

Manifestasi Ketidakberdayaan Psikologis pada Mahasiswa: Studi Kasus Penerapan *Person-Centered Therapy* dan *Cognitive Behavioral Therapy*

Jonathan Glorify B. Yakob

Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya

jonathangokil20@gmail.com

Abstract

University students in emerging adulthood are vulnerable to various psychological problems due to increasingly complex academic, social, and personal demands. One form of psychological difficulty frequently experienced is psychological helplessness, which may manifest through feelings of worthlessness and catastrophizing tendencies. Feelings of worthlessness emerge when people perceive themselves as lacking value or competence, whereas catastrophizing is characterized by an excessive tendency to anticipate the worst possible outcomes of a situation. This article examines the application of Person-Centered Therapy (PCT) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in assisting university students experiencing psychological helplessness. This study used a case study to analyze relevant scientific literature on psychological helplessness, self-worth, catastrophizing, PCT, and CBT. The results show that PCT is effective in helping students rebuild self-worth through an empathetic, authentic, and unconditionally accepting counseling relationship. Meanwhile, CBT is effective in helping students identify and modify maladaptive thought patterns underlying catastrophizing tendencies. These data suggest that selecting counseling approaches that fit with the specific characteristics of clients' problems is important for helping students overcome psychological helplessness and improve their psychological well-being.

Keywords: *Case Study; Emerging Adulthood; Psychological Assessment; Psychological Helplessness; Student Counseling.*

Abstrak

Mahasiswa pada fase dewasa awal rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis akibat tuntutan akademik, sosial, dan personal yang semakin kompleks. Salah satu bentuk permasalahan yang sering muncul adalah ketidakberdayaan psikologis yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga dan kecenderungan *catastrophizing*. Perasaan tidak berharga muncul ketika individu memandang dirinya tidak memiliki nilai atau kemampuan yang memadai, sedangkan *catastrophizing* ditandai oleh kecenderungan membayangkan kemungkinan terburuk dalam suatu situasi secara berlebihan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji penerapan *Person-Centered Therapy* (PCT) dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam membantu mahasiswa yang mengalami ketidakberdayaan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan menelaah berbagai literatur ilmiah yang relevan mengenai ketidakberdayaan psikologis, penghargaan diri, *catastrophizing*, PCT, dan CBT. Hasil kajian menunjukkan bahwa PCT efektif dalam membantu mahasiswa membangun kembali penghargaan diri melalui hubungan konseling yang empatik, autentik, dan menerima tanpa syarat. Sementara itu, CBT efektif dalam membantu mahasiswa

mengidentifikasi serta mengubah pola pikir maladaptif yang mendasari kecenderungan *catastrophizing*. Temuan ini menunjukkan bahwa pemilihan pendekatan konseling yang sesuai dengan karakteristik permasalahan konseli berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi ketidakberdayaan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan mental subjek.

Kata kunci: Asesmen Psikologis; Emerging Adulthood; Konseling Mahasiswa; *Psychological Helplessness*; Studi Kasus.

Pendahuluan

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*), yaitu periode transisi yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan personal. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, seperti menentukan arah pendidikan, memilih karier, membangun hubungan interpersonal, serta merencanakan kehidupan di masa depan. Di samping itu, fase *emerging adulthood* juga ditandai oleh proses eksplorasi identitas dan tingginya ketidakpastian terhadap masa depan, sehingga mahasiswa lebih rentan mengalami berbagai tekanan psikologis (Arnett, 2016).

Salah satu bentuk permasalahan yang sering dialami mahasiswa adalah munculnya perasaan tidak berharga (*feeling worthless*). Perasaan tersebut berkembang ketika individu memandang dirinya tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk mencapai tujuan yang diharapkan atau merasa kehilangan kendali terhadap berbagai keputusan penting dalam kehidupannya. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* berkaitan dengan menurunnya keterlibatan akademik, rendahnya motivasi belajar, serta penurunan performa akademik mahasiswa (Acosta-Gonzaga, 2023). Selain itu, individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah dan lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis (Fekih-Romdhane et al., 2023).

Selain mengalami *feeling worthless*, mahasiswa juga rentan menunjukkan kecenderungan *catastrophizing*, yaitu distorsi kognitif yang ditandai dengan kecenderungan membayangkan kemungkinan terburuk serta melebih-lebihkan dampak negatif dari suatu situasi (Lan et al., 2022a). Kondisi ini umumnya dipicu oleh kekhawatiran terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti kondisi keluarga, situasi ekonomi, maupun ketidakpastian masa depan. Kecenderungan *catastrophizing* diketahui berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, stres psikologis, dan kesulitan individu dalam menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian.

Baik *feeling worthless* maupun *catastrophizing* merupakan manifestasi dari ketidakberdayaan psikologis (*psychological helplessness*), yaitu kondisi ketika individu merasa memiliki kontrol yang terbatas terhadap peristiwa-peristiwa penting dalam kehidupannya sehingga muncul keyakinan bahwa usaha yang dilakukan tidak akan membawa perubahan yang berarti. Pada mahasiswa, kondisi tersebut dapat memengaruhi motivasi akademik, kemampuan mengambil keputusan, serta kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan

perkembangan (Ziegler et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang mampu membantu mahasiswa mengembangkan kembali kemampuan adaptif sesuai dengan karakteristik permasalahan yang subjek alami.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah *Person-Centered Therapy (PCT)* yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini menekankan pentingnya *unconditional positive regard*, empati, dan kongruensi dalam hubungan konseling sebagai dasar untuk membantu konseli memahami dirinya secara lebih mendalam, menerima dirinya, serta mengembangkan potensi yang dimiliki (Sabucedo, 2023). Melalui hubungan terapeutik yang suportif, *PCT* membantu konseli membangun kembali konsep diri yang positif dan meningkatkan penghargaan terhadap dirinya sendiri (Harsantik et al., 2025).

Selain *Person-Centered Therapy (PCT)*, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan pendekatan yang banyak digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang tidak rasional atau maladaptif. *CBT* berasumsi bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh cara subjek menginterpretasikan suatu peristiwa. Oleh karena itu, perubahan terhadap pola pikir yang maladaptif diharapkan dapat menghasilkan perubahan pada respons emosional dan perilaku individu (Beck & Haigh, 2014). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *CBT* efektif dalam mengurangi kecemasan, memperbaiki distorsi kognitif, dan meningkatkan kemampuan individu menghadapi berbagai permasalahan psikologis (David et al., 2018).

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas *PCT* dalam meningkatkan penghargaan diri dan penerimaan diri, serta efektivitas *CBT* dalam mengurangi distorsi kognitif dan kecemasan. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya membahas kedua pendekatan secara terpisah atau berfokus pada satu jenis permasalahan psikologis. Masih terbatas penelitian yang mengkaji bagaimana manifestasi ketidakberdayaan psikologis yang berbeda memerlukan pemilihan pendekatan konseling yang berbeda, khususnya pada mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood*. Padahal, bentuk ketidakberdayaan psikologis yang dialami mahasiswa tidak selalu sama, sehingga kebutuhan intervensi juga dapat berbeda.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa ketidakberdayaan psikologis pada mahasiswa dapat termanifestasi sesuai dengan sumber kehilangan kontrol yang dialami individu. Dalam penelitian ini, manifestasi tersebut ditunjukkan melalui dua kondisi yang berbeda, yaitu *feeling worthless* yang berkaitan dengan rendahnya penghargaan diri serta *catastrophizing* yang ditandai oleh kecenderungan membayangkan kemungkinan terburuk secara berlebihan. Pemilihan *Person-Centered Therapy* dan *Cognitive Behavioral Therapy* pada masing-masing kasus didasarkan pada hasil asesmen terhadap karakteristik permasalahan konseli, bukan untuk menunjukkan bahwa salah satu pendekatan lebih unggul dibandingkan pendekatan lainnya. Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya kesesuaian antara hasil asesmen psikologis dengan pendekatan konseling yang digunakan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana manifestasi ketidakberdayaan psikologis pada mahasiswa ditunjukkan melalui kondisi *feeling worthless* dan *catastrophizing*; serta (2) bagaimana penerapan *Person-Centered Therapy (PCT)* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dipilih berdasarkan karakteristik permasalahan pada masing-masing kasus.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manifestasi ketidakberdayaan psikologis pada dua kasus mahasiswa serta menjelaskan dasar pemilihan *Person-Centered Therapy (PCT)* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* sesuai dengan karakteristik permasalahan konseli. Selain itu, penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi bagi praktik konseling mahasiswa dengan menunjukkan bahwa efektivitas intervensi tidak ditentukan oleh keunggulan suatu pendekatan konseling, melainkan oleh ketepatan asesmen dan kesesuaian pendekatan dengan kebutuhan psikologis konseli. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi konselor dalam memilih strategi intervensi yang lebih tepat sasaran untuk menangani berbagai manifestasi ketidakberdayaan psikologis pada mahasiswa.

Metode

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu, makna yang subjek berikan terhadap suatu peristiwa, serta dinamika psikologis yang berkembang dalam konteks kehidupan nyata. Pendekatan ini sesuai untuk mengeksplorasi fenomena psikologis yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui data kuantitatif (Priya, 2021). Desain studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi fenomena secara komprehensif dalam konteks nyata sehingga hubungan antara individu, pengalaman, dan lingkungannya dapat dipahami secara utuh (Hyett et al., 2014). Dalam penelitian ini, studi kasus digunakan untuk menganalisis manifestasi ketidakberdayaan psikologis pada dua mahasiswa yang menunjukkan karakteristik permasalahan berbeda, yaitu *feeling worthless* dan *catastrophizing*, serta mengevaluasi penerapan *Person-Centered Therapy (PCT)* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* sesuai dengan kebutuhan masing-masing konseli.

Data dikumpulkan melalui beberapa tahapan yang dilakukan secara sistematis. Tahap pertama diawali dengan asesmen awal untuk mengidentifikasi kondisi psikologis mahasiswa, karakteristik permasalahan yang dialami, serta menentukan kesesuaian partisipan dengan fokus penelitian. Setelah partisipan memenuhi kriteria, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, memperoleh persetujuan partisipasi (*informed consent*), dan menyusun kontrak konseling yang mencakup kesepakatan mengenai tujuan, jumlah sesi, kerahasiaan data, serta hak dan kewajiban selama proses konseling.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan konseling. Pada kasus pertama diterapkan *Person-Centered Therapy (PCT)* yang berfokus pada pengembangan hubungan terapeutik melalui empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan kongruensi untuk membantu konseli membangun kembali

penghargaan diri. Pada kasus kedua diterapkan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang berfokus pada identifikasi dan restrukturisasi distorsi kognitif berupa *catastrophizing*. Selama proses konseling, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi terhadap dinamika konseling, dan dokumentasi berupa catatan konseling.

Setelah seluruh sesi selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai perubahan kondisi psikologis konseli berdasarkan tujuan konseling yang telah ditetapkan. Selanjutnya, proses diakhiri dengan terminasi, yaitu penutupan hubungan konseling setelah tujuan intervensi dinilai telah tercapai atau menunjukkan perkembangan yang memadai. Untuk meningkatkan kredibilitas temuan, dilakukan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian memeriksa kembali catatan konseling guna memastikan konsistensi data (Plakoyiannaki et al., 2020; Aguilar Solano, 2020; Valencia, 2022).

Analisis data dilakukan secara interaktif mengikuti model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Model ini dipilih karena menyediakan prosedur analisis yang sistematis dalam mengidentifikasi tema-tema penting dan menginterpretasikan makna data kualitatif (Houghton et al., 2015). Data terlebih dahulu direduksi sesuai fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang menggambarkan latar belakang masalah, dinamika psikologis, proses konseling, dan perubahan yang dialami setiap konseli. Pada tahap akhir dilakukan analisis lintas kasus (*cross-case analysis*) untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan kedua kasus serta mengevaluasi peran *PCT* dan *CBT* dalam membantu mahasiswa mengatasi ketidakberdayaan psikologis.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari dua mahasiswa aktif jenjang sarjana yang sedang berada pada fase *emerging adulthood*. Kedua partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* karena memenuhi kriteria yang telah ditetapkan peneliti, yaitu mengalami manifestasi ketidakberdayaan psikologis, bersedia mengikuti proses konseling, dan memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Partisipan pertama merupakan mahasiswa semester 2 yang mengalami perasaan tidak berharga (*feeling worthless*) disertai rendahnya penghargaan diri akibat ketidakpastian masa depan akademik dan karier. Partisipan kedua merupakan mahasiswa semester 2 yang mengalami kecenderungan *catastrophizing*, yaitu pola pikir yang berfokus pada kemungkinan terburuk terkait kondisi keluarga. Identitas partisipan disamarkan untuk menjaga kerahasiaan sesuai dengan prinsip etika penelitian. Pemilihan dua partisipan dengan karakteristik permasalahan yang berbeda bertujuan untuk membandingkan penerapan dua pendekatan konseling, yaitu *Person-Centered Therapy* pada kasus *feeling worthless* dan *Cognitive Behavioral Therapy* pada kasus *catastrophizing*, sehingga kesesuaian pendekatan dengan karakteristik masalah dapat dianalisis secara lebih mendalam.

Pada kasus pertama diterapkan *Person-Centered Therapy (PCT)* karena permasalahan utama konseli berkaitan dengan rendahnya penghargaan diri (*feeling worthless*). Pendekatan ini menekankan empati, penerimaan tanpa syarat

(*unconditional positive regard*), dan kongruensi untuk membantu konseli membangun konsep diri yang lebih positif serta mengembangkan potensi dirinya (Sabucedo, 2023; Harsantik et al., 2025). Sementara itu, pada kasus kedua digunakan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* karena permasalahan utama konseli berupa distorsi kognitif *catastrophizing*. Pendekatan ini berfokus pada identifikasi, evaluasi, dan restrukturisasi pola pikir maladaptif sehingga konseli mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif (Beck & Haigh, 2014; Nakao et al., 2021). Pemilihan kedua pendekatan tersebut didasarkan pada kesesuaian karakteristik permasalahan masing-masing konseli, sehingga intervensi yang diberikan lebih tepat sasaran.

Hasil dan Pembahasan

Kasus 1: Perasaan Tidak Berharga Akibat Kehilangan Kendali terhadap Masa Depan

Konseli pertama merupakan seorang mahasiswi berusia 19 tahun yang dipilih secara *purposive* karena menunjukkan gejala ketidakberdayaan psikologis berupa *feeling worthless*. Berdasarkan hasil asesmen awal dan wawancara mendalam, konseli mengalami kesulitan mengambil keputusan terkait masa depan karena sebagian besar keputusan penting dalam hidupnya ditentukan oleh orang lain, terutama keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan konseli merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya, kehilangan kepercayaan diri, serta memandang dirinya tidak cukup berharga untuk menentukan pilihan secara mandiri.

Pendekatan *Person-Centered Therapy (PCT)* diterapkan melalui beberapa sesi konseling yang berfokus pada pengembangan hubungan terapeutik yang empatik, kongruen, dan memberikan *unconditional positive regard*. Selama proses konseling, konselor mendorong konseli mengeksplorasi pengalaman, emosi, dan pandangannya terhadap diri sendiri tanpa memberikan penilaian. Pendekatan ini membantu konseli mengenali kembali kekuatan, potensi, dan nilai positif yang selama ini kurang disadari.

Perubahan konseli terlihat dari meningkatnya kesadaran diri dan keberanian dalam mengekspresikan pendapat. Konseli mulai menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menentukan pilihan hidup secara mandiri. Hal tersebut tercermin dari pernyataan konseli:

“Kak aku baru nyadar kalau selama ini aku tu ternyata ngikut keputusan orang lain terus, sekarang tu aku mulai percaya kalau aku tu juga punya hak buat nentuin masa depan ku sendiri.”

Selain itu, konseli juga mengungkapkan:

“aku udah mulai bisa liat kalau ternyata aku mulai paham kalau setiap orang termasuk aku itu punya nilai dan ngga seburuk yang ku pikirkan selama ini.”

Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan konsep diri yang lebih positif meskipun masih berada pada tahap awal. Hasil ini sejalan dengan teori Rogers yang menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan menuju pertumbuhan dan aktualisasi diri ketika berada dalam hubungan terapeutik yang ditandai oleh empati,

kongruensi, dan penerimaan tanpa syarat.

ASPEK	KASUS 1
Usia/Jenis Kelamin	19 Tahun/Perempuan
Status	Mahasiswi
Permasalahan Utama	<i>Feeling Worthless</i>
Faktor Penyebab	Keputusan hidup di dominasi Keluarga
Pendekatan	<i>Person-centered Therapy (PCT)</i>
Jumlah Sesi	3
Perubahan Utama	Meningkatnya kesadaran diri, kepercayaan diri, dan keberanian mengambil keputusan

Kasus 2: Distorsi Kognitif Catastrophizing pada Kekhawatiran terhadap Orang Tua

Konseli kedua merupakan seorang mahasiswa laki-laki berusia 18 tahun yang dipilih secara purposive karena menunjukkan gejala ketidakberdayaan psikologis berupa kecenderungan catastrophizing. Berdasarkan hasil asesmen awal dan wawancara mendalam, konseli sering mengalami kekhawatiran berlebihan mengenai kondisi orang tuanya yang tinggal di kampung halaman. Kekhawatiran tersebut muncul secara berulang dan disertai asumsi bahwa orang tuanya akan mengalami kejadian buruk, meskipun tidak terdapat bukti yang mendukung pikiran tersebut. Kondisi ini menyebabkan konseli mengalami stres, kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas akademik, serta peningkatan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* diterapkan melalui beberapa sesi konseling yang berfokus pada identifikasi pikiran otomatis (*automatic thoughts*), evaluasi bukti yang mendukung maupun bertentangan dengan pikiran tersebut, serta restrukturisasi kognitif menggunakan teknik *what-if chain*. Teknik ini membantu konseli mengeksplorasi rangkaian asumsi negatif yang muncul hingga menemukan pola pikir irasional yang mendasari kecemasannya (Beck & Haigh, 2014). Selama proses konseling, konseli diajak membedakan antara kemungkinan yang realistis dengan asumsi yang dibangun berdasarkan rasa takut.

Perubahan konseli terlihat dari meningkatnya kemampuan mengenali distorsi kognitif serta mengevaluasi pikirannya secara lebih objektif. Konseli mulai memahami bahwa tidak semua kemungkinan buruk akan terjadi dan bahwa sebagian besar kekhawatiran yang dialaminya merupakan hasil interpretasi negatif terhadap situasi yang belum tentu terjadi. Hal tersebut tercermin dari pernyataan konseli:

“baru sadar aku bang kalau selama ini aku langsung membayangkan hal yang buruk terus, padahal belum tentu itu benar-benar terjadi.”

Konseli juga mengungkapkan:

“Sekarang aku kalau cemas perih itu, aku udah mulai nyoba nyari bukti dulu sebelum nyimpulin sesuatu.”

Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan menuju pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Kemampuan konseli dalam mengidentifikasi serta menantang distorsi kognitif berkontribusi terhadap berkurangnya intensitas kecemasan dan meningkatnya kemampuan mengelola pikiran negatif. Hasil ini sejalan dengan teori kognitif Beck yang menyatakan bahwa perubahan cara individu menginterpretasikan suatu peristiwa akan memengaruhi respons emosional dan perilaku. Ketika distorsi kognitif berhasil direstrukturisasi, individu cenderung menunjukkan penurunan kecemasan, peningkatan penyesuaian diri, dan pola pikir yang lebih adaptif (Beck & Haigh, 2014; David et al., 2018).

ASPEK	KASUS 2
Usia/Jenis Kelamin	18 Tahun/Laki-laki
Status	Mahasiswa
Permasalahan Utama	<i>Catastrophizing</i>
Faktor pemicu	Kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi orang tua
Pendekatan	Cognitive Behavioral Therapy (CBT)
Teknik utama	Identifikasi <i>automatic thoughts</i> , restrukturisasi kognitif, <i>what-if chain</i>
Jumlah Sesi	3
Perubahan Utama	Mampu mengenali distorsi kognitif, berpikir lebih realistis, dan berkurangnya kecemasan

Manifestasi Ketidakberdayaan Psikologis dan Efektivitas Pendekatan Konseling

Hasil analisis menunjukkan adanya kesamaan pada keduanya, yaitu ketidakberdayaan psikologis, meskipun kedua konseli menghadapi masalah yang berbeda. Pada kasus pertama, konseli merasa tidak dapat membuat keputusan untuk masa depan. Pada kasus kedua, konseli tidak dapat mengontrol situasi orang tua yang jauh darinya, sehingga menimbulkan rasa tidak berdaya.

Perasaan kehilangan kendali dapat memicu berbagai reaksi psikologis. Pada kasus pertama, responsnya adalah *feeling worthless* yang mengakibatkan perasaan bahwa diri tidak berharga sedangkan pada kasus kedua, responsnya adalah distorsi kognitif *catastrophizing* yang menyebabkan stres dan kecemasan. Kedua kondisi menunjukkan bahwa persepsi terhadap keterbatasan kontrol dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, meskipun manifestasinya berbeda. (Ziegler et al., 2021).

Pendekatan *Person-Centered Therapy* dan *Cognitive Behavioral Therapy*

menunjukkan peran penting dalam membantu klien mengatasi masalah subjek. Pada kasus pertama, *PCT* membantu konseli membangun kembali penghargaan diri melalui pengalaman yang diterima, didengarkan, dan dipahami secara empatik. Pada skenario kedua, *CBT* membantu konseli menemukan dan mengubah pola pikir yang tidak adaptif menjadi lebih rasional dan realistis.

Hasil kasus kedua menunjukkan bahwa dampak negatif ketidakberdayaan psikologis dapat dikurangi melalui intervensi konseling yang disesuaikan dengan karakteristik masalah konseli. Temuan ini juga menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif dan pengembangan penghargaan diri merupakan dua komponen penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan psikologis yang muncul selama transisi menuju masa dewasa awal.

Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakberdayaan psikologis tidak selalu muncul dalam bentuk yang sama, tetapi dapat termanifestasi melalui berbagai respons emosional, kognitif, maupun perilaku sesuai dengan pengalaman hidup dan karakteristik individu. Oleh karena itu, efektivitas layanan konseling sangat bergantung pada ketepatan konselor dalam melakukan asesmen serta memilih pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik klien. *Person-Centered Therapy* lebih relevan diterapkan pada permasalahan yang berkaitan dengan konsep diri dan penghargaan diri, sedangkan *Cognitive Behavioral Therapy* lebih efektif untuk menangani distorsi kognitif yang memengaruhi respons emosional individu. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi konseling yang bersifat individual, kontekstual, dan berorientasi pada karakteristik permasalahan klien mampu membantu mahasiswa mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis pada masa dewasa awal.

Ketidakberdayaan Psikologis dalam Perspektif Konseling

Ketidakberdayaan psikologis merupakan kondisi ketika individu memandang bahwa dirinya memiliki kontrol yang terbatas terhadap berbagai peristiwa penting dalam kehidupannya, sehingga muncul keyakinan bahwa usaha yang dilakukan tidak akan mampu mengubah keadaan yang dihadapi (Ziegler et al., 2021). Pada masa dewasa awal, khususnya pada mahasiswa, kondisi ini dapat muncul akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, maupun permasalahan keluarga yang dirasakan berada di luar kendali individu. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu memengaruhi situasi yang dianggap penting, subjek cenderung mengalami penurunan motivasi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, serta penurunan kesejahteraan psikologis.

Pada kasus pertama, ketidakberdayaan psikologis ditunjukkan melalui munculnya perasaan tidak berharga (*feeling worthless*). Individu merasa bahwa dirinya tidak memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan hidup dan tidak memperoleh penghargaan yang memadai atas kemampuan maupun potensi yang dimilikinya. Kondisi tersebut menyebabkan individu memandang dirinya secara negatif, kehilangan kepercayaan pada kemampuannya, serta mengalami kesulitan mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Rendahnya penghargaan terhadap diri diketahui berhubungan dengan menurunnya keterlibatan akademik,

rendahnya motivasi belajar, serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis pada mahasiswa (Acosta-Gonzaga, 2023). Selain itu, individu dengan tingkat penghargaan diri yang rendah cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dan lebih rentan mengalami tekanan emosional saat menghadapi tantangan dalam kehidupan (Fekih-Romdhane et al., 2023).

Dalam menangani permasalahan tersebut, *Person-Centered Therapy (PCT)* menawarkan pendekatan yang berfokus pada pengembangan potensi diri melalui hubungan konseling yang empatik, autentik, dan menerima tanpa syarat. Rogers berpendapat bahwa setiap individu memiliki kecenderungan aktualisasi diri yang memungkinkan subjek berkembang secara positif apabila berada dalam lingkungan yang mendukung. Melalui penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), konseli diberikan ruang untuk mengeksplorasi pengalaman dan perasaannya tanpa takut dihakimi. Kondisi ini memungkinkan konseli membangun kembali konsep diri yang lebih positif serta meningkatkan penghargaan terhadap dirinya sendiri (Sabucedo, 2023). Dengan demikian, *PCT* menjadi pendekatan yang relevan untuk membantu mahasiswa yang mengalami perasaan tidak berharga akibat persepsi kehilangan kendali atas hidupnya.

Pada kasus kedua, ketidakberdayaan psikologis muncul dalam bentuk *catastrophizing*, yaitu kecenderungan individu untuk membayangkan kemungkinan terburuk dari suatu situasi dan melebih-lebihkan dampak negatif yang mungkin terjadi. Dalam konteks mahasiswa, pola pikir ini sering muncul ketika individu menghadapi ketidakpastian terkait kondisi keluarga, ekonomi, maupun masa depan akademiknya. Ketika individu terus-menerus berfokus pada kemungkinan negatif, kecemasan yang dialami akan semakin meningkat dan kemampuan untuk menilai situasi secara objektif menjadi terganggu. Penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *catastrophizing* berkaitan dengan meningkatnya kesulitan dalam regulasi emosi serta berbagai bentuk gangguan psikologis lainnya (Lan et al., 2022).

Pendekatan yang dinilai efektif dalam menangani kecenderungan *catastrophizing* adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Pendekatan ini berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dengan asumsi bahwa interpretasi individu terhadap suatu peristiwa akan memengaruhi respons emosional yang muncul. Melalui teknik seperti identifikasi pikiran otomatis (*automatic thoughts*), restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), dan pengujian bukti (*evidence examination*), konseli dibantu untuk mengenali pola pikir yang tidak rasional serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif (Beck & Haigh, 2014). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *CBT* menghasilkan respon positif dalam mengurangi kecemasan dan distorsi kognitif yang berkontribusi terhadap munculnya masalah psikologis pada individu (David et al., 2018).

Meskipun *feeling worthless* dan *catastrophizing* muncul dalam bentuk yang berbeda, keduanya memiliki kesamaan berupa persepsi bahwa individu tidak memiliki kontrol yang memadai atas aspek-aspek penting dalam hidupnya. Oleh karena itu, kedua kondisi tersebut dapat dipahami sebagai manifestasi ketidakberdayaan psikologis. (Tafet & Ortiz Alonso, 2025) Perbedaannya terletak

pada fokus permasalahan yang dialami konseli. Pada kasus pertama, permasalahan lebih berkaitan dengan penilaian negatif terhadap diri sendiri sehingga membutuhkan pendekatan yang berfokus pada pengembangan konsep diri dan penghargaan diri. Sebaliknya, pada kasus kedua, permasalahan lebih berkaitan dengan distorsi kognitif yang memerlukan perubahan cara berpikir agar individu mampu menilai situasi secara lebih rasional. Dengan demikian, pemilihan pendekatan konseling yang sesuai dengan karakteristik permasalahan konseli menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi ketidakberdayaan psikologis yang dialami.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa ketidakberdayaan psikologis pada mahasiswa merupakan kondisi yang dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk sesuai dengan pengalaman dan dinamika kehidupan yang dihadapi individu. Oleh karena itu, penanganan melalui layanan konseling tidak dapat dilakukan dengan pendekatan yang bersifat umum, melainkan memerlukan asesmen yang komprehensif untuk mengidentifikasi akar permasalahan serta karakteristik psikologis setiap konseli. Penerapan *Person-Centered Therapy* pada kasus *feeling worthless* dan *Cognitive Behavioral Therapy* pada kasus *catastrophizing* menunjukkan bahwa intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan konseli mampu membantu mengembangkan penghargaan diri, memperbaiki pola pikir yang maladaptif, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan secara lebih adaptif. Temuan ini memberikan implikasi bahwa layanan konseling di lingkungan perguruan tinggi perlu menerapkan pendekatan yang fleksibel, berbasis kebutuhan konseli, dan berorientasi pada penguatan sumber daya psikologis mahasiswa, sehingga mampu mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis dan keberhasilan mereka dalam menjalani tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal.

Implikasi

Temuan dalam artikel ini menunjukkan bahwa ketidakberdayaan psikologis pada mahasiswa dapat muncul dalam berbagai bentuk manifestasi, seperti perasaan tidak berharga dan kecenderungan *catastrophizing*. Kedua kondisi tersebut berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, menurunkan kemampuan adaptasi, serta memengaruhi proses pengambilan keputusan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun personal. (Pratiwi et al., 2022) Oleh karena itu, pemahaman mengenai bentuk-bentuk ketidakberdayaan psikologis menjadi penting bagi praktisi konseling, khususnya konselor di lingkungan perguruan tinggi, agar dapat memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan konseli.

Secara teoretis, artikel ini memperkuat pandangan bahwa ketidakberdayaan psikologis tidak selalu muncul dalam bentuk yang sama pada setiap individu. Perasaan tidak berharga lebih berkaitan dengan aspek evaluasi diri dan konsep diri, sedangkan *catastrophizing* lebih berkaitan dengan proses kognitif yang menyebabkan individu menafsirkan suatu situasi secara berlebihan dan negatif. Perbedaan karakteristik tersebut menunjukkan bahwa setiap permasalahan

psikologis memerlukan pendekatan konseling yang disesuaikan dengan sumber utama permasalahan yang dialami konseli.

Secara praktis, hasil kajian ini menunjukkan bahwa *Person-Centered Therapy (PCT)* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu mahasiswa yang mengalami perasaan tidak berharga. Melalui hubungan konseling yang empatik, autentik, dan menerima tanpa syarat, konseli memperoleh kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman dirinya secara lebih terbuka sehingga mampu membangun kembali penghargaan terhadap dirinya sendiri. Pendekatan ini juga membantu mahasiswa mengenali potensi yang dimilikinya dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Sementara itu, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam membantu mahasiswa yang mengalami kecenderungan *catastrophizing*. Melalui identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, dan pengujian keyakinan yang tidak rasional, mahasiswa dapat belajar mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Kemampuan tersebut penting untuk mengurangi kecemasan berlebihan serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi ketidakpastian yang sering muncul pada masa dewasa awal.

Bagi lembaga pendidikan tinggi, temuan ini mengindikasikan pentingnya penguatan layanan konseling yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah akademik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis yang mendasari munculnya berbagai permasalahan pada mahasiswa. Program konseling yang mengintegrasikan pendekatan humanistik dan kognitif-perilaku berpotensi membantu mahasiswa mengembangkan penghargaan diri yang sehat, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta membangun strategi berpikir yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan demikian, layanan konseling di perguruan tinggi dapat berperan sebagai sarana preventif maupun kuratif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa selama menjalani masa transisi menuju masa dewasa awal.

Rekomendasi untuk Penelitian Lanjutan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian hanya melibatkan dua kasus konseling sehingga temuan yang diperoleh tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa, melainkan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai dinamika ketidakberdayaan psikologis pada konteks tertentu. Kedua, penelitian ini tidak melakukan follow-up jangka panjang setelah proses konseling selesai, sehingga keberlanjutan perubahan psikologis yang dialami konseli belum dapat dievaluasi. Ketiga, efektivitas penerapan *Person-Centered Therapy (PCT)* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dinilai berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi selama proses konseling, tanpa menggunakan instrumen kuantitatif atau desain eksperimen untuk mengukur besarnya perubahan secara objektif.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk

mengkaji ketidakberdayaan psikologis pada mahasiswa melalui pendekatan empiris dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam, baik dari berbagai program studi, jenjang pendidikan, maupun latar belakang sosial budaya. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *feeling worthless* maupun kecenderungan *catastrophizing* pada mahasiswa.

Penelitian berikutnya juga disarankan menggunakan desain eksperimen atau *mixed methods* untuk menguji efektivitas *Person-Centered Therapy (PCT)* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* secara lebih objektif melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi serta follow-up jangka panjang. Pendekatan tersebut akan memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai efektivitas kedua pendekatan dalam meningkatkan *self-esteem*, mengurangi distorsi kognitif, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Nakao et al., 2021; Sabucedo, 2023).

Selain itu, penelitian mendatang dapat mengeksplorasi integrasi pendekatan humanistik dan kognitif-perilaku dalam penanganan ketidakberdayaan psikologis. Integrasi kedua pendekatan tersebut berpotensi menghasilkan intervensi yang lebih komprehensif karena tidak hanya membantu mahasiswa membangun konsep diri yang lebih positif, tetapi juga mengembangkan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain, seperti resiliensi, dukungan sosial, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis, untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi ketidakberdayaan psikologis pada mahasiswa.

Kesimpulan

Ketidakberdayaan psikologis merupakan salah satu permasalahan yang dapat dialami mahasiswa selama masa dewasa awal, terutama ketika subjek menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang dianggap berada di luar kendali subjek (Arnett, 2016; Ziegler et al., 2021). Kondisi ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, di antaranya perasaan tidak berharga (*feeling worthless*) dan kecenderungan *catastrophizing*. Perasaan tidak berharga ditandai oleh rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dan keyakinan bahwa diri tidak memiliki nilai atau kemampuan yang memadai, sedangkan *catastrophizing* ditandai oleh kecenderungan untuk memperkirakan kemungkinan terburuk dari suatu situasi dan melebih-lebihkan konsekuensi negatif yang mungkin terjadi. Kedua kondisi tersebut berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis, menghambat proses pengambilan keputusan, serta mengganggu kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Acosta-Gonzaga, 2023; Lan et al., 2022).

Hasil kajian serta studi kasus yang penulis lakukan menunjukkan bahwa *Person-Centered Therapy (PCT)* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* memberikan kontribusi signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi ketidakberdayaan secara psikologis. *PCT* efektif digunakan untuk membantu

mahasiswa yang mengalami perasaan tidak berharga melalui pengembangan penghargaan diri, penerimaan diri, dan aktualisasi potensi yang dimiliki. Sementara itu, CBT efektif dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi serta mengubah pola pikir maladaptif yang mendasari kecenderungan *catastrophizing*, sehingga subjek mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, pemilihan pendekatan konseling yang sesuai dengan karakteristik permasalahan konseli menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa dan membantu subjek menghadapi masa transisi menuju dewasa awal secara lebih positif.

Rujukan

- Acosta-Gonzaga, E. (2023). The Effects of Self-Esteem and Academic Engagement on University Students' Performance. *Behavioral Sciences*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/bs13040348>
- Aguilar Solano, M. (2020). Triangulation and Trustworthiness — Advancing Research on Public Service Interpreting through Qualitative Case Study Methodologies. *FITISPos International Journal*, 7(1), 31–52. <https://doi.org/10.37536/FITISPos-IJ.2020.7.1.249>
- Arnett, J. J. (2016). Does Emerging Adulthood Theory Apply Across Social Classes? National Data on a Persistent Question. *Emerging Adulthood*, 4(4), 227–235. <https://doi.org/10.1177/2167696815613000>
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 10, pp. 1–24). Annual Reviews Inc. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9(JAN). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00004>
- Fekih-Romdhane, F., Sawma, T., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Self-critical perfectionism mediates the relationship between self-esteem and satisfaction with life in Lebanese university students. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01040-6>
- Harsantik, G. S. S., Habsy, B. A., & Purwoko, B. (2025). Paradigma Konsep Diri Dalam Pendekatan Konseling Person Centered Therapy: Kajian Literatur. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 2807–2823. <https://doi.org/10.33394/realita.v10i2.16035>
- Houghton, C., Murphy, K., Shaw, D., & Casey, D. (2015). Qualitative case study data analysis: An example from practice. *Nurse Researcher*, 22(5), 8–12. <https://doi.org/10.7748/nr.22.5.8.e1307>
- Hyett, N., Kenny, A., & Dickson-Swift, V. (2014). Methodology or method? A critical review of qualitative case study reports. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1). <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.23606>
- Lan, Z., Pau, K., Yusof, H. M., Zhao, Q., Liang, F., & Huang, X. (2022a). Influence of

- adolescents' tendency to catastrophise on non-suicidal self-injury behaviour: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.936286>
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Pike, A. C., Serfaty, J. R., & Robinson, O. J. (2021). The development and psychometric properties of a self-report Catastrophizing Questionnaire. *Royal Society Open Science*, 8(1). <https://doi.org/10.1098/rsos.201362>
- Plakoyiannaki, E., Saridakis, C., Dubois, A., & Chouaibi, J. (2020). Triangulation in industrial qualitative case study research: Widening the scope. *Industrial Marketing Management*, 87, 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.indmarman.2020.02.001>
- Pratiwi, M. E., Tatiana, C., Atsniyah, L., & Setiowati, E. A. (2022). Pengalaman Terkait Strategi Koping Perempuan Dengan Hiv/Aids Yang Terlibat Dalam Program Menulis Ekspresif. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.10424>
- Priya, A. (2021). Case Study Methodology of Qualitative Research: Key Attributes and Navigating the Conundrums in Its Application. *Sociological Bulletin*, 70(1), 94–110. <https://doi.org/10.1177/0038022920970318>
- Sabucedo, P. (2023). Person-centred psychotherapy today: Theory, practice and research. *Quadernos de Psicologia*, 25(2). <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1899>
- Tafet, G. E., & Ortiz Alonso, T. (2025). Learned helplessness and learned controllability: from neurobiology to cognitive, emotional and behavioral neurosciences. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1600165>
- Valencia, M. M. A. (2022). Principles, Scope, and Limitations of the Methodological Triangulation. *Investigacion y Educacion En Enfermeria*, 40(2). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v40n2e03>
- Ziegler, A., Bedenlier, S., Gläser-Zikuda, M., Kopp, B., & Händel, M. (2021). Helplessness among university students: An empirical study based on a modified framework of implicit personality theories. *Education Sciences*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/educsci11100630>