

Peran Konseling Individu Berbasis Humanistik dalam Menangani Masalah Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Sindy Aprilia¹, Putri Amanda Autari², Rifa Ulayya, Ainul Mardiyah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email Corresponding Author: sindyaprilias3925@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan akibat tuntutan akademik seperti penyelesaian skripsi, wisuda, dan perbandingan sosial. Kecemasan yang tidak terkelola dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran konseling individu berbasis humanistik dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola kecemasan. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan tiga mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis melalui tahap reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan muncul akibat overthinking, keraguan diri, ketakutan tidak lulus tepat waktu, dan perbandingan sosial. Konseling humanistik yang menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan kejujuran konselor efektif membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri, menemukan makna personal, dan memperkuat kepercayaan diri dalam menyelesaikan skripsi.

Kata Kunci: *Kecemasan, Konseling Individu, Mahasiswa Tingkat Akhir, Pendekatan Humanistik.*

ABSTRACT

Final-year students are vulnerable to anxiety due to academic demands such as completing their thesis, graduation, and social comparison. Unmanaged anxiety can impact psychological well-being and learning motivation. This study aims to examine the role of humanistic-based individual counseling in helping final-year students manage anxiety. The study used a descriptive qualitative method with three final-year students as purposively selected subjects. Data were collected through in-depth interviews and analyzed through the stages of reduction, presentation, and conclusion drawing. The results showed that anxiety arises from overthinking, self-doubt, fear of not graduating on time, and social comparison. Humanistic counseling, which emphasizes empathy, unconditional acceptance, and

counselor honesty, effectively helps students increase self-awareness, find personal meaning, and strengthen self-confidence in completing their thesis.

Keywords: Anxiety, Individual Counseling, Final Year Students, Humanistic Approach.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sering kali menghadapi tuntutan dalam berbagai cara dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mahasiswa menilai tuntutan secara berbeda, terkait dengan bagaimana mereka mempersepsikannya. Beberapa memandang tuntutan sebagai tantangan, sementara yang lain memandangnya sebagai potensi sumber konflik. (Sugiharno dkk., 2022) Karena adanya kewajiban pendidikan tertentu, seperti penulisan skripsi, wisuda, atau persiapan memasuki dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan. Jika kekhawatiran ini tidak diatasi, mahasiswa kemungkinan akan mengalami gangguan emosional, kekhawatiran akan kegagalan, dan kecemasan tentang masa depan, yang akan mengganggu konsentrasi atau kesehatan mental mereka (Rivansyah & Alrefi, 2025).

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai respons pribadi terhadap ancaman yang tidak diketahui atau situasional yang menciptakan rasa ambiguitas, ketidaknyamanan, ketakutan, atau kekhawatiran pada individu. Dalam hal ini, individu mungkin menggunakan strategi "melawan atau lari" dalam upaya untuk mengakhiri argumen yang tidak menyenangkan atau menegangkan (Swarjana, 2022).

Pendekatan humanistik merupakan metode yang tepat untuk diterapkan dalam permasalahan ini. Metode ini dikembangkan oleh Carl Rogers, yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mencapai perkembangan maksimalnya dengan perawatan yang tepat. Menurut Rogers, terdapat tiga prinsip konseling humanistik yang memberikan perubahan psikologis yang baik. Prinsip-prinsip tersebut adalah kesesuaian, empati, dan penghargaan positif tanpa syarat (Izzatti dkk., 2025).

Pendekatan ini diterapkan oleh konselor yang ingin agar mahasiswa dapat melihat potensi mereka, memahami perasaan subjektif mereka, dan menyadari serta menerima kondisi mereka saat ini. Pendekatan ini terbukti bermanfaat karena menyediakan lingkungan yang kondusif di mana individu dapat melepaskan perasaan mereka dan mengembangkan kepercayaan diri mengenai masa depan mereka dengan menyadari tujuan hidup mereka. Pendekatan ini terbukti bermanfaat dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengurangi kecemasan (Sa'adah, 2020).

Hal ini menyoroti pentingnya konseling individual berbasis humanistik dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola kecemasan mereka. Dalam menciptakan referensi untuk menyusun program konseling di perguruan tinggi,

sangat dibutuhkan penelitian komprehensif tentang pentingnya konseling individual berbasis humanistik dalam mengelola kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

KAJIAN TEORI

Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir saat ini sedang mengerjakan tugas akhir mereka. Tugas-tugas ini dimaksudkan untuk membantu mereka mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari di kelas. Tugas akhir sering dianggap sebagai pemicu stres bagi mahasiswa, yang menyebabkan kecemasan. Mereka lebih waspada karena tugas tersebut berfungsi sebagai standar kelulusan. (Prasetya dkk., 2023) Ada dua jenis faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa semester akhir yaitu faktor internal dan eksternal. Hambatan meliputi biaya penyusunan skripsi, kewajiban organisasi, kemalasan, dan kurangnya antusiasme adalah contoh faktor internal. Berurusan dengan pembimbing dan penguji, hambatan birokrasi kampus yang rumit, dan masalah lainnya adalah contoh variabel eksternal. (Amalia dkk., 2023) Masalah ini memerlukan pendekatan yang tepat untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Konseling Individu Berbasis Humanistik

Fokus konseling humanistik adalah pada konsekuensi kehidupan dan gagasan bahwa setiap orang harus menjalani hidupnya sesuai dengan tujuan mereka di dunia. Pendekatan eksistensial humanistik ini menekankan keutuhan, pengembangan diri, dan mewujudkan potensi penuh seseorang sambil memungkinkan individu untuk mengeksplorasi kehidupan mereka sendiri. Empati diprioritaskan dalam gagasan fundamental ideologi humanistik (Idati, 2024).

Terapi berbasis humanistik bertujuan untuk mencapai sejumlah tujuan, yang pertama adalah agar klien mengalami eksistensi sejati mereka dengan menyadari keberadaan dan potensi mereka serta mampu membuka diri dan bertindak sesuai dengan kemampuan mereka. Kedua, membantu klien menjadi lebih sadar diri sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih mandiri dan bertanggung jawab atas jalan hidup mereka. Ketiga, membantu klien mengatasi kecemasan yang muncul saat membuat keputusan sendiri dan mengakui bahwa mereka lebih dari sekadar korban faktor deterministik eksternal (Suranata dkk., 2022).

Peran Konseling Individu Berbasis Humanistik dalam Menangani Kecemasan

Konseling individu berbasis humanistik berperan penting dalam menangani kecemasan dengan memandang individu sebagai pribadi yang unik, bermakna, dan memiliki potensi untuk berkembang. Kecemasan dipahami bukan sekadar gejala klinis, melainkan refleksi pergumulan batin terkait penerimaan diri, makna hidup, serta ketidaksesuaian antara nilai dan pengalaman pribadi. Melalui

pendekatan eksistensial, klien dibantu memahami kecemasan sebagai bagian dari keberadaan manusia yang berkaitan dengan pilihan, tanggung jawab, dan kesadaran akan masa depan. Dalam suasana konseling yang reflektif, klien dapat mengevaluasi pengalaman hidup, menerima diri secara utuh, dan memaknai ulang peristiwa yang menimbulkan kecemasan, sehingga kecemasan berangsur berkurang dan berfungsi sebagai pendorong pertumbuhan diri (Sa'adah, 2020).

Konseling individual berbasis humanistik menekankan nilai ikatan terapeutik yang kuat dalam membantu klien mengelola kecemasan. Alih-alih memberikan solusi cepat, konselor berkonsentrasi pada membangun hubungan berdasarkan penghargaan positif tanpa syarat, kasih sayang, dan tanpa penghakiman. Karena perspektif ini, klien terutama mahasiswa dapat mengungkapkan perasaan stres, kecemasan, dan kelelahan tanpa merasa terpaksa menekan perasaan tersebut. Klien yang merasa tidak dihakimi biasanya merasa kurang cemas karena mereka didorong untuk jujur dan merasa terlindungi secara psikologis. Karena empati konselor, klien mampu memandang kekhawatiran sebagai respons alami terhadap tantangan hidup dan komitmen akademis, bukan sebagai tanda kelemahan. Dengan demikian, konseling humanistik tidak hanya mengurangi gejala kecemasan tetapi juga mendorong rehabilitasi psikologis jangka panjang dengan mendorong makna hidup, penerimaan diri, dan pengambilan keputusan yang tulus (Ghozali dkk., 2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dan metodologi kualitatif. Karena tujuan penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir tentang masalah kecemasan dan proses konseling yang disesuaikan dengan landasan humanistik, maka penerapan teknik kualitatif sangat penting. Studi kualitatif memungkinkan peneliti untuk melihat pengalaman subjektif responden, persepsi data, dan maknanya. Pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk memilih partisipan penelitian. Tiga mahasiswa tingkat akhir dipilih berdasarkan karakteristik tertentu, seperti pernah mengalami kecemasan dan terbiasa dengan proses konseling individual. Wawancara mendalam digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan menghasilkan informasi yang kaya dan deskriptif tentang pengalaman, emosi, dan perspektif partisipan mengenai terapi individual berbasis humanistik.

Terakhir, analisis data kualitatif diterapkan pada data yang diperoleh, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Assingky, 2021). Triangulasi sumber dan kehati-hatian peneliti selama prosedur pengumpulan dan analisis data memastikan validitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Menurut wawancara langsung, mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan saat mencoba menyelesaikan skripsi mereka. Ketakutan tidak lulus tepat waktu, kekhawatiran, keraguan diri, dan kebutuhan untuk membandingkan diri dengan orang lain adalah semua tanda kecemasan. Kehadiran teman sebaya yang telah lulus, tenggat waktu, dan pembimbingan skripsi adalah aspek utama dari kondisi ini.

Selain itu, kecemasan memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan emosional dan fisik mahasiswa, termasuk perubahan suasana hati, kelelahan, kesulitan tidur, dan mudah tersinggung. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola kecemasan mereka sendiri terpaksa mencari layanan konseling individu, yang dianggap sebagai lingkungan yang aman di mana mereka dapat mengekspresikan emosi mereka tanpa khawatir dihakimi. Sikap konselor yang tenang dan ramah membuat suasana konseling menyenangkan bagi para mahasiswa sepanjang sesi pertama.

Penerimaan tanpa syarat, empati, otentisitas, dan kebebasan berekspresi semuanya dimasukkan ke dalam proses konseling individu untuk mahasiswa, yang didirikan dari pendekatan humanistik. Mahasiswa memandang konselor mereka sebagai pendengar yang aktif, memahami emosi mereka tanpa merendahkan, dan membangun hubungan konseling yang konstruktif. Akibatnya, mereka menyadari akar kekhawatiran mereka, yang berasal dari tuntutan pribadi dan kewajiban akademis mereka. Mahasiswa yang menerima konseling mampu mengatasi rasa takut mereka, yang mengarah pada kejernihan mental dan keberanian saat menulis skripsi mereka. Selain itu, proses konseling membantu mahasiswa mengembangkan penerimaan diri, memberikan nilai pribadi pada prestasi akademis mereka, meningkatkan kepercayaan diri, dan membuat keputusan akademis yang percaya diri terkait skripsi.

Pembahasan

Hasil dari sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademis, karena adanya persyaratan skripsi, dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain semuanya sangat terkait dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Karena proyek skripsi memiliki dampak besar pada kehidupan kuliah mereka, mahasiswa tingkat akhir sering mengalami stres, yang memperburuk ketakutan mereka akan kegagalan (Rivansyah & Alrefi, 2025). Menurut sudut pandang psikologis, kecemasan mahasiswa disebabkan oleh faktor internal seperti tuntutan diri yang tinggi dan persiapan mental yang tidak memadai serta faktor eksternal seperti stres akademis. Hasil penelitian psikologis mendukung klaim bahwa kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir

disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, termasuk terlalu banyak berpikir, rendahnya harga diri, dan kurangnya keinginan (Amalia dkk., 2023).

Selain itu, identifikasi konsekuensi kecemasan dapat diamati pada perubahan perilaku dan kondisi fisik mahasiswa, seperti kurang tidur, kelelahan, dan keinginan untuk menarik diri dari kontak sosial. Semua temuan ini menegaskan bahwa stres dan kecemasan secara bersamaan memengaruhi proses emosional, kognitif, dan fisik seseorang. Jika stres dan kecemasan tidak dapat dikelola dengan tepat, maka akan berdampak negatif pada kesehatan psikologis dan produktivitas mahasiswa (Savitri & Swandi, 2023).

Konseling individual berdasarkan humanisme sangat penting dalam menyediakan lingkungan yang tidak menghakimi bagi mahasiswa untuk mengekspresikan ketakutan mereka. Penelitian telah menegaskan bahwa dengan sikap jujur, penuh kasih sayang, dan tanpa syarat dari konselor, seseorang mengakui nilai dan martabat anak-anak yang berharga. Fakta bahwa perubahan psikologis yang bermakna hanya dapat terjadi dalam suasana yang ditandai dengan tingkat ketulusan yang tinggi dan penghargaan positif tanpa syarat yang disertai dengan pemahaman empatik terhadap perasaan mahasiswa dibenarkan oleh semua temuan ini. (Izzatti dkk., 2025) Dalam konseling humanistik, proses refleksi membantu mahasiswa menjadi lebih sadar akan penyebab kekhawatiran mereka. Mahasiswa mulai memahami bahwa kecemasan disebabkan oleh konflik antara harapan mereka sendiri dan harapan lingkungan sekitar, di samping tuntutan studi mereka. Hal ini konsisten dengan sudut pandang eksistensial-humanistik, yang mengkarakterisasi kecemasan sebagai komponen kesadaran seseorang akan kewajiban dan keputusan dalam hidup (Idati, 2024).

Mahasiswa yang lebih sadar diri dapat memahami pola pikir yang menyebabkan mereka mengalami kesulitan. Berkurangnya kecemasan mahasiswa setelah konseling menunjukkan bahwa konseling humanistik menekankan pengembangan potensi batin seseorang daripada hanya memberikan solusi langsung untuk masalah. Mahasiswa lebih bertanggung jawab atas kegiatan akademik mereka dan menjadi lebih realistis dalam menetapkan tujuan mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan tujuan terapi humanistik, yang sangat menekankan akuntabilitas individu, kebebasan memilih, dan pertumbuhan potensi diri. (Suranata dkk., 2022) Metode ini membantu mahasiswa melihat kekhawatiran sebagai proses pengembangan pribadi daripada sebagai tanda kelemahan. Kepercayaan diri mahasiswa meningkat dan mereka lebih mampu mengendalikan rasa takut mereka ketika mereka memahami makna ini (Sa'adah, 2020).

SIMPULAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan terhadap kecemasan akibat tekanan akademis, terutama selama proses penyelesaian skripsi, tekanan tenggat waktu kelulusan, dan perbandingan sosial dengan teman sebaya, menurut temuan penelitian dan perdebatan. Kesehatan fisik, motivasi belajar, dan interaksi sosial mahasiswa semuanya terpengaruh oleh kecemasan, di samping masalah emosional. Gangguan ini dapat mempersulit mahasiswa untuk menyelesaikan studi mereka dan menurunkan kesejahteraan psikologis mereka jika tidak ditangani dengan benar.

Telah dibuktikan bahwa konseling individual berbasis humanistik sangat penting untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa merasa diterima apa adanya melalui hubungan terapi yang penuh kasih sayang, ramah, dan tanpa menghakimi, yang memungkinkan mereka untuk dengan bebas mengekspresikan ketakutan mereka.

Peningkatan kesadaran diri, pemahaman yang lebih baik tentang penyebab kecemasan, penerimaan diri, dan kepercayaan diri semuanya difasilitasi oleh proses konseling. Oleh karena itu, terapi individual berbasis humanistik tidak hanya membantu mahasiswa merasa kurang cemas tetapi juga mendorong perkembangan pribadi mereka, membuat mereka lebih mampu, bertanggung jawab, dan memiliki tujuan dalam proses akademis dan masa depan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Ghozali, M. A., Zulazmi, M. A., A'yunin, W. Q., Rahmah, B. M., Habibah, M. N., & Nugroho, T. C. (2025). Importance Of Humanistic Counsellor Attitude Of Empathy And Acceptance In Helping Burnout Undergraduate Students. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(2), 869–888.
- Idati, A. L. A. (2024). Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam. *CONS-IEDU*, 4(1), 156–167. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.736>
- Izzatti, A., Abdi, S., Hasna, A., Rizka, H. A., Anggraini, R., Rahman, T., & Fitria, Z. (2025). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Humanistik Untuk Menangani Kecemasan Karena Pelanggaran Privasi Di Dalam Keluarga. *Conseils (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 5(1), 146–153. <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.2051>
- Muzaki, M., & Nuraldina, S. D. (2020). Implementasi Konseling Eksistensial-Humanistik untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Mahasiswa Terisolir di

- Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7595>
- Prasetya, A. S., Dewi, A. R., & Aprilia, P. (2023). Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Menggunakan Story Telling dan Terapi Musik. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 106. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.255>
- Rivansyah, A. A., & Alrefi, A. (2025). Analisis Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 81–100. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i2.10390>
- Sa'adah, D. Z. (2020). Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan. *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 8(3), 112–118. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i3.14303>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Sulistiyani, M. N., & Hertinjung, W. S. (2024). Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 9(3), 230. <https://doi.org/10.36722/sh.v9i3.3454>
- Suranata, K., Lestari, L. P. S., Dharmayanti, P. A., & Rismawan, K. S. G. (2022). *Model Konseling Kontemporer, Modern, dan Postmodern*. Inovasi Pratama Internasional.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stress, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner*. ANDI.