



Peran Konseling Individu Dalam Membantu Mahasiswa Mengatasi Permasalahan Akademik, Ekonomi, dan Sosial

Kristanto Sangen¹, Yudha Efentis Beri², Eron Meilandri³

^{1,2,3}Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya

kristantosangen3@gmail.com¹, yudhaefn@gmail.com², eronrangin1205@gmail.com³

Abstract

Students face various academic, economic, and social challenges that can affect their psychological well-being and success in completing their studies. The complexity of these problems requires support services that are not only oriented towards problem solving but also towards developing individual capacity to cope with various pressures. This study aims to analyze the role of individual counseling in helping students overcome academic, economic, and social problems. The study used a qualitative approach with a case study design on three students who were purposively selected based on the characteristics of their different problems. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed using an interactive analysis model through the stages of data condensation, data presentation, and conclusion drawing. Data validity was achieved through source triangulation and technique triangulation. The results show that individual counseling plays a role in improving students' ability to identify root causes, develop problem-solving strategies, strengthen self-regulation, and build more positive interpersonal relationships. The analysis yielded three main themes: strengthening the ability to manage academic problems, developing strategies for dealing with economic pressure and role conflict, and increasing self-disclosure and the quality of social relationships. The research findings confirm that individual counseling is an effective service in supporting students' ability to adapt to various life challenges. This research contributes by showing that academic, economic, and social problems are interrelated, thus requiring comprehensive, sustainable counseling services that are oriented towards developing students' capacities.

Keywords: *Academic Problems; Economic Stress; Individual Counseling; Social Relationships; Students.*

Abstrak

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik, ekonomi, dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta keberhasilan dalam menyelesaikan studi. Kompleksitas permasalahan tersebut menuntut adanya layanan pendampingan yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan kapasitas individu dalam menghadapi berbagai tekanan. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran konseling individu dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap tiga mahasiswa yang dipilih secara *purposive* berdasarkan karakteristik permasalahan yang berbeda. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif melalui tahap kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa

mengenali akar permasalahan, mengembangkan strategi pemecahan masalah, memperkuat regulasi diri, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih positif. Analisis menghasilkan tiga tema utama, yaitu penguatan kemampuan mengelola permasalahan akademik, pengembangan strategi menghadapi tekanan ekonomi dan konflik peran, serta peningkatan keterbukaan diri dan kualitas hubungan sosial. Temuan penelitian menegaskan bahwa konseling individu merupakan layanan yang efektif dalam mendukung kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap berbagai tantangan kehidupan. Penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial bersifat saling berkaitan sehingga memerlukan layanan konseling yang komprehensif, berkelanjutan, dan berorientasi pada pengembangan kapasitas mahasiswa.

Kata Kunci: Hubungan Sosial; Konseling Individu; Mahasiswa; Permasalahan Akademik; Tekanan Ekonomi;

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal dan menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, serta perkembangan pribadi selama menempuh pendidikan tinggi. Selain dituntut untuk mencapai prestasi akademik, mahasiswa juga diharapkan mampu mengembangkan kemandirian, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat meningkatnya tekanan akademik, kesulitan finansial, serta tantangan dalam penyesuaian sosial. Dalam hal ini, mahasiswa di perguruan tinggi menghadapi berbagai faktor risiko yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka sehingga membutuhkan dukungan serta intervensi yang tepat (Worsley et al., 2022).

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa juga semakin meningkat. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental menjadi salah satu isu prioritas dalam pembangunan kesehatan nasional, khususnya pada kelompok usia produktif yang didominasi oleh mahasiswa dan dewasa muda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selain itu, berbagai penelitian di perguruan tinggi Indonesia menunjukkan bahwa tekanan akademik, keterbatasan ekonomi, serta rendahnya dukungan sosial menjadi faktor dominan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan keberhasilan mereka dalam menyelesaikan studi (Livana et al., 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan mahasiswa bukan hanya berkaitan dengan capaian akademik, tetapi juga menyangkut aspek psikologis, sosial, dan ekonomi yang saling memengaruhi.

Permasalahan yang dialami mahasiswa tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan satu sama lain. Hal ini nampak pada tekanan akademik yang tinggi kerap diperparah oleh kondisi ekonomi keluarga yang terbatas serta kualitas hubungan sosial yang kurang mendukung. Mahasiswa yang mengalami kesulitan finansial sering kali harus bekerja sambil kuliah untuk memenuhi kebutuhan hidup dan biaya pendidikan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan konflik peran, kelelahan fisik maupun emosional, serta berkurangnya waktu untuk

menyelesaikan tugas akademik (Barseli et al., 2017). Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan rendahnya kesejahteraan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Sejalan dengan hal ini, penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa selama masa pandemi menemukan bahwa stresor akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa, sementara dukungan sosial, kesejahteraan sosial, dan identitas diri berperan sebagai faktor mediasi yang membantu meredam dampak negatif tekanan tersebut (Li et al., 2022). Dengan demikian, keterkaitan antara aspek akademik, ekonomi, dan sosial ini menunjukkan bahwa penanganan permasalahan mahasiswa tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan memerlukan pendekatan yang holistik dan salah satunya melalui layanan konseling individu yang mampu mengakomodasi berbagai dimensi permasalahan tersebut secara terintegrasi.

Permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial merupakan aspek yang saling berkaitan dan dapat memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kesulitan mengatur waktu, tekanan finansial, serta rendahnya dukungan sosial berpotensi menyebabkan stres akademik, penurunan motivasi belajar, kecemasan, hingga hambatan dalam menyelesaikan studi. Merujuk pada studi *cross-sectional* terhadap mahasiswa menemukan bahwa berbagai sumber stress termasuk tekanan akademik, kondisi keluarga, aktivitas sampingan, dan situasi finansial berhubungan erat dengan tingkat stres yang dirasakan (*perceived stress*), dan stres tersebut pada gilirannya memberikan pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan mental mahasiswa; sebaliknya, gaya *coping* yang bersifat *approach* (menghadapi masalah secara aktif) terbukti berfungsi sebagai penyangga yang mengurangi dampak negatif dari stresor-stresor tersebut (Slimmen et al., 2022). Temuan ini menegaskan bahwa permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial tidak dapat ditangani secara terpisah, melainkan memerlukan bentuk pendampingan yang tidak hanya membantu mahasiswa menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengembangkan strategi *coping* yang adaptif.

Salah satu bentuk layanan yang memiliki potensi besar untuk membantu mahasiswa menghadapi kondisi tersebut adalah konseling individu. Konseling individu merupakan layanan bantuan profesional yang berfokus pada hubungan terapeutik antara konselor dan klien untuk membantu individu memahami dirinya, mengenali sumber permasalahan, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta menemukan alternatif penyelesaian masalah secara mandiri (Muhammad Ubaydillah et al., 2025). Dalam praktiknya, konselor memanfaatkan berbagai keterampilan dasar konseling seperti *attending*, *active listening*, empati, refleksi perasaan, klarifikasi, pemberian umpan balik, penguatan positif, hingga teknik pemecahan masalah (*problem solving*) agar mahasiswa mampu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Hubungan terapeutik yang terbangun dalam proses konseling juga memungkinkan mahasiswa mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan emosi secara terbuka sehingga proses perubahan perilaku dapat berlangsung secara lebih efektif (Corey, 2021).

Efektivitas layanan konseling dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa telah didukung oleh berbagai penelitian. Tinjauan sistematis yang dilakukan Worsley et al., menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi psikologis di perguruan tinggi, termasuk layanan konseling, berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa, meskipun kualitas bukti empiris pada setiap jenis intervensi masih bervariasi (Worsley et al., 2022). Penelitian Ellison et al., melalui *cluster-randomized controlled trial* juga menemukan bahwa intervensi berbasis *mindfulness-based cognitive therapy* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan stres mahasiswa dibandingkan kelompok kontrol (Ellison et al., 2024). Demikian pula meta-analisis Cuijpers et al., menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi psikologis memiliki efektivitas yang konsisten dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada populasi dewasa muda, termasuk mahasiswa (Cuijpers et al., 2008). Hasil-hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa intervensi psikologis yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap berbagai tekanan kehidupan akademik.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada efektivitas pendekatan psikologis tertentu, seperti *mindfulness*, *cognitive behavioral therapy*, maupun strategi *coping* dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang secara khusus mengkaji peran konseling individu sebagai layanan yang menangani permasalahan mahasiswa secara multidimensional meliputi aspek akademik, ekonomi, dan sosial secara terpadu masih relatif terbatas. Padahal, dalam praktik layanan kemahasiswaan, ketiga aspek tersebut sering muncul secara bersamaan dan saling memengaruhi sehingga memerlukan pendekatan konseling yang holistik. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana konseling individu berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi kompleksitas berbagai permasalahan tersebut secara terintegrasi. Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini menawarkan perspektif yang berbeda dengan mengkaji peran konseling individu sebagai bentuk layanan psikologis yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah tertentu, tetapi juga memfasilitasi mahasiswa dalam mengembangkan pemahaman diri, kemampuan pengambilan keputusan, strategi *coping* adaptif, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik, ekonomi, dan sosial secara bersamaan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan pada integrasi tiga dimensi permasalahan mahasiswa dalam satu kerangka analisis konseling individu.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling individu dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial serta menjelaskan bagaimana proses konseling individu dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan adaptasi, dan keberhasilan akademik mahasiswa melalui pendekatan yang holistik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menghadapi permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial melalui proses konseling individu. Menurut Creswell, penelitian kualitatif bertujuan mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu permasalahan sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2010). Desain studi kasus digunakan karena memungkinkan peneliti mengkaji suatu fenomena secara mendalam dalam konteks nyata sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai peran konseling individu dalam membantu mahasiswa mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026 dalam kegiatan Layanan Konseling Gratis yang diselenggarakan oleh mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling, Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya. Kegiatan tersebut menjadi bagian dari praktik konseling yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperoleh layanan konseling secara sukarela.

Partisipan penelitian berjumlah tiga orang mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan partisipan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria partisipan meliputi: (1) berstatus sebagai mahasiswa aktif, (2) bersedia mengikuti proses konseling secara sukarela, (3) mengalami permasalahan akademik, ekonomi, atau sosial, serta (4) mampu memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, nama partisipan disamarkan menggunakan inisial, yaitu D., S.N., dan P.P.

Data penelitian dikumpulkan melalui tiga teknik, yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi (Muri Yusuf, 2014). Wawancara dilakukan secara tatap muka dalam bentuk konseling individu dengan durasi sekitar 45–60 menit untuk setiap partisipan. Melalui wawancara, peneliti memperoleh informasi mengenai latar belakang masalah, pengalaman, perasaan, serta upaya yang dilakukan partisipan dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Observasi dilakukan selama proses konseling untuk mengamati komunikasi verbal maupun nonverbal, seperti ekspresi wajah, kontak mata, bahasa tubuh, intonasi suara, dan respons emosional partisipan. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan proses konseling, hasil konseling, dan dokumentasi kegiatan.

Pelaksanaan konseling individu dilakukan melalui empat tahapan. Tahap pertama adalah membangun hubungan terapeutik (*rapport building*) melalui teknik attending, empati, dan *active listening* agar klien merasa nyaman serta percaya kepada konselor. Tahap kedua merupakan eksplorasi masalah, yaitu konselor membantu klien mengidentifikasi bentuk, penyebab, dan dampak permasalahan yang dialami melalui pertanyaan terbuka dan teknik refleksi perasaan. Tahap ketiga adalah intervensi, yaitu konselor menerapkan teknik problem solving dan pemberian motivasi untuk membantu klien menemukan alternatif penyelesaian masalah sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Tahap terakhir adalah evaluasi dan

terminasi, yaitu konselor bersama klien mengevaluasi hasil konseling, mengidentifikasi perubahan yang telah dicapai, serta menyusun rencana tindak lanjut yang dapat diterapkan setelah proses konseling selesai.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi tiga tahapan, yaitu kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing and verification*) (Miles et al., 2014). Pada tahap kondensasi data, peneliti menyeleksi, mengelompokkan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi tematik sehingga memudahkan proses interpretasi. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola-pola yang ditemukan serta melakukan verifikasi terhadap data agar hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga menerapkan *member checking*, yaitu mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada partisipan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan pengalaman yang mereka sampaikan. Langkah tersebut dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas, keabsahan, dan kepercayaan terhadap hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki karakteristik permasalahan yang berbeda, yaitu permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial. Meskipun demikian, seluruh partisipan mengalami perubahan positif setelah mengikuti proses konseling individu. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kesadaran diri (*self-awareness*), kemampuan mengidentifikasi akar permasalahan, munculnya alternatif penyelesaian masalah, meningkatnya motivasi untuk melakukan perubahan perilaku, serta berkembangnya kemampuan dalam mengambil keputusan secara lebih adaptif.

Analisis data menghasilkan tiga tema utama yang menggambarkan peran konseling individu dalam membantu mahasiswa, yaitu: (1) penguatan kemampuan mengelola permasalahan akademik, (2) pengembangan strategi menghadapi tekanan ekonomi dan konflik peran, serta (3) peningkatan keterbukaan diri dan kualitas hubungan sosial. Ketiga tema tersebut menunjukkan bahwa konseling individu tidak hanya membantu mahasiswa menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih mandiri.

Penguatan Kemampuan Mengelola Permasalahan Akademik

Permasalahan akademik dialami oleh partisipan D. yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan perkuliahan, aktivitas pribadi, dan kegiatan lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan partisipan sering menunda

penyelesaian tugas sehingga beban akademik semakin meningkat ketika mendekati batas waktu pengumpulan tugas. Partisipan mengungkapkan bahwa:

“Saya sering menunda tugas karena merasa masih ada waktu. Tapi akhirnya tugas menumpuk dan saya jadi stres sendiri karena tidak tahu harus mulai dari mana.”

Hasil observasi menunjukkan bahwa pada awal proses konseling partisipan tampak kesulitan menjelaskan pola aktivitas hariannya dan belum memiliki jadwal belajar yang terstruktur. Hal tersebut mengakibatkan rendahnya kemampuan menentukan prioritas sehingga berbagai tugas akademik sering diselesaikan secara mendadak.

Selama proses konseling, konselor menerapkan teknik *attending*, *active listening*, refleksi perasaan, pemberian motivasi, dan *problem solving*. Melalui teknik tersebut, partisipan diarahkan untuk mengenali penyebab utama munculnya tekanan akademik, yaitu kebiasaan *procrastination* dan kurangnya kemampuan mengelola waktu (Fuad et al., 2023).

Pada tahap intervensi, konselor bersama partisipan menyusun jadwal kegiatan harian, mengidentifikasi prioritas berdasarkan tingkat urgensi, serta membagi penyelesaian tugas ke dalam target-target kecil yang lebih realistis. Strategi tersebut membantu partisipan mengembangkan pola belajar yang lebih teratur dan mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan. Pada akhir proses konseling, partisipan menunjukkan perubahan yang signifikan. Ia mampu menjelaskan penyebab munculnya tekanan akademik, memahami pentingnya manajemen waktu, serta berkomitmen menerapkan jadwal belajar yang lebih disiplin.

Temuan ini menunjukkan bahwa konseling individu berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa mengelola tuntutan akademik melalui pengembangan kesadaran diri dan keterampilan pemecahan masalah. Hasil penelitian ini mendukung Corey yang menyatakan bahwa tujuan utama konseling adalah membantu individu memahami dirinya sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih efektif (Corey, 2021). Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan Worsley et al., yang menyimpulkan bahwa layanan konseling di perguruan tinggi berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui peningkatan kemampuan mengelola tekanan akademik (Worsley et al., 2022).

Pengembangan Strategi Menghadapi Tekanan Ekonomi dan Konflik Peran

Permasalahan ekonomi dialami oleh partisipan S.N. yang harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup dan biaya pendidikan karena kondisi kesehatan kedua orang tuanya yang telah lanjut usia. Tanggung jawab tersebut menyebabkan partisipan mengalami konflik peran antara pekerjaan dan kewajiban akademik. Partisipan menyampaikan:

“Saya sebenarnya ingin fokus kuliah, tetapi kondisi orang tua membuat saya harus mencari biaya sendiri. Akhirnya saya menerima pekerjaan menjoki tugas orang lain. Lama-kelamaan tugas kuliah saya sendiri jadi terbengkalai dan saya merasa sangat

tertekan.”

Hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan mengalami kelelahan emosional akibat sulit membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahan. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan motivasi belajar serta meningkatnya tekanan psikologis.

Dalam proses konseling, konselor menerapkan teknik *attending*, empati, *active listening*, refleksi perasaan, pemberian motivasi, dan *problem solving*. Melalui proses tersebut, partisipan dibantu memahami hubungan antara tekanan ekonomi, konflik peran, dan kondisi emosional yang dialaminya (Macan, 1994). Selanjutnya, konselor memfasilitasi partisipan untuk menyusun prioritas kegiatan, mengevaluasi aktivitas kerja yang terlalu menyita waktu, serta merancang alternatif penyelesaian yang memungkinkan kebutuhan ekonomi tetap terpenuhi tanpa mengorbankan proses akademik. Pada akhir proses konseling, partisipan menunjukkan perubahan berupa meningkatnya kemampuan menyusun prioritas, mengurangi aktivitas kerja yang tidak mendesak, serta berkomitmen untuk lebih mengutamakan penyelesaian tugas akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa konseling individu berperan sebagai proses pemberdayaan yang membantu mahasiswa mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan ekonomi. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengevaluasi situasi dan memilih strategi penyelesaian masalah sangat menentukan keberhasilan menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Peningkatan Keterbukaan Diri dan Hubungan Sosial

Permasalahan sosial dialami oleh partisipan P.P. yang mengalami kesulitan membangun hubungan interpersonal serta cenderung menutup diri dari lingkungan sekitarnya. Pada awal proses konseling, partisipan tampak menghindari kontak mata, berbicara dengan suara pelan, dan menunjukkan ekspresi kecemasan. Partisipan mengungkapkan:

“Sebenarnya saya tidak punya teman dekat. Kalau di rumah saya sering merasa sendiri dan kadang bingung harus cerita ke siapa.”

Partisipan juga menyampaikan bahwa figur ibu merupakan sumber dukungan emosional utama dalam kehidupannya. Melalui penerapan teknik *attending*, empati, *active listening*, refleksi perasaan, dan pemberian motivasi, konselor membangun hubungan terapeutik yang aman sehingga partisipan merasa lebih nyaman mengungkapkan pengalaman emosional yang selama ini dipendam (Fuad et al., 2023).

Hasil observasi menunjukkan bahwa pada akhir proses konseling partisipan mulai berani melakukan kontak mata, lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman pribadi, serta menunjukkan keinginan untuk membangun hubungan sosial yang lebih positif. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa hubungan terapeutik yang dibangun selama proses konseling berperan penting dalam meningkatkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive*

regard), dan keaslian (*genuineness*) merupakan kondisi dasar yang memungkinkan individu mengalami perubahan psikologis secara optimal.

Sintesis Peran Konseling Individu dalam Membantu Mahasiswa

Berdasarkan ketiga tema yang ditemukan, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial melalui empat mekanisme utama, yaitu: (1) meningkatkan kesadaran diri terhadap akar permasalahan, (2) mengembangkan kemampuan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, (3) memperkuat strategi *coping* yang adaptif, dan (4) meningkatkan keberanian membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Temuan ini memperlihatkan bahwa keberhasilan konseling individu tidak hanya ditentukan oleh penggunaan teknik-teknik konseling, tetapi juga oleh kualitas hubungan terapeutik yang terjalin antara konselor dan mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa diterima, dipahami, dan tidak dihakimi, mereka menjadi lebih terbuka dalam mengeksplorasi permasalahan serta lebih siap untuk melakukan perubahan perilaku. Temuan tersebut menjelaskan bahwa konseling merupakan proses kolaboratif yang membantu individu mengelola masalah, memanfaatkan peluang, dan merancang tindakan yang realistis sesuai dengan kondisi yang dihadapi (Egan & Reese, 2019).

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat temuan Worsley et al., bahwa layanan konseling di perguruan tinggi berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Worsley et al., 2022). Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis yang mengintegrasikan tiga dimensi permasalahan mahasiswa, akademik, ekonomi, dan sosial dalam satu kerangka layanan konseling individu. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa berbagai permasalahan mahasiswa bersifat multidimensional dan saling berkaitan sehingga memerlukan layanan konseling yang komprehensif dan berorientasi pada pengembangan kapasitas individu, bukan sekadar penyelesaian masalah sesaat.

Implikasi

Penelitian ini memberikan implikasi baik secara teoritis maupun praktis terhadap pengembangan layanan konseling individu di lingkungan perguruan tinggi. Secara teoritis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang konseling individu pada mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial merupakan permasalahan yang saling berkaitan dan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan penelitian memperkuat pandangan bahwa konseling individu tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai proses yang membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan strategi *coping* yang adaptif, serta mengambil keputusan secara lebih efektif. Hasil penelitian ini mendukung teori Corey yang menyatakan bahwa hubungan terapeutik, empati, *active listening*, refleksi perasaan, dan teknik *problem solving* merupakan komponen

penting dalam membantu klien memahami serta mengatasi permasalahan yang dihadapi (Corey, 2021). Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan penelitian Worsley, Pennington, dan Corcoran yang menjelaskan bahwa layanan konseling di perguruan tinggi berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pengembangan kemampuan mengelola tekanan, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat strategi *coping* dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa studi (Worsley et al., 2022).

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi perguruan tinggi, khususnya unit layanan bimbingan dan konseling, agar memperkuat pelaksanaan layanan konseling individu sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Permasalahan yang dialami mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi ekonomi dan hubungan sosial. Oleh karena itu, layanan konseling perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan memperhatikan kebutuhan setiap mahasiswa secara individual.

Selain itu, bagi konselor, penelitian ini menunjukkan pentingnya penerapan teknik attending, empati, *active listening*, refleksi perasaan, pemberian motivasi, dan *problem solving* dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif. Penerapan teknik-teknik tersebut membantu klien merasa aman untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami, mengidentifikasi penyebab utama masalah, serta menemukan alternatif penyelesaian yang sesuai dengan kondisi masing-masing. Sedangkan bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya memanfaatkan layanan konseling sebagai sarana memperoleh pendampingan ketika menghadapi berbagai permasalahan akademik, ekonomi, maupun sosial. Melalui layanan konseling, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta menjaga kesejahteraan psikologis selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak serta berasal dari berbagai program studi maupun perguruan tinggi sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai permasalahan mahasiswa. Penelitian kualitatif dengan jumlah partisipan yang lebih beragam memungkinkan peneliti memperoleh variasi pengalaman yang lebih luas sehingga dapat memperkaya pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *longitudinal* untuk mengamati keberlanjutan perubahan yang dialami mahasiswa setelah mengikuti layanan konseling individu. Penelitian longitudinal memungkinkan peneliti mengevaluasi efektivitas konseling dalam jangka panjang, termasuk perubahan perilaku, kemampuan *coping*, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa setelah proses konseling selesai. Rekomendasi ini menekankan pentingnya evaluasi berkelanjutan terhadap layanan kesehatan mental di

perguruan tinggi untuk mengetahui dampak intervensi dalam jangka panjang.

Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji efektivitas berbagai pendekatan konseling, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC), maupun *Person-Centered Counseling*, dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial. Setiap pendekatan konseling memiliki karakteristik dan keunggulan yang berbeda sehingga efektivitasnya perlu disesuaikan dengan kebutuhan, karakteristik, dan jenis permasalahan yang dialami klien.

Selain mengembangkan pendekatan konseling, penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi keberhasilan layanan konseling, seperti dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, resiliensi, kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta lingkungan akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan lingkungan memiliki kontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, kajian yang mengintegrasikan faktor-faktor tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas layanan konseling individu di perguruan tinggi.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konseling individu dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan akademik, ekonomi, dan sosial melalui pendekatan studi kasus pada mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa memahami permasalahan yang dihadapi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif.

Melalui penerapan teknik attending, empati, *active listening*, refleksi perasaan, pemberian motivasi, dan *problem solving*, setiap partisipan menunjukkan perubahan positif sesuai dengan karakteristik permasalahan yang dialaminya. Partisipan yang mengalami permasalahan akademik menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola waktu dan menentukan prioritas kegiatan. Partisipan yang menghadapi tekanan ekonomi mampu menyusun strategi untuk menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dengan kewajiban akademik. Sementara itu, partisipan yang mengalami permasalahan sosial menunjukkan peningkatan keterbukaan diri, keberanian dalam mengungkapkan perasaan, serta motivasi untuk membangun hubungan sosial yang lebih baik.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa konseling individu tidak hanya membantu mahasiswa menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan *coping*, pengambilan keputusan, pengelolaan emosi, dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, layanan konseling individu memiliki peran strategis sebagai bentuk pendampingan yang mendukung perkembangan akademik, pribadi, dan sosial mahasiswa.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik konseling di perguruan tinggi dengan menunjukkan bahwa pendekatan konseling

yang dilaksanakan secara empatik, sistematis, dan berorientasi pada kebutuhan klien mampu membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, perguruan tinggi diharapkan terus mengembangkan layanan konseling individu sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental dan keberhasilan studi mahasiswa.

Rujukan

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Cuijpers, P., van Straten, A., Warmerdam, L., & Andersson, G. (2008). Psychological treatment of depression: A meta-analytic database of randomized studies. *BMC Psychiatry*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-36>
- Egan, G., & Reese, R. J. (2019). *he Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping, 11th ed*. Cengage Learning.
- Ellison, O. K., Bullard, L. E., Lee, G. K., Vazou, S., Pfeiffer, K. A., Baez, S. E., & Pontifex, M. B. (2024). Examining efficacy and potential mechanisms of mindfulness-based cognitive therapy for anxiety and stress reduction among college students in a cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(4), 100514. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100514>
- Fuad, A., Suprpti, F., Pranawukir, I., & Taupiq. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 2987–2995.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kemenkes RI.
- Li, P., Yang, J., Zhou, Z., Zhao, Z., & Liu, T. (2022). The influence of college students' academic stressors on mental health during COVID-19: The mediating effect of social support, social well-being, and self-identity. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.917581>
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. SAGE Publications.
- Muhammad Ubaydillah, Maulida Maghfiro, & Moh Rifqi Naila Rizqillah. (2025). Peran Strategi Konseling Individual sebagai Solusi dalam Mengatasi Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(3), 158–167. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i3.1430>

- Muri Yusuf, A. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Gabungan*. Kencana.
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLOS ONE*, 17(11), e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLOS ONE*, 17(7), e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>