi di industri 4.0, khususnya otomatisasi dan teknologi digital, memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental pekerja.⁵³

Untuk memvisualisasikan hasil penelitian, digunakan diagram batang yang menunjukkan hubungan antara tingkat adaptasi terhadap teknologi dengan tingkat depresi pada pekerja. Diagram ini menunjukkan bahwa pekerja dengan kemampuan adaptasi yang rendah terhadap teknologi cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi. Sebaliknya, pekerja yang lebih mampu beradaptasi dengan teknologi menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah. Hal ini menggambarkan pentingnya pelatihan dan dukungan terhadap pekerja untuk meningkatkan keterampilan teknis

⁵³ Adams & Pomeroy, 2017.

mereka guna mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental akibat perubahan industri.⁵⁴



Figur 3. Histogram dan Q-Q Plot

Selain itu, tabel berikut menyajikan nilai rata-rata tingkat depresi berdasarkan kategori kemampuan adaptasi terhadap teknologi. Tabel ini menunjukkan bahwa pekerja dengan kemampuan adaptasi tinggi memiliki rata-rata skor depresi yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan pekerja yang memiliki kemampuan adaptasi rendah. Data ini memperkuat hasil uji korelasi dan regresi yang menunjukkan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa adaptasi terhadap teknologi adalah faktor penting dalam memitigasi dampak depresi yang timbul akibat perubahan teknologi di tempat kerja.⁵⁵

Di sisi lain, hasil wawancara dengan 9 pekerja yang terpilih menunjukkan berbagai pengalaman subjektif yang mendalam terkait dengan dampak perubahan teknologi pada kesehatan mental mereka. Mereka mengungkapkan perasaan kecemasan, ketidakpastian tentang masa depan pekerjaan, dan stres yang muncul akibat kesulitan dalam menguasai teknologi baru yang diterapkan di perusahaan. Wawancara ini juga mengungkapkan bahwa pelatihan dan dukungan dari perusahaan sangat membantu mereka untuk mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan rasa percaya diri dalam

⁵⁴ M. O'Connor & G. Byrne. "An exploration of counseling and psychotherapy in the digital age: Issues of access, efficacy, and ethics": 56-68.

⁵⁵ S.J. Lupien, B.S. McEwen, & M.R. Gunnar. "Effects of stress throughout the life course: Implications for aging and disease": 434-445.

menghadapi perubahan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor non-teknis, seperti dukungan sosial di tempat kerja, juga berperan penting dalam mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental pekerja.⁵⁶

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak revolusi industri 4.0 terhadap kesehatan mental pekerja sangat signifikan, terutama bagi mereka yang kesulitan beradaptasi dengan teknologi baru. Penurunan kualitas kesehatan mental ini dapat dicegah atau dikurangi dengan memberikan pelatihan dan dukungan yang memadai kepada pekerja. Oleh karena itu, perusahaan perlu mempertimbangkan intervensi yang lebih sistematis, seperti program pelatihan keterampilan teknologi dan bimbingan konseling, untuk mendukung pekerja dalam menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh perubahan industri ini.⁵⁷

Pembahasan

Era Industri 4.0 telah membawa perubahan besar dalam sektor tenaga kerja, yang mempengaruhi banyak pekerja dan menyebabkan perubahan signifikan dalam dinamika sosial. Penggunaan teknologi canggih seperti otomatisasi, robotik, dan kecerdasan buatan (AI) telah menggantikan banyak pekerjaan manual, yang sebelumnya dilakukan oleh manusia. Penurunan lapangan pekerjaan ini telah memicu meningkatnya pengangguran di berbagai sektor, dengan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Sebagai akibatnya, banyak pekerja yang mengalami perasaan terisolasi, kecemasan, dan stres, yang akhirnya berujung pada depresi.⁵⁸ Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana fenomena ini mempengaruhi kesejahteraan mental masyarakat dan apa solusi yang dapat diberikan untuk membantu mereka menghadapinya.⁵⁹

Dalam penelitian ini, analisis menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk beradaptasi dengan teknologi baru merupakan faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi tingkat depresi yang dialami. Penurunan keterampilan tradisional yang

⁵⁶ M. Robinson & J. Murphy. "The role of counseling in mental health: Bridging the gap between support and treatment": 210-225.

⁵⁷ K.J. Gergen, S. McNamee, & F.J. Barrett. "Toward transformative dialogue: An integrative perspective": 679-698.

⁵⁸ G. R. Davidson & M. Proctor. *Understanding depression: Causes, effects, and counseling strategies*; Brynjolfsson & McAfee, 2014.

⁵⁹ S.J. Lupien, B.S. McEwen, & M.R. Gunnar. "Effects of stress throughout the life course: Implications for aging and disease": 434-445.

digantikan oleh keterampilan berbasis teknologi telah menyebabkan banyak pekerja merasa tidak memiliki kapasitas untuk bersaing di pasar kerja baru.⁶⁰ Hal ini berkontribusi pada perasaan ketidakberdayaan, yang merupakan salah satu faktor penyebab utama depresi dalam banyak kasus. Penelitian yang dilakukan oleh Harris⁶¹ menunjukkan bahwa pekerja yang kurang mampu beradaptasi dengan otomatisasi mengalami peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan adaptasi terhadap teknologi harus menjadi salah satu fokus dalam upaya mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh revolusi industri ini.⁶²

Pelayanan bimbingan konseling berperan penting dalam memberikan dukungan emosional dan mental bagi individu yang mengalami tekanan psikologis akibat perubahan dunia kerja. Dalam konteks ini, bimbingan konseling berfungsi sebagai intervensi yang membantu individu mengenali masalah mereka, serta memberikan panduan tentang bagaimana menghadapinya secara lebih sehat.⁶³ Pendekatan yang digunakan dalam bimbingan konseling, seperti konseling perilaku dan kognitif, terbukti efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi pada depresi.⁶⁴ Selain itu, dukungan sosial yang diberikan oleh konselor juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri individu yang terpengaruh oleh perubahan ini.⁶⁵ Oleh karena itu, bimbingan konseling menjadi salah satu jawaban atas tantangan mental yang dihadapi individu di era digital ini.⁶⁶

Konseling berbasis teknologi juga menawarkan solusi yang relevan dalam menghadapi tantangan mental di era Industri 4.0. Mengingat banyak individu yang merasa terisolasi secara geografis atau sosial, layanan konseling online memungkinkan mereka untuk mengakses dukungan psikologis secara lebih mudah dan fleksibel.⁶⁷ Ini memberikan kemudahan bagi pekerja yang tidak dapat mengakses layanan konseling tradisional akibat keterbatasan waktu atau tempat. Beberapa penelitian menunjukkan

⁶⁰ L. Zhang & J. Yang. "The impact of Industry 4.0 on mental health and well-being: A systematic review": 1-10.

⁶¹ J. R. Harris, "The social impact of automation and artificial intelligence: A new challenge for mental health professionals": 198-211.

⁶² M.E.P. Seligman. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.

⁶³ J. Greenberg, & R.A. Baron. *Behavior in organizations*.

⁶⁴ Pihasniwati. *Psikologi konseling*.

⁶⁵ M. Robinson & J. Murphy. "The role of counseling in mental health: Bridging the gap between support and treatment": 210-225.

⁶⁶ M. Surya. *Teori-teori konseling*.

⁶⁷ M. O'Connor & G. Byrne. "An exploration of counseling and psychotherapy in the digital age: Issues of access, efficacy, and ethics": 56-68.

bahwa konseling berbasis teknologi dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas intervensi psikologis dengan lebih cepat menjangkau individu yang membutuhkan dukungan.⁶⁸ Oleh karena itu, penting bagi praktisi bimbingan konseling untuk mengintegrasikan teknologi dalam metode layanan mereka guna memastikan layanan ini dapat diakses lebih banyak orang yang membutuhkan dukungan.⁶⁹

Di sisi lain, pendekatan bimbingan konseling berbasis Alkitabiah juga semakin populer, terutama di kalangan individu yang mencari solusi spiritual untuk mengatasi masalah mental mereka. Konseling berbasis Alkitabiah mengintegrasikan prinsip-prinsip religius dalam proses pemulihan, dengan menekankan pentingnya hubungan pribadi dengan Tuhan dalam mengatasi tantangan hidup.⁷⁰ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Crabb,⁷¹ ditemukan bahwa konseling berbasis nilai-nilai agama dapat membantu individu menemukan makna yang lebih dalam dari masalah yang mereka hadapi, serta memperkuat iman dan karakter mereka. Oleh karena itu, bimbingan konseling berbasis Alkitabiah berperan penting dalam memberikan dukungan psikologis yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga memberi dimensi spiritual yang mendalam dalam pemulihan individu.⁷² Hal ini memperkaya pendekatan konseling secara keseluruhan, menjadikannya lebih holistik dalam menangani masalah psikologis.

Seiring dengan kemajuan teknologi yang pesat, semakin banyak individu yang merasa cemas dan rendah diri akibat kesulitan mereka dalam beradaptasi dengan perubahan di dunia kerja. Perasaan ini diperburuk oleh meningkatnya perbandingan sosial yang terjadi di media sosial dan dunia digital.⁷³ Individu yang merasa tertinggal atau tidak memiliki keterampilan relevan sering kali mengalami kecemasan sosial, yang menjadi faktor pemicu depresi.⁷⁴ Konseling berbasis Alkitabiah membantu individu untuk mengatasi perasaan ini dengan memperkenalkan mereka pada pemahaman bahwa identitas diri tidak hanya dibangun dari pencapaian materi, tetapi juga dari hubungan

⁶⁸ J. R. Harris, "The social impact of automation and artificial intelligence: A new challenge for mental health professionals": 198-211.

⁶⁹ G. R. Davidson & M. Proctor. *Understanding depression: Causes, effects, and counseling strategies*.

⁷⁰ W.A. Mack. *Pengantar konseling alkitabiah: Proses konseling Aslkitab*.

⁷¹ L. Crabb. *Konseling yang efektif dan alkitabiah: Sebuah acuan untuk membantu Anda menjadi konselor yang andal*.

⁷² A.H. Maslow. "A theory of human motivation": 370-396.

⁷³ Gibbons, 2016.

⁷⁴ A.M. Cohen & S.S. Ferris. "Impact of economic downturns on mental health and counseling needs": 124-138.

spiritual yang lebih dalam.⁷⁵ Pendekatan ini memberikan solusi terhadap masalah kecemasan sosial dan ketidakpercayaan diri yang sering kali muncul di tengah tekanan hidup yang semakin besar di era digital.⁷⁶

Teknologi bukan hanya menjadi tantangan, tetapi juga memberikan peluang untuk mengembangkan solusi dalam bidang konseling. Penggunaan platform digital untuk bimbingan konseling telah terbukti meningkatkan jangkauan dan fleksibilitas layanan, memungkinkan individu yang terisolasi secara geografis atau sosial untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.⁷⁷ Melalui aplikasi konseling online, konselor dapat memberikan layanan secara lebih efisien, dengan memastikan bahwa individu yang membutuhkan dapat mengakses layanan ini kapan saja dan di mana saja.⁷⁸ Oleh karena itu, integrasi teknologi dalam bimbingan konseling sangat penting untuk mempermudah aksesibilitas layanan ini bagi lebih banyak orang yang membutuhkan dukungan mental di era digital.⁷⁹ Dengan meningkatnya ketergantungan pada teknologi, bimbingan konseling berbasis teknologi memberikan alternatif praktis dalam menghadapi tantangan sosial yang dihadapi oleh masyarakat.

Sementara itu, dukungan sosial dari perusahaan dan tempat kerja sangat penting dalam mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental pekerja. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang & Yang⁸⁰ menunjukkan bahwa pekerja yang mendapatkan dukungan dari rekan kerja dan atasan mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu beradaptasi dengan perubahan teknologi. Perusahaan perlu mengimplementasikan program pelatihan keterampilan digital dan memberikan dukungan emosional kepada pekerja untuk membantu mereka beradaptasi dengan perubahan teknologi yang ada.⁸¹ Hal ini tidak hanya mengurangi tingkat depresi, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan psikologis pekerja. Oleh karena itu, perusahaan yang berinvestasi dalam pelatihan keterampilan baru dan dukungan

⁷⁵ Z. Bauman, *Liquid modernity*.

⁷⁶ T. Lomas. *The psychology of well-being: An introduction*.

⁷⁷ M. O'Connor & G. Byrne. "An exploration of counseling and psychotherapy in the digital age: Issues of access, efficacy, and ethics": 56-68.

⁷⁸ M. Robinson & J. Murphy. "The role of counseling in mental health: Bridging the gap between support and treatment": 210-225.

⁷⁹ J. R. Harris, "The social impact of automation and artificial intelligence: A new challenge for mental health professionals": 198-211.

⁸⁰ L. Zhang & J. Yang. "The impact of Industry 4.0 on mental health and well-being: A systematic review": 1-10.

⁸¹ M.E.P. Seligman. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.

psikologis untuk pekerja akan melihat manfaat jangka panjang dalam hal loyalitas dan efisiensi kerja.⁸²

Sebagai bagian dari upaya untuk membantu pekerja yang terdampak oleh otomatisasi dan penggantian tenaga kerja dengan mesin, pemerintah juga perlu memainkan peran penting. Kebijakan yang mendukung peningkatan keterampilan digital dan akses ke layanan kesehatan mental akan sangat membantu dalam mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental pekerja.⁸³ Program pelatihan keterampilan baru dan bimbingan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan pekerja dapat menjadi solusi praktis yang membantu individu beradaptasi dengan dunia kerja yang semakin digital. Oleh karena itu, kolaborasi antara pemerintah, perusahaan, dan praktisi bimbingan konseling sangat diperlukan untuk mengatasi tantangan mental yang dihadapi oleh masyarakat di era ini.⁸⁴

Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya bimbingan konseling dalam membantu individu yang mengalami depresi akibat perubahan dunia kerja yang dipicu oleh Industri 4.0. Bimbingan konseling memberikan dukungan emosional dan panduan praktis bagi individu untuk mengatasi masalah psikologis yang timbul akibat pengangguran dan ketidakmampuan beradaptasi dengan teknologi baru. Selain itu, konseling berbasis Alkitabiah menawarkan solusi yang lebih holistik dengan mengintegrasikan aspek spiritual dalam pemulihan individu.⁸⁵ Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk mengembangkan pendekatan yang lebih inklusif dalam memberikan dukungan kepada mereka yang terdampak oleh perubahan industri ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa Revolusi Industri 4.0 membawa dampak signifikan terhadap kondisi mental pekerja, terutama terkait dengan depresi yang disebabkan oleh perubahan besar dalam dunia kerja. Penggantian pekerjaan manusia dengan teknologi, otomatisasi, dan robotik telah menyebabkan banyak pekerja kehilangan pekerjaan dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan

⁸² S.J. Lupien, B.S. McEwen, & M.R. Gunnar. "Effects of stress throughout the life course: Implications for aging and disease": 434-445.

⁸³ Kementerian Perindustrian Republik Indonesia. *Roadmap Making Indonesia 4.0*.

⁸⁴ M. Robinson & J. Murphy. "The role of counseling in mental health: Bridging the gap between support and treatment": 210-225.

⁸⁵ W.A. Mack. *Pengantar konseling alkitabiah: Proses konseling Aslkitab*.

teknologi baru. Fenomena ini memicu perasaan terisolasi, kecemasan, dan rendah diri, yang akhirnya berujung pada peningkatan angka depresi di kalangan pekerja. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian lebih terhadap masalah kesehatan mental ini sebagai akibat dari perubahan sosial dan ekonomi yang terjadi dalam masyarakat.

Bimbingan konseling terbukti menjadi salah satu solusi yang efektif dalam membantu individu yang mengalami depresi akibat kesulitan beradaptasi dengan perubahan industri 4.0. Dengan menyediakan dukungan emosional, bimbingan konseling membantu individu untuk mengenali masalah yang mereka hadapi, serta memberi panduan tentang cara menghadapinya secara lebih sehat dan positif. Pendekatan yang digunakan dalam bimbingan konseling, seperti konseling perilaku dan kognitif, juga memberikan strategi coping yang membantu individu mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap depresi (Greenberg & Baron, 2013). Selain itu, konseling berbasis teknologi juga semakin relevan di era digital ini, karena dapat memberikan dukungan yang lebih mudah diakses oleh individu yang terisolasi secara sosial atau geografis.

Pendekatan konseling berbasis Alkitabiah menjadi alternatif yang penting bagi banyak individu yang mencari solusi spiritual dalam mengatasi masalah psikologis mereka. Mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam konseling memungkinkan individu untuk menemukan makna yang lebih dalam dari masalah yang mereka hadapi, serta memperkuat iman dan karakter mereka. Konseling berbasis Alkitabiah tidak hanya menangani masalah mental, tetapi juga membantu individu memperbaiki hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama, memberikan perspektif yang lebih luas dan bermakna tentang hidup. Dengan demikian, konseling berbasis Alkitabiah menawarkan solusi yang lebih holistik, yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual dalam pemulihan individu.

Saran

Untuk mengatasi dampak negatif yang ditimbulkan oleh Revolusi Industri 4.0, penting bagi perusahaan dan pemerintah untuk menyediakan pelatihan keterampilan yang dapat membantu pekerja beradaptasi dengan perubahan dunia kerja yang semakin digital. Pekerja yang memiliki keterampilan digital yang memadai lebih mampu mengurangi perasaan depresi dan cemas akibat penggantian pekerjaan mereka dengan teknologi. Oleh karena itu, kebijakan yang mendukung pengembangan keterampilan

digital dan akses ke layanan kesehatan mental sangat penting untuk membantu pekerja mengatasi perubahan yang terjadi dalam industri. Dukungan sosial di tempat kerja, seperti pelatihan dan konseling, juga memainkan peran penting dalam mengurangi dampak psikologis dari otomatisasi dan perubahan teknologi.

Penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana bimbingan konseling dapat menjadi solusi yang efektif dalam menangani masalah kesehatan mental yang timbul akibat Revolusi Industri 4.0. Dalam konteks ini, bimbingan konseling berperan sebagai intervensi yang dapat membantu individu yang mengalami depresi untuk mengatasi masalah mereka dengan cara yang lebih sehat dan produktif. Melalui kombinasi antara dukungan psikologis, pelatihan keterampilan digital, dan pendekatan berbasis agama, diharapkan individu yang terdampak dapat bangkit kembali dan menemukan harapan serta solusi dalam menghadapi tantangan hidup di era digital ini.

REFERENSI

- Adams, C. H., & Pomeroy, M. R. "Revolutionizing counseling: The impact of Industry 4.0 on the profession." *Journal of Career Development*, 44, no. 1 (2017): 38-46.
- American Psychological Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Bauman, Z. *Liquid modernity*. Cambridge: Polity Press, 2000.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. New York: W.W. Norton & Company, 2014.
- Cohen, A. M., & Ferris, S. S. "Impact of economic downturns on mental health and counseling needs." *Journal of Mental Health Counseling*, 36, no.2 (2014): 124-138.
- Crabb, L. (1995). *Konseling yang efektif dan alkitabiah: Sebuah acuan untuk membantu Anda menjadi konselor yang andal*. Yogyakarta: Yayasan Andi, 1995.
- Davidson, G. R., & Proctor, M. *Understanding depression: Causes, effects, and counseling strategies*. New York: Springer Publishing, 2016.
- Gergen, K. J., McNamee, S., & Barrett, F. J. "Toward transformative dialogue: An integrative perspective." *International Journal of Public Administration*, 24, no.6 (2001): 679-698.
- Greenberg, J., & Baron, R. A. *Behavior in organizations* (10th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall, 2013.

- Harris, J. R. "The social impact of automation and artificial intelligence: A new challenge for mental health professionals." *Journal of Technology and Society*, 40, No.2 (2015): 198-211.
- Kaiser, L. P. "Psychological impact of unemployment in the digital age: How technology is changing career counseling." *Career Development Quarterly*, 60, no.4 (2012): 15-25.
- Kementerian Perindustrian Republik Indonesia. *Roadmap Making Indonesia 4.0*. Jakarta: Kementerian Perindustrian Republik Indonesia, 2018.
- Lomas, T. *The psychology of well-being: An introduction*. London: Routledge, 2015.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., & Gunnar, M. R. "Effects of stress throughout the life course: Implications for aging and disease." *Nature Reviews Neuroscience*, 10, no.6 (2009): 434-445.
- Mack, W. A. *Pengantar konseling alkitabiah: Proses konseling Aslkitab*. Malang: Gandum Mas, 2022.
- Maslow, A. H. "A theory of human motivation." *Psychological Review*, 50 (1943): 370-396.
- O'Connor, M., & Byrne, G. "An exploration of counseling and psychotherapy in the digital age: Issues of access, efficacy, and ethics." *Journal of Online Counseling*, 22, no.4 (2017): 56-68.
- Pew Research Center. *The future of work: How automation and AI are changing the labor market*. Washington, DC: Pew Research Center, 2018.
- Pihasniwati. *Psikologi konseling*. Yogyakarta: Teras, 2008. Retrieved from <https://www.kajianpustaka.com/2020/07/konseling-behavior.html>
- Robinson, M., & Murphy, J. "The role of counseling in mental health: Bridging the gap between support and treatment." *Counseling Journal*, 45, no.3 (2020): 210-225.
- Rogers, C. R. *A way of being*. New York, NY: Houghton Mifflin, 1980.
- Seligman, M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press, 2011.
- Silalahi, Anjai, and Eleonora Patricia Selfina. "Aplikasi Etika Alkitab Dan Etika Modern Dalam Bidang Pastoral". *Journal of Religious and Socio-Cultural* 1, no. 2 (October 29, 2020): 113-127.
- Surya, M. *Teori-teori konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003. Retrieved from <https://www.kajianpustaka.com/2020/07/konseling-behavior.html>.

- Susabda, Yakub B. *Konseling pastoral: Pendekatan konseling pastoral berdasarkan integritas teologi dan psikologi*. Jakarta: Pionir Jaya, 2018.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- World Health Organization. *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva: World Health Organization, 2017.
- Zhang, L., & Yang, J. "The impact of Industry 4.0 on mental health and well-being: A systematic review." *International Journal of Psychology*, 54, no.5 (2019): 1-10.