

Implementasi Teknik Konseling Individual pada Mahasiswa: Tinjauan Literatur *Grief Counseling, Person-Centered Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, dan Solution-Focused Brief Therapy*

Nelsa Cristinata¹, Magdalena Shinta²

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

saanatas44@gmail.com¹, shintaliya23@gmail.com²

Abstract

The rising prevalence of mental health issues among university students in their developmental transition phase highlights the need for adaptive individual counseling. This study aims to describe the application of four counseling techniques: Grief Counseling, Person-Centered Therapy (PCT), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), and Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) in individual counseling services for university students. College students are in a developmental transition period which may make them vulnerable to a variety of psychological problems such as grief, identity crises, cognitive distortions, and trouble establishing life goals. The research method used is a literature review with a descriptive analytical approach to relevant primary and secondary sources. The results indicate that: (1) Grief Counseling is effective in helping students cope with loss and develop resilience; (2) PCT facilitates personal development through an empathetic and non-directive therapeutic relationship; (3) CBT is successful in identifying and changing negative thought patterns that affect academic and social functioning; and (4) SFBT motivates students to find strength-based solutions within a short period of time. The combination of these four approaches, customized to the specific demands and context of the student problems, has been shown to improve the efficiency of individual counseling in the higher education.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy; Grief Counseling; Individual Counseling; Person-Centered Therapy; Solution-Focused Brief Therapy.*

Abstrak

Meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa yang berada dalam fase transisi perkembangan memerlukan penanganan konseling individual yang adaptif dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan empat teknik konseling yang berbeda, yaitu Grief Counseling, Person-Centered Therapy (PCT), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam layanan konseling individual bagi mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (literature review) dengan pendekatan deskriptif analitis terhadap berbagai sumber primer dan sekunder yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Grief Counseling efektif membantu mahasiswa mengatasi kehilangan dan membangun ketahanan; (2) PCT memfasilitasi pertumbuhan pribadi melalui hubungan terapeutik yang empatik dan non-direktif; (3) CBT berhasil mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menghambat fungsi akademik dan sosial; serta (4) SFBT memotivasi mahasiswa menemukan solusi berbasis kekuatan diri dalam waktu singkat. Kombinasi dari keempat pendekatan ini, yang diterapkan secara kontekstual dan fleksibel sesuai dengan kebutuhan masalah mahasiswa, terbukti mampu meningkatkan efisiensi dan efektivitas layanan

konseling individual di perguruan tinggi.

Kata kunci: Konseling Duka; Konseling Individu; Terapi yang berpusat pada orang; Terapi Perilaku Kognitif; Terapi singkat yang berfokus pada Solusi.

Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah lingkungan yang menuntut perubahan intelektual, sosial, dan emosional dari mahasiswa. Pada tahap perkembangan ini, orang menghadapi tekanan akademik yang tinggi, kehilangan identitas diri, ekspektasi keluarga, dan tuntutan untuk membangun karier. Menurut banyak penelitian di seluruh dunia, masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa terus meningkat. Data dari *World Health Organization* (WHO, 2022) menunjukkan bahwa satu dari empat orang berusia 17 hingga 24 tahun mengalami gangguan mental tingkat ringan hingga sedang. Mereka yang paling rentan adalah mahasiswa.

Fenomena yang terjadi di Indonesia menunjukkan kebutuhan yang sama. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI (2021) menemukan bahwa 14,8% remaja dan dewasa muda mengalami kecemasan, dan 19,4 persen mengalami depresi. Selain itu, seperti yang ditunjukkan oleh survei yang dilakukan oleh *Into The Light* Indonesia di beberapa universitas, mahasiswa yang mengalami krisis emosional sering kali tidak mendapatkan penanganan yang cukup. Hal ini disebabkan oleh stigma sosial yang kuat di masyarakat dan kekurangan layanan konseling di kampus.

Salah satu metode yang paling efektif untuk menangani masalah psikologis mahasiswa adalah konseling individual, baik sebagai pencegahan maupun kuratif. Konselor dapat menyelesaikan masalah klien secara menyeluruh dan memberikan solusi yang tepat melalui hubungan satu-satu (*one-on-one*) profesional yang rahasia. Namun, pemilihan metode atau pendekatan yang digunakan sangat penting untuk keberhasilan konseling individu. Metode ini harus disesuaikan dengan cermat dengan jenis masalah yang dihadapi, karakter mahasiswa, dan lingkungan budaya lokal.

Empat pendekatan konseling yang relevan dan memiliki dasar empiris yang kuat dapat ditemukan di institusi pendidikan tinggi (Corey, 2013; Gladding, 2012) (1) Konseling Dukacita, juga dikenal sebagai Konseling Dukacita, untuk mahasiswa yang menghadapi kehilangan; (2) Terapi Berpusat Individu (PCT), yang berfokus pada hubungan terapeutik yang empatik dan otonomi klien; (3) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau Terapi Kognitif Perilaku, yang berfokus pada restrukturisasi pola pikir dan perbaikan perilaku maladaptif; dan (4) *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) atau Terapi Singkat Berbasis Solusi, yang berfokus pada penemuan solusi dan kekuatan klien dalam jangka waktu singkat. Empat pendekatan ini dipilih karena masing-masing memiliki landasan teori dan bukti empiris yang kuat, namun menyasar dimensi masalah mahasiswa yang berbeda-beda, mulai dari kehilangan, krisis identitas, distorsi kognitif, hingga kebutuhan akan solusi cepat.

Masalah penelitian ini bukan sekadar tingginya prevalensi gangguan mental pada mahasiswa, melainkan juga keterbatasan struktural dalam layanan konseling di perguruan tinggi Indonesia. Wibowo dan Rahmawati mencatat bahwa banyak

institusi pendidikan tinggi belum memiliki standar nasional mengenai rasio ideal antara konselor dan mahasiswa, minim rekrutmen konselor profesional, serta minim pelatihan berkelanjutan, sehingga konselor kerap tidak memiliki cukup waktu untuk mengenali karakteristik dan kebutuhan spesifik setiap mahasiswa secara mendalam sebelum memilih pendekatan konseling yang tepat (Wibowo dan Rahmawati, 2021). Kondisi yang menjadi tantangan nyata di lapangan, yakni konselor dituntut memilih dan menyesuaikan pendekatan secara cepat dan tepat di tengah keterbatasan waktu dan jumlah, namun rujukan konseptual yang secara khusus membandingkan landasan teori, tahapan pelaksanaan, dan bukti efektivitas dari beberapa pendekatan sekaligus dalam konteks mahasiswa Indonesia masih jarang tersedia. Kesenjangan (*research gap*) inilah yang berupaya diisi oleh tinjauan literatur ini, dengan kontribusi ilmiah berupa sintesis dan peta perbandingan konseptual dari empat pendekatan konseling individu yang dapat menjadi rujukan praktis bagi konselor dalam pengambilan keputusan klinis yang lebih cepat dan tepat.

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang dasar teori dan metode utama dari keempat pendekatan tersebut, menjelaskan bagaimana mereka digunakan dalam konseling individu untuk mahasiswa, dan menemukan keuntungan, kekurangan, dan peluang untuk mengintegrasikan pendekatan ke dalam satu sama lain. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan manfaat nyata bagi konselor dan praktisi layanan psikologis di perguruan tinggi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif analitis (Creswell, 2015). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bersifat memaparkan, membandingkan, dan mensintesis landasan teori, prinsip kerja, teknik intervensi, serta bukti empiris dari empat pendekatan konseling individual, yaitu *Grief Counseling*, *PCT*, *CBT*, dan *SFBT*, sebagaimana dilaporkan dalam literatur ilmiah yang relevan dengan konteks konseling mahasiswa.

Sumber pustaka yang digunakan mencakup artikel jurnal terindeks nasional dan internasional, buku teks, serta laporan hasil penelitian yang diterbitkan antara tahun 1961 hingga 2023, diperoleh melalui basis data seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan repositori jurnal psikologi dan konseling nasional. Kata kunci pencarian yang digunakan meliputi *grief counseling*, *person-centered therapy*, *cognitive behavioral therapy*, *solution-focused brief therapy*, *individual counseling*, dan mahasiswa. Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas landasan teori, tahapan pelaksanaan, atau bukti efektivitas salah satu dari empat pendekatan tersebut pada populasi remaja atau dewasa muda, sedangkan artikel yang tidak relevan dengan konteks konseling individual dikeluarkan dari kajian.

Analisis dilakukan secara deskriptif-interpretatif melalui sintesis naratif (*narrative synthesis*). Unit analisis dalam kajian ini adalah setiap artikel atau dokumen yang memenuhi kriteria inklusi, dengan proses ekstraksi informasi yang

berfokus pada empat tema utama: dasar teori, prinsip kerja, tahapan pelaksanaan dan teknik intervensi, serta bukti efektivitas dari masing-masing pendekatan. Setiap temuan yang diekstraksi dicatat dan dikelompokkan ke dalam keempat tema tersebut secara iteratif, yaitu kategori tema disempurnakan setiap kali sumber baru ditelaah, hingga diperoleh pengelompokan yang stabil dan konsisten antar-sumber. Untuk menjaga kredibilitas sintesis, setiap klaim utama khususnya klaim mengenai efektivitas suatu pendekatan diverifikasi silang pada lebih dari satu sumber independen sebelum dimasukkan ke dalam hasil kajian. Sintesis ini kemudian dikaitkan dengan kerangka teoritis konseling individual di perguruan tinggi yang dikemukakan oleh Corey dan Nelson-Jones, untuk memperoleh gambaran yang koheren mengenai bagaimana keempat pendekatan dapat diterapkan dalam konteks mahasiswa (Corey, 2013; Nelson-Jones, 2011).

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum: Penerapan Empat Pendekatan Konseling pada Mahasiswa

Kajian terhadap literatur yang relevan menunjukkan bahwa keempat pendekatan konseling individu ini memiliki landasan teori, prinsip kerja, dan teknik intervensi yang berbeda, namun sama-sama telah diaplikasikan dan diuji efektivitasnya pada populasi remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa, baik dalam konteks internasional maupun Indonesia (Worden, 2018; Elliott et al., 2013; Cuijpers et al., 2019; Gingerich & Peterson, 2013). *Grief Counseling* banyak digunakan untuk menangani kehilangan signifikan seperti kematian anggota keluarga; PCT relevan untuk krisis identitas, harga diri rendah, dan kecemasan sosial; CBT terbukti efektif untuk distorsi kognitif, kecemasan akademik, dan prokrastinasi; sementara SFBT unggul dalam intervensi jangka pendek yang berorientasi pada tujuan dan kekuatan klien.

Selanjutnya akan diuraikan secara lebih rinci bagaimana masing-masing pendekatan diterapkan dalam konteks konseling mahasiswa, mencakup prinsip kerja, tahapan pelaksanaan, teknik utama, serta bukti empiris yang mendukung efektivitasnya sebagaimana dilaporkan dalam literatur yang dikaji. Menurut pandangan tentang eklektisisme terencana dalam konseling, keempat pendekatan ini tidak digunakan secara eksklusif satu sama lain, melainkan dipilih dan dikombinasikan secara kontekstual sesuai dengan karakteristik masalah dan kebutuhan klien (Corey, 2013).

Penerapan Konseling Duka pada Mahasiswa

Kajian literatur menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai jenis kehilangan, yang membutuhkan pendekatan konseling duka yang teratur. Jenis kehilangan yang paling umum terjadi di kampus adalah: (1) kematian anggota keluarga atau orang terdekat selama masa kuliah; (2) berakhirnya hubungan asmara yang signifikan; (3) kegagalan akademik, seperti tidak lulus ujian atau diusir dari program studi; (4) kehilangan identitas sebagai "mahasiswa berprestasi" karena beradaptasi dengan lingkungan kampus yang lebih kompetitif; dan (5) duka yang tidak jelas, yaitu kehilangan yang tidak diakui secara sosial.

Dalam praktiknya, ketika konselor melakukan konseling duka untuk siswa, mereka harus mengikuti beberapa prinsip penting. Pertama, konselor harus memastikan bahwa ada banyak mahasiswa yang telah membangun gambaran yang "kuat" tentang diri mereka sendiri dan tidak mau menunjukkan kelemahan mereka. Kedua, konselor harus menyadari bahwa berbagai reaksi duka, mulai dari menangis hingga marah, dari hampa hingga tawa, adalah bagian dari proses yang normal. Ketiga, konselor harus mengakui bahwa aspek budaya penting dalam ekspresi dan ritual duka san Francisco.

Secara umum, pelaksanaan konseling duka pada mahasiswa mengikuti tahapan yang berurutan, yakni (1) pembentukan aliansi terapeutik dan asesmen awal terhadap jenis kehilangan serta reaksi duka yang dialami; (2) psikoedukasi mengenai proses berduka, misalnya tahapan Kubler-Ross atau empat tugas berduka Worden, agar mahasiswa memahami bahwa reaksinya adalah hal yang wajar; (3) fasilitasi ekspresi emosi melalui teknik seperti kursi kosong, penulisan surat, atau tinjauan hidup dan cerita; (4) pendampingan pada proses adaptasi terhadap perubahan hidup dan pencarian makna baru; serta (5) evaluasi kemajuan dan terminasi, termasuk rujukan lanjutan apabila ditemukan indikasi duka kompleks (Worden, 2018; Stroebe & Schut, 1999).

Metode rekonstruksi makna yang ditawarkan oleh Neimeyer telah terbukti berhasil untuk mahasiswa yang mengalami duka kompleks, yaitu kondisi di mana proses berduka terhambat dan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Neimeyer, 2016). Dalam konseling duka, terapi naratif membantu mahasiswa mengubah cerita mereka tentang kehilangan menjadi narasi yang memberikan makna dan mendorong perkembangan setelah trauma. Isa, dkk., di Universitas Gadjah Mada melakukan penelitian yang menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti 8-10 sesi konseling duka menunjukkan peningkatan ketahanan psikologis dan penurunan gejala duka kompleks (Isa et al., 2021).

Penerapan Konseling Duka pada Mahasiswa

Kajian literatur menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai jenis kehilangan, yang membutuhkan pendekatan konseling duka yang teratur. Jenis kehilangan yang paling umum terjadi di kampus adalah: (1) kematian anggota keluarga atau orang terdekat selama masa kuliah; (2) berakhirnya hubungan asmara yang signifikan; (3) kegagalan akademik, seperti tidak lulus ujian atau diusir dari program studi; (4) kehilangan identitas sebagai "mahasiswa berprestasi" karena beradaptasi dengan lingkungan kampus yang lebih kompetitif; dan (5) duka yang tidak jelas, yaitu kehilangan yang tidak diakui secara sosial.

Dalam praktiknya, ketika konselor melakukan konseling duka untuk siswa, mereka harus mengikuti beberapa prinsip penting. Pertama, konselor harus memastikan bahwa ada banyak mahasiswa yang telah membangun gambaran yang "kuat" tentang diri mereka sendiri dan tidak mau menunjukkan kelemahan mereka. Kedua, konselor harus menyadari bahwa berbagai reaksi duka, mulai dari menangis hingga marah, dari hampa hingga tawa, adalah bagian dari proses yang normal. Ketiga, konselor harus mengakui bahwa aspek budaya penting dalam ekspresi dan

ritual duka san Francisco.

Secara umum, pelaksanaan konseling duka pada mahasiswa mengikuti tahapan yang berurutan (Worden, 2018; Stroebe & Schut, 1999): (1) pembentukan aliansi terapeutik dan asesmen awal terhadap jenis kehilangan serta reaksi duka yang dialami; (2) psikoedukasi mengenai proses berduka, misalnya tahapan Kubler-Ross atau empat tugas berduka Worden, agar mahasiswa memahami bahwa reaksinya adalah hal yang wajar; (3) fasilitasi ekspresi emosi melalui teknik seperti kursi kosong, penulisan surat, atau tinjauan hidup dan cerita; (4) pendampingan pada proses adaptasi terhadap perubahan hidup dan pencarian makna baru; serta (5) evaluasi kemajuan dan terminasi, termasuk rujukan lanjutan apabila ditemukan indikasi duka kompleks.

Metode rekonstruksi makna yang ditawarkan oleh Neimeyer (2016) telah terbukti berhasil untuk mahasiswa yang mengalami duka kompleks, yaitu kondisi di mana proses berduka terhambat dan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Dalam konseling duka, terapi naratif membantu mahasiswa mengubah cerita mereka tentang kehilangan menjadi narasi yang memberikan makna dan mendorong perkembangan setelah trauma.

Penerapan Person-Centered Therapy pada Mahasiswa

Person-Centered Therapy (PCT) terbukti sangat adaptif untuk lingkungan konseling mahasiswa karena kemampuan untuk menanggapi berbagai masalah tanpa membuat diagnosis yang ketat. Pendekatan PCT paling efektif digunakan di institusi pendidikan tinggi untuk mengatasi masalah penting seperti krisis identitas dan konsep diri, rasa kurang berharga, harga diri yang rendah, konflik interpersonal yang melibatkan hubungan dengan teman atau keluarga, dan kesulitan membuat keputusan hidup penting. Untuk menerapkan PCT dalam sesi konseling individu, biasanya dimulai dengan membangun hubungan terapeutik yang kuat di mana konselor secara aktif dan nyata menunjukkan sikap penerimaan positif tanpa syarat. Mengingat banyak mahasiswa yang datang ke ruang konseling dengan rasa malu, kekhawatiran akan dihakimi, atau keyakinan bahwa masalah mereka tidak akan dipahami oleh orang lain, lingkungan yang aman ini sangat penting. Ketika konselor dapat menciptakan lingkungan yang ramah, mahasiswa cenderung lebih terbuka dan bersedia untuk melihat aspek diri mereka yang selama ini mereka tutupi atau tolak.

Secara umum, penerapan PCT pada konseling mahasiswa berlangsung melalui tahapan berikut (Rogers, 1961) dan (Corey, 2013): (1) pembentukan hubungan terapeutik yang hangat, empatik, dan tanpa syarat pada sesi-sesi awal, sebagai prasyarat bagi klien untuk merasa aman; (2) eksplorasi pengalaman dan perasaan klien melalui mendengarkan aktif, dengan konselor berperan non-direktif; (3) proses klarifikasi terhadap *incongruence*, yaitu kesenjangan antara konsep diri dan pengalaman aktual klien, melalui refleksi dan parafrase; (4) fasilitasi penerimaan diri dan penguatan aktualisasi diri seiring bertambahnya kesadaran diri klien; serta (5) terminasi, yang biasanya dilakukan ketika klien menunjukkan peningkatan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri.

Selama intervensinya, teknik PCT yang paling sering digunakan adalah refleksi perasaan, yang biasanya menjadi titik balik dalam dinamika konseling. Sangat mungkin bagi klien untuk mengalami momen introspeksi yang mendalam jika konselor mampu merefleksikan emosi klien secara akurat, tidak hanya berfokus pada kisah yang diceritakan, tetapi juga pada aspek emosional yang mendasarinya. Penelitian oleh Fatuljanaa dan Mayab menunjukkan bukti empiris tentang efektivitas metode mendengarkan aktif (aktif mendengarkan) dan refleksi perasaan dalam pendekatan PCT berhasil mendorong konseli untuk meluapkan emosi-emosi yang selama ini terpendam, memperlancar proses penerimaan atas kehilangan yang dialaminya, serta membangun kembali konstruksi makna dan ketangguhan dirinya (Fatuljanaa & Mayab, 2026).

Meskipun PCT sangat efektif, itu menghadapi beberapa masalah budaya. Pada umumnya, mahasiswa Indonesia percaya bahwa konselor adalah orang yang berwenang yang dapat menawarkan saran langsung dan solusi nyata untuk masalah mereka. Akibatnya, sifat non-direktif PCT pada fase awal konseling sering kali membuat mahasiswa bingung. Untuk mengatasi masalah ini, konselor harus memberikan penjelasan menyeluruh tentang rasional (*rational*) dari metode ini kepada klien. Selain itu, konselor dapat memasukkan elemen intervensi yang lebih mengarahkan (*directive*) pada fase-fase awal, sehingga klien siap untuk mengambil kendali penuh atas proses eksplorasi diri mereka sendiri.

Implementasi Terapi Perilaku Kognitif pada Mahasiswa

Implementasi CBT dalam konseling individu dengan mahasiswa biasanya memiliki struktur pola yang jelas dan sistematis. Konseptualisasi kasus adalah topik utama sesi awal. Ini adalah proses kerja tim di mana konselor dan mahasiswa melihat bagaimana pikiran, emosi, perilaku, dan konteks situasi berkorelasi dengan masalah psikologis klien. Konsep kasus yang menyeluruh ini sangat penting karena berfungsi sebagai peta jalan bagi konselor untuk menentukan strategi intervensi dan terapi pada sesi berikutnya.

CBT seringkali digunakan di universitas untuk mengatasi berbagai masalah klinis dan non-klinis yang sering dihadapi mahasiswa, seperti kecemasan akademik, depresi ringan hingga sedang, prokrastinasi, perfeksionisme yang tidak adaptif, fobia sosial, dan gangguan makan. Pelaksanaan CBT pada umumnya mengikuti tahapan yang sistematis dan berurutan: (1) asesmen dan psikoedukasi (*psychoeducation*), yaitu memperkenalkan model kognitif serta menjelaskan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku kepada klien; (2) identifikasi pikiran otomatis (*automatic thoughts*) yang muncul pada situasi yang memicu distress; (3) restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), yaitu menguji validitas pikiran tersebut secara kolaboratif dan menyusun alternatif pikiran yang lebih realistis; dan (4) pelaksanaan eksperimen perilaku (*behavioral experiment*) untuk menguji keyakinan baru dalam situasi nyata sekaligus mengonsolidasikan perubahan melalui tugas rumah (*homework*) (Beck, 2011). Keempat tahapan ini umumnya berlangsung dalam beberapa sesi terstruktur, dengan evaluasi kemajuan yang dilakukan secara berkala pada setiap sesi.

Catatan Pikiran (*Thought Records*) adalah alat paling penting untuk mendukung keberhasilan intervensi ini. Melalui lembar kerja harian ini, mahasiswa dilatih untuk mencatat situasi tertentu yang menyebabkan emosi negatif. Mereka juga dilatih untuk mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul, mengevaluasi bukti objektif yang mendukung dan menentang ide-ide tersebut, dan membuat cara baru untuk berpikir yang lebih masuk akal dan seimbang. Aktivitas terstruktur ini membantu mahasiswa menjadi lebih sadar metakognitif, yang berarti kemampuan mereka untuk melihat dan mengevaluasi cara mereka berpikir secara rasional tanpa terpengaruh oleh emosi negatif. Penelitian Thoomaszen dan Murtin di Universitas Airlangga memperkuat metode ini; mereka menemukan bahwa menggunakan catatan pikiran secara teratur selama delapan sesi dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir (Thoomaszen & Murtini, 2014).

Dengan kemajuan teknologi digital, CBT telah dioptimalkan melalui penggabungan platform berbasis aplikasi, seperti CBT berbasis internet atau ICBT. Mahasiswa dapat mengakses latihan dan teknik CBT mandiri di antara sesi konseling formal dengan menggunakan platform digital seperti MindDoc, Woebot, dan aplikasi lokal lainnya. Data empiris menunjukkan bahwa iCBT dapat meningkatkan kepatuhan klien terhadap tugas rumah (*homework compliance*) dan mempercepat pemulihan mereka, terutama bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu karena aktivitas akademik (Linardon et al., 2020). Namun, aplikasi ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan hubungan terapeutik tatap muka dengan konselor.

Penerapan Terapi Pendek Berorientasi Solusi Pada Mahasiswa

SFBT menawarkan perspektif baru dan membantu dalam konseling mahasiswa, terutama karena berfokus pada masa depan dan menempatkan kemampuan di atas kekurangan. Untuk memulai penerapan SFBT, kosa kata diubah dari "masalah" menjadi "tujuan". Misalnya, mahasiswa ditanyai, "Apa masalah yang Anda hadapi?" daripada, "Apa yang Anda harapkan bisa berbeda setelah diskusi kita kali ini?" Hasil telah menunjukkan bahwa perubahan sederhana ini meningkatkan keinginan untuk berubah dan mengurangi sikap defensif.

Pertanyaan Wonder sering kali menjadi salah satu bentuk intervensi SFBT paling efektif bagi mahasiswa. Ketika seorang mahasiswa yang mengalami kesulitan akademik diminta untuk membayangkan apa yang akan terjadi pagi setelah "keajaiban", mereka seringkali dapat mengungkapkan visi masa depan yang jelas dan optimistis yang tidak pernah mereka pikirkan sebelumnya. Selanjutnya, cerita tentang "keajaiban" ini diperiksa untuk menemukan tindakan konkret yang dapat dilakukan segera. Proses ini menumbuhkan rasa harapan dan kendali, dua aspek psikologis yang terbukti sangat berpengaruh terhadap kesuksesan akademik dan kesejahteraan seseorang.

Secara umum, sesi SFBT pada mahasiswa mengikuti tahapan berikut (de Shazer et al., 2007; Gingerich & Peterson, 2013): (1) deskripsi singkat masalah yang kemudian segera dialihkan menjadi penetapan tujuan melalui perubahan kosa kata

dari "masalah" ke "tujuan"; (2) penggunaan Pertanyaan Keajaiban untuk membangun visi konkret tentang hasil yang diinginkan; (3) identifikasi pengecualian, yaitu situasi ketika masalah tidak muncul atau lebih ringan, sebagai sumber daya yang sudah dimiliki klien; (4) pengukuran kemajuan dan keyakinan klien menggunakan Pertanyaan Skala pada setiap sesi; serta (5) penegasan (pujian) dan penyusunan langkah kecil yang dapat dilakukan sebelum sesi berikutnya, dengan proses diulang selama tiga hingga delapan sesi hingga tujuan tercapai.

Mencari Pengecualian adalah pendekatan yang sangat efektif dalam situasi di mana mahasiswa mungkin terjebak dalam cerita yang penuh masalah. Konselor membantu mahasiswa menemukan sumber daya yang telah mereka miliki tanpa menyadarinya dengan mengajukan pertanyaan seperti "Ceritakan pengalaman ketika Anda berhasil menghadapi situasi serupa" atau "Dalam situasi ini, kapan masalah ini tidak terlalu berat, dan apa yang berbeda saat itu?" Setiap pengecualian, terlepas dari ukurannya, diperkuat dan dijadikan contoh untuk ditiru. Selama tahun 2019–2022, SFBT digunakan di pusat konseling Universitas Gadjah Mada (Yusuf, 2022). Mahasiswa dapat menyelesaikan masalah mereka dalam 4–6 sesi, dibandingkan dengan pendekatan tradisional yang membutuhkan 10–12 sesi. Selain itu, laporan menunjukkan bahwa tingkat kepuasan klien lebih tinggi. Ini mungkin karena SFBT lebih cocok dengan preferensi Gen Z, yang menginginkan hasil yang cepat, relevan, dan peningkatan diri (Wilujeng et al., 2026).

Penggabungan Keempat Pendekatan dalam Praktik Konseling

Tidak ada satu pendekatan pun yang digunakan secara eksklusif dan terpisah dalam praktik konseling. Penggabungan teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus klien atau eklektisisme terencana adalah kebiasaan bagi konselor yang berkualitas (Corey, 2013; Lambert, 1992). Pola kombinasi berikut ditemukan dalam literatur yang telah dianalisis dan diperkuat dengan temuan dari berbagai sumber teoritis dan empiris:

1. **Konseling Duka + PCT:** Kombinasi ini paling cocok untuk tahap awal konseling duka, ketika klien membutuhkan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa dinilai (PCT) sebelum menggunakan metode tertentu untuk menangani duka. PCT juga memberikan dasar relasional yang aman untuk proses konseling duka secara keseluruhan, sejalan dengan penekanan Worden (2018) pada pentingnya ruang emosional yang aman pada tahap awal berduka dan syarat-syarat fasilitatif yang dikemukakan (Rogers, 1961).
2. **CBT plus SFBT:** Kombinasi ini berguna untuk mahasiswa yang mengalami distorsi kognitif, tetapi juga membutuhkan motivasi dan tujuan yang jelas. CBT digunakan untuk menemukan dan mengubah pola pikir negatif (Beck, 2011), sedangkan SFBT membantu dalam membangun visi masa depan dan mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki (de Shazer et al., 2007).
3. **PCT sebagai dasar dan metode dari pendekatan lain:** Banyak konselor memulai dengan kondisi-kondisi fasilitatif Rogers sebagai landasan relasional. Kemudian, sesuai dengan kebutuhan khusus masalah, mereka

menambahkan metode CBT atau SFBT. Ini sesuai dengan gagasan Lambert, (1992) yang menyatakan bahwa komponen relasional bertanggung jawab atas tiga puluh persen dari hasil terapi.

4. Pengintegrasian secara berurutan: Dalam beberapa situasi, pendekatan yang terencana harus diintegrasikan secara berurutan. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang mengalami krisis mendalam mungkin memerlukan PCT pada sesi pertama, kemudian beralih ke konseling duka saat emosi mulai mereda, dan kemudian menggunakan CBT untuk restrukturisasi kognitif dan SFBT untuk perencanaan masa depan. Urutan ini konsisten dengan model proses ganda dari Stroebe & Schut (1999), yang menekankan pergerakan dinamis antara orientasi kehilangan dan orientasi pemulihan, serta dengan prinsip eklektisisme terencana yang dikemukakan Corey (2013).
5. Sebagai rangkuman hasil sintesis kajian pustaka, perbandingan keempat pendekatan konseling berdasarkan beberapa dimensi utama disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. *Perbandingan Empat Pendekatan Konseling Individual*
(Sumber: Diolah dari Corey, 2013; Beck, 2011; Worden, 2018; de Shazer et al., 2007).

Dimensi	Grief Counseling	PCT	CBT	SFBT
Fokus Utama	Proses kehilangan & duka	Pertumbuhan diri & otonomi	Pikiran & perilaku maladaptif	Solusi & kekuatan klien
Peran Konselor	Fasilitator berduka	Non-direktif, hadir sepenuhnya	Kolaboratif, terstruktur	Penjelajah solusi
Teknik Utama	Empty chair, letter writing, meaning-making	Active listening, reflection, parafrase	Thought record, cognitive restructuring	Miracle question, scaling, exception-finding
Kekuatan	Spesifik untuk kehilangan, culturally flexible	Relasional, menghormati otonomi	Terstruktur, evidence-based kuat	Singkat, memberdayakan, orientasi positif
Keterbatasan	Kurang struktural untuk masalah non-duka	Tidak cukup untuk krisis akut atau distorsi kognitif berat	Mebutuhkan komitmen waktu dan tugas rumah	Kurang mendalam untuk trauma kompleks

Implikasi

Hasil kajian literatur ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi pengembangan layanan konseling individual di perguruan tinggi, khususnya dalam meningkatkan kompetensi konselor dalam pengambilan keputusan klinis. Temuan mengenai karakteristik, kekuatan, dan keterbatasan masing-masing pendekatan memberikan panduan operasional bagi konselor untuk melakukan asesmen awal

yang lebih terarah dan memilih pendekatan yang paling sesuai dengan profil masalah mahasiswa. Misalnya, konselor dapat segera mengidentifikasi bahwa mahasiswa dengan gejala duka kompleks memerlukan pendekatan Grief Counseling yang terstruktur, sementara mahasiswa dengan kecemasan akademik dan distorsi kognitif akan lebih terbantu dengan CBT. Selain itu, pemahaman tentang potensi integrasi antar-pendekatan, seperti penggunaan PCT sebagai landasan relasional sebelum menerapkan teknik SFBT atau CBT, memungkinkan konselor merancang intervensi yang lebih fleksibel dan kontekstual. Implikasi ini juga mendorong institusi pendidikan tinggi untuk menyusun protokol layanan konseling yang tidak hanya berbasis satu pendekatan tunggal, melainkan mengakomodasi keberagaman pendekatan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa yang heterogen.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah kelimuan konseling di Indonesia dengan menyajikan sintesis komparatif dari empat pendekatan yang selama ini banyak dibahas secara terpisah dalam literatur. Kontribusi utama penelitian ini adalah tersedianya peta konseptual yang membandingkan keempat pendekatan secara sistematis, yang dapat menjadi rujukan bagi akademisi dan peneliti dalam mengembangkan studi lanjutan, khususnya penelitian eksperimental yang menguji efektivitas komparatif pendekatan-pendekatan tersebut pada populasi mahasiswa Indonesia. Kesenjangan penelitian yang teridentifikasi, seperti masih terbatasnya studi empiris berbasis budaya lokal dan minimnya instrumen asesmen yang terstandarisasi untuk konteks mahasiswa Indonesia, membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan adaptasi dan pengembangan alat ukur yang sensitif secara budaya. Penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi konselor, tetapi juga menjadi fondasi bagi pengembangan ilmu konseling yang lebih kontekstual dan berbasis bukti di Indonesia.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Analisis ini menghasilkan beberapa rekomendasi bagi para konselor di institusi pendidikan tinggi ialah sebagai berikut: (1) mendapatkan pelatihan terus menerus tentang keempat metode yang telah dianalisis; (2) membuat protokol evaluasi yang terorganisir untuk menentukan metode terbaik untuk masing-masing klien; dan (3) membangun jaringan konsultasi dan supervisi profesional untuk menangani kasus-kasus yang kompleks.

Bagi lembaga pendidikan tinggi, direkomendasikan untuk dapat melakukan hal-hal sebagai berikut: (1) memastikan rasio yang tepat antara konselor dan mahasiswa, idealnya 1:500, sesuai dengan standar ASCA; (2) menyediakan dana yang cukup untuk pendidikan profesional konselor; dan (3) mengintegrasikan layanan konseling ke dalam sistem kesejahteraan mahasiswa.

Rekomendasi berikut harus dilakukan oleh para peneliti mendatang: (1) penelitian eksperimental yang membandingkan efektivitas keempat metode secara langsung dalam populasi mahasiswa Indonesia; (2) pembuatan alat evaluasi yang terstandarisasi untuk kebutuhan konseling mahasiswa; dan (3) penelitian tentang penggunaan teknologi digital dalam penyampaian intervensi konseling yang didasarkan pada bukti.

Kesimpulan

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu memaparkan dasar teori dan metode utama, menjelaskan penerapannya dalam konseling individu bagi mahasiswa, serta mengidentifikasi keuntungan, keterbatasan, dan peluang integrasi antar-pendekatan, kajian literatur ini menyimpulkan bahwa keempat pendekatan konseling *Grief Counseling*, PCT, CBT, dan SFBT memiliki landasan teori dan teknik intervensi yang berbeda namun saling melengkapi, dan menurut bukti empiris yang dikaji, keempatnya efektif untuk menangani distorsi kognitif, krisis identitas, kecemasan, dan masalah kedukaan pada mahasiswa. Karakteristik mahasiswa yang heterogen menuntut konselor untuk tidak terpaku pada satu metode tunggal saja, melainkan menerapkan eklektisisme terencana yang mengombinasikan teknik-teknik tersebut secara fleksibel sesuai kebutuhan klien. Selain itu, faktor budaya kolektivisme dan stigma sosial di Indonesia menjadi variabel penting yang harus diintegrasikan konselor dalam pendekatan klinis agar proses konseling berjalan optimal.

Rujukan

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (8th ed.). Refika Aditama.
- Creswell, J. W. (2015). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S. D., & van Straten, A. (2019). The Effects of Psychotherapies for Major Depression in Adults on Remission, Recovery and Improvement: A Meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 202, 252–260. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.02.026>
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Haworth Press.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2013). Empathy. *Psychotherapy*, 48(1), 43–49.
- Fatuljanaa, Q., & Mayab, D. M. (2026). Efektivitas Person Centered Therapy Dengan Teknik Katarsis Emosi Dalam Mengatasi Trauma Emosional Akibat Kehilangan Orang Tercinta Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1). <https://doi.org/10.32585/advice.v8i1.8395>
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266–283.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh* (6th ed.). Indeks.
- Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy Outcome Research: Implications for Integrative and Eclectic Therapists. In *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 94–129). Basic Books.
- Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020).

- The Efficacy of App-Supported Smartphone Interventions for Mental Health Problems: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *World Psychiatry*, 18(3), 325–336. <https://doi.org/10.1002/wps.20673>
- Neimeyer, R. A. (2016). Meaning Reconstruction in the Wake of Loss: Evolution of a Research Program. *Behaviour Change*, 33(2), 65–79. <https://doi.org/10.1017/bec.2016.4>
- Organization, W. H. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. WHO.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Sukarman, S. (2025). Problematika Bimbingan dan Konseling pada Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 671–680. <https://doi.org/10.57248/jishum.v3i4.644>
- Thoomaszen, F. W., & Murtini, M. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Humanitas*, 11(2), 79.
- Wilujeng, S. R., Dayanti, A. R., Prasetyanti, E. R., Septiana, R. A., Septiani, R. A., & Nawantara, R. D. (2026). Penerapan Konseling Ringkas Berfokus Solusi Dalam Optimalisasi Self Love Pada Generation Z: Sebuah Studi Pustaka. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 5, 631–645. <https://doi.org/10.29407/zvg6hv14>
- Worden, J. W. (2018). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (5th ed.). Springer.
- Yusuf, A. M. (2022). Implementasi Solution-Focused Brief Therapy di Pusat Konseling Perguruan Tinggi: Studi Kasus Universitas Gadjah Mada 2019–2022. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 112–121.