

Penerapan *Person-Centered Counseling* dalam Mengatasi Isolasi Sosial, Kehilangan Figur Orang Tua, dan *Burnout* pada Mahasiswa

Aditya Rahman¹, Amanda Setiwani²

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

Aditya01477@gmail.com¹, amandalakn@gmail.com²

Abstract

This article presents a qualitative case study on the application of Person-Centered Counseling in addressing psychological problems among university students. The study involved three students experiencing different issues, namely social isolation due to socioeconomic disparities, emotional distress resulting from the loss of parental figures, and academic and organizational burnout. Data were collected through individual counseling sessions, observations, session documentation, and counselor reflections. Data analysis employed a descriptive-narrative approach based on the qualitative data analysis procedures proposed by Miles, Huberman, and Saldaña. Counseling interventions were conducted using active listening, empathy, reflection of feeling, and unconditional positive regard techniques. The findings revealed improvements in emotional well-being, self-awareness, and clients' ability to understand and manage their problems. Participants reported reduced psychological distress, greater acceptance of life experiences, increased self-confidence, and improved ability to cope with social, emotional, and academic demands. These findings indicate that Person-Centered Counseling effectively supports psychological well-being, resilience, personal growth, and adaptive self-adjustment, thereby enhancing students' quality of life and mental well-being.

Keywords: *Burnout; Grief; Person-Centered Counseling; Social isolation; University students.*

Abstrak

Berbagai permasalahan psikologis pada mahasiswa, seperti isolasi sosial, kehilangan figur orang tua, dan *burnout* akademik, dapat menghambat kesejahteraan dan perkembangan diri mahasiswa. Artikel ini menyajikan penerapan *Person-Centered Counseling* dalam menangani permasalahan psikologis pada mahasiswa melalui studi kasus kualitatif. Penelitian melibatkan tiga mahasiswa yang mengalami masalah berbeda, yaitu isolasi sosial akibat kesenjangan sosial-ekonomi, tekanan emosional akibat kehilangan figur orang tua, serta *burnout* akademik dan organisasi. Data dikumpulkan melalui sesi konseling individual, observasi, dokumentasi hasil sesi, dan refleksi konselor. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif-naratif. Intervensi konseling dilaksanakan dengan menerapkan teknik *active listening*, empati, *reflection of feeling*, dan *unconditional positive regard*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan emosional, kesadaran diri, serta kemampuan klien dalam memahami dan mengelola permasalahan yang dihadapi. Klien melaporkan berkurangnya tekanan psikologis, meningkatnya penerimaan terhadap pengalaman hidup, serta bertambahnya keyakinan dalam menghadapi tuntutan sosial, emosional, dan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa *Person-Centered Counseling* merupakan pendekatan yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan pribadi mahasiswa.

Kata kunci: *Burnout; Isolasi sosial; Kedukaan; Konseling Berpusat pada Klien; Mahasiswa.*

Pendahuluan

Fenomena kesehatan mental mahasiswa di Indonesia semakin menjadi perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Ketua Asosiasi Perguruan Tinggi Katolik Indonesia (APTIK), B.S. Kusbiantoro, pada Kongres APTIK ke-41 di Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, tanggal 22 Maret 2024, menyoroti adanya peningkatan kerapuhan mental pada mahasiswa yang ditandai dengan munculnya kecemasan, depresi, serta berbagai tekanan psikologis lainnya yang dapat menghambat proses akademik maupun perkembangan pribadi mahasiswa (Ihsan, 2024). Data nasional turut mendukung fenomena ini yang nampak pada Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 dengan mencatat prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di atas 15 tahun, kelompok usia yang mencakup mahasiswa, sebesar 9,8 persen (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu, Institut Teknologi Bandung (ITB) melaporkan tingginya kebutuhan layanan kesehatan mental mahasiswa sehingga merekrut 14 psikolog profesional untuk menangani berbagai permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan isu yang nyata dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, khususnya institusi pendidikan tinggi (Ihsan, 2024; Syafei & Susanti, 2024).

Masa perkuliahan merupakan fase transisi penting dalam kehidupan individu yang sering kali diiringi oleh berbagai tekanan psikologis. Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, penyesuaian sosial dengan lingkungan baru, serta perubahan peran dan tanggung jawab yang signifikan. Kondisi ini rentan memicu berbagai permasalahan psikologis seperti isolasi sosial, luka batin akibat kehilangan figur orang tua, rendah diri, kecemasan, hingga *burnout*. Berbagai permasalahan tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, hubungan interpersonal, serta kemampuan mereka dalam menjalankan tugas-tugas akademik dan perkembangan diri secara optimal (Karyotaki et al., 2020; Ihsan, 2024; Syafei & Susanti, 2024).

Person-Centered Counseling yang dikembangkan oleh Carl Rogers pada tahun 1957 menawarkan pendekatan humanistik yang berpusat pada individu sebagai pribadi yang memiliki potensi untuk tumbuh, berkembang, dan menemukan solusi atas permasalahannya sendiri ketika berada dalam lingkungan yang mendukung. Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang dibangun melalui empati, kongruensi, dan unconditional positive regard. Ketiga kondisi tersebut diyakini mampu menciptakan suasana yang aman dan menerima sehingga klien dapat mengeksplorasi pengalaman, pikiran, serta perasaan yang dimilikinya secara lebih terbuka (Rogers, 1957).

Artikel ini membahas tiga kasus konseling mahasiswa yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi semester 4 dalam rangka praktik mata kuliah Psikologi Konseling. Ketiga kasus tersebut mencerminkan permasalahan yang umum dialami mahasiswa, yaitu (1) isolasi sosial akibat kesenjangan sosial-ekonomi, (2) duka dan luka emosional akibat kehilangan figur orang tua sejak dini, serta (3) *burnout* akademik dan organisasi. Melalui studi kasus ini, penulis berupaya menggambarkan proses penerapan *Person-Centered Counseling* serta perubahan

yang terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling (Cornelius-White, 2007; Wahyuni et al., 2018). Data mengenai tingginya prevalensi masalah kesehatan mental mahasiswa yang telah dipaparkan di atas, baik hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 maupun laporan pemberitaan terbaru pada tahun 2024 menunjukkan bahwa persoalan tersebut bersifat berkelanjutan dan belum sepenuhnya tertangani hingga saat ini, sehingga kajian mengenai penerapan pendekatan konseling yang efektif bagi mahasiswa tetap relevan untuk terus dikembangkan.

Kebaruan artikel ini terletak pada penyajian penerapan *Person-Centered Counseling* secara komparatif pada tiga bentuk permasalahan psikologis mahasiswa yang berbeda, yaitu isolasi sosial akibat kesenjangan sosial-ekonomi, duka akibat kehilangan figur orang tua, serta *burnout* akademik dan organisasi, dalam satu kerangka studi kasus yang sama. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menelaah efektivitas *Person-Centered Counseling* pada satu jenis permasalahan secara terpisah (Cornelius-White, 2007; Wahyuni et al., 2018), artikel ini menunjukkan fleksibilitas pendekatan tersebut dalam merespons keragaman dinamika psikologis mahasiswa, sekaligus memberikan kontribusi berupa gambaran konkret praktik konseling berbasis pendekatan person-centered dalam konteks layanan konseling di perguruan tinggi.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus kualitatif dengan pendekatan konseling berbasis *Person-Centered Counseling*. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif klien, dinamika psikologis yang dialami, serta proses perubahan yang terjadi selama sesi konseling. Pendekatan *Person-Centered Counseling* yang dikembangkan oleh Rogers menekankan pentingnya empati, *kongruensi*, dan *unconditional positive regard* dalam membangun hubungan terapeutik yang mendukung pertumbuhan psikologis klien (Rogers, 1957; Cornelius-White, 2007).

Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas tiga mahasiswa yang mengikuti layanan konseling dengan permasalahan psikologis yang berbeda, yaitu isolasi sosial akibat kesenjangan sosial-ekonomi, duka dan luka emosional akibat kehilangan figur orang tua, serta *burnout* akademik dan organisasi. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive berdasarkan kesediaan klien untuk mengikuti proses konseling dan relevansi permasalahan dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui sesi konseling individual yang dilaksanakan secara tatap muka di lingkungan kampus dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan dan kenyamanan klien. Durasi setiap sesi berkisar antara 30–60 menit. Data diperoleh melalui observasi selama proses konseling, pencatatan verbatim dan non-verbatim, dokumentasi hasil sesi, serta refleksi konselor terhadap dinamika yang muncul selama proses konseling berlangsung. Observasi yang dilakukan bersifat partisipan, karena konselor terlibat secara langsung dalam proses konseling sekaligus mengamati dinamika verbal dan nonverbal klien selama sesi berlangsung. Data verbatim diperoleh langsung dari dialog yang terjadi selama

proses konseling, sehingga proses konseling itu sendiri berfungsi sekaligus sebagai wawancara mendalam (*in-depth interview*) terhadap pengalaman klien.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif (Sandelowski, 2000). Pendekatan ini digunakan untuk memahami dan menggambarkan pengalaman subjektif klien, dinamika proses konseling, serta perubahan yang terjadi selama intervensi berlangsung secara mendalam dan sistematis. Menurut Miles, Huberman, dan Saldana (2014), analisis data kualitatif meliputi tiga tahapan utama, yaitu kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing and verification*). Pada penelitian ini, data yang diperoleh melalui observasi, catatan konseling, dan dokumentasi sesi terlebih dahulu dikondensasi dengan cara menyeleksi serta memfokuskan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif untuk memudahkan pemahaman terhadap pengalaman klien, penerapan teknik konseling, dan dinamika yang muncul selama sesi berlangsung.

Tahap akhir dilakukan dengan mengidentifikasi pola, tema, dan makna yang muncul dari data sehingga diperoleh gambaran mengenai permasalahan utama yang dialami klien, proses penerapan teknik konseling, respons klien selama sesi berlangsung, serta perubahan kondisi emosional dan kognitif yang tampak setelah intervensi diberikan. Data kemudian diorganisasikan ke dalam tema-tema yang relevan untuk menggambarkan proses dan hasil konseling secara sistematis dan komprehensif (Miles et al., 2014).

Dalam pelaksanaannya, pendekatan *Person-Centered Counseling* diterapkan melalui beberapa teknik utama, yaitu *active listening*, empati, *reflection of feeling*, dan *unconditional positive regard*. Teknik *active listening* digunakan untuk membantu klien merasa didengarkan dan dipahami secara penuh. Empati diterapkan untuk memahami pengalaman subjektif klien dari sudut pandangnya. *Reflection of feeling* digunakan untuk membantu klien mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi yang dialaminya, sedangkan *unconditional positive regard* diberikan melalui sikap penerimaan tanpa syarat terhadap diri klien. Penerapan teknik-teknik tersebut bertujuan menciptakan hubungan terapeutik yang aman sehingga klien dapat mengeksplorasi pengalaman, perasaan, dan pemaknaan dirinya secara lebih terbuka (Rogers, 1957; Cornelius-White, 2007; Weger et al., 2014). Penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etika konseling, termasuk kerahasiaan identitas klien, persetujuan partisipasi secara sukarela (*informed consent*), serta penggunaan inisial untuk melindungi privasi partisipan. Seluruh data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan penyusunan laporan studi kasus.

Secara umum, proses konseling pada ketiga kasus dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu (1) tahap pembinaan hubungan (*building rapport*), untuk membangun rasa aman dan kepercayaan awal antara konselor dan klien; (2) tahap eksplorasi, yaitu proses klien mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaannya secara lebih mendalam dengan difasilitasi teknik *active listening* dan *reflection of feeling*; (3) tahap pemahaman dan penerimaan diri, yaitu proses klien

memperoleh *insight* serta kesadaran baru mengenai permasalahan yang dihadapi melalui penerimaan tanpa syarat dan empati yang konsisten dari konselor; dan (4) tahap penutupan (*closing*), yaitu proses mengonsolidasikan pemahaman baru klien serta menyusun langkah lanjutan yang lebih adaptif.

Perubahan kondisi klien setelah proses konseling diidentifikasi melalui perbandingan antara kondisi awal yang diungkapkan klien pada sesi pertama dengan pernyataan, sikap, dan perilaku yang ditunjukkan klien pada sesi-sesi berikutnya, sebagaimana tercatat dalam dokumentasi verbatim dan refleksi konselor.

Hasil dan Pembahasan

Kasus 1: Isolasi Sosial Akibat Kesenjangan Sosial-Ekonomi

E. adalah Mahasiswa laki-laki berumur 20 tahun, mengungkapkan perasaan terisolasi dalam lingkungan perkuliahan akibat perbedaan kondisi sosial-ekonomi dengan kelompok pertemanan utamanya. Klien merasa kesulitan mengikuti pola interaksi sosial yang melibatkan pengeluaran finansial relatif tinggi, seperti berkumpul di kafe, berlibur bersama, atau menggunakan barang-barang bermerek. Kondisi tersebut membuat klien sering menolak ajakan teman-temannya dan secara bertahap merasa tersisih dari kelompok sosialnya.

Klien melaporkan munculnya perasaan rendah diri, minder (*insecurity*), kesepian, serta kecemasan ketika harus berinteraksi dengan teman sebaya. Ia juga menunjukkan kecenderungan menarik diri dari aktivitas kemahasiswaan dan menghindari situasi sosial tertentu. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa keterbatasan sumber daya ekonomi dapat memengaruhi rasa memiliki (*sense of belonging*) dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Strayhorn, 2021; Wahyuni et al., 2018; Fitri Shafwa & Handoyo, 2023; Ellard et al., 2023).

Melalui penerapan *active listening*, empati, *reflection of feeling*, dan *unconditional positive regard*, klien diberikan ruang yang aman untuk mengekspresikan pengalaman emosionalnya. Setelah sesi berlangsung, klien menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil serta mulai menyadari bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh status ekonomi maupun penerimaan kelompok tertentu. Perubahan ini sejalan dengan teori Rogers (1951; 1957) yang menekankan bahwa penerimaan tanpa syarat dapat membantu individu mengembangkan konsep diri yang lebih positif dan realistis.

Kasus 2: Duka dan Kehilangan Figur Orang Tua

R. adalah mahasiswa berumur 20 tahun. Dalam proses konseling, terungkap bahwa R mengalami luka emosional yang berkaitan dengan kehilangan figur orang tua sejak usia dini. Ayah klien meninggalkan keluarga ketika klien masih kecil, sedangkan ibunya meninggal dunia saat klien berada pada masa sekolah dasar. Sejak saat itu, klien diasuh oleh kerabat dan tumbuh tanpa kehadiran figur orang tua yang konsisten.

Pengalaman kehilangan tersebut menimbulkan perasaan kesepian, kerinduan, dan kebutuhan akan dukungan emosional yang tidak terpenuhi. Klien

mengungkapkan bahwa berada di lingkungan perkuliahan sering kali memperkuat perasaan kehilangan karena ia melihat teman-temannya memperoleh perhatian, dukungan, dan kasih sayang dari orang tua mereka. Kondisi ini memengaruhi kesejahteraan psikologis klien dan menimbulkan perasaan bahwa dirinya harus menghadapi berbagai tantangan hidup seorang diri. Menurut Li, Chan, dan Marrable (Chan & Marrable, 2024), kehilangan figur orang tua pada masa perkembangan dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kondisi emosional dan proses penyesuaian diri individu.

Selama sesi konseling, konselor menerapkan pendekatan *Person-Centered Counseling* dengan menunjukkan empati mendalam dan penerimaan tanpa syarat terhadap pengalaman klien. Klien mulai mampu mengekspresikan kesedihan yang selama ini dipendam dan mengakui kebutuhan emosional yang belum terpenuhi. Pada akhir sesi, klien menunjukkan peningkatan kesadaran diri serta kemampuan yang lebih baik dalam menerima pengalaman kehilangan sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. Temuan ini mendukung pandangan Rogers bahwa hubungan terapeutik yang hangat dan autentik dapat memfasilitasi pertumbuhan psikologis individu, termasuk kemampuan resiliensi dalam menghadapi kesulitan hidup (Wu et al., 2020).

Kasus 3: Burnout Akademik dan Organisasi

YL adalah mahasiswa yang datang dengan keluhan kelelahan fisik dan emosional yang berlangsung dalam jangka waktu cukup lama. Klien aktif dalam berbagai organisasi kampus serta memiliki tanggung jawab tambahan untuk membantu kondisi ekonomi keluarga. Tuntutan akademik dan organisasi yang tinggi menyebabkan klien merasa kesulitan menyeimbangkan berbagai peran yang dijalani.

YL menjelaskan bahwa dia kehilangan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, mudah merasa lelah, serta berkurangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai. Selain itu, klien sering merasa bersalah ketika beristirahat karena memiliki keyakinan bahwa dirinya harus selalu produktif. Gejala-gejala tersebut mengarah pada kondisi *burnout*, yang ditandai oleh kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis (*cynicism*), dan menurunnya efektivitas diri (*inefficacy*) (Maslach & Leiter, 2016; Sukanto et al., 2026).

Dalam proses konseling, konselor menerapkan teknik *active listening*, empati, *reflection of feeling*, serta membantu klien mengidentifikasi prioritas hidup yang lebih realistis. YL memperoleh pemahaman bahwa menjaga kesehatan fisik dan psikologis merupakan kebutuhan yang penting, bukan bentuk kemalasan. Setelah sesi berlangsung, klien menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap batas kemampuan dirinya dan bersedia menyusun strategi pengelolaan aktivitas yang lebih seimbang. Hasil ini mendukung efektivitas pendekatan *Person-Centered Counseling* dalam membantu individu memahami kebutuhan diri serta mengembangkan keputusan yang lebih adaptif (Cornelius-White, 2007; Rogers, 1957).

Pembahasan Analisis Kasus Menggunakan Person-Centered Counseling

Hasil dari ketiga kasus menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengalami berbagai permasalahan psikologis yang bersumber dari faktor sosial, keluarga, maupun akademik. Meskipun bentuk permasalahan yang dialami berbeda, seluruh klien menunjukkan adanya tekanan emosional yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, hubungan interpersonal, serta kemampuan mereka dalam menjalankan tugas perkembangan sebagai mahasiswa.

Pada kasus pertama, isolasi sosial yang dialami klien berkaitan dengan kesenjangan sosial-ekonomi dalam lingkungan pertemanannya. Klien mengembangkan perasaan rendah diri, tidak diterima, dan kurang berharga karena membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa rasa memiliki (*sense of belonging*) merupakan kebutuhan psikologis yang penting bagi mahasiswa (Freeman, Anderman, dan Jensen, 2007; Wahyuni, et.al., 2018; Strayhorn, 2021). Ketika individu merasa tidak diterima atau terasing dari kelompok sosialnya, risiko munculnya kesepian, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis akan meningkat. Dalam kasus ini, pendekatan *Person-Centered Counseling* membantu klien mengeksplorasi perasaan yang selama ini dipendam sehingga mampu membangun pemahaman yang lebih sehat mengenai nilai dirinya.

Hal ini menunjukkan bahwa kesenjangan sosial ekonomi dapat menimbulkan perasaan *inferior* serta memengaruhi partisipasi sosial individu dalam lingkungan yang heterogen secara ekonomi, sebagaimana tampak pada kasus klien E. yang cenderung menarik diri dari lingkungan pertemanannya (Ningsih, et.al., 2024). Kondisi ini menegaskan bahwa isolasi sosial pada mahasiswa tidak semata-mata bersifat individual, melainkan juga dipengaruhi oleh struktur sosial-ekonomi di lingkungan sekitarnya.

Pada kasus kedua, kehilangan figur orang tua sejak masa kanak-kanak memberikan dampak emosional yang berkelanjutan hingga masa dewasa awal. Kehilangan tersebut tidak hanya menimbulkan kesedihan, tetapi juga memengaruhi kebutuhan akan rasa aman, dukungan emosional, dan keterikatan dengan orang lain. Pengalaman kehilangan orang tua pada masa perkembangan dapat memengaruhi pembentukan identitas, regulasi emosi, serta kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal (Guzzo & Gobbi, 2023). Melalui hubungan terapeutik yang empatik dan penuh penerimaan, klien memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan kesedihan yang selama ini ditekan. Proses ini membantu klien memahami bahwa emosi yang dirasakannya merupakan respons yang normal terhadap pengalaman kehilangan yang signifikan.

Alchin menekankan bahwa keaslian (*authenticity*) dalam mengekspresikan emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja dan dewasa awal, termasuk dalam menghadapi pengalaman kehilangan (Alchin, et.al., 2024). Sejalan dengan hal ini, kehilangan figur orang tua pada usia muda berasosiasi dengan peningkatan risiko dampak psikologis jangka panjang apabila tidak disertai dukungan emosional yang memadai (Johnson, et.al., 2017). Temuan pada kasus R. menunjukkan bahwa ruang untuk mengekspresikan emosi secara autentik dalam

hubungan terapeutik dapat menjadi salah satu faktor protektif terhadap risiko tersebut.

Sementara itu, kasus ketiga menunjukkan bagaimana tuntutan akademik dan organisasi yang berlebihan dapat memicu kondisi *burnout* pada mahasiswa. Klien mengalami kelelahan emosional, kehilangan motivasi, dan penurunan efektivitas diri akibat akumulasi tekanan yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Temuan ini sesuai dengan konsep *burnout* yang menjelaskan bahwa *burnout* ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy* (Maslach dan Leiter, 2016; Sukanto, et.al., 2026). Melalui proses konseling, klien mulai menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, aktivitas organisasi, dan kebutuhan pribadi. Kesadaran ini menjadi langkah awal yang penting dalam upaya pemulihan kondisi psikologis klien.

Temuan mengenai *burnout* pada kasus ketiga juga sejalan dengan sejumlah penelitian terbaru yang dilakukan oleh Ober dan Rohana Nur Aini. Penelitian ini menemukan bahwa tekanan waktu, beban peran ganda, dan pola istirahat yang buruk menjadi faktor risiko utama *burnout* akademik pada mahasiswa (Ober, et.al., 2025; Rohana Nur Aini, 2025). Di sisi lain, Messina menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi interpersonal dapat berperan sebagai faktor protektif yang memoderasi dampak *burnout* (Messina, et.al., 2025). Sementara Azizah dan Aisah menemukan bahwa strategi koping religius yang positif turut membantu menurunkan tingkat *burnout* akademik (Azizah dan Aisah, 2022). Instrumen yang dikembangkan Jan dan Parveen turut menegaskan bahwa *burnout* akademik merupakan konstruk multidimensional yang memerlukan penanganan menyeluruh, sebagaimana yang diupayakan melalui proses konseling pada kasus ini (Jan dan Parveen, 2024).

Secara keseluruhan, ketiga kasus menunjukkan efektivitas pendekatan *Person-Centered Counseling* dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Rogers serta Kirschenbaum dan Jourdan menyatakan bahwa perubahan terapeutik dapat terjadi ketika konselor mampu menghadirkan empati, kongruensi, dan *unconditional positive regard* dalam hubungan konseling (Rogers, 1957; Kirschenbaum dan Jourdan, 2005). Temuan meta-analitik terbaru turut mendukung hal ini, dengan menunjukkan bahwa kongruensi (Kolden et al., 2018) dan *unconditional positive regard* (Farber et al., 2018) masing-masing berasosiasi positif dengan hasil terapi. Ketiga kondisi tersebut tampak dalam proses konseling yang dilakukan, sehingga klien merasa aman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang selama ini disembunyikan. Akibatnya, klien tidak hanya memperoleh kelegaan emosional, tetapi juga mengalami peningkatan kesadaran diri dan kemampuan memahami pengalaman hidupnya secara lebih adaptif.

Temuan dalam studi kasus ini memperkuat pandangan bahwa layanan konseling di lingkungan perguruan tinggi memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Kehadiran konselor yang mampu memberikan ruang aman, penerimaan tanpa syarat, dan dukungan emosional dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi penyesuaian diri yang lebih sehat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan akademik maupun personal.

Implikasi

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa pendekatan *Person-Centered Counseling* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan psikologis, seperti isolasi sosial, kehilangan figur orang tua, dan *burnout* akademik. Melalui hubungan terapeutik yang ditandai oleh empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*congruence*), klien memperoleh ruang yang aman untuk mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaan yang selama ini dipendam. Kondisi tersebut memungkinkan klien untuk memahami dirinya secara lebih mendalam, mengembangkan kesadaran diri, serta menemukan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan yang dialami (Rogers, 1957).

Secara teoretis, temuan studi kasus ini memperkuat sekaligus memperluas penerapan teori *Person-Centered Counseling* (Rogers, 1957) dengan menunjukkan bahwa tiga kondisi inti terapeutik, yakni empati, kongruensi, dan *unconditional positive regard* yang dapat diterapkan secara konsisten pada berbagai bentuk permasalahan psikologis mahasiswa yang berbeda, baik yang bersumber dari faktor sosial ekonomi, kehilangan, maupun tuntutan akademik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi berupa bukti tambahan mengenai fleksibilitas dan keberlakuan lintas kasus (*cross-case applicability*) dari teori *Person-Centered Counseling*, khususnya dalam konteks populasi mahasiswa di Indonesia.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi penyelenggaraan layanan konseling di perguruan tinggi. Berbagai permasalahan yang dialami mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor keluarga, kondisi sosial, dan pengalaman hidup yang bersifat personal. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, berkelanjutan, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Selain berfungsi sebagai sarana penanganan masalah psikologis, layanan konseling juga dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan keterampilan dasar konseling seperti *active listening*, empati, *reflection of feeling*, dan *unconditional positive regard* dapat membantu menciptakan hubungan terapeutik yang mendukung proses perubahan psikologis klien. Oleh karena itu, penguatan kompetensi konselor maupun mahasiswa yang sedang mempelajari praktik konseling menjadi aspek penting dalam meningkatkan kualitas layanan pendampingan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini juga memiliki manfaat langsung bagi mahasiswa sebagai penerima layanan konseling. Bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan serupa, pemahaman mengenai proses dan manfaat *Person-Centered Counseling* dapat mendorong kesediaan untuk memanfaatkan layanan konseling secara lebih terbuka tanpa rasa malu atau stigma. Bagi penyelenggara layanan konseling di perguruan tinggi, temuan ini menegaskan pentingnya merancang program konseling yang tidak hanya responsif terhadap keluhan, tetapi juga mempertimbangkan keragaman latar belakang masalah psikologis mahasiswa,

termasuk faktor sosial-ekonomi, kehilangan, dan tekanan multi-peran agar layanan yang diberikan lebih tepat sasaran dan berkelanjutan

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak dan memiliki karakteristik yang lebih beragam sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas pendekatan *Person-Centered Counseling* pada populasi mahasiswa. Keterbatasan jumlah partisipan dalam studi kasus ini membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas, meskipun mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif masing-masing klien.

Penelitian berikutnya dapat dilakukan dalam rentang waktu yang lebih panjang dengan jumlah sesi konseling yang lebih banyak sehingga perubahan psikologis yang dialami klien dapat diamati secara lebih komprehensif. Pendekatan longitudinal memungkinkan peneliti melihat keberlanjutan perubahan yang terjadi setelah proses konseling berakhir serta mengevaluasi efektivitas intervensi dalam jangka panjang.

Peneliti juga dapat mengkaji penerapan *Person-Centered Counseling* pada berbagai permasalahan psikologis lain yang sering dialami mahasiswa, seperti kecemasan akademik, stres, kesulitan penyesuaian diri, konflik interpersonal, masalah kepercayaan diri, maupun permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental lainnya. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan mengombinasikan pendekatan *Person-Centered Counseling* dengan pendekatan konseling lain untuk mengetahui efektivitasnya dalam membantu mahasiswa menghadapi permasalahan yang lebih kompleks.

Mengingat meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi, penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengeksplorasi peran layanan konseling kampus sebagai upaya preventif dan promotif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar bagi pengembangan layanan konseling yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa di era saat ini.

Kesimpulan

Studi kasus ini menunjukkan bahwa pendekatan *Person-Centered Counseling* efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang berkaitan dengan aspek sosial, keluarga, dan akademik. Pada kasus pertama, konseling membantu klien mengurangi perasaan rendah diri, kesepian, dan isolasi sosial yang muncul akibat kesenjangan sosial-ekonomi dalam lingkungan pertemanan. Melalui proses konseling, klien mulai memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh kondisi ekonomi maupun penerimaan kelompok tertentu sehingga mampu mengembangkan konsep diri yang lebih positif.

Pada kasus kedua, konseling memberikan ruang yang aman bagi klien untuk mengekspresikan dan memahami emosi yang berkaitan dengan kehilangan figur

orang tua sejak masa kanak-kanak. Hubungan terapeutik yang dibangun melalui empati dan penerimaan tanpa syarat membantu klien mengenali serta menerima pengalaman kehilangan sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. Proses tersebut berkontribusi pada peningkatan kesadaran diri dan kemampuan klien dalam mengelola emosi yang selama ini dipendam.

Sementara itu, pada kasus ketiga, konseling membantu klien mengenali faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *burnout* akademik dan organisasi. Melalui eksplorasi pengalaman dan refleksi diri, klien memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, aktivitas organisasi, dan kebutuhan pribadi. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal dalam mengembangkan strategi penyesuaian diri yang lebih sehat dan realistis.

Secara keseluruhan, penerapan *teknik active listening*, empati, *reflection of feeling*, dan unconditional positive regard terbukti mampu membangun hubungan terapeutik yang mendukung keterbukaan klien selama proses konseling. Melalui hubungan tersebut, klien menunjukkan peningkatan kesadaran diri, berkurangnya tekanan emosional, serta kemampuan yang lebih baik dalam memahami dan menghadapi permasalahan yang dialami. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *Person-Centered Counseling* merupakan pendekatan yang relevan dan bermanfaat dalam layanan konseling mahasiswa karena mampu memfasilitasi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, serta peningkatan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, keberadaan layanan konseling di perguruan tinggi perlu terus diperkuat sebagai salah satu bentuk dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan persona.

Rujukan

- Alchin, C. E., Machin, T. M., Martin, N., & Burton, L. J. (2024). Authenticity and inauthenticity in adolescents: A scoping review. *Adolescent Research Review*, 9(2), 279–315. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00218-8>
- Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022). The influence of positive religious coping on academic *burnout* experienced by Islamic education students of private university in Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 21–34. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1786>
- Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 77(1), 113–143. <https://doi.org/10.3102/003465430298563>
- Ellard, O. B., Dennison, C., & Tuomainen, H. (2023). Interventions addressing loneliness amongst university students: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health. Advance online publication*. <https://doi.org/10.1111/camh.12614>
- Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411–423. <https://doi.org/10.1037/pst0000171>
- Farella Guzzo, M., & Gobbi, G. (2023). Parental death during adolescence: A review of the literature. *OMEGA: Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228211033661>
- Fitri Shafwa, A., & Handoyo, P. (2023). Konstruksi mahasiswa terhadap kesenjangan sosial ekonomi di lingkungan kampus Kota Surabaya. *Jurnal Dinamika Sosial*

- Budaya*, 25(3), 144–152. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.6957>
- Freeman, T. M., Anderman, L. H., & Jensen, J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *The Journal of Experimental Education*, 75(3), 203–220. <https://doi.org/10.3200/JEXE.75.3.203-220>
- Ihsan, D. (2024, March 22). Kampus Harus Cegah Terjadinya Kerapuhan Mental Mahasiswa. *Kompas.com*.
- Jan, S., & Parveen, A. (2024). Construction and validation of academic burnout scale. *Discover Psychology*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00201-x>
- Johnson, L.-M., Torres, C., Sykes, A., Gibson, D. V., & Baker, J. N. (2017). The bereavement experience of adolescents and early young adults with cancer: Peer and parental loss due to death is associated with increased risk of adverse psychological outcomes. *PLOS ONE*, 12(8), e0181024. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181024>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the World Health Organization world mental health surveys international college student initiative. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kirschenbaum, H., & Jourdan, A. (2005). The current status of Carl Rogers and the person-centered approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(1), 37–51.
- Kolden, G. G., Wang, C.-C., Austin, S. B., Chang, Y., & Klein, M. H. (2018). Congruence/genuineness: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 424–433. <https://doi.org/10.1037/pst0000162>
- Li, Y., Chan, W. C. H., & Marrable, T. (2024). “I never told my family I was grieving for my mom”: The not-disclosing-grief experiences of parentally bereaved adolescents and young adults in Chinese families. *Family Process*, 63(1), 379–391. <https://doi.org/10.1111/famp.12865>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Messina, I., Rossi, T., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2025). Risk and protective factors in academic burnout: Exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support. *Frontiers in Psychology*, 16, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536951>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ningsih, U., Alpendi, A., & Dewi, A. S. (2024). Kesenjangan sosial ekonomi di Indonesia: Penyebab, dampak, dan solusi kebijakan. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAI)*, 5(3), 426–445. <https://doi.org/10.22373/jsai.v5i3.6037>
- Ober, J., Kochmańska, A., & Sitinjak, C. (2025). Assessment of academic burnout among university students in Poland. *SAGE Open*, 15(4). <https://doi.org/10.1177/21582440251387802>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.

- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rohana Nur Aini, Kesuma, M. R., Irianto, E. D. O., Henrika, M., & Ariswati, L. D. (2025). Exploring academic burnout: The interplay of time pressure, poor sleep habits, and jam koma among undergraduate students in East Kalimantan. *Sosmaniora: Jurnal Sosial, Humaniora, dan Ilmu Terapan*, 4(3). <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v4i3.5683>
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*, 23(4), 334–340. [https://doi.org/10.1002/1098-240X\(200008\)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G)
- Strayhorn, T. L. (2021). Analyzing the short-term impact of a brief web-based intervention on first-year students' sense of belonging at an HBCU: A quasi-experimental study. *Innovative Higher Education. Advance online publication*. <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09559-5>
- Sukamto, I., Ayriza, Y., Hiryanto, Kumullah, R., Murjainah, Luansi Ero, P. E., Purwandari, S., Lince, R., & Maulina, D. (2026). Understanding academic burnout: A systematic literature review of its risk and protective factors. *Social Sciences and Humanities Open*, 13, Article 102441. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2026.102441>
- Syafei, F. R., & Susanti, R. (2024, November 20). ITB Rekrut 14 Psikolog untuk Atasi Masalah Kesehatan Mental Mahasiswa. *Kompas.com*.
- Wahyuni, E., Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2018). Kesejahteraan mahasiswa: Implikasi terhadap program konseling di perguruan tinggi. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 96–106. <https://doi.org/10.21009/insight.071.08>
- Weger, H., Jr., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13–31. <https://doi.org/10.1080/10904018.2013.81323>
- Wu, Y., Sang, Z., & Margraf, J. (2020). The relationship between resilience and mental health in Chinese college students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00108>