

SINOPSIS

Perguruan tinggi merupakan fase penting dalam perjalanan hidup mahasiswa untuk menyiapkan masa depan yang lebih baik. Namun, proses tersebut tidak selalu berjalan mudah. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, adaptasi sosial, masalah pribadi, kebingungan menentukan karier, hingga ketidakmampuan mengelola emosi.

Buku *Bimbingan Konseling: Teknik dan Cara Penerapannya di Perguruan Tinggi* hadir sebagai referensi lengkap yang membahas konsep, prinsip, teknik, dan penerapan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi secara sistematis, praktis, dan kontekstual. Buku ini tidak hanya menguraikan landasan teori, tetapi juga memberikan contoh penerapan, strategi, serta panduan praktis yang dapat digunakan oleh konselor, dosen, mahasiswa, maupun tenaga kependidikan.

Dengan pendekatan yang komprehensif dan bahasa yang mudah dipahami, buku ini diharapkan mampu menjadi panduan dalam menciptakan layanan bimbingan dan konseling yang profesional, humanis, inovatif, serta berorientasi pada pengembangan potensi mahasiswa agar mampu mencapai keberhasilan akademik, kesejahteraan psikologis, dan kesiapan memasuki dunia kerja.

“Panduan praktis untuk mewujudkan layanan bimbingan dan konseling yang profesional, humanis, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa masa kini.”



BIMBINGAN KONSELING: TEKNIK DAN CARA PENERAPANNYA DI PERGURUAN TINGGI

BUKU REFERENSI

BIMBINGAN KONSELING: TEKNIK DAN CARA PENERAPANNYA DI PERGURUAN TINGGI



KONSELING
INDIVIDU



KONSELING
KELOMPOK



PENGEMBANGAN
DIRI & KARIR



AKADEMIK &
PERENCANAAN
BELAJAR



ETIKA, EMPATI &
PROFESIONALISME

PENULIS

- Munsih, S.Pd., M.M.
- Akhmad Sugianto, M.Pd.
- Muhammad Syuikri, M.Pd.
- Muhammad Ihsan, M.Pd.
- Ust. Dr. Ir. Syahrial Shaddiq, M.Eng., M.M., M.Si.
- Esthi Endah Ayuningtyas, S.Sos.I., M.Pd.
- Dr. Wikan Galuh Widyarto, M.Pd.
- Hamdiah, S.Pd., M.Pd., Gr.
- Dian Nur Andriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
- Maryatul Kibtyah, M.Pd.
- Ir. Adhi Surya, ST, MT, IPM, ASEAN Eng, CPNK.
- Tri Yonisa, M.Pd.
- Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psikolog.
- Jainuddin Syarif, S.Tr.Tra., M.Han., CPNK.

Editor: Jainuddin Syarif, S.Tr.Tra., M.Han., CPNK.

BUKU REFERENSI BIMBINGAN KONSELING: TEKNIK DAN CARA PENERAPANNYA DI PERGURUAN TINGGI

Munisih, S.Pd., M.M.
Akhmad Sugianto, M.Pd.
Muhammad Syukri, M.Pd.
Muhammad Ihsan, M.Pd.
Syahrial Shaddiq, Dr., Ir., M.Eng., M.M., M.Si.
Esthi Endah Ayuningtyas, S.Sos.I., M.Pd.
Wikan Galuh Widyarto, Dr., M.Pd.
Hamdiah, S.Pd., M.Pd., Gr.
Dian Nur Andriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Maryatul Kibtyah, M.Pd.
Adhi Surya, Ir., ST, MT, IPM, ASEAN Eng, CPNK
Tri Yonisa, M.Pd.
Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psikolog
Jainuddin Syarif, S.Tr.Tra., M.Han., CPNK

CV. SCIENCE TECHNO DIRECT

**BUKU REFERENSI BIMBINGAN KONSELING: TEKNIK DAN
CARA PENERAPANNYA DI PERGURUAN TINGGI**

Munisih, S.Pd., M.M.
Akhmad Sugianto, M.Pd.
Muhammad Syukri, M.Pd.
Muhammad Ihsan, M.Pd.
Syahrial Shaddiq, Dr., Ir., M.Eng., M.M., M.Si.
Esthi Endah Ayuningtyas, S.Sos.I., M.Pd.
Wikan Galuh Widyarto, Dr., M.Pd.
Hamdiah, S.Pd., M.Pd., Gr.
Dian Nur Andriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Maryatul Kibtyah, M.Pd.
Adhi Surya, Ir., ST, MT, IPM, ASEAN Eng, CPNK
Tri Yonisa, M.Pd.
Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psikolog
Jainuddin Syarif, S.Tr.Tra., M.Han., CPNK

Copyright © 2026 by Penulis

Diterbitkan oleh:

**CV. SCIENCE TECHNO DIRECT
PERUM KORPRI PANGKAPINANG**

Terbit: September, 2026

ISBN: 978-634-7796-19-6

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, Buku Bimbingan Konseling: Teknik dan Cara Penerapannya di Perguruan Tinggi dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Segala kemampuan, waktu, dan tenaga yang diberikan-Nya menjadi jalan sehingga naskah buku ini dapat tersusun hingga selesai.

Segala puji bagi-Nya, Pemilik segala ilmu dan hikmah. Berkat bimbingan dan kasih sayang-Nya, para penulis yang terdiri dari para praktisi dan akademisi di bidang bimbingan dan konseling dapat menyatukan pemikiran, menyusun gagasan, dan menyempurnakan tulisan ini guna memenuhi kebutuhan literatur bimbingan dan konseling khususnya di lingkungan perguruan tinggi.

Semoga buku ini bermanfaat bagi mahasiswa, tenaga pendidik, konselor, serta seluruh civitas akademika.

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
BAB I KONSEP DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI.....	1
BAB II DASAR HUKUM & PENGEMBANGAN BIMBINGAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI	19
BAB III PERAN DAN FUNGSI KONSELOR SERTA PIHAK TERKAIT DI PERGURUAN TINGGI	51
BAB IV KEBUTUHAN DAN PERMASALAHAN MAHASISWA.....	95
BAB V PRINSIP DAN TAHAPAN PELAKSANAAN KONSELING	113
BAB VI TEKNIK-TEKNIK PENDEKATAN KONSELING	147
BAB VII KONSELING PERORANGAN	197
BAB VIII METODE DAN ALAT BANTU PENILAIAN MASALAH	219
BAB IX BIMBINGAN KELOMPOK DAN KONSELING KELOMPOK.....	249
BAB X HAKIKAT KONSELING KHUSUS DAN KONSELING KRITIS DALAM KONTEKS PENDIDIKAN	265
BAB XI BIMBINGAN KARIR DAN PERSIAPAN KERJA	319
BAB XII EVALUASI DAN TINDAK LANJUT PELAYANAN KONSELING PERGURUAN TINGGI.....	339
BAB XIII PENGEMBANGAN DAN TANTANGAN LAYANAN KE DEPAN	351

BAB I KONSEP DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI

(H. Munisih, S.Pd., M.M)

A. Capaian Pembelajaran (Outcome-Based Education)

Sub-CPMK (Capaian Pembelajaran Mata Kuliah):

Mahasiswa dan pembaca mampu menganalisis konsep dasar, filosofi, tujuan, asas-asas, serta ruang lingkup pelayanan bimbingan dan konseling secara kritis, komprehensif, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi di lingkungan pendidikan tinggi era Society 5.0.

Indikator Kinerja 1: Kemampuan mengkonstruksi pemahaman teoritis mengenai filosofi bimbingan dan konseling berdasarkan literatur mutakhir.

Indikator Kinerja 2: Kemampuan membedakan batasan ruang lingkup akademik, pribadi-sosial, karier, dan cyber-counseling dalam studi kasus nyata.

Indikator Kinerja 3: Mampu mengevaluasi dan merumuskan penyelesaian masalah pada studi kasus pelanggaran asas konseling di kampus.

B. Materi

1. Pengertian dan Filosofi Dasar Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

Bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi bukan sekadar layanan pelengkap, melainkan komponen fundamental dalam ekosistem pendidikan tinggi yang dirancang untuk mengawal perkembangan mahasiswa secara optimal dan holistik. Secara terminologis, bimbingan dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang terus-menerus dan sistematis dari seorang pembimbing (konselor) kepada individu (klien/mahasiswa) agar ia mampu memahami dirinya, mengarahkan dirinya, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Sementara itu, konseling merupakan jantung dari layanan bimbingan yang berwujud interaksi tatap muka (maupun virtual) yang mendalam, berlandaskan prinsip-prinsip psikologis, guna menyelesaikan masalah-masalah spesifik yang menghambat perkembangan individu.

Filosofi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berakar pada pandangan humanistik bahwa setiap mahasiswa memiliki potensi laten yang luar biasa untuk berkembang menjadi individu yang mandiri, produktif, dan sejahtera secara psikologis (psychological well-being). Di era disrupsi dan Society 5.0 saat ini, definisi bimbingan dan konseling telah mengalami transformasi paradigma yang radikal. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah diintegrasikan secara masif ke dalam praktik pelayanannya (Sinaga & Firmansyah, 2024). Bimbingan di kampus tidak

lagi dikonseptualisasikan secara sempit sebagai institusi pemberi nasihat atau 'polisi kampus' bagi mahasiswa bermasalah, melainkan berevolusi menjadi pusat layanan intervensi psikologis proaktif, preventif, dan kuratif yang berbasis data empiris.

Evolusi teknologi memberikan determinasi yang signifikan terhadap efektivitas lingkungan belajar dan resiliensi adaptasi mahasiswa di tengah tuntutan akademik yang fluktuatif (Ravshanovna & Abdi-XaEizovna, 2025). Mengingat realitas ini, konseling di perguruan tinggi modern didefinisikan ulang sebagai kemitraan profesional dan kolaboratif antara konselor dan mahasiswa untuk menavigasi turbulensi akademik, krisis identitas karier, dan dinamika kesehatan mental. Definisi kontemporer ini secara inheren mengakomodasi modalitas pelayanan jarak jauh, yang memanifestasikan dirinya melalui cyber-counseling, aplikasi kesehatan mental berbasis kecerdasan buatan (AI), dan intervensi digital lainnya (Radiani & Fadilah, 2024).

a.. Karakteristik Mahasiswa sebagai Dewasa Muda (Emerging Adulthood)

Untuk memahami esensi bimbingan konseling di perguruan tinggi, penting untuk membedah karakteristik psikososial mahasiswa. Mahasiswa berada pada fase transisi perkembangan yang oleh Jeffrey Arnett disebut sebagai 'emerging adulthood' (dewasa muda), yakni rentang usia 18 hingga 25 tahun. Fase ini ditandai dengan eksplorasi identitas yang intens, instabilitas emosional dan arah hidup, fokus pada diri sendiri (self-focus), perasaan 'in-between'

(bukan lagi remaja, tapi belum sepenuhnya dewasa), serta fase yang penuh dengan berbagai kemungkinan (age of possibilities).

Dinamika psikologis pada fase emerging adulthood membuat mahasiswa sangat rentan terhadap stresor lingkungan kampus. Ekspektasi akademik yang tinggi, keharusan mengelola keuangan secara mandiri, penyesuaian diri dengan teman sebaya dari berbagai latar belakang budaya, hingga kecemasan memikirkan prospek karier pasca-kelulusan, sering kali memicu disonansi kognitif dan krisis kesehatan mental. Dalam konteks inilah bimbingan dan konseling hadir sebagai katalisator yang memfasilitasi proses katarsis, memberikan scaffolding psikologis, dan membekali mahasiswa dengan coping mechanism yang adaptif.

2. Tujuan Komprehensif Bimbingan dan Konseling bagi Mahasiswa

Tujuan fundamental eksistensi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi bermuara pada fasilitasi aktualisasi diri mahasiswa dan pencapaian kemandirian paripurna. Secara operasional, tujuan ini diurai ke dalam berbagai dimensi spesifik yang saling beririsan, mencakup aspek akademik, kesehatan mental, karier, dan adaptasi teknologi. Berikut adalah elaborasi mendalam mengenai tujuan-tujuan tersebut:

- a. Resolusi Stres Akademik dan Peningkatan Resiliensi: Mahasiswa, khususnya pada tingkat pertama (masa

transisi) dan tingkat akhir (fase penyelesaian tugas akhir/skripsi), rentan terpapar tekanan yang eskalatif. Intervensi konseling bertujuan secara spesifik untuk mereduksi stres akademik yang bersumber dari beban kognitif (tugas perkuliahan), disorientasi penyusunan skripsi, manajemen waktu yang disfungsi, dan tuntutan ekspektasi dari orang tua maupun lingkungan sosial (Djoar & Anggarani, 2024). Lebih dari sekadar mereduksi stres, konseling bertujuan membangun 'academic resilience'—kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari kegagalan akademik (misalnya, nilai buruk, penolakan proposal) dan tetap gigih mengejar tujuan akademiknya.

- b. Kurasi dan Pemeliharaan Kesehatan Mental Berkelanjutan: Eskalasi krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa, seperti prevalensi kecemasan umum (generalized anxiety disorder) dan depresi, menuntut perguruan tinggi untuk menginisiasi program intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif (pengobatan), melainkan sangat menitikberatkan pada preventif (pencegahan). Tujuannya adalah untuk melakukan deteksi dini (early warning system), memberikan pendampingan psikologis berkelanjutan, dan memitigasi dampak patologis jangka panjang dari trauma, perundungan (bullying), kekerasan seksual, maupun residu krisis pasca-pandemi (Celia et al., 2022).
- c. Demokratisasi Aksesibilitas dan Pembangunan Kepercayaan Diri: Layanan konseling di kampus modern bertujuan meruntuhkan hambatan akses bagi mahasiswa rentan dan terpinggirkan. Seringkali, mahasiswa yang

paling membutuhkan bantuan justru adalah mereka yang paling enggan mengunjungi pusat konseling karena adanya stigma sosial yang melekat pada label 'kesehatan mental' atau 'masalah psikologis'. Oleh karena itu, fasilitas konseling berbasis online dan intervensi anonim dirancang secara khusus untuk memfasilitasi mahasiswa yang kurang percaya diri, sehingga mereka tetap memperoleh layanan psikologis yang esensial secara inklusif dan efektif (Yurayat & Tuklang, 2023)

- d. Kesiapan Mentalitas Menghadapi Disrupsi Global: Dalam tatanan dunia yang berubah dengan kecepatan eksponensial (VUCA: Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity), tujuan kontemporer bimbingan konseling adalah melakukan rekayasa mentalitas dan adaptabilitas mahasiswa. Layanan ini difokuskan pada pembekalan soft-skills, agile thinking, dan kesiapan psikologis dalam menghadapi era integrasi Kecerdasan Buatan (AI) serta transformasi digital ekstrem di berbagai sektor industri dan pendidikan (Xue, Rashid, & Ouyang, 2024).
- e. Optimalisasi Potensi Karier: Mahasiswa perlu dipandu untuk memetakan kekuatan (strengths), minat (interests), dan nilai-nilai kepribadian (values) mereka. Tujuan bimbingan karier di kampus adalah mencegah fenomena salah jurusan, memberikan orientasi pasar kerja yang realistis, melatih kemampuan wawancara kerja, penyusunan resume yang profesional, serta mengarahkan mahasiswa pada pilihan studi lanjut atau kewirausahaan yang presisi.

Signifikansi peran konselor: Sangat krusial untuk dipahami bahwa efektivitas pencapaian tujuan-tujuan holistik ini berbanding lurus dengan tingkat kesejahteraan psikologis dan kompetensi profesional dari para konselor itu sendiri. Variabel intrapersonal dan psikososial yang dimiliki konselor akan menentukan kualitas aliansi terapeutik (*therapeutic alliance*) dengan mahasiswa, yang merupakan prediktor paling kuat bagi keberhasilan proses konseling (Dose, Desrumaux, & Bernaud, 2023).

C. Asas-Asas Fundamental Bimbingan dan Konseling

Penyelenggaraan bimbingan dan konseling di ranah pendidikan tinggi berinteraksi dengan mahasiswa sebagai individu dewasa muda yang memiliki otonomi, hak asasi, dan privasi yang harus dihormati secara mutlak. Oleh sebab itu, setiap tahapan praktik konseling wajib berpegang teguh pada serangkaian asas profesional dan kode etik. Berdasarkan literatur keilmuan BK di Indonesia dan pedoman etik internasional, berikut adalah penjabaran 12 asas bimbingan dan konseling yang dikontekstualisasikan untuk perguruan tinggi:

1. **Asas Kerahasiaan (Confidentiality):** Ini adalah asas kunci dan nyawa dari profesi konseling. Konselor berkewajiban menjaga kerahasiaan seluruh data, identitas, dan dinamika permasalahan mahasiswa dari pihak manapun, kecuali jika ada ancaman bahaya terhadap nyawa mahasiswa atau orang lain. Di era digital, asas ini menuntut pengamanan data enkripsi tingkat tinggi untuk sesi *cyber-counseling*. Hal ini terakomodasi dalam regulasi mutakhir seperti pedoman *American Counseling*

Association yang menekankan mitigasi risiko kebocoran data pada layanan berbasis AI (ACA, 2024)

2. Asas Kesukarelaan (Voluntariness): Kehadiran mahasiswa dalam sesi konseling idealnya dilandasi oleh kesadaran instrinsik, tanpa adanya paksaan, intimidasi, atau tekanan dari dosen. Layanan konseling online dan kampanye de-stigmatisasi di kampus terbukti efektif menstimulasi asas ini, mendorong mahasiswa untuk dengan rela membuka diri dan mencari dukungan psikologis (Nelson et al., 2023).
3. Asas Keterbukaan: Asas ini menuntut dua arah; konselor harus bersikap transparan dan empatik (unconditional positive regard), sementara mahasiswa didorong untuk jujur menceritakan keluh kesahnya. Tanpa keterbukaan, diagnosis masalah yang akurat dan perumusan intervensi mustahil tercapai.
4. Asas Kekinian (Current): Intervensi bimbingan dan konseling harus berorientasi pada permasalahan yang dirasakan mahasiswa 'di sini dan saat ini' (here and now), bukan berlarut-larut pada trauma masa lalu yang berada di luar kapasitas konselor pendidikan. Penggunaan teknologi asesmen berbasis web (Ashari et al., 2023) memungkinkan pemetaan kebutuhan (need assessment) yang real-time, memenuhi asas kekinian untuk respons intervensi yang instan (Gustini et al., 2022).
5. Asas Kemandirian: Konseling bukanlah proses memberikan solusi instan bagaikan resep obat. Tujuan akhir konseling adalah membentuk mahasiswa yang mandiri (self-directing). Intervensi berfokus pada pemberdayaan (empowerment) agar mahasiswa memiliki

resiliensi dan self-efficacy untuk menganalisis masalah, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab atas risikonya di masa depan (Hapipi et al., 2024).

6. Asas Kegiatan: Asas ini mensyaratkan mahasiswa untuk proaktif berpartisipasi dalam proses pemulihan, baik di dalam sesi konseling (melakukan refleksi) maupun di luar sesi (mengerjakan tugas/homework yang disepakati, seperti membuat jurnal emosi).
7. Asas Kedinamisan: Layanan BK di kampus tidak boleh statis. Metode, instrumen, dan pendekatan konseling harus terus bergerak dinamis merespons tren zaman, variasi karakteristik mahasiswa dari lintas generasi, dan kemajuan metodologi psikoterapi.
8. Asas Keterpaduan: Pelayanan BK tidak dapat berdiri sendiri. Harus ada sinkronisasi, sinergi, dan kolaborasi harmonis antara pusat bimbingan konseling, rektorat, dekanat, dosen pembimbing akademik (PA), unit kesehatan mahasiswa, dan organisasi kemahasiswaan.
9. Asas Kenormatifan: Praktik konseling tidak boleh melanggar norma agama, adat istiadat, hukum positif, maupun budaya akademik kampus. Konselor harus memiliki sensitivitas lintas-budaya (cross-cultural counseling competence).
10. Asas Keahlian: Penyelenggaraan layanan harus dilakukan oleh tenaga profesional yang menempuh pendidikan formal Bimbingan dan Konseling/Psikologi, memiliki lisensi, dan jam terbang klinis/pendidikan yang memadai. Mahasiswa bukan kelinci percobaan.
11. Asas Alih Tangan Kasus (Referral): Konselor yang profesional harus menyadari batasan keahliannya. Jika

mahasiswa terindikasi mengalami gangguan jiwa berat (schizophrenia, bipolar episode manic, kecenderungan bunuh diri akut) atau masalah medis organis, konselor wajib mereferensikannya kepada psikiater, psikolog klinis, atau rumah sakit terkait.

12. Asas Tut Wuri Handayani: Diambil dari filosofi Ki Hajar Dewantara, layanan BK harus mampu memberikan pengayoman, keteladanan dari depan (Ing Ngarso Sung Tulodo), semangat di tengah (Ing Madyo Mangun Karso), dan dorongan dari belakang.

D. Ruang Lingkup Integratif Pelayanan di Perguruan Tinggi

Ruang lingkup layanan BK di perguruan tinggi dikonstruksi secara komprehensif untuk memfasilitasi setiap aspek dimensi kehidupan mahasiswa. Spektrum layanannya mencakup area tradisional hingga area modern berbasis siber:

1. Ruang Lingkup Bimbingan Akademik dan Pembelajaran:

Ranah ini secara esensial berpusat pada upaya fasilitasi adaptasi akademik mahasiswa. Kegiatannya meliputi bimbingan strategi belajar efektif di perguruan tinggi (yang jauh berbeda dengan SMA), manajemen waktu untuk tugas dan praktikum, pengentasan kesulitan belajar (learning difficulties), penyelesaian kasus prokrastinasi akademik, serta pendampingan intensif bagi mahasiswa yang terancam Drop Out (DO). Pendekatan ini diinovasi melalui manajemen program akademik yang terintegrasi antara sistem informasi akademik (SIKAD) dan unit konseling universitas (Muhammad, 2024).

2. Ruang Lingkup Bimbingan Pribadi dan Sosial:

Fokus pada pengembangan keterampilan intrapersonal dan interpersonal. Di sini, mahasiswa dibantu untuk meregulasi emosi, mengatasi konflik dengan teman sebaya atau teman sekamar (roommate), menangani homesickness bagi mahasiswa perantau, resolusi trauma patah hati atau masalah keluarga, hingga pengembangan asertivitas. Mengingat rasio antara jumlah konselor dan mahasiswa di universitas seringkali sangat timpang, banyak perguruan tinggi mulai mengoptimalkan program Peer Support (Konseling Sebaya). Program dukungan sebaya secara luring maupun daring ini memberikan alternatif pertolongan pertama psikologis (Psychological First Aid) yang terbukti melalui uji klinis (randomized controlled trials) efektif memperkuat ketahanan mental mahasiswa secara kolektif (Grégoire et al., 2024; Eneogu, Ugwuanyi, dkk., 2024).

3. Ruang Lingkup Bimbingan Karier:

Bertujuan memfasilitasi mahasiswa dalam merancang masa depan pasca-kampus. Layanan ini mencakup asesmen bakat, minat, dan kepribadian (seperti MBTI atau Holland Code), lokakarya penyusunan Curriculum Vitae (CV) dan portofolio, simulasi wawancara kerja (mock interview), serta penyelenggaraan bursa kerja (job fair) yang berkolaborasi dengan pihak industri. Pembinaan karier ini vital untuk menekan angka pengangguran terdidik.

4. Layanan Siber, Ekosistem Digital, dan Cyber-Counseling:

Ini adalah paradigma mutakhir yang merevolusi ruang lingkup BK. Pelayanan kini mendisrupsi batas ruang dan waktu fisik rektorat. Mahasiswa dapat mengakses layanan

melalui website interaktif berbasis web-app (Setiawan & Nabyla, 2022). Lebih jauh, inovasi global bahkan mulai mengeksplorasi layanan kesehatan mental berbasis realitas virtual dan Metaverse untuk menciptakan suasana konseling imersif yang anonim (Kang et al., 2025).

Integrasi kecerdasan buatan (AI) juga telah diimplementasikan, misalnya melalui penggunaan Chatbot terapi kognitif-perilaku (CBT). Kajian empiris menunjukkan bahwa asisten AI seperti Woebot mampu memberikan intervensi dasar yang berdampak signifikan mereduksi level kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Yeh, Kuo, Tseng, & Sung, 2025). Teknologi AI tidak hanya melayani mahasiswa, tetapi juga diadaptasi dalam proses pelatihan calon konselor (mahasiswa prodi BK/Psikologi) menggunakan simulasi virtual patient yang canggih (Jeong et al., 2025). Analisis tren literatur menegaskan bahwa adaptasi teknologi bukan lagi sekadar suplemen opsional, melainkan fondasi esensial yang akan mendominasi masa depan bimbingan konseling di level pendidikan tinggi (Zaščirinska, Šuriņa, & Mārtinsone, 2024).

E. Sinergitas Dosen Pembimbing Akademik (PA) dan Konselor Profesional

Dalam ekosistem perguruan tinggi di Indonesia, ujung tombak pertama yang berhadapan langsung dengan dinamika mahasiswa adalah Dosen Pembimbing Akademik (Dosen PA) atau Dosen Wali. Sangat penting untuk mendemarkasi peran antara Dosen PA dan Konselor Kampus untuk menghindari tumpang tindih dan malpraktik bimbingan.

Dosen PA bertugas memberikan arahan seputar penyusunan Kartu Rencana Studi (KRS), monitoring indeks prestasi semester (IPS), serta memberikan bimbingan umum terkait motivasi belajar. Namun, Dosen PA pada umumnya tidak memiliki kualifikasi formal di bidang psikologi klinis atau bimbingan konseling.

Ketika Dosen PA mendeteksi adanya penurunan performa akademik yang drastis, perubahan perilaku yang ekstrem (misalnya mahasiswa yang ceria tiba-tiba menjadi sangat tertutup), atau adanya keluhan depresi, Dosen PA diwajibkan untuk menjalankan asas Alih Tangan Kasus (Referral). Mahasiswa tersebut harus segera dirujuk ke Unit Layanan Bimbingan dan Konseling Universitas untuk ditangani oleh psikolog atau konselor profesional. Sinergitas antara fakultas (Dosen PA) dan pusat layanan BK sangat krusial untuk membangun jaring pengaman (safety net) guna mencegah kasus-kasus fatal seperti drop out atau bunuh diri mahasiswa.

Evaluasi Mandiri Berbasis OBE (Higher Order Thinking Skills / HOTS)

1. Evaluasi dan Rekonstruksi Sistem (Level C5 - C6):

Sebuah universitas terkemuka memutuskan untuk mengganti 50% layanan konseling tatap muka dengan aplikasi Chatbot AI karena alasan efisiensi anggaran dan meningkatnya keluhan mahasiswa. Mengacu pada jurnal ACA (2024) dan tren teknologi dari Sinaga & Firmansyah (2024), susunlah argumen kritis sepanjang 500 kata yang membedah potensi pelanggaran asas Kerahasiaan dan

Keahlian dari kebijakan tersebut! Solusi integratif apa yang Anda tawarkan sebagai jalan tengah?

2. Analisis Resolusi Konflik (Level C4):

Anda menjabat sebagai konselor di Universitas Z. Seorang Dosen PA memaksa Anda untuk membeberkan hasil konseling dari seorang mahasiswa bimbingannya yang sering bolos kuliah. Mahasiswa tersebut sebelumnya mengaku kepada Anda bahwa ia bolos karena mengalami pelecehan. Berdasarkan pemahaman asas Bimbingan Konseling (Sub-bab 1.3), bagaimana cara Anda merespons Dosen PA tersebut secara profesional tanpa melanggar kode etik namun tetap menjaga asas Keterpaduan?

3. Perancangan Proyek Adaptif (Level C6):

Berdasarkan permasalahan kesehatan mental yang marak terjadi (Sub-bab 1.2), rancanglah sebuah proposal mini program 'Peer-Counseling Berbasis Cyber' untuk mahasiswa di program studi Anda. Tentukan: (a) Kriteria seleksi peer-counselor, (b) Modul pelatihan yang dibutuhkan, (c) Batasan wewenang (kapan peer-counselor harus melakukan referral).

Daftar Pustaka (2022 - 2026)

American Counseling Association (ACA). (2024). Ethical Guidelines and Recommendations on the Potential Use of Artificial Intelligence in the Counseling Profession. *Journal of Counseling & Development*, 102(3).

Ashari, Y., et al. (2023). Web-based Student Needs Assessments in Higher Education: A Paradigm Shift in Post-Pandemic Counseling. *Journal of Counseling Technology*, 15(2), 112-128.

- Celia, H., et al. (2022). The Long-term Impact of the Public Health Emergency on College Students' Mental Health: A Two-Year Longitudinal Study. *Youth*, 2(1), 45-60.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Factors That Affect the Academic Stress of Final Year Students in Preparing Thesis. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Dose, E., Desrumaux, P., & Bernaud, J. -L. (2023). A Model of the Well-Being among French School Counselors: Exploring the Role of Empathy and Burnout. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 23(2), 337–361.
- Eneogu, N. D., Ugwuanyi, C. K., et al. (2024). Psychological Interventions and Peer Support Dynamics for Higher Education Students in Developing Countries. *Academic Review of Educational Psychology*, 41(4).
- Grégoire, S., et al. (2024). An Online Peer Support Program to Improve Mental Health Among University Students: A Randomized Controlled Trial Analysis. *Journal of American College Health*, 72(3), 880-891.
- Gustini, N., et al. (2022). Technological Innovation in the Management Aspect of Counseling Services at Universities. *Journal of Education Management*, 19(1).
- Hapii, M., et al. (2024). Technological Developments and the Implementation of Guidance and Counseling for Gen Z Students. *Counseling Review International*, 8(2).

- Jeong, H., et al. (2025). Using AI in Counselor Training: Innovations, Ethical Challenges, and Empathy Simulation. *Journal of Virtual Reality Counseling*, 11(1), 22-38.
- Kang, Y., et al. (2025). The Transformation of Mental Health Services: Exploring Immersive Counseling in the Metaverse for University Students. *Digital Health & Psychology*, 5(2).
- Muhammad, F. (2024). Implementation of Guidance and Counseling in the Modern Era: Reconstructing Academic Management. *Educational Trends Quarterly*, 33(4).
- Nelson, P., et al. (2023). Methods of Providing Support through Online Counseling as Technology Develops: Destigmatizing Mental Health. *Mental Health Journal*, 29(1), 77-92.
- Radiani, A., & Fadilah, R. (2024). Cyber Counseling: Changes, Adaptations, and Impacts on College Students' Psychological Well-being. *Digital Education Review*, 21(3).
- Ravshanovna, K., & Abdi-XaEizovna, M. (2025). Technology and the Learning Environment: Multidimensional Impacts on Student Adaptability Outcomes. *Global Education Studies*, 14(2).
- Setiawan, A., & Nabyla, P. (2022). The Shift Towards Website-Based Counseling Services in Indonesian Higher

Education. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 45-58.

Sinaga, D., & Firmansyah, E. (2024). Rapid Technological Developments and Its Affects on Education: Society 5.0 Perspective. *Educational Technology Journal*, 38(2).

Xue, L., Rashid, A. M., & Ouyang, S. (2024). The Unified Theory of Acceptance and Use of Technology in Higher Education: A Systematic Review. *Sage Open*, 14(1).

Yeh, P. L., Kuo, W. C., Tseng, B. L., & Sung, Y. H. (2025). Does the AI-driven Chatbot Work? Effectiveness of the Woebot App in Reducing Anxiety and Depression. *Current Psychology*, 44(5).

Yurayat, P., & Tuklang, S. (2023). Online Counseling Interventions and Mental Health Needs of Introverted Students. *Journal of Psychological Health*, 18(4).

Zaščirinska, K., Šuriņa, S., & Mārtinsone, K. (2024). Research Trends in Technology-based Counseling: A Bibliometric Scopus Analysis Review. *Scopus Analysis Review*, 7(1), 110-125.

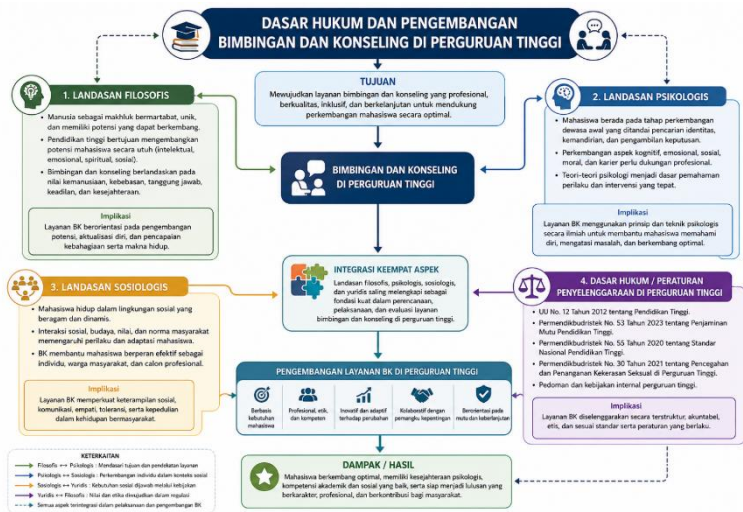
BAB II DASAR HUKUM & PENGEMBANGAN BIMBINGAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI

Akhmad Sugianto, M.Pd.

A. Tujuan pembelajaran :

1. Menelaah landasan filosofis, landasan psikologis, landasan sosiologis serta peraturan penyelenggaraan di perguruan tinggi
2. Menyimpulkan hasil telaah kajian teoritik landasan filosofis, landasan psikologis, landasan sosiologis serta peraturan penyelenggaraan di perguruan tinggi.
3. Menghubungkan hasil analisis empiris landasan filosofis, landasan psikologis, landasan sosiologis serta peraturan penyelenggaraan di perguruan tinggi dengan realitas profesi.

B. Peta Konsep Pembelajaran



B. Dasar Hukum dan Pengembangan Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi

1. Landasan Filosofis

Salah satu landasan yang tidak bisa diabaikan dalam bimbingan konseling adalah landasan filosofis, karena landasan filosofis merupakan landasan yang dapat memberikan arahan dan pemahaman khususnya bagi konselor atau guru BK dalam melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling sehingga dapat dipertanggungjawabkan secara logis, etis maupun estetis. Landasan filosofis dalam bimbingan dan konseling terutama berkenaan dengan usaha mencari jawaban yang hakiki atas pertanyaan filosofis tentang: apakah manusia itu? Untuk menemukan jawaban atas pertanyaan filosofis tersebut,

tentunya tidak dapat dilepaskan dari berbagai aliran filsafat yang ada, mulai dari filsafat klasik sampai dengan filsafat modern dan bahkan filsafat post-modern (Daempal, 2021).

Dari berbagai aliran filsafat yang ada, para penulis Barat seperti (Patterson. C.H, 1959) mendeskripsikan tentang hakikat manusia sebagai berikut:

- a. Manusia adalah makhluk rasional yang mampu berfikir dan mempergunakan ilmu untuk meningkatkan perkembangan dirinya.
- b. Manusia dapat belajar mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya, khususnya apabila dia berusaha memanfaatkan kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya.
- c. Manusia berusaha terus-menerus mengembangkan dan menjadikan dirinya sendiri, khususnya melalui pendidikan.
- d. Manusia dilahirkan dengan potensi untuk menjadi baik dan buruk; dan hidup berarti serta berupaya untuk mewujudkan kebaikan dan menghindarkan atau setidaknya mengontrol keburukan.

Landasan filosofis yang dikemukakan oleh para penulis barat yang dikutip oleh Prayitno Prayitno tersebut, selanjutnya dikembangkan oleh (Yusuf, 2006) sampai 9 point, yaitu:

- a. Manusia adalah makhluk rasional yang mampu berfikir dan mempergunakan ilmu untuk meningkatkan perkembangan dirinya.

- b. Manusia dapat belajar mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya, khususnya apabila dia berusaha memanfaatkan kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya.
- c. Manusia berusaha terus-menerus mengembangkan dan menjadikan dirinya sendiri, khususnya melalui pendidikan.
- d. Manusia dilahirkan dengan potensi untuk menjadi baik dan buruk; dan hidup berarti serta berupaya untuk mewujudkan kebaikan dan menghindarkan atau setidaknya mengontrol keburukan.
- e. Manusia memiliki dimensi fisik, psikologis dan spiritual yang harus dikaji secara mendalam.
- f. Manusia akan menjalani tugas-tugas kehidupannya dengan baik dan layak mendapatkan kebahagiaan melalui pemenuhan tugas-tugas kehidupannya sendiri.
- g. Manusia adalah unik dalam arti manusia itu mengarahkan kehidupannya sendiri.
- h. Manusia adalah bebas merdeka dalam berbagai keterbatasannya untuk membuat pilihan-pilihan yang menyangkut perikehidupannya sendiri. Kebebasan ini memungkinkan manusia berubah dan menentukan siapa sebenarnya diri manusia itu dan akan menjadi apa manusia itu.
- i. Manusia pada hakikatnya positif, yang pada setiap saat dan dalam suasana apapun, manusia berada dalam keadaan terbaik untuk menjadi sadar dan berkemampuan untuk melakukan sesuatu.

Dengan demikian, secara filosofis manusia adalah penentu masa depannya, baik atau buruk yang diperoleh

manusia sangat tergantung kepada kemampuan manusia dalam mendesain dan mengarahkan potensi yang dimilikinyaitu serta sejauhmana manusia mampu memahami hakikatnya sebagai manusia dalam arti yang sesungguhnya, atau dengan kata lain, manusia adalah penentu masa depannya. Walaupun secara hakikat masa depan manusia tidak terlepas dari Qadha dan Qadar Allah, akan tetapi manusia dituntut untuk memaksimalkan segala potensi yang ia miliki, bahkan manusia akan menuai sesuai apa yang ia tanam. Hal ini sesuai dengan isyarat Al-Qur'an yang artinya: "Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.

Sementara itu, menurut (Daulay, 2019)hakikat manusia itu adalah sebagai berikut:

- a. Manusia selain memiliki dimensi fisik dan spsikologis, juga memiliki potensi spiritual. Ketiga potensi itu harus dikaji secara mendalam apabila manusia itu hendak dipahami dengan sebaik-baiknya. Mealui dimensi spiritualnya itulah manusia mampu mencapai hal-hal yang berada di luar dirinya dan mewujudkan ide-idenya.
- b. Manusia adalah unik, dalam arti bahwa manusia mengarahkan kehidupannya sendiri.
- c. Manusia adalah bebas merdeka dalam berbagai keterbatasannya untuk membuat pilihan-pilihan yang mencakup perikehidupannya sendiri. Kebebasan ini memungkinkan manusia berubah dan menentukan siapa sebenarnya diri manusia itu dan akan menjadi apa manusia itu sendiri.

Hal yang hampir bersamaan disebutkan oleh (Fitara Cania, 2023) bahwa ada delapan asumsi tentang hakikat manusia, yaitu:

- a. Individu memiliki kepribadian yang utuh, menyeluruh, bukan terdiri dari bagian-bagian badan, emosi, pikiran, sensasi dan persepsi. Individu dapat dipahami apabila dilihat dari keterpaduan semua bagian-bagian tersebut.
- b. Individu merupakan bagian dari lingkungannya. Oleh karena itu individu baru dapat dipahami apabila memperhatikan lingkungannya.
- c. Individu memilih bagaimana dia merespon rangsangan internal maupun eksternal. Individu adalah aktor bukan reaktor.
- d. Individu memiliki kemampuan potensial untuk menyadari secara penuh semua sensasi, pikiran, emosi dan persepsinya.
- e. Individu memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan, sebab dia menyadarinya.
- f. Individu memiliki kapasitas untuk membangun kehidupannya secara efektif.
- g. Individu tidak dapat mengalami pada masa yang akan datang, tetapi dia hanya dapat mengalami masa sekarang.
- h. Individu pada dasarnya tidak dapat dikatakan baik atau buruk.

Melalui landasan filosofis ini, setiap konselor atau guru BK diharapkan dapat menggali dan mengembangkan potensi yang ia miliki serta berusaha memahami karakter

atau personaliti yang dimiliki oleh kliennya. Dengan modal itulah, konselor atau guru BK dapat memberi bimbingan, tuntunan dan arahan sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh kliennya itu.

Landasan filosofis dalam bimbingan konseling berfungsi sebagai kerangka berpikir yang mendasari praktik serta pendekatan yang digunakan oleh konselor dalam membantu individu. Filosofi ini mencakup nilai-nilai, prinsip, dan pandangan tentang manusia dan kehidupan yang mengarahkan interaksi antara konselor dan klien. Dalam praktik bimbingan konseling, landasan filosofis sangat penting karena membantu konselor memahami tujuan dari proses konseling serta memberikan arah dalam pengambilan keputusan. Berikut adalah beberapa aspek utama dari landasan filosofis dalam bimbingan konseling (Laela, 2017; Neza Suci Mardia, 2024).

a. Pandangan tentang Manusia

Salah satu unsur penting dalam landasan filosofis adalah pandangan tentang manusia. Dalam konteks bimbingan konseling, pandangan humanistik sering kali dijadikan acuan. Humanisme menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Dalam perspektif ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien dalam mengeksplorasi diri, menemukan kekuatan, dan mencapai tujuan hidup mereka. Pandangan ini mengharuskan konselor untuk menghargai martabat dan nilai setiap individu, serta memperlakukan klien dengan rasa hormat.

b. Konsep Kebebasan dan Tanggung Jawab

Landasan filosofis juga mencakup konsep kebebasan dan tanggung jawab. Dalam bimbingan konseling, klien dianggap sebagai agen aktif yang memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dan mengambil keputusan dalam hidup mereka. Konselor tidak hanya memberikan nasihat, tetapi juga membantu klien untuk memahami konsekuensi dari pilihan yang mereka buat. Dengan demikian, klien diharapkan dapat mengambil tanggung jawab atas Tindakan mereka. Pendekatan ini mengajarkan klien untuk berperan aktif dalam proses perubahan dan pengembangan diri (Nadiya Nurhasanah et al., 2025).

c. Proses Pertumbuhan dan Perkembangan

Landasan filosofis dalam bimbingan konseling juga mengakui pentingnya proses pertumbuhan dan perkembangan individu. Konseling dipandang sebagai proses yang berkesinambungan, di mana klien tidak hanya mencari Solusi untuk masalah yang dihadapi, tetapi juga berusaha untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu. Konselor membantu klien dalam mengidentifikasi tujuan jangka pendek dan jangka panjang, serta memberikan dukungan dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan fokus pada pertumbuhan, konselor mendorong klien untuk terus belajar dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di dalam hidup mereka (Irqon et al., 2023).

d. Hubungan Interpersonal

Aspek lain dari landasan filosofis adalah pentingnya hubungan interpersonal antara konselor dan klien. Hubungan ini dibangun atas dasar saling percaya, empati, dan komunikasi yang terbuka. Konselor harus mampu menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi klien untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka. Dalam konteks ini, konselor berfungsi sebagai pendengar yang baik dan seseorang yang dapat membantu klien untuk mengeksplorasi perasaan mereka tanpa merasa dihakimi. Hubungan yang positif ini menjadi landasan bagi proses konseling yang efektif dan dapat membantu klien merasa lebih terbuka dalam berbagi masalahnya (Bakhrudin All Habsy, 2017)

e. Nilai-Nilai Etika

Landasan filosofis juga mencakup nilai-nilai etika yang harus dipegang oleh konselor dalam praktiknya . Konselor diharapkan untuk menjalankan tugasnya dengan integritas, menghormati kerahasiaan klien, dan bersikap adil serta tidak diskriminatif. Nilai-nilai etika ini penting untuk menjaga kepercayaan klien dan menciptakan lingkungan yang aman untuk proses konseling. Konselor harus selalu menyadari bahwa keputusan yang mereka buat dalam praktik bimbingan konseling memiliki dampak langsung pada kehidupan klien, sehingga penting untuk mempertimbangkan aspek etika dalam setiap Tindakan (Hidayat, 2013).

f. Pendekatan Holistik

Landasan filosofis dalam bimbingan konseling juga mencerminkan pendekatan holistik, yang mengakui

bahwa individu terdiri dari berbagai aspek, termasuk fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Konselor harus memperhatikan semua dimensi ini dalam proses konseling, sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih komprehensif. Dengan pendekatan holistik, konselor membantu klien untuk memahami bagaimana berbagai aspek dalam hidup mereka saling berhubungan (Komarudin, 2017)

2. Landasan Psikologis

Seperti halnya landasan filosofis, landasan psikologis juga merupakan salah satu bagian yang terpenting untuk dibahas dalam bimbingan konseling, hal ini didasari bahwa peserta didik/klien sebagai individu yang dinamis dan berada dalam proses perkembangan, memiliki interaksi dan dinamika dalam lingkungan serta senantiasa mengalami berbagai perubahan dalam sikap dan tingkah lakunya. Proses perkembangan seseorang tidak selamanya berlangsung secara linier (sesuai dengan apa yang diharapkan), tetapi terkadang bersifat stagnasi atau bahkan diskontinuitas perkembangan.

Agar perkembangan pribadi peserta didik/klien dapat tumbuh dan berkembang secara seimbang serta terhindar dari masalah-masalah psikologis, maka setiap peserta didik/klien perlu diberikan bantuan yang bersifat pribadi (pendekatan inilah pada akhirnya menjadi konseling individu), yaitu bantuan yang dapat memfasilitasi perkembangan klien/ peserta didik melalui pendekatan psikologis. Untuk kepentingan bimbingan dan konseling, beberapa kajian psikologi yang perlu dikuasai oleh konselor

adalah tentang: (a) motif dan motivasi; (b) pembawaan dan lingkungan, (c) perkembangan individu; (d) belajar; dan (e) kepribadian (Lubis, 2012)

a. Motif dan Motivasi

Secara umum, motivasi dapat dikelompokkan kepada dua aspek, yaitu motivasi yang berasal dari dalam (intrinsik) dan motivasi yang berasal dari luar (ekstrinsik). Jika dikaitkan dengan tugas guru BK atau konselor, maka setiap konselor harus memprioritaskan agar motivasi intrinsik lebih dipupuk dan ditingkatkan pada diri klien.

Motif dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang komplek dalam organisme (individu) yang mengarahkan perilakunya kepada suatu tujuan atau insentif. Motif juga dapat diartikan sebagai dorongan yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini hidup pada diri seseorang dan setiap kali mengusik serta menggerakkan orang itu untuk melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang terkandung di dalam dorongan itu sendiri. Dengan demikian, suatu tingkah laku yang didasarkan pada motif tertentu tidaklah bersifat sembarangan atau acak, melainkan mengandung isi atau tema sesuai dengan motif yang mendasarinya (Shertzer & S.C. Stone, 1874)

Dengan demikian dapat dipahami bahwa setiap kegiatan (aktivitas) individu selalu ada kekuatan yang mendorongnya dan mengarah kepada suatu tujuan. Kekuatan yang mendorong dan mengarahkan perilaku itu disebut motif. Motif atau kekuatan yang mendorong

aktivitas individu itu menurut (Dryden & Vos, 2001) terlihat pada dua bagian, yaitu motif primer dan sekunder.

1) **Motif Primer**

Motif primer disebut juga motif dasar (*basic motive*) atau *biologica drives* (berasal dari kebutuhan-kebutuhan biologis). Motif ini menunjukkan kepada motif yang tidak dipelajari (*unlearned motive*). Dengan kata lain, motif ini bersifat naluriyah (instink). Motif primer meliputi:

- a) Dorongan fisiologis (*psysiological drive*), motif ini bersumber pada kebutuhan organis (*organic needs*) yang meliputi:
 - 1.1. Dorongan untuk makan, minum dan bernapas.
 - 1.2. Dorongan untuk mengembangkan keturunan (*sex drive*)
 - 1.3. Dorongan untuk beristirahat dan bergerak.
- b) Dorongan umum dan motif darurat, pada dasarnya motif ini telah ada sejak lahir, namun motif itu akan berkembang jika ada rangsangan tertentu. Yang termasuk motif ini di antaranya meliputi Perasaan takut, Dorongan kasih sayang, Dorongan ingin tahu, Dorongan untuk melarikan diri (*escape motive*), Dorongan untuk menyerang (*combat motive*), Dorongan untuk berusaha (*effort motive*) dan Dorongan untuk mengejar (*pursuit motiv*)

Sementara itu, menurut (Sugianto, 2021) motif atau dorongan seseorang berkaitan dengan keperluan, jika keperluan manusia mendesak, maka motifnya semakin kuat, demikian pula sebaliknya, jika keperluan atau tujuan seseorang itu telah tercapai, maka motifnya akan berkurang bahkan habis sama sekali. Lebih jauh Maslow mengatakan bahwa motif itu mempunyai jenjang atau tingkatan (*hierarchy of needs*), yaitu: keperluan fisiologi (*physiological*) meliputi: Keperluan keselamatan (*safety*), Keperluan kasih sayang (*love*), Keperluan penghargaan (*esteem*) dan Keperluan aktualisasi diri (*self-ctualization*). Kemudian, Maslow mengembangkan motif atau hirarki ini sampai tujuh tingkatan/jenjang, yaitu:

- a) Keperluan fisiologi (*physiological*), yaitu dorongan untuk memenuhi keperluan rasa lapar, haus dan sex.
- b) Keperluan keselamatan (*safety*)
- c) Keperluan ingin diterima dan dicintai orang lain (*belongingness and love needs*)
- d) Keperluan ingin mendapatkan penghargaan atau pujian dari orang lain (*esteem needs*).
- e) Keperluan pengetahuan, pemikiran dan keinginan mengetahui sesuatu secara mendalam (*cognitive needs*).
- f) Keperluan estetik, seni dan keindahan (*esthetic needs*)
- g) Keperluan aktualisasi diri (*self-ctualization*).

2) Motif Sekunder

Motif ini sering disebut sebagai motif sosial, karena manusia hidup dalam lingkungan sosial dengan sesama manusia. Motif sekunder (sosial) ini merupakan motif yang dipelajari (*learned motive*), hal ini disebabkan karena motif ini berkembang karena pengalaman. Motif sekunder atau sosial ini dipengaruhi oleh peradaban, adat istiadat dan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat. Motif-motif yang tergabung dalam golongan ini adalah Dorongan untuk belajar ilmu pengetahuan, Dorongan untuk mengejar suatu kedudukan atau status, Dorongan berprestasi (*achievement motive*), Motif-motif objektif (eksplorasi, manipulasi dan minat), Dorongan ini diterima, dihargai, persetujuan, merasa aman dan Dorongan untuk dikenal dan sebagainya.

Pengelompokan motif berdasarkan asal atau jalarannya, maka motif dapat dibedakan ke dalam dua bagian, yaitu Motif intrinsik, yaitu motif yang tumbuh dari dalam atau dari diri sendiri. Misalnya seseorang rajin belajar, bukan karena takut pada orang tua maupun gurunya, tetapi atas kesadaran dan keinginan sendiri. Demikian juga dalam beribadah, seseorang itu taat beribadah bukan karena takut pada orang tua ataupun malu pada teman-temannya atau ingin dipuji oleh orang lain, melainkan keinginan dan keikhlasan yang muncul dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan perbuatan itu. Sedangkan Motif ekstrinsik, yaitu motif yang disebabkan oleh pengaruh dan dorongan dari luar. Seseorang mau belajar karena paksaan orang tua, atau khawatir tidak

diberikan jajan jika tidak mau belajar. Demikian juga halnya dalam beribadah, seseorang itu beribadah agar mendapat perhatian, pujian dan hadiah dari orang tuanya ataupun pujian atau sanjungan dari teman-temannya. Motif ekstrinsik ini tidak stabil dan selalu berubah-ubah, hal ini tergantung kepada tujuan yang ingin dicapainya, dan ketika tujuan telah tercapai, maka motifnyapun akan berkurang atau bahkan habis sama sekali (Sugianto et al., 2023).

b. Pembawaan dan Lingkungan

Setiap konselor atau guru Bk harus dapat memahami pembawaan (sifat-sifat asli) klien atau pelajar serta lingkungan di mana klien/pelajar itu lahir dan dibesarkan. Secara umum, pembawaan dan lingkungan berkaitan dengan faktor-faktor yang membentuk dan mempengaruhi perilaku individu. Pembawaan yaitu segala sesuatu yang dibawa sejak lahir dan merupakan hasil dari keturunan, yang mencakup aspek psiko-fisik, seperti struktur otot, warna kulit, golongan darah, bakat, kecerdasan, atau ciri-ciri-kepribadian tertentu. Pembawaan pada dasarnya bersifat potensial yang perlu dikembangkan dan untuk mengoptimalkan dan mewujudkannya bergantung pada lingkungan dimana individu itu berada (Vembriati, 2017). Pembawaan dan lingkungan setiap individu akan berbeda-beda. Ada individu yang memiliki pembawaan yang tinggi, ada yang sedang atau bahkan ada pula yang rendah. Misalnya dalam kecerdasan, ada seseorang yang

sangat tinggi (jenius), ada yang normal bahkan ada pula yang sangat kurang (debil, embisil atau ideot).

Individu yang dibesarkan dalam lingkungan yang kondusif dengan sarana dan prasarana yang memadai, maka segenap potensi bawaan yang dimilikinya dapat berkembang secara optimal. Namun bagi individu yang hidup dan berada dalam lingkungan yang kurang kondusif dengan sarana dan prasarana yang serba terbatas, maka potensi bawaan yang dimilikinya tidak dapat berkembang dengan baik dan menjadi tersia-siakan. Dari itu, setiap konselor sebaiknya mampu mengambil peranan, terutama dalam menciptakan suasana yang kondusif dan lingkungan yang harmonis, sehingga proses dan layanan konseling dapat terlaksana dengan sebaik-baiknya (Alwisol, 2019).

c. Perkembangan Individu

Setiap manusia yang lahir ke dunia ini membawa potensi yang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya, demikian juga halnya dengan perkembangan seseorang. Perbedaan perkembangan individu antara yang satu dan yang lainnya bisa disebabkan karena faktor dalam (hereditas) yaitu sesuai dengan pembawaan dari orang tua, tetapi juga bisa terjadi karena pendidikan, pembiasaan, latihan dan lingkungan.

Demikian juga halnya dengan konselor atau guru BK, dimana setiap konselor harus dapat memahami berbagai aspek perkembangan individu yang dilayaninya sekaligus dapat melihat arah perkembangan

individu itu di masa depan, serta keterkaitannya dengan faktor pembawaan dan lingkungan. Demikian pula sebaliknya, andainya guru BK atau konselor tidak dapat memahami potensi dan perkembangan individu/klienya dengan baik, maka hampir bisa dipastikan, konselor atau guru BK tersebut akan gagal dalam tugasnya (Aprilyani et al., 2023).

Oleh karena itu, konselor atau guru Bk harus dapat melakukan berbagai cara dan terobosan untuk mengenal klien lebih dekat, termasuk melakukan penilaian (asesmen) dan mengadakan kunjungan rumah, sehingga konselor atau guru BK dapat mengenal kilennya lebih komprehensif, dan dengan modal itu pulalah konselor atau guru BK lebih berhasil dalam tugasnya

d. Belajar

Setiap orang dituntut untuk selalu mengembangkan pemahamannya terhadap sesuatu, termasuk untuk mengetahui hal-hal yang baru dan terkini. Salah satu usaha untuk memudahkan dan mempercepat mendapatkannya tentulah dengan belajar, atau dalam istilah agama adalah menuntut ilmu. Belajar merupakan salah satu konsep yang amat mendasar dari psikologi. Menurut agama Islam belajar atau menuntut ilmu itu merupakan suatu kewajiban, karena dengan belajar-lah manusia mudah berkembang. Tanpa belajar, seseorang tidak akan dapat mempertahankan dan mengembangkan dirinya, dan dengan belajar manusia mampu berbudaya dan mengembangkan harkat

kemampuan. Inti perbuatan belajar adalah upaya untuk menguasai sesuatu yang baru dengan memanfaatkan yang sudah ada pada diri individu. Penguasaan yang baru itulah tujuan belajar dan pencapaian sesuatu yang baru itulah tanda-tanda perkembangan, baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik/keterampilan (Ganti Ritonga et al., 2023). Belajar juga dapat diterjemahkan sebagai suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Hal ini sesuai dengan ungkapan (Hakim & Mustafa, 2023) bahwa belajar bukan suatu tujuan, tetapi merupakan suatu proses untuk mencapai tujuan. Lebih jauh (Irqon et al., 2023) mengatakan bahwa belajar adalah proses perubahan melalui kegiatan atau prosedur latihan baik latihan di dalam laboratorium maupun dalam lingkungan alamiah. Belajar bukanlah sekedar mengumpulkan pengetahuan. Belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan munculnya perubahan perilaku. Aktivitas mental itu terjadi karena adanya interaksi individu dengan lingkungan yang disadari. Dalam Undang-undang dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia tentang Pendidikan/ Wajib Belajar yang termaktub pada BAB VIII Pasal 34 dinyatakan bahwa:

- 1) Setiap warga negara yang berusia 6 (enam) tahun dapat mengikuti program wajib belajar.

- 2) Pemerintah dan pemerintah daerah menjamin terselenggaranya wajib belajar minimal pada jenjang pendidikan dasar tanpa memungut biaya.
- 3) Wajib belajar merupakan tanggung jawab negara yang diselenggarakan oleh Lembaga Pendidikan pemerintah, Pemerintah daerah dan masyarakat.
- 4) Ketentuan mengenai wajib belajar sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), ayat (2), dan ayat (3) diatur lebih lanjut dengan Peraturan Pemerintah.

Oleh karena itu, setiap konselor atau guru BK dituntut untuk selalu memberikan motivasi kepada murid atau kliennya agar dapat memanfaatkan waktu seefektif dan seefisien mungkin untuk belajar, karena kelalaian mereka dalam menggunakan waktu menjadikan mereka akan tertinggal dan ditinggalkan oleh orang lain, sebaliknya ketepatan mereka dalam menggunakan waktu dan mengisinya untuk belajar dan mempertajam pisau analisis mereka, merupakan langkah awal untuk kemajuan mereka pada masa berikutnya.

e. Kepribadian

Muara terakhir yang ingin dicapai dalam layanan konseling adalah terwujudnya keperibadian yang paripurna atau *Insan Kamil* pada diri klien. (Faiz et al., 2022) bahwa kepribadian sebagai predisposisi cara mereaksi yang secara relatif setabil pada diri individu, namun dapat dipahami bahwa kepribadian individu itu amat kompleks, karenanya konselor atau guru BK perlu memahami kompleksitas kepribadian klien di samping mampu memilah-milah ciri-ciri tertentu yang dapat

diukur. Dalam kaitan itu, konselor mungkin tertarik pada tipologi kepribadian yang memberikan arah pada pemahaman terhadap ciri-ciri kepribadian tertentu, misalnya ciri-ciri kepribadian berdasarkan bentuk tubuh, sikap keterbukaan-ketertutupan dan lain-lain, namun konselor hendaknya tidak terpaku dan terpuakau oleh pemahaman tipologis seperti itu. Oleh karena itu, tugas konselor adalah mengoptimalkan perkembangan dan pendayagunaan predisposisi atau ciri kepribadian individu ke arah yang lebih positif sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan individu yang bersangkutan (Sari, 2023).

Ada juga yang mengatakan bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu sebagai sistem psiko-fisik yang menentukan caranya yang unik dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Penyesuaian diri terhadap berbagai lingkungan merupakan bagian yang terpenting yang ingin didapatkan dalam layanan konseling. Dengan demikian, salah satu ciri keberhasilan konselor atau guru BK dalam tugasnya adalah apabila ia mampu membawa kepribadian kliennya ke arah yang lebih baik dan bermartabat. Kita memang memerlukan orang yang pintar, yaitu orang-orang yang ahli dan terampil dalam bidangnya, tetapi yang lebih kita perlukan lagi saat ini adalah insan-insan yang mempunyai karakter, mempunyai kepribadian yang paripurna, memiliki akhlaqul karimah dan kejujuran dalam setiap lini kehidupannya (Sutisna et al., 2022).

Untuk mewujudkan kepribadian yang paripurna pada diri klien tentunya tidaklah mudah, tetapi memerlukan perhatian dan pembinaan dari semua pihak, baik orang tua sebagai penanggung jawab utama tentang masa depan putra-putrinya, maupun guru, konselor atau guru BK memberikan andil yang cukup besar dan signifikan untuk mewujudkan kepribadian yang paripurna terhadap seseorang/klien, atau dengan kata lain, untuk memberikan perhatian dan penyelesaian masalah diperlukan perhatian dan dedikasi berbagai pihak, dalam konseling sering disebut sebagai team work (Saraswati et al., 2024).

3. Landasan Sosiologis

Landasan sosiologis dalam bimbingan konseling merujuk pada pengaruh lingkungan sosial dan budaya terhadap individu dan bagaimana hal ini mempengaruhi proses konseling. Memahami konteks sosial dan budaya klien sangat penting bagi konselor untuk memberikan bimbingan yang efektif dan relevan (Fauzi et al., 2023a). Berikut adalah beberapa aspek penting dari landasan sosial budaya ini:

a. Pengaruh Lingkungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat dipisahkan dari lingkungan di mana mereka hidup. Lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, dan komunitas, memainkan peran penting dalam membentuk perilaku, nilai, dan sikap individu. Konselor perlu

memahami dinamika sosial ini untuk dapat membantu klien mengatasi masalah yang berkaitan dengan interaksi sosial mereka.

b. Budaya dan Nilai

Setiap individu dibentuk oleh budaya tempat mereka berasal. Budaya mencakup norma, nilai, dan kepercayaan yang dianut oleh suatu kelompok. Dalam bimbingan konseling, penting bagi konselor untuk menghargai dan memahami latar belakang budaya klien. Ini membantu konselor dalam merancang pendekatan yang sesuai dan sensitif terhadap nilai-nilai yang dianut klien (Latifa & Arifmiboy, 2023)

c. Masalah Sosial dan Budaya

Banyak masalah yang dihadapi individu, seperti diskriminasi, kemiskinan, atau konflik antarbudaya, dapat dipahami melalui lensa sosial budaya. Konselor harus mampu mengenali bagaimana masalah-masalah ini mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan klien. Dengan demikian, konselor dapat memberikan dukungan yang lebih holistik dan kontekstual.

d. Pendekatan Multikultural

Dalam masyarakat yang beragam, pendekatan multikultural dalam bimbingan konseling menjadi sangat penting. Konselor harus dilatih untuk memahami dan menghargai perbedaan budaya, serta mampu beradaptasi dengan kebutuhan klien dari berbagai latar belakang. Ini termasuk penggunaan teknik dan strategi yang sesuai dengan konteks budaya klien (Satriadin, 2017)

e. Keterlibatan Komunitas

Keterlibatan komunitas juga merupakan aspek penting dalam bimbingan konseling. Konselor dapat bekerja sama dengan berbagai lembaga dan organisasi dalam komunitas untuk memberikan dukungan yang lebih luas kepada klien. Ini membantu menciptakan jaringan dukungan yang dapat memperkuat proses konseling dan membantu klien dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi (Adib, 2024; Fauzi et al., 2023b).

4. Peraturan Penyelenggaraan BK di Perguruan Tinggi

Landasan yuridis dalam bimbingan konseling sangat penting sebagai dasar hukum yang mengatur praktik ini. Dalam konteks Indonesia, ada beberapa peraturan perundangundangan yang secara langsung atau tidak langsung memberikan dukungan bagi pelaksanaan bimbingan konseling. Salah satu undang-undang yang signifikan adalah Undang- Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, yang mengatur tentang profesi guru, termasuk konselor sebagai bagian dari tenaga pendidik. Undang- undang ini menegaskan bahwa setiap guru, termasuk konselor, memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan pendidikan yang berkualitas kepada peserta didik, serta membantu mereka dalam mengembangkan potensi diri (Arifin, 2019)

Landasan yuridis juga mencakup aspek perlindungan hak-hak individu. Dalam konteks bimbingan konseling, klien memiliki hak untuk mendapatkan layanan yang aman,

rahasia, dan tidak diskriminatif. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip hak asasi manusia yang mengedepankan penghormatan terhadap martabat setiap individu. Konselor, sebagai profesi yang berinteraksi langsung dengan klien, wajib mematuhi ketentuan hukum yang melindungi privasi dan kerahasiaan data klien. Dengan demikian, adanya landasan yuridis memberikan jaminan bahwa setiap interaksi dalam bimbingan konseling berlangsung dalam kerangka yang menghormati hak individu (Putri et al., 2025).

Selain itu, landasan yuridis juga mencakup regulasi tentang akreditasi dan sertifikasi bagi konselor. Dalam rangka meningkatkan kualitas layanan bimbingan konseling, pemerintah melalui lembaga terkait menetapkan persyaratan tertentu bagi individu yang ingin berprofesi sebagai konselor. Proses akreditasi ini memastikan bahwa konselor telah memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan, sehingga mereka dapat memberikan layanan yang efektif dan profesional. Dengan adanya regulasi ini, masyarakat pun dapat lebih percaya pada kualitas layanan yang diberikan oleh para konselor.

Landasan yuridis dalam bimbingan konseling tidak hanya berfungsi sebagai pedoman, tetapi juga sebagai jaminan bahwa praktik bimbingan konseling berlangsung dalam kerangka hukum yang adil dan etis (Alfisyah Rahma et al., 2024). Hal ini sangat penting untuk membangun kepercayaan antara konselor dan klien, serta untuk memastikan bahwa layanan yang diberikan dapat membantu individu mencapai tujuan mereka dengan cara yang aman

dan bertanggung jawab. Landasan ini menjadi salah satu pilar utama dalam menciptakan sistem bimbingan konseling yang efektif dan berkelanjutan

C. Rangkuman

Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan bagian penting dalam mendukung perkembangan mahasiswa secara utuh, baik dalam aspek akademik, pribadi, sosial, maupun karier. Pelaksanaannya perlu didasarkan pada landasan filosofis yang memandang mahasiswa sebagai individu yang memiliki potensi untuk berkembang, landasan psikologis yang memperhatikan karakteristik dan tugas perkembangan mahasiswa, serta landasan sosiologis yang mempertimbangkan pengaruh lingkungan sosial dan perubahan kehidupan masyarakat. Ketiga landasan tersebut menjadi dasar dalam menentukan tujuan, pendekatan, serta bentuk layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Penyelenggaraan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi juga perlu mengacu pada ketentuan hukum dan kebijakan pendidikan tinggi yang berlaku. Dasar hukum tersebut memberikan arah agar layanan BK dilaksanakan secara terencana, profesional, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa serta tujuan pendidikan tinggi. Dengan demikian, pengembangan BK di perguruan tinggi tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah mahasiswa, tetapi juga pada pengembangan potensi, kemandirian, kemampuan beradaptasi, dan kesiapan mahasiswa menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan.

D. Tugas

Soal 1 – Krisis Kesehatan Mental dan Makna Pendidikan di Perguruan Tinggi

Kasus:

Sebuah perguruan tinggi menemukan peningkatan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Sebagian mahasiswa mengeluhkan beban tugas, tuntutan untuk memperoleh nilai tinggi, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kampus, serta tekanan dari keluarga. Beberapa mahasiswa lebih memilih mencurahkan masalahnya melalui media sosial atau aplikasi berbasis AI daripada mendatangi layanan BK kampus karena merasa layanan tersebut kurang dekat dengan kehidupan mahasiswa. Pimpinan perguruan tinggi kemudian berencana memperkuat layanan BK dengan memanfaatkan teknologi digital.

Pertanyaan:

Analisis kasus tersebut berdasarkan landasan filosofis dan psikologis BK di perguruan tinggi. Jelaskan bagaimana pandangan tentang hakikat manusia, tujuan pendidikan, perkembangan individu, serta kebutuhan psikologis mahasiswa seharusnya menjadi dasar dalam merancang layanan BK digital. Kemudian, rumuskan tiga bentuk layanan BK yang menurut Anda paling tepat untuk menjawab persoalan tersebut dan jelaskan alasan pemilihannya.

Soal 2 – Perundungan Digital dan Tanggung Jawab Perguruan Tinggi

Kasus:

Sebuah video yang mempermalukan seorang mahasiswa tersebar di media sosial. Video tersebut dibuat oleh beberapa mahasiswa dan kemudian dibagikan ke grup kelas. Korban menjadi enggan mengikuti perkuliahan dan menarik diri dari kegiatan organisasi. Pihak kampus awalnya menganggap persoalan tersebut sebagai masalah pribadi antarmahasiswa. Setelah mendapatkan banyak laporan, kampus mempertimbangkan untuk memperkuat layanan BK dan mekanisme pencegahan perundungan.

Pertanyaan:

Menurut Anda, sejauh mana perguruan tinggi memiliki tanggung jawab dalam menangani kasus tersebut? Analisis kasus berdasarkan landasan sosiologis, psikologis, dan filosofis BK. Kemudian, hubungkan analisis Anda dengan prinsip penyelenggaraan layanan mahasiswa dan regulasi pendidikan tinggi yang berlaku. Rumuskan langkah yang seharusnya dilakukan perguruan tinggi mulai dari pencegahan, penanganan korban, pendampingan, sampai evaluasi program.

E. Referensi

- Adib, M. A. (2024). Perspektif Baru dalam Pendidikan: Landasan Sosiologis dan Kultural sebagai Inovasi Edukatif. *SERUMPUN : Journal of Education, Politic, and Social Humaniora*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.61590/srp.v2i1.114>
- Alfisyah Rahma, A., Malina Silalahi, B., Java Zeiza Shaputri, N., Angelica, S., & Muryono, S. (2024). Landasan Yuridis Profesi BK. *Universitas Muhammadiyah Prof. HAMKA*.

- Alwisol. (2019). Psikologi kepribadian (edisi revisi). *Universitas Muhammadiyah Malang*, 1(2011).
- Aprilyani, R., Fahlevi, R., Nurlina, Wulandari, R., Nurhidayatullah, & Pranajaya, S. A. (2023). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. In *Get Press Indonesia*.
- Arifin, M. (2019). pemodelan sistem informasi layanan bimbingan konseling pada perguruan tinggi berbasis penilaian kopetensi. *Jurnal SITECH: Sistem Informasi Dan Teknologi*, 2(2), 127–132. <https://doi.org/10.24176/sitech.v2i2.3406>
- Bakhrudin All Habsy. (2017). Filosofi Keilmuan Bimbingan Dan Konseling Bakhrudin All Habsy. *Jurnal Pendidikan*, 2.
- Daempal, Y. S. (2021). Manajemen Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sma Bunda Hati Kudus Jakarta. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.31932/ve.v12i1.796>
- Daulay, N. (2019). Urgensi Landasan Psikologi Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Era Globalisasi. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 76–88. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v9i1.6738>
- Dryden, G., & Vos, J. (2001). Revolusi Cara Belajar (The Learning Revolution) : belajar akan efektif kalau anda dalam keadaan fun bagian II. In *Kaifa* (Number 2).
- Faiz, A., Kurniawaty, I., & Purwati, P. (2022). Teori Kepribadian Personality Plus Perspektif Florence Littauer. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(4). <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.2976>
- Fauzi, M. A. N., Suryadi, T., Fatkhullah, F. K., & Saefurridjal, A. (2023a). Internalisasi Landasan Teologis, Filosofis, Psikologis, Dan Sosiologis Dalam Strategic Planning Pendidikan.

- FOUNDASIA, 14(1), 55–68.
<https://doi.org/10.21831/foundasia.v14i1.58292>
- Fauzi, M. A. N., Suryadi, T., Fatkhullah, F. K., & Saefurridjal, A. (2023b). Internalisasi Landasan Teologis, Filosofis, Psikologis, Dan Sosiologis Dalam Strategic Planning Pendidikan. *FOUNDASIA*, 14(1), 55–68.
<https://doi.org/10.21831/foundasia.v14i1.58292>
- Fitara Cania, L. (2023). Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Kajian Ontologi, Epistemologi dan Aksiologi dalam Bimbingan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 06.
- Ganti Ritonga, N., Siregar, R., Hadi Dalimunthe, H., & Hadi Dalimunthe, R. (2023). Teori Perkembangan Peserta Didik. *Thiflun : Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2).
<https://doi.org/10.31604/jpd.v1i2.14523>
- Hakim, L., & Mustafa, P. S. (2023). *Perkembangan Peserta Didik Dalam Pembelajaran* (F. Muhtar, Ed.). UIN Mataram Press.
- Hidayat, D. R. (2013). Profil Keperibadian Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Menuju Profesi Masa Depan. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 27(2), 81–88. <https://doi.org/10.21009/PIP.272.1>
- Irqon, A. M., Setiawan, I., & Abdullah, A. (2023). Konsep Perkembangan Psikologi Kepribadian Pada Manusia. *Muntazam*, 04(01).
- Komarudin, K. (2017). Mengungkap Landasan Filosofis Keilmuan Bimbingan Konseling Islam. *International Journal Ihya' 'Ulum al-Din*, 17(2), 209. <https://doi.org/10.21580/ihya.16.2.1653>
- Laela, F. N. (2017). Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja. In *UIN Sunan Ampel Presss*.
- Latifa, M., & Arifmiboy, A. (2023). Landasan Sosiologis Dalam Pengembangan Kurikulum Sebagai Persiapan Generasi yang

- Berbudaya Islam. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(5), 676–683. <https://doi.org/10.31004/anthor.v1i5.220>
- Lubis, L. (2012). Landasan Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan. *Journal Analytica Islamica*, 1(1).
- Nadiya Nurhasanah, Chairun Nisa, & Gusman Lesmana. (2025). Peran Bimbingan Konseling dalam Pengembangan Potensi Siswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.193>
- Neza Suci Mardia, D. R. A. (2024). Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4.
- Patterson. C.H. (1959). *Counseling and Psychotherapy, Theory and Practice*. Herper & Row.
- Putri, K. Y., Karneli, Y., & Solfema, S. (2025). Telaah Filsafat Ilmu Sebagai Landasan Dalam Praktik Bimbingan Dan Konseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(4), 558. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i4.558-566>
- Saraswati, A. R., Ramadhan, R. M., Rahman, M. R. A., & Bakhrudin All Habsy. (2024). Teori Kepribadian Jung Dalam Perkembangan Kepribadian Berdasarkan Perspektif Multibudaya. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v4i1.134>
- Sari, A. F. (2023). Karakteristik Kepribadian Konselor Ideal Dalam Konseling Multikultural. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.32332/jbpi.v5i2.7958>
- Satriadin. (2017). Landasan Sosiologis Dalam Pendidikan. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(2).
- Shertzer, B., & S.C. Stone. (1874). *Fundamentals of Counseling (2nd Ed)* (2nd ed.). Houghton Mifflin.

- Sugianto, A. (2021). Kuesioner Gaya Belajar Siswa. In *Repo-Dosen.Ulm.Ac.Id*.
- Sugianto, A., Qomariah, M. S., & Alisha, A. N. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Analisis Profil Gaya Belajar Siswa Sebagai Need Assessment Pembelajaran Berdiferensiasi. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3).
- Sutisna, R., Rusmana, N., & Supriatna, M. (2022). Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers: The Fully Functioning Person. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(2), 68–78. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p68-78>
- Vembriati. (2017). Teori-Teori Psikologi Sosial. *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNIVERSITAS UDAYANA*, 1(1).
- Yusuf, S. (2006). Landasan bimbingan dan konseling. In *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*.

BAB III PERAN DAN FUNGSI KONSELOR SERTA PIHAK TERKAIT DI PERGURUAN TINGGI

Muhammad Syukri, M.Pd.

Perguruan tinggi merupakan lingkungan akademik yang sangat dinamis sekaligus sarat dengan tuntutan psikososial. Transisi menuju kedewasaan (*emerging adulthood*), kompleksitas akademik, dinamika hubungan interpersonal, isu kesehatan mental, serta ketidakpastian karir sering kali memicu tingkat stres yang signifikan pada mahasiswa. Dalam konteks ini, keberadaan Pusat Bimbingan dan Konseling Perguruan Tinggi bukan sekadar unit pelengkap administrasi, melainkan pilar strategis dalam mendukung keberhasilan studi, kesejahteraan mental (*mental well-being*), dan perkembangan holistik civitas akademika. Bab ini secara komprehensif menguraikan standar kompetensi konselor perguruan tinggi, etika profesi, peran dan fungsi operasional, kerangka kerja sama lintas unit, serta mekanisme rujukan krisis akademik.

A. Standar Kompetensi Konselor Perguruan Tinggi

Penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi memiliki peranan yang krusial dalam mengawal keberhasilan akademis, perkembangan kepribadian, serta kesehatan mental mahasiswa. Dinamika kehidupan perguruan tinggi abad ke-21 ditandai oleh kompleksitas transisi psikososial dari masa remaja menuju masa dewasa awal (*emerging adulthood*), tingginya tekanan akademik, tantangan penyesuaian sosial, hingga ketidakpastian memasuki dunia kerja. Kondisi ini menuntut konselor perguruan tinggi (*university counselors*)

memiliki kualifikasi profesional dan standar kompetensi yang melampaui kemampuan dasar konseling sekolah menengah (Boyraz et al., 2023; McAuliffe et al., 2023).

Konselor di perguruan tinggi tidak hanya dituntut menguasai keterampilan komunikasi terapeutik secara individu, melainkan juga harus mampu beroperasi sebagai pakar perkembangan mahasiswa (*student development specialist*), konsultan kebijakan kesehatan mental kampus, dan fasilitator intervensi krisis (K. Kurniawan et al., 2023). Berdasarkan sintesis standar profesional internasional dan tuntutan regulasi pendidikan tinggi nasional, kompetensi konselor perguruan tinggi dikelompokkan ke dalam 5 (lima) domain utama, yaitu (1) Kompetensi Pedagogis dan Perkembangan Dewasa Muda, (2) Kompetensi Kepribadian dan Refleksivitas Diri, (3) Kompetensi Sosial dan Kepekaan Lintas Budaya, (4) Kompetensi Profesional dan Intervensi Berbasis Bukti, serta (5) Kompetensi Digital dan *Cyber-Counseling* (Ardi et al., 2023; Handayani & Wibowo, 2024; McAuliffe et al., 2023).

1. Kompetensi Pedagogis dan Perkembangan Dewasa Muda (*Emerging Adulthood*)

Kompetensi pedagogis dalam konteks perguruan tinggi berfokus pada pemahaman komprehensif mengenai teori-teori perkembangan mahasiswa serta metodologi pembelajaran orang dewasa. Mahasiswa berada pada rentang usia 18–25 tahun yang secara teoritis dikategorikan oleh Arnett sebagai *fase emerging adulthood*, yakni sebuah fase yang dipenuhi dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan peran, fokus pada diri sendiri, dan perasaan

terjepit di antara masa remaja dan kedewasaan penuh (McAuliffe et al., 2023).

Adapun indikator utama kompetensi pedagogis dan perkembangan dewasa muda antara lain sebagai berikut.

- a. Pemahaman Tugas Perkembangan Mahasiswa: Mampu menganalisis isu-isu khas mahasiswa, seperti prokrastinasi akademik, burnout studi, penyesuaian gaya belajar di perguruan tinggi, serta kecemasan karir (*career anxiety*) (Sharples et al., 2023).
 - b. Perancangan Program Psychoeducation: Mampu menyusun kurikulum dan materi psikoedukasi terstruktur untuk pencegahan masalah kesehatan mental, seperti manajemen stres, regulasi emosi, dan literasi kesehatan mental (*mental health literacy*) (Suhertina et al., 2024).
 - c. Penguasaan Dinamika Pembelajaran Perguruan Tinggi: Memahami sistem kredit semester (SKS), kurikulum berbasis capaian pembelajaran (*outcome-based education*), serta tuntutan riset yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Sharples et al., 2023).
2. Kompetensi Kepribadian dan Refleksivitas Diri

Kompetensi kepribadian merupakan pilar utama dalam membangun therapeutic alliance (aliansi terapeutik) yang kuat dan terpercaya antara konselor dan mahasiswa. Karakteristik kepribadian konselor bertindak sebagai instrumen terapeutik primer dalam proses konseling (Setyowati & Supriatna, 2022). Konselor perguruan tinggi dihadapkan pada variasi kasus yang kompleks, mulai dari

tingkat kecemasan ringan hingga risiko krisis mental berat, sehingga kematangan emosi menjadi syarat mutlak

Elemen-elemen inti kompetensi kepribadian antara lain sebagai berikut.

- a. Refleksivitas Diri (*Self-Awareness*) dan Kesadaran Bias: Kemampuan konselor untuk mengevaluasi secara kritis nilai-nilai pribadi, kelemahan, serta bias personal agar tidak memengaruhi objektivitas dalam memfasilitasi mahasiswa (Setyowati & Supriatna, 2022).
 - b. Kematangan Emosional dan Ketahanan Diri (*Resilience*): Kemampuan mengelola transference dan countertransference dalam sesi konseling serta mencegah munculnya burnout profesional atau compassion fatigue saat menangani kasus-kasus trauma berat (Rahman et al., 2023).
 - c. Integritas Etis dan Keteladanan: Menampilkan perilakunya yang konsisten dengan kode etik profesi, jujur, serta dapat dipercaya oleh seluruh komponen civitas akademika (Rahman et al., 2023).
3. Kompetensi Sosial dan Kepekaan Lintas Budaya (*Multicultural Competence*)

Kampus merupakan miniatur masyarakat yang sangat majemuk. Perguruan tinggi menampung mahasiswa dari bermacam-macam latar belakang etnis, budaya, status sosial-ekonomi, agama, orientasi gender, hingga mahasiswa internasional. Oleh karena itu, kompetensi sosial konselor harus diwujudkan dalam bentuk kompetensi multikultural (*multicultural counseling competence*) (Ibrahim & Mamat, 2025; Wong et al., 2024).

Kompetensi multikultural mencakup tiga tingkatan utama antara lain sebagai berikut.

- a. Kesadaran Budaya Diri (*Cultural Awareness*): Memahami bagaimana latar belakang budaya konselor sendiri membentuk cara pandang terhadap perilaku dan masalah manusia (Wong et al., 2024).
 - b. Pengetahuan Budaya Konseli (*Cultural Knowledge*): Menguasai pemahaman tentang nilai-nilai, tradisi, norma, serta hambatan sistemik yang dihadapi oleh kelompok mahasiswa minoritas atau berkebutuhan khusus (Ibrahim & Mamat, 2025).
 - c. Keterampilan Intervensi Peka Budaya (*Cultural Skills*): Mampu mengadaptasi teknik-teknik konseling agar sesuai dengan kerangka budaya konseli tanpa memaksakan standar budaya dominan (Ibrahim & Mamat, 2025).
4. Kompetensi Profesional dan Intervensi Berbasis Bukti (*Evidence-Based Practice*)

Kompetensi profesional merepresentasikan penguasaan teoretis, metodologis, dan praktis dalam melakukan proses konseling ilmiah. Konselor perguruan tinggi dituntut menerapkan *Evidence-Based Practice* (EBP), yaitu pendekatan konseling yang mengintegrasikan bukti penelitian empiris terbaik, keahlian klinis konselor, dan karakteristik/kebutuhan khas mahasiswa (B. Astuti & Purwanto, 2023; McAuliffe et al., 2023).

Ruang lingkup kompetensi profesional antara lain sebagai berikut.

- a. Penguasaan Pendekatan Konseling Modern: Mahir mengaplikasikan pendekatan terapeutik yang terbukti efektif untuk populasi mahasiswa, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT), dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (K. Kurniawan et al., 2023).
 - b. Kemampuan Asesmen Psikologis dan Diagnostik Non-Klinis: Mampu mengadministrasikan, menginterpretasikan, dan memanfaatkan instrumen asesmen tes maupun non-tes (seperti inventori kecemasan, skala resiliensi, dan tes pemetaan minat-karir) (Suhertina et al., 2024).
 - c. Evaluasi dan Riset Terapan: Mampu melakukan evaluasi berbasis data (data-driven evaluation) terhadap efektivitas program konseling yang telah dilaksanakan guna akuntabilitas publik dan peningkatan mutu layanan secara berkelanjutan (Boyras et al., 2023).
5. Kompetensi Digital dan *Cyber-Counseling*
- Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi serta pergeseran preferensi komunikasi mahasiswa Generasi Z dan Alfa menuntut konselor perguruan tinggi untuk menguasai kompetensi digital dan *cyber-counseling* (Pratama & Mulawarman, 2024). Konseling tidak lagi terbatas pada interaksi tatap muka di dalam ruang konseling, melainkan telah berkembang melalui platform synchronous (video conference, chat langsung) dan asynchronous (email, aplikasi mental health kampus).

Kompetensi digital mencakup beberapa aspek, yaitu sebagai berikut.

- a. Keandalan Operasional Platform Telekonseling: Mampu menggunakan perangkat lunak konseling daring secara profesional dengan memperhatikan kualitas audio-visual dan stabilitas interaksi (Ardi et al., 2023).
- b. Perlindungan Keamanan Data dan Kerahasiaan Digital: Memahami standar enkripsi data (*end-to-end encryption*), manajemen penyimpanan rekam medis elektronik, serta regulasi perlindungan data pribadi mahasiswa (Zhao & Xiao, 2025).
- c. Etika dan Kesiapsiagaan Krisis Virtual: Memahami etika konseling berbasis teks/video, mampu menangkap isyarat non-verbal virtual, serta memiliki prosedur operasi standar (SOP) apabila terjadi kondisi darurat/krisis saat sesi daring berlangsung (Zhao & Xiao, 2025).

Untuk mempermudah pemetaan dan evaluasi kualifikasi konselor, berikut tabel yang menyajikan matriks komprehensif indikator kinerja berdasarkan 5 domain utama kompetensi tersebut.

Tabel 1

Matriks Standar Kompetensi dan Indikator Kinerja
Konselor Perguruan Tinggi

Kompetensi	Deskripsi	Indikator Kinerja Utama (Key Performance Indicators)
Pedagogis dan Perkembangan	Pemahaman mendalam tentang psikologi emerging adulthood dan dinamika akademik kampus	• Mengidentifikasi hambatan belajar dan prokrastinasi. • Menyusun program psikoedukasi pencegahan burnout. • Merancang panduan penyesuaian diri mahasiswa baru.
Kepribadian dan Refleksivitas	Kematangan emosi, kesadaran diri, dan kemampuan mengelola stres profesional.	• Menunjukkan stabilitas emosi saat menangani krisis. • Melakukan supervisi diri dan refleksi berkala. • Mencegah munculnya compassion fatigue.
Sosial dan Multikultural	Kepekaan terhadap keberagaman	• Memfasilitasi konseling peka budaya tanpa bias.

	budaya, etnis, gender, dan inklusivitas kampus.	• Menggunakan bahasa yang inklusif & tidak menghakimi. • Mengakomodasi kebutuhan mahasiswa berkebutuhan khusus.
Profesional dan Intervensi Berbasis Bukti	Penerapan pendekatan konseling berbasis bukti empiris dan asesmen ilmiah.	• Menguasai pendekatan CBT, ACT, dan SFBT. • Mampu mengadministrasikan instrumen asesmen mental. • Melakukan evaluasi dampak layanan berbasis data.
Digital dan Cyber-Counseling	Penguasaan teknologi konseling daring dan perlindungan data terenkripsi.	• Mengoperasikan platform telekonseling dengan lancar. • Menjamin keamanan rekam medis elektronik terenkripsi. • Menguasai protokol penanganan krisis sesi virtual.

F. Etika Profesi dan Kode Etik Konseling Perguruan Tinggi

Praktik bimbingan dan konseling di perguruan tinggi beroperasi dalam lanskap kelembagaan yang unik, di mana batas-batas antara peran akademik, administratif, dan pelayanan kesehatan mental sering kali saling beririsan. Oleh karena itu, penerapan etika profesi yang ketat bukan sekadar kewajiban administratif, melainkan fondasi utama pembentukan aliansi terapeutik (*therapeutic alliance*) dan perlindungan terhadap hak-hak fundamental mahasiswa (Rahman et al., 2023; Yulianti, 2024). Kode etik konseling berfungsi sebagai pedoman moral, benteng perlindungan legal, serta standar akuntabilitas publik bagi praktisi konselor perguruan tinggi.

Secara filosofis, etika konseling di perguruan tinggi mengakar pada kerangka moral biomedis dan psikologis Kitchener, yang mencakup 6 (enam) prinsip etika utama, yaitu sebagai berikut.

1. Otonomi (*autonomy*), yaitu menghargai hak dan kebebasan mahasiswa untuk membuat keputusan mandiri terkait jalan hidup dan proses terapeutiknya.
2. Nondiskriminasi dan kemaslahatan (*beneficence*), yaitu berkomitmen secara aktif untuk melakukan tindakan yang mempromosikan kesejahteraan psikologis dan perkembangan positif mahasiswa.
3. Pencegahan bahaya (*non-maleficence*), yaitu kewajiban konselor untuk tidak melakukan tindakan yang berpotensi mencederai, merugikan, atau mengeksploitasi konseli (*do no harm*).

4. Keadilan (*justice*), yaitu memberikan perlakuan yang setara, adil, dan tanpa diskriminasi kepada seluruh mahasiswa tanpa memandang latar belakang etnis, gender, agama, status sosial-ekonomi, atau kondisi disabilitas.
5. Kesetiaan dan kepercayaan (*fidelity*), yaitu memenuhi janji, menjaga kepercayaan (*trust*), dan mempertahankan loyalitas profesional terhadap konseli.
6. Kebenaran (*veracity*), yaitu bersikap jujur, transparan, dan tidak menyesatkan dalam memberikan informasi mengenai layanan, prosedur, dan keterbatasan konseling (Levitt et al., 2023; Purnamasari et al., 2024).
1. Prinsip Kerahasiaan (*Confidentiality*) dan Batas-Batas Pengungkapannya (*Limits of Confidentiality*)

Kerahasiaan merupakan pilar paling mendasar dalam hubungan konseling. Mahasiswa hanya akan bersedia membuka masalah-masalah personal yang sensitif, seperti kecemasan akademik, konflik keluarga, trauma, hingga perilaku berisiko apabila terdapat jaminan bahwa informasi tersebut terlindungi secara hukum dan etis (Zamroni, 2025).

a. *Informed Consent* (Persetujuan Setelah Penjelasan)

Sebelum sesi konseling dimulai, konselor wajib menyampaikan informed consent secara eksplisit (tertulis dan lisan). Informed consent mencakup tujuan konseling, hak-hak konseli, metode yang digunakan, kerangka waktu, sifat sukarela keterlibatan, serta penjelasan mengenai kerahasiaan dan batasan-batasannya (Purnamasari et al., 2024).

b. Pengecualian Kerahasiaan (*Duty to Warn and Protect*)

Kerahasiaan konseling di perguruan tinggi bersifat relatif, bukan absolut. Konselor wajib melakukan pengungkapan terbatas (*breach of confidentiality*) kepada pihak berwenang atau tim krisis kampus dalam kondisi-kondisi khusus, seperti:

1) Ancaman Bahaya Iminen terhadap Diri Sendiri

Adanya indikasi kuat atau rencana konkret tindakan bunuh diri (*suicide risk*) atau penyakitan diri yang parah (*severe self-harm*).

2) Ancaman Bahaya Iminen terhadap Orang Lain

Berdasarkan doktrin Tarasoff (*duty to warn/protect*), jika konseli menyampaikan ancaman kekerasan fisik atau pembunuhan yang spesifik terhadap individu lain.

3) Kasus Kekerasan dan Pelecehan

Pengungkapan terkait kekerasan seksual, pelecehan anak di bawah umur, atau eksploitasi kelompok rentan sesuai dengan regulasi penanganan kekerasan di perguruan tinggi.

4) Perintah Hukum/Pengadilan

Adanya instruksi resmi dari badan peradilan (*subpoena*) yang mewajibkan penyampaian rekam medis/konseling secara legal (Hughes & Byrom, 2023).

2. Pengelolaan Batasan Hubungan Profesional dan *Dual/Multiple Relationships*

Di lingkungan kampus, konselor sering dihadapkan pada situasi hubungan ganda (*dual or multiple relationships*), yakni suatu kondisi di mana konselor memiliki peran profesional lain di luar fungsi terapeutiknya terhadap mahasiswa yang sama (Zur, 2023). Contoh situasi ini antara lain ketika konselor juga bertindak sebagai dosen pengampu matakuliah, pembimbing akademik, pembimbing skripsi, atau penilai beasiswa dari mahasiswa konseli tersebut.

a. Pemisahan *Boundary Crossing* dan *Boundary Violation*

Boundary Crossing (pelintasan batas) adalah tindakan minor yang menyimpang dari protokol terapeutik standar namun bertujuan baik dan tidak membahayakan konseli (misalnya, menghadiri acara wisuda konseli atau memberikan salam belasungkawa). Sedangkan *Boundary Violation* (pelanggaran batas) adalah pelanggaran serius yang berpotensi merugikan, mengeksploitasi, atau merusak obyektivitas konseling. Pelanggaran batas yang paling mematikan meliputi hubungan romantis/seksual antara konselor dan mahasiswa konseli, eksploitasi finansial, serta pemaksaan ideologi (Zur, 2023).

b. Protokol Mitigasi Hubungan Ganda

Untuk mencegah benturan kepentingan (*conflict of interest*), institusi perguruan tinggi harus menetapkan kebijakan tegas, antara lain sebagai berikut.

- 1) Penerapan rujukan internal (*Internal Referral*), yaitu konselor dilarang memberikan konseling personal kepada mahasiswa yang berada di bawah bimbingan akademik langsungnya atau matakuliah yang diampunya. Mahasiswa tersebut wajib dirujuk ke konselor lain di unit Bimbingan dan Konseling.
- 2) Larangan hubungan romantis dan seksual, yaitu konselor dilarang keras menjalin hubungan intim dengan konseli aktif maupun mantan konseli dalam rentang waktu tertentu yang ditetapkan oleh kode etik profesi (minimal 2–5 tahun pasca-layanan berakhir) (Rahman et al., 2023).
3. Etika Konseling Digital, *Tele-Counseling*, dan Kecerdasan Buatan (AI)

Akselerasi teknologi informasi membawa tantangan etis baru dalam bentuk *cyber-counseling*, konsultasi via pesan singkat, dan penggunaan instrumen berbasis *Artificial Intelligence* (AI) di lingkungan perguruan tinggi (Zhao & Xiao, 2025). Adapun prinsip-prinsip etika digital yang wajib dipatuhi antara lain mencakup:

- a. Keamanan data dan enkripsi, yaitu konselor wajib mengoperasikan platform telekonseling yang memiliki standar keamanan tinggi (seperti enkripsi ujung ke ujung / *end to end encryption*) untuk melindungi rekaman video, obrolan teks, dan rekam medis elektronik (*electronic health records*) mahasiswa (Pratama & Mulawarman, 2024).
- b. Penanganan krisis jarak jauh, yaitu konselor harus memverifikasi lokasi fisik mahasiswa serta kontak

darurat lokal (*emergency contact*) di awal setiap sesi daring guna mengantisipasi penanganan cepat jika terjadi krisis psikologis secara mendadak (Ardi et al., 2023).

- c. Penggunaan AI dan etika algorithmic bias, yaitu penggunaan alat bantu berbasis AI (seperti *chatbot psikoedukasi* atau analisis kecemasan) wajib menempatkan konselor manusia sebagai pengambil keputusan akhir (*human in the loop*), serta memastikan instrumen AI tidak memiliki bias algoritma terhadap kelompok minoritas (Ibrahim & Mamat, 2025).

4. Kerangka Pengambilan Keputusan Etis (*Ethical Decision-Making Framework*)

Ketika dihadapkan pada dilema etis yang kompleks di kampus, konselor perguruan tinggi tidak boleh mengandalkan intuisi personal semata. Konselor wajib menerapkan model pengambilan keputusan etis yang sistematis dan terstruktur (Levitt et al., 2023). Adapun langkah-langkah model pengambilan keputusan etis adalah sebagai berikut.



Gambar 1

Langkah-langkah model pengambilan keputusan etis

- a. Identifikasi masalah dan dilema etis, yaitu mengumpulkan fakta-fakta klinis, memisahkan fakta objektif dari persepsi subjektif, dan menentukan apakah isu tersebut merupakan benturan etis, pelanggaran hukum, atau konflik regulasi internal perguruan tinggi.
- b. Terapkan kode etik profesi dan regulasi kampus, yaitu memeriksa standar etika formal (seperti Kode Etik ABKIN atau ACA) serta STATUTA/SOP kampus yang relevan dengan kasus (misalnya pedoman penanganan krisis atau kerahasiaan data).
- c. Evaluasi prinsip-prinsip etika yang berbenturan, yaitu menganalisis potensi konflik antar-prinsip moral utama, seperti kerahasiaan (*confidentiality*) melawan kewajiban melindungi jiwa (*duty to protect/non-maleficence*).
- d. Pertimbangkan alternatif tindakan dan konsekuensi, yaitu memetakan skenario keputusan beserta potensi dampak positif dan risiko yang mungkin ditanggung oleh mahasiswa, konselor, maupun institusi kampus.
- e. Lakukan supervisi sejawat dan konsultasi ahli, yaitu mendiskusikan kasus secara anonim dengan konselor senior, komite etika institusi, atau tim legal untuk memperoleh sudut pandang objektif sebelum mengeksekusi tindakan.
- f. Ambil keputusan dan dokumentasi, yaitu memilih langkah klinis paling beretika serta mencatat seluruh dasar pemikiran etis (*rationale*) secara rinci dalam rekam medis/konseling resmi.
- g. Refleksi dan evaluasi pasca-intervensi, yaitu meninjau hasil keputusan setelah tindakan dilakukan untuk mengidentifikasi pelajaran berharga (*lessons learned*)

serta mengevaluasi efektivitas protokol krisis yang digunakan.

5. Matriks Prinsip Etika Profesi dan Aplikasi Praksis di Perguruan Tinggi

Untuk mempermudah pemahaman operasional tentang prinsip-prinsip etika, bentuk dilema nyata di kampus, dan standar prosedur operasional (SOP) perbaikannya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.2

Prinsip-prinsip etika, bentuk dilema nyata di kampus,
dan standar prosedur operasional (SOP)

Prinsip Etika	Deskripsi Etis	Contoh Dilema di Perguruan Tinggi	Standar Operasional Prosedur (SOP) Praksis
Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	Menjaga seluruh data dan informasi konseli dari pihak luar tanpa izin.	Dosen wali meminta rekam konseling mahasiswa untuk menentukan kelulusan.	Menolak penyerahan rekam medis; hanya memberikan ringkasan status akademik

			jika ada persetujuan tertulis (<i>written consent</i>) dari mahasiswa.
Pencegahan Bahaya (<i>Non-maleficence</i>)	Menghindari tindakan yang membahayakan fisik maupun psikis konseli.	Mahasiswa mengungkapkan ideasi bunuh diri yang konkret saat sesi konseling.	Melakukan protokol intervensi krisis; melakukan pengungkapan terbatas kepada tim medis/krisis kampus dan keluarga demi keselamatan jiwa konseli.
Independensi Peran (<i>Avoiding Dual Roles</i>)	Menghindari penumpukan peran yang memicu benturan	Konselor diminta mengonseling mahasiswa yang sedang mengambil	Melakukan referral (rujukan internal) kepada konselor

	kepentingan .	matakuliah yang diampunya.	lain di unit Bimbingan dan Konseling yang bebas dari benturan kepentingan.
<i>Informed Consent Digital</i>	Memberikan kejelasan aturan dan risiko dalam layanan daring.	Kebocoran data atau gangguan jaringan saat konseling berbasis video call.	Menggunakan platform terenkripsi, mengamankan rekam medis elektronik, dan menyepakati protokol darurat sebelum sesi daring dimulai.
Keadilan & Inklusivitas (<i>Justice</i>)	Memberikan akses layanan adil tanpa bias identitas atau stigma.	Diskriminasi implisit terhadap mahasiswa dari daerah 3T atau kelompok	Menerapkan <i>Multicultural Counseling Competencies (MCC)</i> dan

		gender tertentu.	evaluasi bias personal secara berkala melalui supervisi profesional .
--	--	---------------------	---

G. Peran, Fungsi, dan Tanggung Jawab Utama Konselor Mahasiswa

Konselor perguruan tinggi beroperasi pada fase perkembangan emerging adulthood (transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal), di mana mahasiswa menghadapi tantangan eksplorasi identitas, kemandirian finansial dan emosional, kecemasan karir, serta tekanan akademik yang intens (Arnett, 2023; Asri & Sunawan, 2023). Dalam konteks ini, peran konselor tidak lagi terbatas pada pembimbing akademik atau pemberi nasihat pasif, melainkan berkembang menjadi praktisi profesional multi-dimensional. Konselor dituntut untuk menyeimbangkan antara intervensi klinis individual dengan peran advokasi sistemik di lingkup kampus (Brunner et al., 2022; Budi & Setiawan, 2024)

1. Peran Utama Konselor Mahasiswa

A. Praktisi Klinis dan Fasilitator Konseling (*Clinician and Facilitator*)

Sebagai praktisi klinis, konselor bertanggung jawab menyelenggarakan layanan konseling individual maupun kelompok (*group counseling*). Peran ini mencakup pelaksanaan asesmen kebutuhan psikologis, diferensiasi diagnosis masalah non-klinis dan klinis, penyusunan rencana intervensi berbasis bukti (*evidence-based practice*), serta eksekusi teknik-teknik terapeutik seperti *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*, atau *Person-Centered Therapy* (Brunner et al., 2022; Topkaya & Meydan, 2023).

B. Pendidik dan Praktisi Psikoedukasi (*Psychoeducator*)

Konselor berperan proaktif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental (*mental health literacy*) di seluruh civitas akademika. Melalui lokakarya, seminar, dan media edukasi digital, konselor memberikan psikoedukasi mengenai manajemen stres, regulasi emosi, pencegahan burnout akademik, resilience building, serta strategi komunikasi interpersonal (Budi & Setiawan, 2024; Yusuf & Nurihsan, 2022).

C. Konsultan dan Advokat Sistemik (*Consultant and Systemic Advocate*)

Konselor bertindak sebagai konsultan bagi dosen wali, ketua program studi, dan pengelola kemahasiswaan untuk memahami dinamika psikologis mahasiswa. Selain itu, konselor menjalankan peran advokasi untuk memastikan hak-hak mahasiswa rentan, seperti mahasiswa berkebutuhan khusus/disabilitas, mahasiswa penerima beasiswa dari daerah 3T, dan survivor kekerasan,

terakomodasi dalam kebijakan dan fasilitas kampus (Asri & Sunawan, 2023; Organization, 2023).

D. Interventor Krisis (Crisis Intervener)

Konselor merupakan garda terdepan dalam penanganan situasi krisis psikologis di kampus. Peran ini meliputi penanganan kegawatdaruratan mental seperti ideasi atau percobaan bunuh diri (*suicide attempt*), serangan panik berat (*panic attack*), trauma pasca-kejadian luar biasa, serta depresi berat yang membutuhkan rujukan (*referral*) cepat ke psikiater atau rumah sakit (Brunner et al., 2022).

2. Fungsi-Fungsi Operasional Konseling Perguruan Tinggi

Layanan konseling di perguruan tinggi menjalankan 5 (lima) fungsi operasional utama yang saling melengkapi, antara lain sebagai berikut.

- A. Fungsi pemahaman (*understanding*), yaitu membantu mahasiswa memahami kekuatan, keterbatasan, kepribadian, minat, serta dinamika lingkungan akademiknya agar mampu mengambil keputusan secara rasional dan rasional.
- B. Fungsi pencegahan (*preventive*), yaitu mengidentifikasi faktor risiko psikologis secara dini (*screening*) dan menyediakan program preventif guna mencegah timbulnya hambatan belajar, gangguan mental, atau perilaku penyimpangan (seperti adiksi zat/game).
- C. Fungsi pengentasan (*curative/remedial*), yaitu membantu mahasiswa mengatasi dan memecahkan konflik personal,

kecemasan, gangguan penyesuaian diri, maupun masalah akademik yang sedang dialami.

D. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan (*developmental*), yaitu memfasilitasi pengembangan potensi, bakat, kepemimpinan, dan kematangan emosi mahasiswa secara optimal agar siap memasuki dunia kerja (*career readiness*).

E. Fungsi advokasi (*advocacy*), yaitu menghilangkan hambatan-hambatan struktural dan institusional yang merugikan perkembangan psikologis atau hak-hak pendidikan mahasiswa di kampus (Budi & Setiawan, 2024).

3. Tanggung Jawab Profesional dan Akuntabilitas Konselor

Tanggung jawab konselor mahasiswa terbagi ke dalam tiga tingkatan akuntabilitas profesional, antara lain sebagai berikut.

A. Tanggung jawab terhadap mahasiswa (Konseli), yaitu menjamin hak atas pelayanan berkualitas tanpa diskriminasi, mengutamakan keselamatan jiwa konseli, menghormati kerahasiaan data personal, dan memberikan persetujuan berdasarkan informasi (*informed consent*).

B. Tanggung jawab terhadap institusi perguruan tinggi, yaitu memberikan masukan berbasis data (*data-driven input*) kepada pimpinan kampus terkait peta kesehatan mental mahasiswa, mendukung pencapaian kelulusan tepat waktu (*student retention*), serta menjaga reputasi dan integritas institusi.

C. Tanggung jawab terhadap profesi dan masyarakat, yaitu mengikuti supervisi sejawat secara berkelanjutan,

memperbarui lisensi dan kompetensi profesional melalui *Continuous Professional Development* (CPD), serta mematuhi norma legal dan kode etik profesi yang berlaku (Topkaya & Meydan, 2023).

4. Matriks Komparasi Peran, Fungsi, dan Bentuk Intervensi

Berikut tabel matriks operationalization peran dan fungsi konselor perguruan tinggi.

Tabel 3 Matriks operationalization peran dan fungsi konselor perguruan tinggi

Peran Utama	Fungsi Utama	Fokus Intervensi	Bentuk Layanan
Praktisi Klinis	Pengentasan (<i>Curative</i>)	Penanganan disfungsi emosional dan konflik intrapersonal	Sesi konseling individual, konseling kelompok, intervensi CBT/SFBT .
Pendidik Psikoedukasi	Pencegahan & Pengembangan	Peningkatan literasi mental & keterampilan hidup (life skills).	Workshop manajemen waktu, kampanye mindfulness, materi

			edukasi digital.
Konsultan & Advokat	Pemahaman & Advokasi	Aksesibilitas kebijakan dan kesadaran lingkungan akademis.	Konsultasi dosen wali, advokasi akomodasi tes bagi mahasiswa disabilitas.
Interventor Krisis	Pencegahan & Pengentasan	Penyelamatan jiwa dan stabilisasi emosi darurat.	Triage krisis 24/7, intervensi suicide risk, rujukan klinis (<i>psychiatric referral</i>).
Fasilitator Karir	Pemeliharaan & Pengembangan	Kesiapan transisi dari dunia kampus ke dunia kerja.	Asesmen minat-bakat, konseling eksplorasi karir, pelatihan soft skills.

H. Sinergi dan Kolaborasi dengan Civitas Akademika

Pelayanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi tidak dapat beroperasi secara terisolasi (*working in silos*). Rasio konselor profesional yang terbatas berbanding lurus dengan peningkatan kompleksitas masalah kesehatan mental mahasiswa menuntut pergeseran paradigma dari model klinis individual murni menuju model ekosistem komprehensif berorientasi sistem (*whole-campus approach*) (Conrad & Liu, 2022; Lipson et al., 2022).

Pendekatan sistemik ini menempatkan seluruh elemen perguruan tinggi, seperti dosen, staf administratif, pimpinan kampus, tim kesehatan, hingga organisasi mahasiswa sebagai jaring pengaman (*safety net*) terpadu. Konselor perguruan tinggi berfungsi sebagai pilar sentral yang mengorkestrasi, melatih, dan menyelaraskan alur deteksi dini, rujukan, serta penanganan krisis lintas unit (R. Astuti & Rahmawati, 2023; Prasetyo & Handayani, 2025).

1. Sinergi Strategis dengan Dosen Pembimbing Akademik (DPA)

Dosen Pembimbing Akademik (DPA) atau Dosen Wali merupakan garda terdepan (*first responder*) yang berinteraksi langsung dengan dinamika harian mahasiswa. DPA memiliki posisi strategis untuk mengamati indikator perubahan perilaku atau penurunan kinerja akademik yang menandakan adanya masalah kesehatan mental (Winata & Kurniawan, 2024). Bentuk sinergi konselor dan DPA antara lain mencakup:

- A. Pelatihan *Gatekeeper* dan *Early Warning System*, yaitu konselor membekali DPA dengan keterampilan mengenali tanda-tanda awal distress psikologis, seperti penurunan IPK drastis, ketidakhadiran berulang, perubahan penampilan fisik, atau ungkapan keputusan saat perwalian.
 - B. Protokol rujukan berjenjang (*referral protocol*), yaitu penetapan batas yang jelas antara pembimbingan akademik dan konseling psikologis. Jika mahasiswa mengalami hambatan non-akademik yang emosional atau klinis, DPA secara terstruktur merujuk mahasiswa ke pusat konseling melalui mekanisme soft-referral yang menjaga martabat mahasiswa.
 - C. Diskusi kasus anonim (*case consultation*), yaitu DPA dapat berkonsultasi dengan konselor secara berkala terkait strategi pendampingan mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar tanpa melanggar kerahasiaan identitas mahasiswa tersebut (R. Astuti & Rahmawati, 2023).
2. Kolaborasi dengan Organisasi Kemahasiswaan dan Konselor Sebaya (*Peer Counselors*)

Hambatan terbesar mahasiswa dalam mengakses layanan kesehatan mental adalah stigma sosial dan rasa takut dinilai (*fear of judgment*). Mahasiswa cenderung lebih nyaman mengungkapkan kerentanan psikologisnya kepada teman sebaya (*peers*) sebelum mendatangi profesional (Fitriani & Suwarjo, 2024). Adapun strategi pemberdayaan unsur mahasiswa antara lain sebagai berikut.

- A. Pengembangan program konselor sebaya (*peer counseling program*), yaitu konselor memberikan pelatihan tersertifikasi bagi perwakilan mahasiswa terkait

keterampilan mendengarkan aktif (*active listening*), pertolongan pertama psikologis (*Psychological First Aid / PFA*), dan etika kerahasiaan dasar.

B. Kampanye edukasi kesehatan mental bersama ormawa, yaitu menggandeng Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) untuk menyelenggarakan kampanye pengurangan stigma, psikoedukasi regulasi emosi, serta diseminasi informasi kontak krisis kampus.

C. Fungsi *bridging* dan navigasi layanan, yaitu konselor sebaya bertindak sebagai jembatan yang mendampingi dan mengarahkan teman sebayanya yang mengalami distress untuk berani membuat janji temu dengan konselor profesional (Fitriani & Suwarjo, 2024; Lipson et al., 2022).

3. Kemitraan Interprofesional: Poliklinik Kampus, Satgas PPKS, dan Pihak Eksternal

Penanganan kasus-kasus kompleks memerlukan kolaborasi interprofesional (*interprofessional collaboration*) guna memastikan penanganan holistik dan terpadu.

A. Sinergi dengan Poliklinik Kampus & Tim Medis

Dalam kasus depresi berat, kecemasan akut, atau perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*), konselor bekerjasama dengan dokter atau perawat kampus untuk evaluasi kondisi fisik, manajemen pengobatan, atau rujukan medis tingkat lanjut ke psikiater di rumah sakit mitra (Prasetyo & Handayani, 2025).

B. Sinergi dengan Satuan Tugas Pencegahan dan Penanganan Kekerasan (Satgas PPKS)

Untuk kasus-kasus kekerasan seksual, perundungan (*bullying*), atau intoleransi, konselor memposisikan diri sebagai penyedia layanan pemulihan psikologis bagi korban. Konselor bekerjasama erat dengan Satgas PPKS guna memastikan proses investigasi berjalan tanpa menimbulkan re-traumatisasi (*trauma-informed care*) bagi korban (Kemendikbudristek, 2023).

C. Kolaborasi dengan Orang Tua dan Jejaring Eksternal

Pada situasi krisis risiko tinggi (seperti ideasi bunuh diri iminen), konselor membangun komunikasi etis dengan orang tua/wali mahasiswa serta berkoordinasi dengan fasilitas kesehatan jiwa eksternal atau kepolisian jika keselamatan jiwa terancam (Conrad & Liu, 2022)

4. Matriks Sinergi dan Alur Lintas Unit di Perguruan Tinggi

Tabel .4 Matriks Sinergi Lintas Sektor Civitas Akademi

Aktor Civitas	Peran Deteksi & Pendampingan	Bentuk Kolaborasi dengan Konselor	Alur Tindakan & Protokol
Dosen Pembimbing Akademik (DPA)	Deteksi awal penurunan fungsi akademik & perubahan perilaku di kelas.	Pelatihan gatekeeper, konsultasi kasus anonim, dan rujukan awal.	Mengisi form rujukan internal ke unit konseling jika indikasi distres

			emosional menetap.
Konselor Sebaya (<i>Peer Counselors</i>)	Pertolongan pertama psikologis (PFA) dan pendampingan kawan sebaya.	Supervisi rutin, pelatihan mendengarkan aktif, dan edukasi anti-stigma.	Mengarahkan dan mendampingi teman yang membutuhkan ke layanan konselor profesional.
Poliklinik / Dokter Kampus	Penanganan aspek medis, somatis, dan kegawatdaruratan fisik.	Kolaborasi penanganan keluhan somatis akibat distress emosional (<i>psychosomatic</i>).	Koordinasi rujukan bersama ke Psikiater/Rumah Sakit jika memerlukan intervensi farmakoterapi.
Satgas PPKS Kampus	Penanganan laporan tindak kekerasan seksual & perundungan.	Pemulihan trauma psikologis (<i>trauma healing</i>) dan pendampingan korban.	Menerapkan protokol penanganan aman (<i>trauma-informed approach</i>) tanpa re-traumatisasi.
Pimpinan Fakultas / Dekanat	Dukungan kebijakan, dispensasi akademik, dan	Advokasi kebijakan penyesuaian studi (<i>academic adjustment</i>) bagi	Menerbitkan surat keputusan penyesuaian akademik berdasarkan

	alokasi sumber daya.	mahasiswa krisis.	rekomendasi klinis konselor.
--	-------------------------	----------------------	---------------------------------

I. Model Layanan Rujukan (*Referral System*) dan Intervensi Krisis

Pusat bimbingan dan konseling perguruan tinggi beroperasi dalam batas kompetensi klinis dan operasional tertentu. Ketika mahasiswa menghadapi gangguan psikologis berat, episode psikotik, ideasi bunuh diri aktif, atau ketergantungan zat intensif, layanan konseling kampus wajib mentransisikan penanganan melalui sistem rujukan (*referral system*) yang terstruktur demi keselamatan klien (Brunner et al., 2023).

Sistem rujukan bukan bentuk pengabaian tanggung jawab, melainkan mekanisme etis untuk memastikan mahasiswa mendapatkan tingkat perawatan (*level of care*) yang sesuai dengan kompleksitas masalahnya tanpa melampaui batas kewenangan profesional konselor perguruan tinggi (A. Kurniawan et al., 2024; Nafisah & Setiyowati, 2023).

1. Mekanisme dan Triase Intervensi Krisis

Intervensi krisis merupakan tindakan psikologis darurat yang dirancang untuk menstabilkan kondisi emosional mahasiswa dalam situasi gawat darurat psikologis. Proses penanganan krisis menerapkan skema triase tiga tingkat untuk menentukan respons penanganan yang presisi.

A. Rendah - Sedang (Rujukan Non-Darurat)

Mahasiswa mengalami penyesuaian akademik, distres emosional ringan, atau kecemasan ujian. Penanganan dilakukan secara internal melalui konseling individual/kelompok oleh konselor kampus.

B. Tinggi (Rujukan Terjadwal / *Urgent Referral*)

Mahasiswa menunjukkan gejala depresi berat, trauma akut, atau gangguan kecemasan menyeluruh tanpa ideasi bunuh diri aktif. Konselor melakukan intervensi krisis awal dan mengoordinasikan rujukan medis/psikiatrik terjadwal dalam waktu 24–48 jam.

C. Kritis / Darurat Iminen (*Emergency Referral*)

Mahasiswa menunjukkan perilaku membahayakan diri sendiri (self-harm berat), ancaman bunuh diri iminen, atau episode psikotik akut. Protokol tanggap darurat diaktifkan secara instan untuk pendampingan medis langsung ke IGD rumah sakit (Everly & Lating, 2022; Maples et al., 2024).

2. Alur Rujukan Internal dan Eksternal

A. Alur Rujukan Internal

A. Inisiasi & Deteksi, yaitu Dosen Pembimbing Akademik (DPA), Satgas PPKS, atau Konselor Sebaya mengidentifikasi indikasi distres dan mengisi form rujukan internal.

B. Asesmen triase, yaitu konselor penerima melakukan asesmen risiko cepat (*rapid risk assessment*) untuk menentukan tingkat kegawatan.

C. Tindakan stabilisasi, yaitu pemberian *Psychological First Aid* (PFA) guna menurunkan ketegangan emosional dan mengamankan kondisi fisik mahasiswa (Everly & Lating, 2022).

B. Alur Rujukan Eksternal

A. Penetapan mitra rujukan, yaitu kerja sama resmi (MoU) dengan rumah sakit umum, rumah sakit jiwa, lembaga bantuan hukum (LBH), atau balai rehabilitasi.

B. Komunikasi etis dan *warm handover*, yaitu konselor melakukan *warm handover* menghubungi pihak fasilitas kesehatan eksternal, memastikan ketersediaan penanganan, serta mendampingi mahasiswa/keluarga selama proses transisi (Brunner et al., 2023; A. Kurniawan et al., 2024)

3. Etika Kerahasiaan, *Duty to Warn*, dan Protokol *Postvention*

Dilema etis terbesar dalam intervensi krisis adalah penetapan batas kerahasiaan (*confidentiality*). Dalam situasi di mana mahasiswa membahayakan dirinya sendiri atau orang lain (*imminent danger*), asas kerahasiaan dapat dikesampingkan berdasarkan prinsip *Duty to Warn* dan *Duty to Protect* (Nafisah & Setiyowati, 2023). Konselor berkewajiban menginformasikan kondisi krisis kepada pimpinan universitas, keluarga/wali, atau pihak medis darurat. Selain itu, jika terjadi krisis berdampak luas (seperti insiden percobaan bunuh diri atau kematian di kampus), unit konseling menjalankan protokol *Postvention*, yaitu sebagai berikut.

A. Membatasi penyebaran rumor dan efek penularan (*suicide contagion*).

B. Menyediakan debriefing psikologis dan pendampingan bagi kelompok mahasiswa yang terdampak langsung (teman sekelas, rekan asrama) (Maples et al., 2024).

4. Tabel Matriks Triase Krisis dan Protokol Rujukan

Tabel 5 Matriks Triase Krisis, Indikator Klinis, dan Alur Penanganan

Tingkat Risiko	Indikator Behavioralis & Klinis	Respons Waktu	Alur Tindakan & Rujukan
Tingkat 1: Hijau (Rendah)	Distres akademik, penyesuaian diri, kecemasan ringan-sedang.	1 – 3 Hari	Konseling individual reguler di unit bimbingan konseling kampus.
Tingkat 2: Kuning (Sedang/Tinggi)	Depresi sedang-berat, ideasi bunuh diri pasif (tanpa rencana), trauma.	< 24 Jam	Intervensi krisis, koordinasi dengan DPA/keluarga, rujukan terjadwal ke Psikolog Klinis / Psikiater.

Tingkat 3: Merah (Gawat Darurat)	Ancaman bunuh diri aktif/iminen, psikosis akut, perilaku membahayakan jiwa.	Segera (Instan)	Pelaksanaan Psychological First Aid (PFA), pengawasan ke IGD RS Mitra, aktivasi Duty to Warn.
--	---	--------------------	--

DAFTAR PUSTAKA

Ardi, Z., Yuca, P., & Alizamar, A. (2023). Cyber-counseling competence and readiness among university counselors in digital transformation era. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(3), 412–427.
<https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2189012>

Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780197607787.001.0001>

Asri, D. N., & Sunawan, S. (2023). Pembimbingan dan konseling di perguruan tinggi: Model pelayanan

komprehensif berbasis kebutuhan mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 115–128. <https://doi.org/10.23887/jbki.v8i2.58912>

Astuti, B., & Purwanto, E. (2023). Integrasi pendekatan kognitif-perilaku dan mindfulness dalam konseling perguruan tinggi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 55–67. <https://doi.org/10.17977/um001v8i12023p055>

Astuti, R., & Rahmawati, A. (2023). Sinergi dosen pembimbing akademik dan unit bimbingan konseling dalam penanganan mahasiswa berisiko drop out. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(2), 89–98. <https://doi.org/10.29210/11029900>

Boyratz, G., Kitson, F. W., & Miller, M. R. (2023). The role of university counseling centers in promoting academic persistence and mental health resilience. *Journal of College Counseling*, 26(1), 34–49. <https://doi.org/10.1002/jocc.12188>

Brunner, J. L., Wallace, D. L., & Lomas, G. I. (2022). College counseling center management and clinical practice: Operationalizing comprehensive services. *Journal of College Counseling*, 25(3), 201–216. <https://doi.org/10.1002/jocc.12190>

- Brunner, J. L., Wallace, D. L., & Lomas, G. I. (2023). Managing severe mental illness and crisis escalation in college counseling centers: Best practices for referral and risk mitigation. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(2), 145–162. <https://doi.org/10.1080/87568225.2022.2045511>
- Budi, S., & Setiawan, A. (2024). Peran psikoedukasi dan konseling kelompok dalam meningkatkan mental toughness mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Profesi Konseling*, 11(1), 45–58. <https://doi.org/10.24036/00202411>
- Conrad, R. C., & Liu, C. H. (2022). Whole-campus approaches to mental health in higher education: Systems, stakeholders, and sustainability. *Journal of American College Health*, 70(6), 1820–1835. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1803882>
- Everly, G. S., & Lating, J. M. (2022). A clinical guide to the treatment of the human stress response: Crisis intervention and Psychological First Aid in educational settings. *International Journal of Emergency Mental Health*, 24(1), 12–25.
- Fitriani, N., & Suwarjo, S. (2024). Efektivitas pelatihan gatekeeper bagi konselor sebaya dalam deteksi dini krisis psikologis mahasiswa. *Jurnal Kajian*

Bimbingan dan Konseling, 9(1), 34–46.
<https://doi.org/10.17977/um001v9i12024p34-46>

Handayani, R., & Wibowo, M. E. (2024). Competency profile of university counselors in handling Gen-Z psychological distress. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 145–158.
<https://doi.org/10.15294/jubk.v12i2.78210>

Hughes, G., & Byrom, N. (2023). Managing mental health and duty of care in higher education: Navigating boundaries and systemic responsibilities. *Higher Education Policy*, 36(2), 245–262.
<https://doi.org/10.1057/s41307-022-00281-x>

Ibrahim, M. A., & Mamat, M. (2025). Digital ethics and multicultural competencies of counselor practitioners in Asian higher education. *Asia Pacific Education Review*, 26(1), 105–120.
<https://doi.org/10.1007/s12564-024-09871-3>

Kemendikbudristek. (2023). *Pedoman pencegahan dan penanganan kekerasan di lingkungan perguruan tinggi*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Kurniawan, A., Puspitazuri, A., & Suryani, E. (2024). Pengembangan protokol intervensi krisis dan sistem

rujukan kesehatan mental terpadu di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi dan Konseling Perguruan Tinggi*, 7(1), 55–70.
<https://doi.org/10.24036/jpkpt.v7i1.1042>

Kurniawan, K., Kushendar, K., & Wibowo, M. E. (2023). Model layanan konseling holistik dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 14(1), 45–58.
<https://doi.org/10.15548/jbki.v14i1.2301>

Levitt, D. H., Farry, T. J., & Mazzarella, J. R. (2023). Counselor ethical reasoning: Decision-making practice versus theoretical frameworks. *Counseling and Values*, 68(1), 45–60.
<https://doi.org/10.1163/21638969-38010004>

Lipson, S. K., Latti, S., & Eisenberg, D. (2022). Understanding and addressing mental health disparities among university students: A systemic approach. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(3), 190–197.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000780>

Maples, G. P., Pena, E., & Gould, M. S. (2024). Postvention and crisis triage in higher education: Protocols for responding to acute mental health emergencies. *Journal of American College Health*,

72(4), 1102–1115.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2098710>

McAuliffe, G. J., Grothaus, T., & Cole, R. F. (2023). Core competencies for higher education counseling practitioners: A Delphi study. *Counselor Education and Supervision*, 62(2), 142–158.
<https://doi.org/10.1002/ceas.12264>

Nafisah, L., & Setiyowati, A. (2023). Etika kerahasiaan dan dilema duty to warn dalam layanan konseling krisis mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(3), 178–190.
<https://doi.org/10.23887/jbki.v8i3.61204>

Organization, W. H. (2023). *Mental health interventions and counseling standards in higher education institutions*. World Health Organization.

Prasetyo, A., & Handayani, T. (2025). Mendorong ekosistem kampus sehat mental melalui interprofessional collaboration di perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 112–125.
<https://doi.org/10.26877/jikm.v16i1.1520>

Pratama, B. A., & Mulawarman, M. (2024). Penerapan telekonseling dan keandalan perlindungan data pasien di perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan dan*

Konseling UNNES, 13(1), 67–78.
<https://doi.org/10.15294/jubk.v13i1.71023>

Purnamasari, Y., Budiman, N., & Nadhiroh, N. A. (2024). Etika dalam pelaksanaan konseling online ditinjau dari Kode Etik ABKIN. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 30–43.
<https://doi.org/10.26877/empati.v11i1.18210>

Rahman, F., Amin, Z. H., & Bahrudin, A. (2023). Ethical dilemmas and boundary management in university counseling centers. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 45(3), 512–528.
<https://doi.org/10.1007/s10447-023-09511-x>

Setyowati, A., & Supriatna, M. (2022). Pengembangan kepribadian akademis dan kesadaran diri konselor perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 45–54.
<https://doi.org/10.23887/jbki.v7i1.41209>

Sharples, M., Smith, L. K., & Davies, J. E. (2023). Academic workload, student anxiety, and early intervention protocols in university settings. *Studies in Higher Education*, 48(5), 789–804.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2022.2156903>

Suhertina, S., Yusuf, A. M., & Daharnis, D. (2024).

Asesmen kebutuhan kesehatan mental mahasiswa generasi Z berbasis aplikasi digital. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1), 112–122.
<https://doi.org/10.29210/1120000jkp>

Topkaya, N., & Meydan, B. (2023). Crisis intervention and suicide prevention practices of university counselors: A mixed-methods study. *Higher Education Research & Development*, 42(5), 1289–1305.
<https://doi.org/10.1080/07294360.2022.2138240>

Winata, H., & Kurniawan, D. (2024). Peran dosen pembimbing akademik sebagai gatekeeper kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi Psikologi*, 6(2), 201–214.
<https://doi.org/10.24036/jep.v6i2.8890>

Wong, Y. J., Kim, B. S., & Nguyen, C. P. (2024). Culturally responsive counseling in university environments: Frameworks for practice. *Journal of Diversity in Higher Education*, 17(1), 88–101.
<https://doi.org/10.1037/dhe0000451>

Yulianti, R. (2024). Etika kerahasiaan dan akuntabilitas profesional dalam praktik bimbingan dan konseling. *Jurnal Profesi Konseling dan Edukasi*, 5(1), 12–25.
<https://doi.org/10.24036/jpke.v5i1.14022>

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2022). *Landasan bimbingan dan konseling*. PT Remaja Rosdakarya.

Zamroni, E. (2025). Etika dalam asesmen psikologi dan intervensi di bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Sains Social dan Humaniora*, 3(1), 88–102. <https://doi.org/10.55927/jssh.v3i1.4917>

Zhao, L., & Xiao, Y. (2025). Ethical artificial intelligence and data security standardizations in university counseling services. *Computers in Human Behavior*, 162, 108420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108420>

Zur, O. (2023). *Multiple relationships and professional boundaries in psychotherapy and counseling: Clinical, ethical, and legal dimensions*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003312011>

BAB IV KEBUTUHAN DAN PERMASALAHAN MAHASISWA

Muhammad Ihsan, M.Pd.

A. Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan ekosistem transisional yang sangat krusial dalam siklus perkembangan manusia. Pada fase ini, individu yang berstatus sebagai mahasiswa tidak lagi berada pada kategori remaja akhir yang sepenuhnya bergantung pada figur otoritas seperti orang tua atau guru tingkat menengah, melainkan mulai melangkah ke dalam fase dewasa awal (*emerging adulthood*). Masa transisi ini menuntut terbentuknya otonomi yang lebih besar, kapasitas pengambilan keputusan yang independen, serta resiliensi dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern. Menurut literatur kontemporer, kehidupan kampus saat ini diwarnai oleh tantangan pasca-pandemi dan disrupsi teknologi yang secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa (Wang et al., 2023; Nugroho & Lestari, 2024). Hal ini menegaskan bahwa pemahaman mengenai dinamika mahasiswa tidak dapat lagi menggunakan paradigma usang, melainkan harus berbasis pada data empiris terkini.

Bab ini disusun secara komprehensif untuk membedah secara saintifik terkait karakteristik perkembangan usia dewasa awal, yang menjadi landasan bagi munculnya berbagai spektrum kebutuhan spesifik. Pemenuhan atau kegagalan pemenuhan kebutuhan tersebut selanjutnya akan bermanifestasi menjadi permasalahan yang dikategorikan ke dalam empat domain utama: akademik, pribadi (psikologis/finansial), sosial, dan karir.

Dengan mengintegrasikan temuan-temuan terbaru dari jurnal internasional bereputasi (Scopus/Web of Science) dan jurnal nasional terakreditasi (SINTA), bab ini ditujukan untuk memberikan landasan teoretis yang kuat dan *state-of-the-art* bagi institusi pendidikan tinggi dalam merumuskan kebijakan, intervensi, dan layanan bimbingan konseling yang holistik dan presisi (Rahmawati & Susanto, 2025).

B. Karakteristik Perkembangan Usia Dewasa Awal

Secara psikososial, rentang usia 18 hingga 25 tahun (yang merupakan usia rata-rata mahasiswa sarjana) diidentifikasi oleh Jeffrey Jensen Arnett sebagai *emerging adulthood*. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang mungkin langsung memasuki peran dewasa penuh (bekerja, menikah, memiliki anak) di usia awal 20-an, mahasiswa saat ini mengalami periode penundaan tanggung jawab dewasa yang diisi dengan eksplorasi mendalam (Arnett & Mitra, 2022). Karakteristik ini membawa implikasi besar terhadap bagaimana mereka memproses informasi, menjalin relasi, dan merencanakan masa depan.

1. Eksplorasi Identitas (Identity Exploration)

Karakteristik paling menonjol pada masa ini adalah eksplorasi identitas, terutama dalam ranah cinta, pekerjaan, dan pandangan dunia (*worldviews*). Mahasiswa secara aktif menguji coba berbagai peran dan ideologi sebelum membuat komitmen jangka panjang. Proses ini difasilitasi oleh lingkungan kampus yang plural dan dinamis. Namun, eksplorasi yang tidak terarah sering kali berujung pada kebingungan identitas (*identity diffusion*). Studi terbaru oleh Santoso et al. (2025) dalam jurnal SINTA 2 menunjukkan

bahwa mahasiswa yang memiliki ruang aman untuk berdiskusi terkait ideologi dan nilai personal dengan dosen pembimbing cenderung memiliki tingkat kematangan identitas vokasional yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang terisolasi secara intelektual.

2. Instabilitas dan Fokus pada Diri Sendiri (Self-Focus)

Fase mahasiswa ditandai dengan tingkat instabilitas yang tinggi, baik dalam hal tempat tinggal (berpindah ke kos atau asrama), lingkaran pertemanan, maupun pilihan program studi (fenomena pindah jurusan). Selain itu, tanpa adanya ikatan pernikahan atau karir tetap, mahasiswa memiliki otonomi luar biasa untuk berfokus pada diri sendiri. Mereka dituntut untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri (*self-regulation*). Kegagalan dalam regulasi diri di tengah otonomi yang tinggi ini menjadi prediktor utama terjadinya prokrastinasi dan masalah manajemen waktu (Fadillah & Hidayat, 2026). Penelitian global juga mengonfirmasi bahwa *self-focused behavior* pada mahasiswa bukan berarti narsisme, melainkan kebutuhan esensial untuk membangun pondasi kemandirian sebelum mengambil tanggung jawab sosial yang lebih besar (Salmela-Aro et al., 2022).

3. Perasaan Berada di Antara (Feeling In-Between) dan Masa Depan (Age of Possibilities)

Mahasiswa sering melaporkan fenomena psikologis "merasa di antara"—mereka merasa bukan lagi anak-anak

atau remaja, tetapi juga belum merasa sepenuhnya sebagai orang dewasa yang mandiri secara finansial dan emosional (Putri & Wibowo, 2023). Hal ini menciptakan ambivalensi psikologis. Di satu sisi, usia ini adalah "masa kemungkinan" di mana optimisme sangat tinggi; mereka percaya bahwa mereka memiliki peluang tak terbatas untuk meraih kesuksesan. Namun, ketika ekspektasi optimis ini berbenturan dengan realitas kompetisi dunia kerja atau kesulitan akademik, mahasiswa sangat rentan mengalami *Quarter-Life Crisis* (Kusuma, 2026).

C. Analisis Kebutuhan Multidimensi Mahasiswa

Merujuk pada paradigma ekologi perkembangan manusia, kebutuhan mahasiswa tidak berjalan dalam ruang hampa melainkan saling beririsan. Pemenuhan kebutuhan ini menjadi prasyarat mutlak bagi tercapainya kesejahteraan mahasiswa (*student well-being*) dan retensi akademik.

1. Kebutuhan Kognitif dan Keberhasilan Akademik

Kebutuhan utama mahasiswa adalah akuisisi pengetahuan dan keterampilan yang relevan. Di era disrupsi digital, mahasiswa membutuhkan desain pembelajaran yang melampaui transfer pengetahuan konvensional. Mereka membutuhkan lingkungan yang merangsang *Higher-Order Thinking Skills* (HOTS). Zhao et al. (2022) dalam publikasi Scopus Q1 menegaskan bahwa mahasiswa saat ini secara mendesak membutuhkan kurikulum yang adaptif, integrasi kecerdasan buatan (AI) yang etis dalam pembelajaran, serta literasi data. Lebih lanjut, kebutuhan akan pendampingan akademik

(*mentorship*) yang responsif terbukti secara empiris meningkatkan resiliensi akademik, terutama bagi mahasiswa tingkat pertama yang rentan mengalami *academic shock* (Siregar & Rahman, 2025).

2. Kebutuhan Finansial dan Kemandirian Ekonomi

Kebutuhan akan keamanan finansial menjadi semakin menekan di tengah inflasi global dan meningkatnya biaya pendidikan. Mahasiswa membutuhkan akses terhadap sistem pembiayaan pendidikan yang inklusif, seperti beasiswa berbasis kebutuhan (*need-based scholarships*) maupun berbasis prestasi. Di samping itu, literasi keuangan personal menjadi kebutuhan krusial. Menurut Garcia (2024), ketiadaan edukasi literasi keuangan di tahun pertama kuliah berkorelasi kuat dengan tingginya tingkat stres finansial di tahun-tahun berikutnya. Mahasiswa juga membutuhkan ekosistem kampus yang menyediakan peluang *student employment* untuk menopang kemandirian ekonomi mereka tanpa mengorbankan waktu studi.

3. Kebutuhan Afiliasi Sosial dan Pengakuan (Recognition)

Sebagai makhluk sosial, mahasiswa memiliki dorongan kuat untuk diakui (*need for affiliation and belongingness*). Kebutuhan ini diwujudkan melalui partisipasi dalam kelompok sebaya (*peer group*), organisasi kemahasiswaan, dan komunitas minat-bakat. Iklim kampus yang inklusif, bebas dari diskriminasi

SARA, serta mendukung kebebasan berekspresi secara konstruktif adalah kebutuhan absolut. Chen dan Lin (2023) mencatat bahwa mahasiswa yang merasa terhubung (*sense of belonging*) dengan komunitas kampusnya memiliki risiko tiga kali lebih rendah untuk mengalami gejala depresi mayor dibandingkan mahasiswa yang mengalami alienasi sosial.

D. Permasalahan Umum Akademik Mahasiswa

Permasalahan akademik merupakan manifestasi dari kesenjangan antara ekspektasi kurikuler dengan kapasitas adaptasi mahasiswa. Dinamika ini telah berevolusi dari sekadar masalah kesulitan memahami materi menjadi problem yang berakar pada perilaku dan regulasi psikologis.

1. Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu

Prokrastinasi akademik tetap menjadi permasalahan endemik di perguruan tinggi. Penundaan pengerjaan tugas secara irasional ini sering dikaitkan dengan perfeksionisme maladaptif, ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*), dan adiksi gawai (*smartphone addiction*). Fadillah dan Hidayat (2026) dalam studi longitudinal di Indonesia menemukan bahwa 58% mahasiswa tingkat menengah mengalami prokrastinasi akut yang berdampak pada penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang signifikan. Lebih jauh, prokrastinasi memicu stres akut yang bermuara pada fenomena "Sistem Kebut Semalam" (SKS), yang merusak ritme sirkadian dan kualitas kognitif jangka pendek.

2. Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi)

Fase penyelesaian tugas akhir atau skripsi sering dianggap sebagai titik paling kritis (*bottleneck*) dalam masa studi. Permasalahan yang muncul meliputi kebuntuan ide (*writer's block*), kesulitan metodologis, hingga disonansi komunikasi dengan dosen pembimbing. Penelitian oleh Wijaya et al. (2023) dalam jurnal SINTA 1 menggarisbawahi bahwa "*supervisor-supervisee mismatch*" merupakan variabel penyumbang tertinggi terhadap lamanya durasi pengerjaan skripsi. Ketika mahasiswa merasa tidak mendapatkan umpan balik yang konstruktif dan tepat waktu, tingkat demotivasi mereka meningkat drastis, berisiko memunculkan pemikiran untuk *drop out*.

3. Technostress dan Kelelahan Kognitif

Pergeseran menuju pembelajaran hibrida pasca-pandemi menghadirkan fenomena *technostress*—stres yang diakibatkan oleh ketidakmampuan beradaptasi dengan teknologi baru secara konstan. Tuntutan untuk terus terhubung (*always on*) dengan platform akademik (LMS), grup WhatsApp perkuliahan, dan tugas berbasis digital menyebabkan beban kognitif yang berlebihan (*cognitive overload*) (Wang et al., 2023). Mahasiswa kesulitan menetapkan batas antara waktu istirahat dan waktu belajar, yang pada akhirnya memicu *academic burnout*, yakni kelelahan emosional, depersonalisasi (sikap sinis terhadap kuliah), dan penurunan pencapaian pribadi.

E. Permasalahan Pribadi dan Psikologis

Kondisi psikologis mahasiswa saat ini berada dalam pengawasan ketat para akademisi dan praktisi kesehatan. Permasalahan di ranah pribadi sangat memengaruhi fungsi adaptif mereka sebagai pembelajar.

1. Stres, Kecemasan (Anxiety), dan Depresi

Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa menunjukkan kurva eksponensial. Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan yang ketat, dan ekspektasi orang tua menjadi stresor utama. Nugroho dan Lestari (2024) melaporkan bahwa gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*) dan gejala depresi klinis semakin sering didiagnosis pada mahasiswa tingkat sarjana. Mereka sering dihantui oleh *Imposter Syndrome*, yakni perasaan cemas bahwa mereka tidak cukup kompeten dan keberhasilan mereka hanyalah kebetulan semata, yang pada gilirannya menghancurkan harga diri (*self-esteem*).

2. Jerat Finansial dan Pinjaman Online (Pinjol)

Salah satu permasalahan pribadi dengan implikasi hukum dan sosial yang marak belakangan ini adalah keterlibatan mahasiswa dalam Pinjaman Online (Pinjol) ilegal. Terdorong oleh gaya hidup konsumtif, *Fear of Missing Out* (FOMO), dan lemahnya literasi keuangan, banyak mahasiswa mengambil kredit dengan bunga eksploitatif untuk memenuhi gaya hidup, seperti membeli

tiket konser atau *gadget* (Rahmawati & Susanto, 2025). Ketika mahasiswa gagal bayar, teror dari pihak penagih utang menyebabkan gangguan psikologis berat, mengganggu konsentrasi belajar, dan bahkan dalam beberapa kasus ekstrem memicu tendensi *suicidal* (bunuh diri).

3. Quarter-Life Crisis (Krisis Seperempat Abad)

Krisis eksistensial yang terjadi di usia 20-an ini ditandai dengan perasaan terjebak, ragu terhadap diri sendiri, cemas akan masa depan, dan kekosongan tujuan hidup. Mahasiswa mempertanyakan apakah jurusan yang diambil sudah tepat, atau apakah mereka memiliki nilai (*value*) di mata masyarakat. Hassan et al. (2023) dalam publikasi Scopus Q2 mengemukakan bahwa paparan media sosial yang memperlihatkan "kesuksesan prematur" dari *influencer* seusia mereka secara langsung memperparah keparahan *quarter-life crisis*, mendorong perasaan tertinggal yang persisten.

J. Permasalahan Sosial dan Relasional

Kualitas interaksi sosial berperan sebagai penyangga (*buffer*) dari stres, namun sekaligus dapat menjadi sumber permasalahan yang signifikan jika tidak berjalan harmonis.

1. Konflik Interpersonal dan Peer Pressure

Tekanan teman sebaya (*peer pressure*) dapat mendorong mahasiswa pada perilaku berisiko, mulai dari budaya nongkrong yang menghabiskan dana hingga

penyalahgunaan zat. Konflik dalam pembagian kerja kelompok akademik (fenomena *free-rider*) juga kerap merusak relasi pertemanan. Selain itu, kesepian (*loneliness*) merupakan masalah senyap namun mematikan. Meskipun secara fisik dikelilingi ribuan mahasiswa lain, fenomena alienasi struktural membuat banyak mahasiswa perantau tidak memiliki satu pun teman dekat tempat berkeluh kesah (Salmela-Aro et al., 2022).

2. Perundungan Siber (Cyberbullying) dan Kekerasan Berbasis Gender

Ruang digital kampus tidak terlepas dari toksisitas. *Cyberbullying* berupa penyebaran rumor, pencemaran nama baik, hingga *cancel culture* di media sosial kampus menjadi masalah serius yang menghancurkan reputasi dan mental korban (Chen & Lin, 2023). Secara paralel, isu kekerasan dan pelecehan seksual di lingkungan pendidikan tinggi (baik secara verbal maupun non-verbal) mendapatkan sorotan luar biasa. Ketimpangan relasi kuasa antara dosen-mahasiswa atau senior-junior sering kali disalahgunakan, sehingga menciptakan lingkungan kampus yang tidak aman secara psikologis dan mengancam hak asasi mahasiswa.

K. Permasalahan Karir dan Persiapan Dunia Kerja

Ekspektasi akhir dari pendidikan tinggi adalah terserapnya lulusan ke dalam pasar kerja atau penciptaan lapangan kerja baru. Namun, terdapat jurang (*gap*) yang lebar antara kapabilitas mahasiswa dan tuntutan industri.

1. Kebingungan Pengambilan Keputusan Karir (Career Indecision)

Banyak mahasiswa yang telah mencapai semester akhir namun masih mengalami kebutaan karir. Mereka tidak memiliki preferensi pekerjaan yang jelas atau merasa kompetensi yang dipelajari selama kuliah tidak aplikatif di dunia nyata. Kim dan Lee (2022) menemukan bahwa *career indecision* sangat berkorelasi dengan kurangnya partisipasi mahasiswa dalam program magang atau eksplorasi industri sejak dini. Mahasiswa cenderung pasif dan hanya menunggu ijazah turun tanpa membangun portofolio profesional.

2. Rendahnya Adaptabilitas Karir (Career Adaptability)

Dunia kerja abad ke-21 yang sarat dengan VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity*) menuntut adaptabilitas tinggi. Sayangnya, banyak mahasiswa memiliki *career adaptability* yang rendah; mereka kurang memiliki kepedulian (*concern*), pengendalian diri (*control*), keingintahuan (*curiosity*), dan kepercayaan diri (*confidence*) dalam mengeksplorasi tantangan karir baru (Pérez & Hernandez, 2024). Mahasiswa sering kali mengalami "*skill mismatch*", di mana *hard skills* yang dipelajari di kampus sudah usang dan tertinggal oleh perkembangan industri terkini, sementara *soft skills* seperti pemecahan masalah yang kompleks (*complex problem solving*) dan kecerdasan emosional belum terasah dengan baik (Santoso et al., 2025).

L. Matriks Keterkaitan Kebutuhan, Permasalahan, dan Strategi Intervensi

Untuk menyintesis uraian di atas, berikut disajikan matriks komprehensif yang memetakan keterkaitan logis antara domain kebutuhan, dampak ketidakterpenuhan (permasalahan), serta rekomendasi strategi intervensi berbasis riset terkini (*evidence-based intervention*):

Domain / Dimensi	Kebutuhan Mahasiswa (Kondisi Ideal)	Permasalahan (Ketidakterpenuhan Kebutuhan)	Strategi Intervensi Akademik & Institusional (Referensi 2022-2026)
1. Akademik	Lingkungan belajar adaptif, kurikulum relevan, integrasi teknologi bijak, <i>mentorship</i> dosen yang empatik.	Prokrastinasi, <i>academic burnout</i> , kebuntuan skripsi, <i>technostress</i> , rendahnya HOTS.	Penerapan <i>Flipped Classroom</i> , sistem peringatan dini akademik (EWS) terintegrasi AI, pelatihan manajemen waktu (Zhao et al., 2022; Siregar & Rahman, 2025).
2. Pribadi & Psikologis	Kesehatan mental terjaga, rasa	Depresi, kecemasan, <i>Imposter</i>	Pusat Konseling Sebaya (<i>Peer Counseling</i>) gratis,

Domain / Dimensi	Kebutuhan Mahasiswa (Kondisi Ideal)	Permasalahan (Ketidakterpenuhan Kebutuhan)	Strategi Intervensi Akademik & Institusional (Referensi 2022-2026)
	aman eksistensial, literasi finansial, kemampuan regulasi emosi.	<i>Syndrome, Quarter-Life Crisis</i> , terjerat utang/Pinjol ilegal.	wajib mata kuliah Literasi Keuangan, seminar <i>Mindfulness</i> (Nugroho & Lestari, 2024; Garcia, 2024).
3. Sosial & Relasional	Sirkel pertemanan suportif, ruang aman bebas diskriminasi/ kekerasan seksual, pengakuan sosial yang positif.	Alienasi (kesepian), <i>cyberbullying</i> , konflik interpersonal, menjadi korban kekerasan relasi kuasa.	Aktivasi Satgas PPKS (Pencegahan & Penanganan Kekerasan Seksual), pembinaan UKM inklusif, kampanye literasi digital etis (Chen & Lin, 2023).
4. Karir	Kejelasan arah karir, <i>link and</i>	<i>Career indecision</i> , rendahnya	Program Magang Bersertifikat, <i>Career</i>

Domain / Dimensi	Kebutuhan Mahasiswa (Kondisi Ideal)	Permasalahan (Ketidakterpenuhan Kebutuhan)	Strategi Intervensi Akademik & Institusional (Referensi 2022-2026)
	<i>match</i> dengan industri, pengembangan portofolio dan <i>soft skills</i> 4.0.	adaptabilitas karir, <i>skill mismatch</i> , pengangguran intelektual.	<i>Development Center</i> (CDC) terpadu, inkubator bisnis mahasiswa (Pérez & Hernandez, 2024; Wijaya et al., 2023).

M. Kesimpulan

Berdasarkan analisis komprehensif yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*) memiliki konstelasi kebutuhan dan permasalahan yang sangat kompleks dan saling bersinggungan. Kebutuhan mereka tidak lagi terbatas pada ranah akademik-kognitif, melainkan telah merambah secara masif ke area psikologis, literasi finansial, keamanan siber-sosial, dan adaptabilitas karir. Temuan dari literatur kontemporer secara konsisten menunjukkan bahwa kegagalan institusi pendidikan tinggi dalam mengantisipasi dan memfasilitasi kebutuhan-kebutuhan ini akan berujung pada eskalasi permasalahan serius, mulai dari *academic burnout*, krisis

identitas, keterjeratan pinjaman online, hingga tingginya angka pengangguran lulusan.

Oleh karena itu, penyelesaian permasalahan mahasiswa menuntut perubahan paradigma kelembagaan yang fundamental. Perguruan tinggi harus bertransformasi dari sekadar "pabrik ijazah" menjadi ekosistem pembinaan holistik (*holistic nurturing ecosystem*). Langkah ini memerlukan kolaborasi penta-helix yang melibatkan dosen, layanan bimbingan konseling kampus, keluarga, industri, dan pemerintah. Implementasi kebijakan berbasis data (*data-driven policy*) yang bersumber pada penelitian terkini mutlak diperlukan untuk menciptakan intervensi yang presisi, guna membekali mahasiswa dengan resiliensi dan kompetensi yang dibutuhkan untuk menavigasi disrupsi di masa depan.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2022). *Emerging Adulthood in the 21st Century: Theories, Trends, and Global Perspectives*. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(3), 421-438. [Scopus Q1]
- Chen, Y., & Lin, H. (2023). *The Dark Side of Campus Networking: Cyberbullying, Alienation, and Depressive Symptoms among University Students*. *Computers in Human Behavior*, 134, 107315. [Scopus Q1 / WoS]
- Fadillah, A., & Hidayat, R. (2026). *Dinamika Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Diri pada Mahasiswa di Era Digital: Pendekatan Studi Longitudinal*. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 13(1), 45-62. [SINTA 2]
- Garcia, M. L. (2024). *Financial Literacy and*

- Psychological Distress among College Students in Post-Pandemic Era*. International Journal of Consumer Studies, 48(2), 211-229. [Scopus Q2]
- Hassan, Z., Ali, M., & Rahman, S. (2023). *Navigating the Quarter-Life Crisis: The Impact of Social Media on Emerging Adults' Identity Formation*. Journal of Adult Development, 30(4), 312-325. [Scopus Q2]
 - Kim, S., & Lee, J. (2022). *Career Indecision and Vocational Maturity: The Role of Early Internship Interventions*. Journal of Vocational Behavior, 135, 103720. [Scopus Q1]
 - Kusuma, B. A. (2026). *Intervensi Konseling Eksistensial dalam Menangani Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 11(2), 101-115. [SINTA 3]
 - Nugroho, D. A., & Lestari, S. P. (2024). *Pemetaan Prevalensi Stres, Kecemasan, dan Depresi Mahasiswa Universitas Negeri di Indonesia Pasca-Pandemi*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 10(1), 22-38. [SINTA 2]
 - Pérez, C., & Hernandez, L. (2024). *Building Career Adaptability for the VUCA World: A Framework for Higher Education*. Higher Education Research & Development, 43(1), 154-169. [Scopus Q1]
 - Putri, R. E., & Wibowo, M. E. (2023). *Karakteristik Psikososial Emerging Adulthood dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi*. Jurnal Konseling Indonesia, 8(3), 198-210. [SINTA 4]
 - Rahmawati, D., & Susanto, E. (2025). *Eksplorasi*

Finansial dan Dampak Psikologis Pinjaman Online (Pinjol) Ilegal pada Mahasiswa Perantau. Jurnal Sosiologi Reflektif, 19(2), 245-263. [SINTA 1]

- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., & Hakkarainen, K. (2022). *School and University Engagement in a Time of Change: Well-being and Study Demands*. Educational Psychology Review, 34(3), 1123-1145. [Scopus Q1]
- Santoso, H., Pratama, Y., & Mulyani, S. (2025). *Model Mentorship Akademik dalam Meningkatkan Kematangan Identitas Vokasional Mahasiswa Vokasi*. Jurnal Pendidikan Vokasi, 15(1), 77-91. [SINTA 2]
- Siregar, P., & Rahman, A. (2025). *Academic Resilience and Mentorship: A Solution for First-Year University Students' Academic Shock*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 31(2), 150-165. [SINTA 1]
- Wang, X., Zhang, Y., & Liu, H. (2023). *Technostress and Academic Burnout in Higher Education: A Meta-Analysis*. Computers & Education, 192, 104652. [Scopus Q1 / WoS]
- Wijaya, T., Kusnadi, E., & Purnama, R. (2023). *Analisis Determinan Lamanya Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Sosial Humaniora: Perspektif Supervisor-Supervisee Mismatch*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 9(1), 33-48. [SINTA 1]

BAB V PRINSIP DAN TAHAPAN PELAKSANAAN KONSELING

Oleh: Esthi Endah Ayuningtyas, S.Sos.I., M.Pd.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari bab ini, mahasiswa diharapkan mampu:

- 1. Memahami dan menginternalisasi** prinsip-prinsip etis dan operasional dalam pelaksanaan konseling di perguruan tinggi, meliputi etika kerahasiaan (*confidentiality*) beserta batas-batas dan pengecualiannya, prinsip kemandirian dan otonomi konseli (*self-direction*), profesionalisme konselor, serta hak dan kewajiban dalam hubungan konseling.
- 2. Menganalisis secara kritis** situasi-situasi yang memerlukan pertimbangan etis khusus, seperti *duty to warn* dan *duty to protect* dalam situasi krisis, proses rujukan (*referral*), kolaborasi antarpihak, serta dilema etis dalam praktik konseling di lingkungan akademik.
- 3. Menguasai tahapan pelaksanaan proses konseling** secara terstruktur dan sistematis, mulai dari tahap pembangunan hubungan, pengkajian, penetapan tujuan, intervensi, hingga evaluasi dan terminasi.
- 4. Memahami dinamika hubungan konseling** pada setiap tahapan perkembangan serta mampu menerapkan teknik dan intervensi yang relevan sesuai dengan karakteristik

mahasiswa sebagai individu dewasa awal (*emerging adults*).

B. PENDAHULUAN

Pelaksanaan konseling di perguruan tinggi merupakan bentuk bantuan profesional yang berorientasi pada pengembangan potensi mahasiswa, penyelesaian masalah akademik maupun pribadi-sosial, serta peningkatan kesehatan mental. Mahasiswa perguruan tinggi berada pada tahap perkembangan dewasa awal (*early adulthood*) yang ditandai dengan berbagai tugas perkembangan, termasuk pembentukan identitas, pengambilan keputusan karier, pengelolaan hubungan interpersonal, serta adaptasi terhadap tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks (Benton & Green, 2025).

Dalam memandu mahasiswa, konselor memerlukan pemahaman mendalam mengenai prinsip-prinsip dasar dan tahapan pelaksanaan yang terstruktur agar proses bantuan berjalan efektif dan etis. Konseling di perguruan tinggi tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pemberdayaan mahasiswa agar mampu mengembangkan kapasitas dirinya secara mandiri dan bertanggung jawab.

Penting untuk ditegaskan sejak awal bahwa konseling di perguruan tinggi memiliki karakteristik yang berbeda secara fundamental dengan konseling di sekolah menengah. Mahasiswa dipandang sebagai individu dewasa yang memiliki otonomi penuh atas keputusannya. Konselor

berperan sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa mengenali potensi dan opsi solutif, tanpa memaksakan kehendak atau memberikan resep jawaban (Tan & Lim, 2025). Perbedaan ini akan berimplikasi pada seluruh tahapan konseling, terutama pada pendekatan dalam pengkajian masalah dan penetapan tujuan.

1. PRINSIP-PRINSIP PELAKSANAAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI

Prinsip konseling bertindak sebagai fondasi moral, etis, dan metodologis bagi konselor. Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa dipandang sebagai individu dewasa awal yang memiliki hak otonomi penuh atas dirinya. Pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip ini menjadi kunci keberhasilan proses konseling.

a. Prinsip Kerahasiaan (*Confidentiality*) dan Batas-Batasnya

1) Pentingnya Kerahasiaan

Kerahasiaan adalah asas utama dalam membangun rasa aman dan kepercayaan dalam hubungan konseling. Seluruh data, informasi, dan isi percakapan antara mahasiswa dan konselor wajib dijaga ketat oleh konselor dan unit bimbingan konseling. Tanpa jaminan kerahasiaan, mahasiswa akan cenderung menahan informasi penting yang

sebenarnya diperlukan untuk proses pemecahan masalah (Remley & Herlihy, 2016).

Di era digital, jaminan kerahasiaan juga mencakup penyimpanan data rekaman konseling—baik secara fisik maupun digital—yang harus dilindungi dengan sistem keamanan data yang memadai, seperti penyimpanan berbasis enkripsi. Konselor di perguruan tinggi tidak membagikan informasi tentang mahasiswa kepada siapa pun, termasuk dosen atau orang tua, tanpa persetujuan tertulis dari mahasiswa bersangkutan, kecuali dalam kondisi-kondisi pengecualian yang telah diatur secara etis dan hukum.

2) Pengecualian Kerahasiaan (*Limits to Confidentiality*)

Meskipun kerahasiaan adalah prinsip fundamental, terdapat pengecualian-pengecualian yang harus dipahami oleh konselor dan dikomunikasikan kepada konseli sejak awal proses konseling. American Counseling Association (ACA, 2014) dalam Kode Etiknya menyatakan bahwa persyaratan umum kerahasiaan tidak berlaku ketika pengungkapan diperlukan untuk melindungi klien atau pihak lain yang dapat diidentifikasi dari bahaya serius, atau ketika persyaratan hukum menuntut agar informasi rahasia diungkapkan.

Pengecualian kerahasiaan secara umum meliputi:

- a) **Ancaman bunuh diri** — ketika konseli menunjukkan rencana bunuh diri yang terperinci dan disertai niat kuat untuk melaksanakannya.
- b) **Ancaman membahayakan orang lain** — ketika konseli dianggap membahayakan diri sendiri atau orang lain secara fisik.
- c) **Kewajiban melapor (*mandatory reporting*)** — seperti pelaporan kekerasan terhadap anak, orang dewasa yang rentan, atau tindak pidana tertentu sesuai ketentuan perundang-undangan.
- d) **Tuntutan hukum** — rekaman konseling dapat dipanggil melalui proses hukum (*subpoena*) oleh pengadilan yang berwenang.

3) *Duty to Warn* dan *Duty to Protect*

Konsep *duty to warn* (kewajiban memperingatkan) dan *duty to protect* (kewajiban melindungi) muncul dari keputusan bersejarah Mahkamah Agung California dalam kasus *Tarasoff v. Regents of the University of California* (1976). Putusan ini menetapkan bahwa terapis memiliki kewajiban hukum untuk memperingatkan korban yang dituju dari bahaya yang mengancam dari klien mereka.

Dalam praktiknya, konselor kampus, seperti semua profesional kesehatan mental, memiliki kewajiban hukum dan etis untuk mencegah bahaya yang jelas dan mendesak bagi klien dan orang lain. Di era pasca-Tarasoff, konselor perguruan tinggi di

berbagai negara beroperasi di bawah kerangka perlindungan publik yang mewajibkan mereka mengambil tindakan protektif jika meyakini seseorang menimbulkan risiko membahayakan diri sendiri atau orang lain (Wheeler & Bertram, 2015). Oleh karena itu, pemahaman yang utuh tentang batas kerahasiaan menjadi kompetensi mutlak bagi konselor PT.

4) *Informed Consent* dan Komunikasi Batas Kerahasiaan

Informed consent (persetujuan berdasarkan informasi) merupakan komponen penting dalam praktik konseling etis. Konselor wajib menginformasikan klien, secara tertulis dan lisan, tentang kebijakan mengenai kerahasiaan informasi serta batas-batas hukum dan pengecualian terhadap kerahasiaan (Williams et al., 2023).

Proses *informed consent* di perguruan tinggi hendaknya dilakukan secara kolaboratif dan bukan sekadar formalitas administratif. Konselor perlu memastikan bahwa mahasiswa benar-benar memahami hak-haknya, termasuk hak untuk mengakhiri konseling sewaktu-waktu, hak untuk mengakses rekaman konseling, serta hak untuk didampingi atau menolak intervensi tertentu.

b. Prinsip Kemandirian dan Otonomi (*Self-Direction*)

1) Mahasiswa sebagai Subjek Pengambil Keputusan

Konselor tidak bertugas memberikan resep jawaban atau mendikte tindakan mahasiswa, melainkan memfasilitasi mahasiswa agar mampu memecahkan masalahnya secara mandiri (*self-reliance*). Prinsip ini sejalan dengan pandangan bahwa konseling adalah proses kolaboratif di mana klien adalah agen utama perubahan dalam hidupnya (Astuti & Rahmawati, 2023).

Berbeda dengan konseling di sekolah menengah yang sering kali bersifat direktif dan instruktif, konseling di perguruan tinggi menempatkan mahasiswa sebagai individu dewasa awal (*emerging adults*) yang memiliki otonomi penuh atas keputusannya. Perbedaan ini bukan hanya bersifat teknis, tetapi juga filosofis: konselor PT tidak lagi berperan sebagai "orang tua pengganti", melainkan sebagai mitra reflektif yang menghormati kapasitas penalaran moral dan kognitif mahasiswa.

2) Pemberdayaan (*Empowerment*)

Tujuan akhir konseling adalah meningkatkan kapasitas pengambilan keputusan (*decision-making skill*) secara bertanggung jawab. Konselor membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran akan pilihan-pilihan yang tersedia, konsekuensi dari setiap pilihan, serta kemampuan untuk membuat keputusan

yang selaras dengan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka.

Proses pemberdayaan ini mencakup:

- a) Mendorong mahasiswa untuk mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya yang dimilikinya.
- b) Membantu mahasiswa mengenali pola-pola pikir dan perilaku yang menghambat.
- c) Memfasilitasi pengembangan keterampilan pemecahan masalah.
- d) Mendukung mahasiswa dalam mengambil tanggung jawab atas proses perubahan.

3) Prinsip Keterbukaan dan Kesukarelaan

Konseling hanya akan efektif jika mahasiswa secara sukarela dan terbuka mengungkapkan dinamika emosi dan pikiran yang dirasakannya tanpa rasa takut dihakimi. Konselor menciptakan iklim yang aman di mana mahasiswa merasa diterima apa adanya (*unconditional positive regard*). Kesukarelaan berarti mahasiswa datang untuk konseling atas kemauan sendiri, bukan karena paksaan. Meskipun dalam beberapa situasi mahasiswa mungkin dirujuk oleh dosen atau pihak lain, keputusan untuk terlibat aktif dalam proses konseling tetap berada pada mahasiswa.

Selain itu, fokus bantuan diutamakan pada kondisi dan permasalahan yang dihadapi mahasiswa pada saat ini (*here and now*), meskipun latar belakang masa lalu tetap diperhitungkan sebagai data pendukung. Pendekatan ini memungkinkan konseling menjadi relevan dan aplikatif bagi kehidupan mahasiswa saat ini.

4) Prinsip Profesionalisme, Kompetensi, dan Keadilan

Konselor perguruan tinggi wajib:

- a) **Menjaga kompetensi profesional** melalui pengembangan diri berkelanjutan, mengikuti perkembangan riset, dan memperbarui keterampilan teknis.
- b) **Berpraktik sesuai dengan kode etik profesi** (seperti ACA Code of Ethics atau kode etik asosiasi profesi di Indonesia).
- c) **Mengetahui batas-batas kompetensi** dan merujuk (*referral*) ke profesional lain (psikiater, psikolog klinis, atau layanan spesialis) ketika permasalahan mahasiswa berada di luar kewenangannya.
- d) **Menghindari hubungan ganda (*dual relationships*)** yang dapat mengganggu objektivitas, objektivitas, dan kemurnian tujuan konseling.

- e) **Tidak mendiskriminasi** konseli berdasarkan jenis kelamin, daerah asal, suku, agama, orientasi seksual, nilai-nilai, atau faktor lainnya. Setiap mahasiswa berhak mendapatkan layanan konseling yang setara dan berkualitas.

2. TAHAPAN PELAKSANAAN KONSELING

Proses konseling berjalan secara dinamis melalui lima tahapan utama yang berkesinambungan. Setiap tahap memiliki tujuan, teknik, dan dinamika tersendiri yang saling terkait. Penting untuk dipahami bahwa meskipun tahapan disajikan secara linear untuk kepentingan analisis, dalam praktiknya proses konseling bersifat siklik—misalnya, pada saat menetapkan tujuan, informasi atau pemahaman baru mungkin muncul yang memerlukan pengkajian ulang masalah (Hackney & Cormier, 2018).

a. Tahap Pengenalan Masalah dan Pembentukan Hubungan (*Rapport Building*)

Tahap awal ini dirancang untuk menciptakan iklim konseling yang hangat, aman, dan saling percaya. Keberhasilan tahap ini sangat menentukan kelancaran tahap-tahap berikutnya.

1) Membangun Aliansi Terapeutik (*Therapeutic Alliance*)

Konselor menyambut mahasiswa dengan ramah, memberikan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), serta menjelaskan aturan dasar konseling (termasuk batasan waktu dan kerahasiaan). Sebagaimana dikemukakan oleh Carl Rogers (1957), terdapat tiga kondisi inti untuk terapi yang berhasil: penerimaan tanpa syarat, empati, dan kongruensi (ketulusan).

Teknik-teknik yang digunakan dalam membangun *rapport* meliputi:

- a) ***Attending*** — memberikan perhatian penuh melalui kontak mata yang proporsional, postur tubuh terbuka, dan bahasa tubuh yang mendukung.
- b) ***Empathetic listening*** — mendengarkan dengan penuh kesadaran tanpa menghakimi serta mencerminkan kembali perasaan konseli untuk memastikan pemahaman yang akurat.
- c) ***Unconditional positive regard*** — menerima mahasiswa apa adanya tanpa syarat, terlepas dari latar belakang, perilaku, atau masalah yang dihadapinya.
- d) ***Warmth and genuineness*** — kehangatan dan ketulusan dalam berinteraksi.

Penerapan teknik-teknik ini terbukti secara empiris mampu menurunkan resistensi awal konseli dan menciptakan rasa aman psikologis yang menjadi

prasyarat bagi eksplorasi masalah yang lebih dalam (Lestari & Supriatna, 2023).

2) Eksplorasi Awal Masalah dan *Informed Consent*

Pada tahap ini, konselor menggunakan teknik pertanyaan terbuka untuk membantu mahasiswa menstrukturkan keluhan utama (*chief complaint*) yang dirasakannya. Konselor juga menjelaskan secara eksplisit:

- a) Sifat dan tujuan konseling.
- b) Durasi, frekuensi, dan ketersediaan sesi.
- c) Prinsip kerahasiaan dan batas-batas pengecualiannya (*duty to warn, duty to protect, laporan wajib*).
- d) Hak dan tanggung jawab konseli, termasuk hak untuk mengakhiri proses kapan saja.
- e) Prosedur yang akan dijalani serta pendekatan teoretis yang kemungkinan digunakan.

b. Tahap Pengkajian dan Pemetaan Masalah (*Assessment*)

Pada tahap ini, konselor dan mahasiswa mendalami situasi yang dihadapi untuk memahami secara objektif struktur dan akar permasalahan. **Penting untuk dicatat bahwa istilah "assessment" atau "pengkajian" dalam konteks konseling pendidikan berbeda secara fundamental dengan "diagnosis"**

dalam ranah medis atau psikiatri. Assessment konseling bertujuan untuk memetakan fungsi psikologis, pola perilaku, dan dinamika kognitif-emosional, **bukan** untuk menegakkan label gangguan mental (*mental disorder*). Diagnosis klinis merupakan wewenang psikiater atau psikolog klinis, sementara konselor di perguruan tinggi melakukan **pemetaan masalah fungsional** untuk merancang intervensi yang tepat.

1) Pengumpulan Data Komprehensif

Konselor mengumpulkan informasi secara menyeluruh mencakup:

- a) **Faktor internal:** emosi, pola kognitif (termasuk distorsi atau keyakinan irasional), riwayat pribadi, kondisi kesehatan fisik, dan status psikologis umum.
- b) **Faktor eksternal:** tuntutan akademik, dinamika keluarga, kualitas pertemanan, tekanan sosial, dan ekspektasi lingkungan.
- c) **Riwayat masalah:** kapan masalah mulai muncul, apa faktor pencetus (*precipitating factors*), dan faktor-faktor apa saja yang mempertahankan masalah tetap berlanjut (*perpetuating factors*).
- d) **Sumber daya:** kekuatan pribadi, dukungan sosial, dan akses terhadap fasilitas kampus.

2) Analisis Pola Penyesuaian Diri dan Strategi Koping

Konselor mengidentifikasi strategi koping (*coping mechanism*) yang selama ini digunakan mahasiswa, baik yang adaptif maupun maladaptif. Pemahaman tentang pola ini penting untuk merancang intervensi yang tepat sasaran. Konselor juga perlu memetakan apakah masalah utama bersumber dari defisit keterampilan belajar, regulasi emosi yang disruptif, atau hambatan sistemik dari lingkungan sosial-akademik.

3) Instrumen dan Teknik Assessment

Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam tahap ini antara lain:

- a) **Wawancara terstruktur dan semi-terstruktur** untuk menggali informasi secara sistematis.
- b) **Skala dan inventori psikologis** seperti DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) atau skala stres akademik untuk mengukur tingkat kecemasan, depresi, dan stres sebagai data pendukung (bukan sebagai alat diagnosis).
- c) **Observasi perilaku** selama sesi berlangsung.
- d) **Ekomap atau genogram** untuk memetakan hubungan sosial dan sistem pendukung mahasiswa.

c. Tahap Penetapan Tujuan (*Goal Setting*)

1) Perumusan Target Perubahan Secara Kolaboratif

Setelah masalah dipahami secara utuh, konselor bersama mahasiswa merumuskan tujuan realistis yang ingin dicapai selama proses konseling. Tujuan harus diidentifikasi dan dikembangkan secara kolaboratif, dengan komitmen mahasiswa terhadap serangkaian langkah menuju hasil tertentu. Proses negosiasi ekspektasi ini menjadi momen penting untuk menyelaraskan harapan konselor dan konseli agar tidak terjadi mispersepsi di kemudian hari (Pratama et al., 2025).

2) Kriteria Tujuan SMART

Tujuan konseling yang efektif harus memenuhi kriteria SMART:

- a) ***Specific (Spesifik)*** — tujuan harus jelas, terdefinisi dengan baik, dan menjawab pertanyaan "apa yang ingin diubah?".
- b) ***Measurable (Terukur)*** — kemajuan dapat diukur secara objektif melalui indikator perilaku yang dapat diamati.
- c) ***Achievable (Dapat Dicapai)*** — realistis mengingat sumber daya, kemampuan, dan waktu yang tersedia.
- d) ***Relevant (Relevan)*** — sesuai dengan kebutuhan, nilai-nilai, dan tujuan hidup mahasiswa.

- e) ***Time-bound (Memiliki Batas Waktu)*** — memiliki jangka waktu yang jelas untuk pencapaiannya.

Contoh tujuan SMART: "Saya akan menyelesaikan draf awal tugas akhir Bab 1 selambat-lambatnya 5 hari dari sekarang, dengan kemajuan minimal 2 paragraf setiap hari, dan akan mengirimkan pesan konfirmasi kepada dosen pembimbing setiap kali ada kemajuan."

3) Tujuan Jangka Pendek dan Jangka Panjang

Penting untuk membedakan antara tujuan jangka pendek (yang ingin dicapai dalam beberapa sesi ke depan) dan tujuan jangka panjang (perubahan yang lebih fundamental yang mungkin memerlukan waktu lebih lama). Kedua jenis tujuan ini perlu dirumuskan secara terintegrasi agar konseli merasakan adanya kemajuan bertahap sekaligus tetap fokus pada perubahan yang lebih substantif.

d. Tahap Tindakan dan Intervensi (*Action & Intervention*)

Tahap ini merupakan inti operasional dari proses konseling, di mana konselor mengaplikasikan teknik-teknik pendekatan konseling yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dan telah disepakati sebelumnya.

1) Pemilihan Intervensi Berbasis Bukti (*Evidence-Based*)

Pemilihan intervensi harus didasarkan pada:

- a) Hasil assessment dan pemetaan masalah.
- b) Pendekatan teoretis yang menjadi acuan konselor (misalnya CBT, SFBT, atau pendekatan humanistik).
- c) Karakteristik dan preferensi mahasiswa.
- d) Konteks dan sumber daya yang tersedia.

Beberapa pendekatan intervensi yang umum digunakan di konseling perguruan tinggi antara lain:

a) Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*)

Bertujuan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional atau distorsi kognitif yang memicu kecemasan dan perilaku maladaptif. Teknik ini sangat efektif untuk mahasiswa yang mengalami perfeksionisme, *impostor phenomenon*, atau ketakutan berlebihan terhadap kegagalan akademik (Kurniati & Fitriani, 2025).

b) Terapi Perilaku Kognitif (CBT)

CBT merupakan pendekatan terintegrasi yang menggabungkan restrukturisasi kognitif dengan latihan perilaku. Pendekatan ini terbukti efektif untuk menangani kecemasan, depresi ringan hingga sedang, serta masalah prokrastinasi akademik.

c) Terapi Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Therapy* - SFBT)

SFBT berorientasi pada solusi daripada masalah. Pendekatan ini cocok untuk mahasiswa yang membutuhkan penyelesaian masalah dalam waktu singkat dan memiliki motivasi perubahan yang tinggi (Suryani et al., 2024).

d) Manajemen Waktu dan *Self-Management*

Membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan mengatur waktu secara efektif, termasuk teknik seperti *Pomodoro*, prioritas tugas, perencanaan jadwal, dan strategi mengatasi prokrastinasi.

e) Teknik Relaksasi dan Regulasi Emosi

Termasuk latihan pernapasan dalam (*deep breathing*), meditasi kesadaran penuh (*mindfulness*), dan teknik relaksasi progresif untuk mengelola kecemasan dan stres.

2) Penyusunan Rencana Aksi dan Pemberian Tugas Rumah

Mahasiswa diajak menyusun langkah-langkah konkret dan melatih keterampilan baru dalam kehidupan sehari-hari. Rencana aksi harus spesifik, operasional, dapat dilaksanakan dalam

konteks kehidupan mahasiswa, dan memiliki indikator keberhasilan yang jelas.

Pemberian tugas rumah (*behavioral homework*) menjadi komponen penting pada tahap ini. Tugas rumah berfungsi untuk:

- a) Menerapkan pembelajaran dalam kehidupan nyata di luar ruang konseling.
- b) Menguji efektivitas strategi intervensi yang telah disepakati.
- c) Membangun kemandirian mahasiswa dalam mengelola masalahnya.
- d) Memberikan data untuk evaluasi pada sesi berikutnya.

3) Monitoring Kemajuan dan Penanganan Resistensi

Selama fase intervensi, konselor secara berkala memantau perkembangan skema berpikir dan perubahan perilaku konseli. Apabila ditemukan hambatan atau resistensi internal dari mahasiswa (misalnya, ketidakpatuhan terhadap tugas rumah atau munculnya keyakinan baru yang menghambat), konselor melakukan penyesuaian ulang teknik tanpa mengubah tujuan jangka panjang yang telah disepakati (Utomo & Handayani, 2023).

e. Tahap Penutup dan Evaluasi (*Termination & Evaluation*)

1) Evaluasi Hasil dan Ketercapaian Tujuan

Tahap penutup diawali dengan evaluasi menyeluruh terhadap tingkat pencapaian tujuan konseling yang telah ditetapkan di awal sesi. Konselor dan mahasiswa secara bersama-sama *me-review*:

- a) Tingkat perubahan:** sejauh mana tujuan-tujuan SMART tercapai.
- b) Keterampilan yang diperoleh:** apa yang telah dipelajari dan dikuasai mahasiswa selama proses.
- c) Sumber daya dan dukungan:** apa yang tersedia untuk mempertahankan perubahan.
- d) Potensi hambatan ke depan:** apa yang mungkin mengganggu keberlanjutan perubahan positif.

Evaluasi dapat dilakukan dengan membandingkan kondisi awal (*baseline*) dan kondisi akhir menggunakan instrumen pengukur kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) serta refleksi kualitatif dari konseli.

2) Proses Terminasi yang Terencana

Terminasi bukanlah akhir yang tiba-tiba, melainkan proses yang direncanakan dengan baik untuk memastikan kesimpulan yang positif. Fragkiadaki & Strauss (2012) menekankan bahwa

mengakhiri konseling harus direncanakan jauh-jauh hari untuk memastikan kesimpulan positif tercapai sambil menghindari munculnya perasaan ditinggalkan, kemarahan, atau kecemasan berlebihan.

Langkah-langkah dalam terminasi meliputi:

- a) Memberikan pemberitahuan sebelumnya tentang rencana terminasi (minimal 1-2 sesi sebelumnya).
- b) Mereview kemajuan dan pencapaian tujuan secara komprehensif.
- c) Mengidentifikasi keterampilan yang telah diperoleh dan cara mempertahankannya.
- d) Membahas strategi pemeliharaan (*maintenance*) untuk mencegah kekambuhan (*relapse prevention*).
- e) Mengelola perasaan yang muncul terkait akhir konseling, baik pada konselor maupun konseli.

3) Rencana Tindak Lanjut (*Follow-up*) dan Rujukan (*Referral*)

Jika tujuan konseling telah tercapai dan mahasiswa dinilai mampu berfungsi mandiri, sesi konseling secara resmi diakhiri. Namun, konselor dapat merencanakan sesi *follow-up* (tindak lanjut) beberapa minggu atau bulan kemudian untuk memastikan keberlanjutan perubahan positif. Tujuan *follow-up* adalah untuk memastikan bahwa konseling telah menyelesaikan masalah klien dan

mengidentifikasi kebutuhan konseling lainnya sebelum proses benar-benar diakhiri.

Apabila masalah yang dialami mahasiswa berada di luar ranah kewenangan konselor—misalnya gangguan psikiatri berat, trauma berat, atau kondisi yang memerlukan penanganan medis—konselor wajib melakukan rujukan (*referral*) ke psikiater, psikolog klinis, atau layanan kesehatan mental di komunitas. Proses rujukan hendaknya dilakukan secara kolaboratif dan tetap memberikan pendampingan administratif agar mahasiswa tidak merasa "dilepaskan" begitu saja.

3. ILUSTRASI KASUS DAN PENERAPAN TAHAPAN KONSELING

Untuk memahami penerapan praktis dari prinsip dan lima tahapan konseling di atas, perhatikan ilustrasi kasus operasional berikut yang diadaptasi dari praktik di Pusat Layanan Bimbingan Konseling Universitas X.

Studi Kasus: Penanganan Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan

Profil Kasus

Rian (20 tahun), seorang mahasiswa semester 6 Program Studi Teknik Informatika, datang ke UPT Bimbingan dan Konseling atas inisiatifnya sendiri. Ia

mengeluhkan penurunan IPK secara drastis dalam dua semester terakhir, sering menunda-nunda pengerjaan tugas (prokrastinasi akut), dan mengalami gejala fisik berupa sulit tidur (insomnia) setiap kali akan menghadapi sesi bimbingan dengan dosen pembimbingnya. Rian juga mengungkapkan rasa cemas berlebihan terhadap masa depannya, terutama terkait kelulusan dan prospek karier (*future anxiety*).

Penerapan Alur Tahapan Konseling

Tahap 1: Pengenalan Masalah dan Pembentukan Hubungan (*Rapport Building*)

Konselor menyambut Rian dengan ramah, memberikan penjelasan mendetail mengenai asas kerahasiaan (*confidentiality*) dan batas-batas pengecualiannya (seperti *duty to warn* jika terdapat ancaman bunuh diri atau membahayakan orang lain). Konselor menyampaikan *informed consent* secara lisan dan tertulis. Selama sesi, konselor menggunakan teknik *attending* dan *empathetic listening* saat Rian mengekspresikan perasaannya yang penuh ketakutan dan kecemasan. Rian merasa diterima tanpa dihakimi (*unconditional positive regard*), sehingga aliansi terapeutik terbentuk dengan kuat. Konselor menggunakan pertanyaan terbuka seperti: "Apa yang membuat Anda memutuskan untuk datang ke sini sekarang?" dan "Bagaimana perasaan Anda ketika memikirkan pertemuan dengan dosen pembimbing?"

Tahap 2: Pengkajian dan Pemetaan Masalah (Assessment)

Konselor melakukan pengkajian menggunakan instrumen DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) dan wawancara kognitif mendalam. Hasil asesmen menunjukkan bahwa Rian mengalami tingkat stres akademik yang tinggi (*academic burnout*) dan kecemasan yang dipicu oleh tingginya ekspektasi orang tua serta pola pikir *perfectionist* irasional. Konselor mengidentifikasi distorsi kognitif pada Rian, seperti "*Saya pasti gagal dan akan dimarahi jika tugas saya tidak sempurna*" dan "*Jika saya tidak lulus tepat waktu, masa depan saya hancur*". Konselor juga memetakan bahwa strategi koping yang digunakan Rian selama ini adalah *avoidance coping* (menghindar), yang justru memperburuk kecemasannya.

Tahap 3: Penetapan Tujuan (Goal Setting)

Melalui diskusi kolaboratif, konselor dan Rian menyepakati dua tujuan SMART:

- a. Tujuan 1 (Jangka Pendek):** Rian mampu menyelesaikan draf awal tugas akhir Bab 1 selambat-lambatnya 7 hari dari sesi ini, dengan target menulis minimal 1 halaman per hari, dan berhasil mengirimkan pesan konfirmasi progres kepada dosen pembimbing melalui aplikasi pesan pada hari ke-3 dan ke-7.
- b. Tujuan 2 (Jangka Panjang):** Rian dapat mengurangi frekuensi pikiran irasional tentang kegagalan karir dari

kondisi awal (muncul hampir setiap hari) menjadi maksimal 1-2 kali dalam seminggu pada akhir sesi konseling (minggu ke-6), serta mengembangkan strategi relaksasi mandiri saat kecemasan meluap.

Tahap 4: Pelaksanaan Tindakan dan Intervensi (Action)

Konselor menerapkan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dipadukan dengan teknik manajemen waktu. Rian dilatih menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* untuk menguji bukti empiris atas pikiran ancamannya, misalnya: "*Apa bukti bahwa saya akan gagal? Apa bukti bahwa saya bisa berhasil? Apa alternatif skenario terbaik yang mungkin terjadi?*". Rian juga diajarkan latihan relaksasi napas dalam (*deep breathing exercise*) yang dapat ia lakukan setiap kali kecemasan muncul, terutama sebelum menghadapi dosen.

Selain itu, konselor membantu Rian menyusun jadwal harian menggunakan teknik *Pomodoro* (25 menit fokus, 5 menit istirahat) untuk mengatasi prokrastinasi. Rian diberikan tugas rumah (*homework*) untuk mencatat setiap kali ia berhasil menyelesaikan satu blok fokus dan menuliskan kembali bukti-bukti rasional yang menentang pikiran negatifnya.

Tahap 5: Penutupan dan Evaluasi (*Termination & Evaluation*)

Setelah 6 sesi konseling, dilakukan evaluasi ulang. Secara subjektif, Rian melaporkan bahwa kecemasannya berkurang secara signifikan; ia kini lebih berani menghubungi dosen pembimbing dan berhasil menyelesaikan dua bab skripsinya. Skor DASS-21 pada komponen stres dan kecemasan juga menunjukkan penurunan dari kategori berat ke kategori ringan. Konselor dan Rian menyepakati terminasi sesi. Konselor meyakinkan bahwa Rian telah memiliki kemandirian (*self-agency*) dan menguasai keterampilan coping yang dapat ia gunakan ke depan. Konselor menjadwalkan sesi *booster* (tindak lanjut) 1 bulan mendatang untuk memantau keberlanjutan progresnya dan memastikan tidak terjadi kekambuhan.

RANGKUMAN

Pelaksanaan konseling di perguruan tinggi merupakan proses bantuan profesional terstruktur yang berlandaskan pada:

Prinsip-prinsip etis utama:

1. **Kerahasiaan** — dengan pemahaman yang jelas tentang pengecualiannya (*duty to warn, duty to protect*, laporan wajib, dan tuntutan hukum). Informasi tentang batas

kerahasiaan harus dikomunikasikan sejak awal melalui *informed consent*.

2. **Kemandirian dan otonomi** — mahasiswa sebagai subjek pengambil keputusan, berbeda secara fundamental dengan konseling di SMA yang cenderung lebih direktif.
3. **Keterbukaan dan kesukarelaan** — didasarkan pada partisipasi aktif dan kesadaran mahasiswa, bukan paksaan.
4. **Profesionalisme dan kompetensi** — konselor menjalankan peran sesuai standar etik, melakukan rujukan jika diperlukan, dan menjaga objektivitas.
5. **Keadilan dan non-diskriminasi** — layanan setara bagi semua mahasiswa tanpa memandang latar belakang.

Lima tahapan konseling yang saling terkait:

1. **Tahap Pengenalan Masalah dan Pembentukan Hubungan (*Rapport Building*):** Mengembangkan aliansi terapeutik melalui empati, penerimaan positif tanpa syarat, dan penjelasan aturan dasar konseling.
2. **Tahap Pengkajian dan Pemetaan Masalah (*Assessment*):** Mengidentifikasi akar masalah, pola kognitif, strategi koping, dan lingkungan pendukung secara komprehensif (bukan untuk diagnosis klinis, melainkan untuk pemetaan fungsional).
3. **Tahap Penetapan Tujuan (*Goal Setting*):** Merumuskan target perubahan perilaku yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan memiliki batas waktu (SMART) secara kolaboratif.
4. **Tahap Tindakan dan Intervensi (*Action*):** Mengaplikasikan teknik konseling berbasis bukti (seperti

CBT, SFBT, restrukturisasi kognitif), menyusun rencana aksi, dan memberikan tugas rumah untuk latihan di luar sesi.

5. Tahap Penutupan dan Evaluasi (*Termination & Evaluation*): Menilai tingkat keberhasilan, mengelola proses terminasi secara terencana, serta merencanakan tindak lanjut (*follow-up*) dan rujukan (*referral*) jika diperlukan.

Proses konseling bersifat dinamis—meskipun tahapan disajikan secara linear untuk tujuan pedagogis, dalam praktiknya konselor dan mahasiswa mungkin kembali ke tahap sebelumnya ketika informasi baru muncul atau ketika terjadi perubahan signifikan dalam pemahaman masalah.

TUGAS

Tugas 1: Analisis Skenario Kasus

Bacalah kasus berikut dengan saksama:

Seorang mahasiswa bernama Sari (19 tahun), mahasiswa baru semester 2 di Fakultas Ekonomi, datang ke Unit Bimbingan Konseling dengan keluhan utama merasa kesepian dan cemas berlebihan. Sari berasal dari luar pulau dan tinggal di kos-kosan. Ia mengaku sulit beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru, tidak memiliki teman dekat, dan sering menangis tanpa sebab yang jelas. Sari juga melaporkan bahwa ia mulai kehilangan minat pada kuliah

dan nilainya menurun drastis. Ia menyatakan, "Saya tidak cocok di sini, mungkin saya harus pindah atau berhenti saja."

Susunlah Rencana Tahapan Konseling lengkap untuk kasus Sari (Tahap 1 s.d. Tahap 5), dengan ketentuan:

1. Identifikasi masalah utama dan faktor-faktor yang mempengaruhinya secara sistematis.
2. Rumuskan minimal **2 tujuan SMART** yang spesifik dan terukur sesuai dengan kondisi Sari.
3. Jelaskan intervensi spesifik yang akan digunakan pada setiap tahap (sertakan alasan pemilihan intervensi).
4. Sertakan rencana evaluasi dan tindak lanjut yang terukur.

Tugas 2: Simulasi Role-Play (Naskah Dialog)

Buatlah draf naskah dialog antara konselor dan konseli (mahasiswa) pada **Tahap Pengenalan Masalah dan Pembentukan Hubungan (*Rapport Building*)**. Naskah harus menampakkan secara eksplisit penerapan:

1. Teknik *attending* (perhatian penuh melalui bahasa verbal dan nonverbal).
2. *Empathy* (empati yang tercermin dalam respons konselor).
3. Penjelasan prinsip kerahasiaan beserta batas-batas pengecualiannya.

Petunjuk pengerjaan:

1. Naskah dialog minimal **15 percakapan** (bergantian antara konselor dan konseli).
2. Tunjukkan secara eksplisit bagaimana konselor menerapkan ketiga teknik tersebut melalui dialog yang natural.
3. Sertakan penjelasan tentang *informed consent* dan pengecualian kerahasiaan dalam dialog.

Tugas 3: Analisis Perbandingan dan Pengembangan Perangkat (Pengayaan)

Buatlah analisis ringkas (maksimal 750 kata) mengenai **perbedaan fundamental antara penerapan tahap assessment pada konseling siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan konseling mahasiswa di Perguruan Tinggi**, dengan mempertimbangkan aspek perkembangan emosional pada fase *emerging adulthood*.

Kemudian, rancanglah sebuah draf **Formulir Informed Consent** dan **Form Penetapan Tujuan (Goal-Setting Form)** berbasis kriteria SMART yang siap digunakan untuk sesi konseling mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik di kampus Anda.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, W., & Rahmawati, D. (2023). Kemandirian mahasiswa dalam pengambilan keputusan melalui layanan

konseling individual di perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia (JBKI)*, *8*(2), 89–98. <https://doi.org/10.26737/jbki.v8i2.3421>

Benton, S. A., & Green, A. L. (2025). Emerging adulthood and self-agency: Conceptualizing student development in university counseling settings. *Journal of College Student Psychotherapy*, *39*(1), 34–49. <https://doi.org/10.1080/87568225.2024.2311201>

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.

Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2017). *Interviewing and change strategies for helpers* (8th ed.). Cengage Learning.

Erford, B. T. (2019). *40 techniques every counselor should know* (3rd ed.). Pearson.

Geldard, D., Geldard, K., & Yin Foo, R. (2018). *Basic personal counselling: A training manual for counsellors* (8th ed.). Cengage Learning Australia.

Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.

Hackney, H. L., & Cormier, S. (2018). *The professional counselor: A process guide to helping* (8th ed.). Pearson.

Hodges, S. (2024). *The college and university counseling manual*. Springer Publishing Company.

International Association of Counseling Services. (2011). Standards for university and college counseling services. *Journal of College Student Psychotherapy*, *25*(2), 163-183.

Kurniati, E., & Fitriani, A. (2025). Efektivitas teknik cognitive restructuring dan self-management dalam mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *14*(1), 50–62. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.141.05>

Lesmana, J. M. (2021). *Petunjuk praktis konseling dan psikoterapi*. PT Kompas Media Nusantara.

Lestari, S., & Supriatna, M. (2023). Penerapan teknik attending dan empathetic listening dalam membangun aliansi terapeutik pada konseling awal. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, *8*(3), 112–123. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p112>

Nelson-Jones, R. (2014). *Practical counselling and helping skills* (6th ed.). SAGE Publications.

Pratama, F., Yusuf, S., & Kartadinata, S. (2025). Perumusan SMART goals secara kolaboratif dalam konseling mahasiswa pascabencana. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *5*(1), 18–30. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v5i1.2415>

Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.

Remley, T. P., & Herlihy, B. (2016). *Ethical, legal, and professional issues in counseling* (6th ed.). Pearson.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, *21*(2), 95-103.

Suryani, I., Dahlan, T. H., & Ilfiandra, I. (2024). Integrasi Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam penanganan masalah interpersonal mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, *9*(2), 77–

86. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i2.8102>

Tan, C. H., & Lim, S. Y. (2025). Fostering autonomy and self-directed decision making in Asian university counseling contexts. *Asia Pacific Education Review*, *26*(2), 301–315. <https://doi.org/10.1007/s12564-024-09921-x>

Utomo, S. T., & Handayani, A. (2023). Evaluasi proses antarsesio dan penanganan resistensi konseli dalam konseling perseorangan. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, *8*(4), 401–410. <https://doi.org/10.29210/30032900>

Wheeler, A. M., & Bertram, B. (2015). *The counselor and the law: A guide to legal and ethical practice* (7th ed.). American Counseling Association.

Williams, K., Davies, M., & Evans, R. (2023). Informed consent in digital and face-to-face university counseling: A comparative ethical review. *International Journal for the*

Advancement of Counselling, *45*(3), 412–429. <https://doi.org/10.1007/s10447-023-09518-9>

Willis, S. S. (2014). *Konseling individual: Teori dan praktek*. Alfabeta.

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). *Landasan bimbingan dan konseling*. PT Remaja Rosdakarya.

BAB VI TEKNIK-TEKNIK PENDEKATAN KONSELING

Dr. Wikan Galuh Widyarto, M.Pd.

A. . Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari subbab ini, pembaca mampu memahami landasan filosofis, konsep kunci, tujuan, posisi hubungan konseling, serta teknik utama dalam pendekatan humanistik, eksistensial, perilaku, kognitif, modern, postmodern, dan konseling keluarga. Pembaca juga diharapkan mampu membedakan mekanisme perubahan setiap pendekatan, memilih teknik berdasarkan konseptualisasi kasus dan kebutuhan konseli, mempraktikkan teknik secara etis, mengevaluasi hasilnya, serta mengadaptasikannya secara responsif terhadap tahap perkembangan, agama, budaya, bahasa, relasi keluarga, dan konteks pendidikan Indonesia.

Capaian khusus	Indikator ketercapaian
Menjelaskan	Menguraikan asumsi dasar, tujuan, dan mekanisme perubahan dari tujuh rumpun pendekatan.
Membedakan	Membandingkan fokus, peran konselor, teknik, manfaat, dan keterbatasan setiap pendekatan.

Capaian khusus	Indikator ketercapaian
Menerapkan	Mendemonstrasikan sedikitnya dua teknik setiap pendekatan melalui simulasi konseling.
Menganalisis	Menyusun konseptualisasi kasus dan alasan pemilihan teknik yang selaras dengan masalah, budaya, serta preferensi konseli.
Mengevaluasi	Menilai kemajuan dengan indikator kolaboratif dan menentukan apakah intervensi dilanjutkan, dimodifikasi, dirujuk, atau dihentikan.

B. Penjelasan Materi dengan Ilustrasi dan Contoh

1. Orientasi Dasar: Teknik Bukan Sekadar Prosedur

Teknik konseling adalah tindakan profesional yang dirancang untuk memfasilitasi perubahan pada pengalaman, makna, emosi, pikiran, perilaku, hubungan, atau sistem kehidupan konseli. Namun, teknik tidak bekerja di ruang hampa. Efektivitasnya bergantung pada aliansi kerja, ketepatan konseptualisasi kasus, kesiapan konseli, kompetensi konselor, konteks budaya, dan evaluasi berkelanjutan. Corey (2024) menekankan bahwa teori memberi peta konseptual, sedangkan teknik merupakan salah satu sarana untuk bergerak menuju tujuan konseling. Sejalan dengan itu, Widyarto (2021) menempatkan pemahaman teori sebagai dasar bagi calon

konselor untuk mengenali ciri khas pendekatan, memilih teknik secara konsisten, dan menghindari pencampuran prosedur yang tidak memiliki alasan konseptual. Karena itu, konselor tidak semestinya mengambil teknik secara acak hanya karena populer atau mudah digunakan.

Dalam praktik profesional, urutannya adalah: asesmen kebutuhan dan risiko, perumusan tujuan bersama, konseptualisasi kasus, pemilihan pendekatan, penerapan teknik, pemantauan respons, refleksi budaya-etis, lalu evaluasi hasil. Teknik yang tepat secara teoretis dapat menjadi tidak tepat apabila dilaksanakan tanpa persetujuan, melampaui kompetensi konselor, atau mengabaikan kondisi yang memerlukan rujukan. Konselor perguruan tinggi juga harus membedakan masalah perkembangan mahasiswa yang dapat ditangani melalui layanan konseling kampus dengan kondisi klinis atau kedaruratan yang memerlukan kolaborasi dan rujukan.

Prinsip kunci. *Jangan bertanya hanya ‘teknik apa yang dipakai?’, tetapi tanyakan ‘perubahan apa yang dituju, melalui mekanisme apa, bagi siapa, dalam konteks apa, dan bagaimana kemajuannya diketahui?’*

a. Kerangka pemilihan teknik

- Masalah dan fungsi: apakah fokus utama berada pada pengalaman diri, pencarian makna, perilaku teramati, pola kognitif, pilihan saat ini, konstruksi bahasa, atau interaksi keluarga?

- Tujuan dan preferensi konseli: apakah konseli menginginkan eksplorasi mendalam, latihan terstruktur, solusi singkat, perubahan relasi, atau kombinasi?
- Bukti dan kelayakan: apakah teknik memiliki dukungan ilmiah untuk masalah mahasiswa dan realistis diterapkan di kampus, perguruan tinggi berbasis pesantren, keluarga, atau komunitas?
- Responsivitas budaya: apakah bahasa, nilai religius, hierarki usia, kolektivitas keluarga, rasa malu, dan norma lokal telah dipertimbangkan tanpa membuat stereotip?
- Etika dan kompetensi: apakah konselor terlatih, memperoleh persetujuan, menjaga kerahasiaan, memantau risiko, dan mengetahui batas kewenangan?

2. Pendekatan Humanistik

a. Landasan dan tujuan

Pendekatan humanistik memandang manusia sebagai pribadi yang memiliki kapasitas untuk bertumbuh, memilih, memahami pengalaman, dan mengarahkan hidup secara konstruktif ketika berada dalam iklim relasional yang aman. Dalam *person-centered therapy*, Rogers (1957) mengajukan kondisi relasional inti berupa **kongruensi konselor, penerimaan positif tanpa syarat, dan pemahaman empatik**. Corey (2024) menegaskan bahwa sikap dan

kehadiran konselor bukan sekadar pembuka sebelum teknik, melainkan bagian utama dari proses terapeutik. Tujuan konseling bukan membentuk konseli agar menyerupai keinginan konselor, tetapi membantu konseli menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman, menyadari perasaan dan kebutuhan, memperkuat penerimaan diri, meningkatkan kepercayaan pada proses penilaian diri, serta membuat pilihan yang lebih otentik. Karena itu, pendekatan ini relatif tidak direktif. ‘Tidak direktif’ bukan berarti pasif; konselor aktif mengikuti dunia fenomenologis konseli dan memberikan respons yang akurat, hangat, serta jujur.

b. Teknik dan keterampilan utama

Teknik/ keterampilan	Tujuan	Contoh respons konselor
<i>Attending</i> dan kehadiran	Membangun rasa aman melalui perhatian utuh, bahasa tubuh terbuka, tempo yang selaras, dan keheningan yang wajar.	‘Saya bersama Anda. Silakan lanjutkan ketika sudah siap.’

Teknik/ keterampilan	Tujuan	Contoh respons konselor
Refleksi perasaan	Menolong konseli mengenali dan memberi nama emosi yang tersirat.	‘Di balik senyum itu, tampaknya ada kecewa yang cukup dalam.’
Parafrasa	Mengembalikan inti isi dengan kata-kata ringkas untuk memeriksa pemahaman.	‘Jadi, tuntutan keluarga membuat Anda merasa pilihan kuliah bukan lagi milik Anda.’
Klarifikasi	Memperjelas makna pengalaman yang masih kabur tanpa menginterogasi.	‘Ketika Anda mengatakan “tidak sanggup”, bagian mana yang paling berat?’
Refleksi makna	Menghubungkan pengalaman dengan nilai,	‘Bagi Anda, gagal ujian bukan hanya soal nilai; itu

Teknik/ keterampilan	Tujuan	Contoh respons konselor
	identitas, dan arti personal.	terasa seperti mengecewakan orang tua.’
<i>Immediacy</i>	Membahas apa yang terjadi di sini-kini dalam relasi konseling.	‘Saat saya menanyakan ayah, Anda menjadi lebih diam. Apa yang sedang terjadi di antara kita sekarang?’
Konfrontasi empatik	Menghadirkan ketidaksesuaian secara hangat, tentatif, dan tidak menghakimi.	‘Anda mengatakan baik-baik saja, tetapi suara Anda bergetar. Mungkinkah ada bagian diri yang belum merasa aman?’

c. Ilustrasi kasus

Dina, mahasiswa semester pertama, mengatakan, ‘Saya bodoh. Saya tidak cocok kuliah.’ Konselor tidak

segera membantah atau memberi nasihat. Ia merespons, ‘Ketika hasil ujian tidak sesuai harapan, kamu seperti kehilangan kepercayaan pada seluruh kemampuanmu.’ Dina mengangguk dan menangis. Konselor melanjutkan, ‘Kegagalan satu ujian terasa sebagai bukti bahwa dirimu tidak cukup baik.’ Setelah emosi teridentifikasi dan diterima, konselor mengajak Dina menelaah apa yang sebenarnya ia butuhkan: dukungan belajar, ruang menyampaikan tekanan keluarga, dan tujuan akademik yang lebih personal. Secara mekanistik, refleksi yang akurat membantu konseli merasa dipahami, mengurangi defensivitas, dan meningkatkan kemampuan menyimpulkan pengalaman. Namun, respons reflektif yang berulang secara mekanis dapat terdengar seperti ‘memantulkan kata’. Konselor perlu bervariasi antara keheningan, parafrasa, refleksi perasaan, refleksi makna, rangkuman, dan pertanyaan terbuka.

d. Kekuatan dan keterbatasan

Kekuatan pendekatan humanistik terletak pada penghormatan terhadap martabat, otonomi, dan pengalaman subjektif konseli. Pendekatan ini relevan sebagai dasar semua praktik konseling. Keterbatasannya muncul ketika konseli membutuhkan struktur yang lebih tinggi, latihan keterampilan yang eksplisit, manajemen risiko, atau perubahan lingkungan. Dalam situasi tersebut, relasi humanistik

tetap dipertahankan, tetapi dapat dipadukan secara transparan dengan intervensi lain yang disepakati.

3. Pendekatan Eksistensial

a. Landasan dan fokus

Konseling eksistensial berangkat dari persoalan mendasar kehidupan manusia: kebebasan dan tanggung jawab, keterbatasan, kematian, isolasi, pilihan, ketidakpastian, serta pencarian makna. Frankl (2006) memandang orientasi pada makna sebagai kekuatan utama, sedangkan Yalom (1980) mengorganisasikan perhatian eksistensial pada kematian, kebebasan, isolasi, dan ketidakbermaknaan. Dalam kerangka ini, gejala tidak selalu dipahami semata sebagai sesuatu yang harus dihilangkan; gejala dapat menjadi tanda pergulatan terhadap cara hidup yang tidak otentik, kehilangan arah, atau penghindaran terhadap pilihan. Tujuannya ialah membantu konseli menyadari kebebasan yang realistis, menerima tanggung jawab, menghadapi kecemasan eksistensial secara konstruktif, memperjelas nilai, membangun makna, dan memilih tindakan yang selaras. Konselor tidak memberikan ‘makna siap pakai’. Ia memfasilitasi konseli menemukan atau membangun makna melalui pengalaman, relasi, karya, sikap, dan komitmen.

b. Teknik dan proses

Teknik/proses	Cara kerja	Contoh
Eksplorasi dunia kehidupan	Menelaah cara konseli mengalami diri, orang lain, dunia, waktu, dan masa depan.	‘Seperti apa dunia terlihat bagi Anda sejak kehilangan itu?’
Klarifikasi nilai	Membedakan nilai yang dipilih dengan tuntutan yang diterima tanpa refleksi.	Menyusun tiga nilai terpenting, bukti perilakunya, dan konflik antarnilai.
Pertanyaan makna	Membuka kemungkinan arti tanpa memaksakan jawaban religius atau filosofis.	‘Apa yang masih layak Anda perjuangkan meskipun keadaan tidak ideal?’
Konfrontasi tanggung jawab	Menunjukkan ruang pilihan yang masih tersedia di	‘Anda tidak memilih perlakuan itu, tetapi pilihan

Teknik/proses	Cara kerja	Contoh
	tengah keterbatasan.	apa yang masih berada dalam kendali Anda hari ini?’
Eksplorasi keterbatasan	Membantu konseli menghadapi kehilangan, ketidakpastian, dan waktu yang terbatas.	‘Jika situasi ini tidak dapat kembali seperti dahulu, hidup seperti apa yang ingin Anda bangun?’
<i>Immediacy</i> eksistensial	Memakai relasi konseling sebagai cermin kedekatan, jarak, dan keberanian hadir.	‘Anda ingin dipahami, tetapi setiap kali saya mendekat pada perasaan itu Anda mengalihkan topik.’

c. Ilustrasi kasus

Rafi, mahasiswa tingkat akhir, kehilangan motivasi setelah ayahnya meninggal. Ia berkata bahwa semua pencapaian terasa sia-sia. Konselor memvalidasi duka, menilai risiko bunuh diri secara langsung dan sensitif, lalu—setelah keamanan dipastikan—mengeksplorasi hubungan antara kehilangan, harapan ayah, dan pilihan hidup Rafi. Pertanyaan ‘Nilai apa dari ayah yang ingin tetap hidup melalui tindakanmu?’ membantu Rafi merumuskan proyek kecil: menyelesaikan penelitian yang berhubungan dengan kehilangan ayahnya. Teknik ini tidak menghapus duka, tetapi menolong Rafi membangun orientasi tindakan yang bermakna.

Batas penting. *Pertanyaan tentang makna tidak boleh digunakan untuk menutupi trauma, kemiskinan, kekerasan, atau ketidakadilan struktural. Konselor tetap perlu melakukan perlindungan, advokasi, kolaborasi, dan rujukan ketika dibutuhkan.*

4. Pendekatan Perilaku

a. Landasan dan mekanisme perubahan

Pendekatan perilaku memusatkan perhatian pada perilaku yang dapat didefinisikan, kondisi pemicu dan konsekuensinya, proses belajar, serta lingkungan yang

mempertahankan masalah. Tradisi ini berkembang dari pengondisian klasik, pengondisian operan, pembelajaran sosial-kognitif, dan teori regulasi diri. Bandura (1977) memperluas pandangan belajar dengan menunjukkan peran observasi, harapan, dan keyakinan akan kemampuan diri. Dalam praktik kontemporer, konselor perilaku bekerja kolaboratif, menggunakan asesmen fungsional, tujuan terukur, latihan, dan evaluasi data (Corey, 2024; Widyarto, 2021).

b. Analisis ABC dan penetapan tujuan

Analisis ABC mengidentifikasi *antecedent* atau peristiwa sebelum perilaku, *behavior* atau respons spesifik, dan *consequence* atau akibat yang meningkatkan atau menurunkan peluang perilaku berulang. Deskripsi harus operasional. ‘Malas’ bukan perilaku terukur; ‘tidak memulai tugas selama 45 menit setelah waktu belajar’ lebih dapat diamati. Tujuan yang baik menyebut perilaku, situasi, frekuensi atau durasi, kriteria keberhasilan, dan waktu evaluasi.

Komponen	Contoh kasus prokrastinasi
A - <i>antecedent</i>	Notifikasi ponsel muncul ketika mahasiswa mulai membuka tugas mata kuliah Statistika.

Komponen	Contoh kasus prokrastinasi
B - <i>behavior</i>	Mahasiswa membuka media sosial dan menunda tugas selama 60-90 menit.
C - <i>consequence</i>	Kecemasan berkurang sesaat, tetapi tugas kuliah makin menumpuk dan waktu tidur berkurang.
Hipotesis fungsi	Penghindaran tugas sulit diperkuat oleh berkurangnya kecemasan dan tersedianya bantuan pada akhir waktu.
Target	Memulai tugas maksimal 10 menit setelah jadwal, menggunakan dua interval fokus 25 menit, minimal empat hari per minggu.

c. Teknik utama

Teknik	Prinsip	Contoh penerapan
Penguatan positif	Konsekuensi menyenangkan meningkatkan perilaku sasaran.	Mahasiswa memberikan penghargaan diri yang sehat

Teknik	Prinsip	Contoh penerapan
		setelah menyelesaikan dua interval belajar.
<i>Shaping</i>	Perilaku kompleks dibentuk melalui penguatan pendekatan bertahap.	Dari berani menyapa, berbicara 30 detik, hingga presentasi tiga menit.
<i>Behavioral rehearsal</i>	Keterampilan dipelajari melalui penjelasan, model, latihan, umpan balik, dan pengulangan.	Latihan menolak ajakan teman secara asertif.
<i>Modeling</i>	Konseli mengamati model yang relevan dan mencoba perilaku.	Konselor memperagakan komunikasi ‘saya merasa-saya membutuhkan’.

Teknik	Prinsip	Contoh penerapan
<i>Self-monitoring</i>	Pencatatan meningkatkan kesadaran terhadap pemicu, perilaku, dan akibat.	Log waktu, situasi, dorongan, respons, dan hasil.
<i>Stimulus control</i>	Lingkungan diubah agar pemicu perilaku adaptif lebih kuat.	Ponsel ditempatkan di luar meja dan situs pengalih diblokir saat belajar.
Kontrak perilaku	Target, dukungan, konsekuensi, dan evaluasi disepakati secara tertulis.	Kontrak belajar mingguan mahasiswa dengan teman akuntabilitas atau dosen pembimbing akademik.
Paparan bertahap	Penghindaran dikurangi melalui kontak bertahap dan	Hierarki kecemasan berbicara di kelas

Teknik	Prinsip	Contoh penerapan
	aman dengan situasi yang ditakuti.	dari 20 sampai 90 SUDS.
Relaksasi/ pernapasan	Menurunkan aktivasi fisiologis dan mendukung latihan menghadapi situasi.	Napas lambat sebagai keterampilan regulasi, bukan ritual keselamatan permanen.
<i>Behavioral activation</i>	Aktivitas bernilai dan memberikan penguasaan dijadwalkan untuk memutus siklus menarik diri.	Satu aktivitas perawatan diri dan satu tugas bermakna setiap hari.

d. Ilustrasi penerapan

Bagas, mahasiswa semester dua, berulang kali tidak hadir ketika mendapat giliran presentasi. Konselor menyusun hierarki paparan bersama Bagas: membaca satu paragraf di hadapan konselor, merekam penjelasan dua menit, menjelaskan materi kepada dua teman,

memimpin diskusi kelompok kecil, lalu melakukan presentasi kelas. Setiap tahap diulang sampai kecemasan menurun atau Bagas mampu bertahan sesuai kriteria yang disepakati. Kemajuan dicatat melalui skala ketidaknyamanan subjektif, durasi bertahan, dan tingkat penghindaran. Konselor tidak memperlakukan, memaksa, atau menggunakan paparan mendadak. Bila kecemasan berat, trauma, atau gangguan klinis dicurigai, konselor kampus berkolaborasi dengan psikolog atau tenaga kesehatan sesuai persetujuan dan prosedur yang berlaku.

Penelitian di Indonesia memberikan dukungan awal terhadap penerapan teknik perilaku. Susanti & Widyarto (2021) melaporkan penurunan dampak trauma setelah konseling perilaku kelompok dengan disensitisasi sistematis pada delapan anak korban perceraian. Riantika & Widyarto (2024) juga menemukan perbedaan skor perilaku *fear of missing out* sebelum dan sesudah disensitisasi sistematis pada sembilan siswa. Sementara itu, *self-management* dilaporkan berkaitan dengan penurunan perilaku maladaptif Dahmayanti & Widyarto (2022) dan perilaku konsumtif Hanifaturrohman & Widyarto (2022). Temuan tersebut mendukung kelayakan teknik, tetapi tidak dapat langsung dianggap membuktikan efektivitas pada mahasiswa karena sebagian besar sampel berasal dari sekolah, beberapa studi menggunakan sampel kecil, dan sebagian memakai desain satu kelompok tanpa kontrol. Pada mahasiswa,

teknik perlu disesuaikan dengan tuntutan perkuliahan, otonomi dewasa awal, serta data asesmen yang spesifik.

5. Pendekatan Kognitif

a. Landasan

Pendekatan kognitif berasumsi bahwa respons emosi dan perilaku dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan peristiwa. Dua tradisi utama ialah *rational emotive behavior therapy* (REBT) yang dikembangkan Albert Ellis dan *cognitive therapy* yang dikembangkan Aaron T. Beck. Keduanya menolak gagasan bahwa peristiwa secara langsung menentukan emosi; yang penting adalah keyakinan, penilaian, dan pola pemrosesan. CBT kontemporer menggabungkan teknik kognitif dan perilaku secara terstruktur, kolaboratif, berorientasi tujuan, dan berbasis formulasi kasus (Beck, 2020; Widyarto, 2021).

b. Model ABC-DE dalam REBT

Unsur	Makna	Contoh
A - Activating event	Peristiwa pemicu.	Skripsi dikembalikan dengan banyak revisi.
B - Belief	Keyakinan atau tuntutan tentang A.	‘Saya harus selalu benar; revisi

Unsur	Makna	Contoh
		membuktikan saya gagal total.'
C - Consequence	Konsekuensi emosi dan perilaku.	Malu berlebihan, menghindari dosen, berhenti mengerjakan.
D - Disputation	Pengujian logis, empiris, dan pragmatis terhadap keyakinan.	'Di mana buktinya orang berharga tidak boleh keliru? Apakah keyakinan ini membantu?'
E - Effective philosophy	Keyakinan alternatif yang fleksibel dan realistis.	'Saya ingin naskah baik, tetapi tidak harus sempurna. Revisi tidak menentukan nilai diri.'

c. Teknik kognitif dan CBT

Teknik	Langkah inti	Contoh singkat
<i>Psychoeducation</i>	Jelaskan model pikiran-emosi-perilaku dengan bahasa konseli.	Membuat diagram siklus cemas-menghindar.
<i>Thought monitoring</i>	Catat situasi, pikiran otomatis, emosi, respons, dan bukti.	Catatan pikiran sebelum dan sesudah presentasi.
<i>Socratic questioning</i>	Gunakan pertanyaan terbuka untuk menguji interpretasi, bukan berdebat.	‘Apa bukti yang mendukung dan tidak mendukung kesimpulan itu?’
<i>Cognitive restructuring</i>	Identifikasi distorsi, evaluasi bukti, susun pikiran seimbang, lalu uji.	Dari ‘semua menertawakan’ menjadi ‘dua teman tersenyum; saya

Teknik	Langkah inti	Contoh singkat
		belum tahu alasannya’.
<i>Continuum</i>	Ubah kategori hitam-putih menjadi spektrum.	Menilai kemampuan presentasi 0-100 beserta indikatornya.
<i>Decatastrophizing</i>	Uji kemungkinan, dampak nyata, dan kapasitas menghadapi.	‘Jika nilai turun, apa yang paling mungkin terjadi dan apa rencana Anda?’
<i>Behavioral experiment</i>	Rancang eksperimen untuk menguji prediksi secara nyata.	Bertanya sekali di kelas untuk menguji prediksi ‘pasti dipermalukan’.
<i>Homework/ action plan</i>	Tetapkan latihan spesifik, masuk akal, dan ditinjau bersama.	Mencatat dua situasi dan mencoba satu respons alternatif.
<i>Problem solving</i>	Definisikan masalah, hasilkan opsi,	Menyusun pilihan menghadapi

Teknik	Langkah inti	Contoh singkat
	nilai konsekuensi, pilih, coba, evaluasi.	konflik jadwal kuliah dan kerja.
<i>Relapse prevention</i>	Identifikasi tanda awal, pemicu, keterampilan, dukungan, dan rencana kembali.	Kartu rencana ketika prokrastinasi muncul lagi.

d. Dialog ilustratif

Konseli: ‘Kalau saya tidak diterima organisasi kampus, berarti saya tidak punya kemampuan sosial.’
 Konselor: ‘Apa yang membuat satu keputusan organisasi menjadi ukuran seluruh kemampuan sosialmu?’
 Konseli: ‘Mungkin karena saya selalu takut ditolak.’
 Konselor: ‘Mari bedakan fakta, dugaan, dan aturan yang kamu buat. Fakta apa yang kita miliki? Penjelasan alternatif apa yang masuk akal? Tindakan kecil apa yang dapat menguji keyakinanmu?’
 Dialog ini menunjukkan *guided discovery*: konselor membantu konseli berpikir, bukan mengganti pikiran konseli dengan ceramah. Dukungan empiris yang lebih kontekstual tampak pada studi Widyarto et al. (2025), yang melaporkan peningkatan *self-esteem* setelah

Rational Emotive Behavior Counseling pada lima siswa dengan self-esteem rendah. Studi tersebut menguatkan mekanisme restrukturisasi keyakinan irasional, tetapi desain pra-eksperimental dan sampel yang sangat kecil membatasi inferensi kausal serta generalisasi kepada mahasiswa. Karena itu, pada konseling mahasiswa, REBC perlu diterapkan berdasarkan formulasi individual dan dievaluasi melalui perubahan keyakinan, emosi, perilaku akademik, serta fungsi sosial konseli.

e. Adaptasi REBT berbasis agama

Pada konseli yang menempatkan agama sebagai bagian penting dari identitas dan cara menghadapi masalah, REBT dapat diadaptasi secara religius dengan persetujuan konseli. Tinjauan sistematis Widyarto et al. (2026) terhadap 27 studi menemukan bahwa *Religious Rational Emotive Behavior Therapy* telah diadaptasi dalam konteks Kristen, Islam, Yahudi, Latter-day Saints, dan Buddha, dengan dampak positif yang dilaporkan pada hasil klinis, perilaku, dan spiritual. Adaptasi dapat berbentuk *accommodative*, yakni mempertahankan kerangka REBT sambil menghormati keyakinan konseli, atau *integrative*, yakni memasukkan teks suci dan prinsip teologis ke dalam disputasi serta pembentukan keyakinan rasional. Integrasi religius tidak boleh dilakukan secara otomatis hanya karena konseli beragama. Konselor harus menanyakan preferensi konseli, memastikan akurasi sumber keagamaan, membedakan keyakinan religius yang sehat

dari penafsiran yang merugikan, dan menghindari proselitisasi. Widyarto et al. (2026) juga menyoroti keterbatasan berupa sampel kecil, sedikitnya uji acak, belum seragamnya protokol *fidelity*, serta risiko distorsi teologis. Oleh sebab itu, teknik religius harus dilaksanakan secara kolaboratif, berada dalam batas kompetensi, dan bila perlu melibatkan ahli agama yang memahami etika konseling.

6. Pendekatan Modern/Kontemporer

▪ Batasan istilah

Istilah ‘modern’ tidak memiliki satu klasifikasi universal. Dalam subbab ini, istilah tersebut digunakan secara operasional untuk pendekatan kontemporer yang menekankan pilihan, regulasi diri, penerimaan, mindfulness, nilai, dan integrasi berbasis bukti. Pembahasan dipusatkan pada *choice theory/reality therapy* dan pendekatan gelombang ketiga kognitif-perilaku, terutama *acceptance and commitment therapy* (ACT), *dialectical behavior therapy* (DBT), dan intervensi *mindfulness*. *Motivational interviewing* ditempatkan sebagai gaya komunikasi kolaboratif yang dapat melintasi pendekatan. Klasifikasi ini perlu diselaraskan dengan sistematika keseluruhan buku.

▪ *Choice theory/reality therapy*

Reality therapy berfokus pada hubungan suportif, perilaku saat ini, kebutuhan, pilihan, evaluasi diri, dan perencanaan tindakan. Sistem WDEP—*wants, doing/direction, evaluation, planning*—sering digunakan untuk menata percakapan (Corey, 2024; Widyarto, 2021; Wubbolding, 2017). Konselor menghindari menyalahkan dan membantu konseli menilai apakah perilakunya efektif memenuhi kebutuhan tanpa merugikan orang lain.

Tahap WDEP	Pertanyaan konseling
<i>W - Wants</i>	‘Apa yang paling Anda inginkan dari situasi ini? Gambaran hubungan yang Anda harapkan seperti apa?’
<i>D - Doing/Direction</i>	‘Apa yang Anda lakukan sekarang? Jika terus dilakukan, ke arah mana hidup Anda bergerak?’
<i>E - Evaluation</i>	‘Apakah tindakan itu membantu mendekatkan Anda pada tujuan? Apa dampaknya bagi diri dan orang lain?’
<i>P - Planning</i>	‘Rencana kecil apa yang spesifik, dapat dilakukan, dan berada dalam kendali Anda minggu ini?’

Rencana yang baik bersifat sederhana, dapat dicapai, dapat diukur, segera, melibatkan tindakan, dan dikendalikan konseli. Contoh: bukan ‘Saya akan menjadi mahasiswa yang lebih baik’, melainkan ‘Selama tujuh hari saya akan menghadiri seluruh perkuliahan dan menyampaikan satu pertanyaan pada dua sesi diskusi.’ Dukungan langsung pada populasi mahasiswa dilaporkan oleh Widyarto et al. (2024): *reality group counseling* menurunkan kecemasan komunikasi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, dengan skor rata-rata kelompok eksperimen lebih rendah daripada kelompok kontrol setelah perlakuan. Meskipun relevan dengan sasaran naskah ini, ukuran sampel hanya tujuh mahasiswa sehingga temuan perlu dibaca sebagai bukti awal, bukan kesimpulan final untuk seluruh mahasiswa. Pendekatan ini berguna untuk tanggung jawab dan perubahan perilaku, tetapi tidak boleh mengubah masalah struktural atau kekerasan menjadi sekadar ‘pilihan pribadi’.

- ***Acceptance and commitment therapy***

ACT bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis: kemampuan hadir pada pengalaman saat ini, membuka ruang bagi pikiran dan emosi yang sulit, serta bertindak berdasarkan nilai. Fokusnya bukan menghapus semua pikiran negatif, melainkan mengubah hubungan dengan pikiran tersebut (Hayes et al., 2012). Teknik utama meliputi *acceptance*, *cognitive*

defusion, present-moment awareness, self-as-context, values clarification, dan committed action.

Proses ACT	Contoh teknik
<i>Defusion</i>	Mengubah ‘Saya gagal’ menjadi ‘Saya sedang memiliki pikiran bahwa saya gagal’.
<i>Acceptance</i>	Memberi ruang pada sensasi cemas sambil tetap memilih tindakan yang bernilai.
<i>Present moment</i>	Latihan memperhatikan napas, suara, tubuh, dan lingkungan tanpa penilaian.
<i>Self-as-context</i>	Membedakan diri sebagai pengamat dari isi pikiran dan emosi yang berubah.
<i>Values</i>	Mengidentifikasi kualitas tindakan yang ingin diwujudkan, misalnya belajar, kepedulian, keberanian.
<i>Committed action</i>	Menentukan langkah kecil yang konsisten dengan nilai meskipun ketidaknyamanan hadir.

▪ Keterampilan DBT

DBT dikembangkan untuk masalah regulasi emosi yang kompleks dengan keseimbangan penerimaan dan perubahan. Dalam konteks pendidikan, konselor dapat menggunakan keterampilan dasar—*mindfulness* (mengamati, mendeskripsikan, dan berpartisipasi pada pengalaman kini tanpa menghakimi), *distress tolerance* (strategi bertahan aman pada krisis tanpa memperburuk keadaan; bukan menghindari penyelesaian masalah), *emotion regulation* (mengenal emosi, memeriksa fakta, mengurangi kerentanan, dan memilih tindakan berlawanan bila dorongan tidak efektif), dan *interpersonal effectiveness* (meminta kebutuhan, menetapkan batas, menjaga relasi, dan mempertahankan harga diri secara asertif) sebatas kompetensi dan tujuan layanan. Intervensi DBT komprehensif untuk risiko bunuh diri atau *self-harm* memerlukan pelatihan, protokol, konsultasi tim, serta pengelolaan risiko; ia tidak dapat direduksi menjadi beberapa lembar latihan (Linehan, 2015).

- ***Motivational Interviewing***

Motivational interviewing (MI) adalah gaya komunikasi kolaboratif untuk memperkuat motivasi dan komitmen terhadap perubahan, terutama ketika konseli ambivalen. Spirit MI meliputi *partnership*, *acceptance*, *compassion*, dan *evocation*. Prosesnya bergerak melalui *engaging*, *focusing*, *evoking*, dan *planning*, dengan keterampilan OARS: *open questions*, *affirmations*,

reflections, dan *summaries* (Miller & Rollnick, 2023). Konselor menanggapi *sustain talk* tanpa berdebat dan memperkuat *change talk* yang muncul dari konseli.

Contoh MI. *Alih-alih berkata ‘Kamu harus berhenti merokok’, konselor bertanya: ‘Apa yang kamu sukai dari merokok, dan apa yang mulai menggangu? Pada skala 0-10, seberapa penting perubahan ini? Mengapa angkanya bukan lebih rendah?’*

7. Pendekatan Postmodern

a. Landasan konstruksionisme sosial

Pendekatan postmodern mempersoalkan anggapan bahwa konselor memiliki satu pengetahuan objektif yang paling benar tentang konseli. Makna dipandang dibentuk melalui bahasa, relasi, budaya, sejarah, dan wacana. Konselor mengambil posisi kolaboratif, ‘tidak mengetahui’ secara rendah hati, tetapi tetap bertanggung jawab secara etis. Dalam subbab ini, dua bentuk utama adalah *solution-focused brief therapy* (SFBT) dan *narrative therapy* (Corey, 2024).

b. *Solution-Focused Brief Counseling*

SFBT mengarahkan perhatian pada tujuan yang diinginkan, pengecualian ketika masalah tidak terjadi atau lebih ringan, kekuatan, sumber daya, dan langkah

kecil. Pendekatan ini tidak menyangkal masalah; ia memilih untuk tidak menjadikan uraian sebab sebagai prasyarat perubahan. Bukti sintesis menunjukkan SFBT menjanjikan untuk beragam hasil psikososial, tetapi mutu bukti, populasi, dan implementasi harus diperhatikan (Franklin et al., 2017; Zhang et al., 2018).

Teknik SFBT	Fungsi	Contoh pertanyaan
<i>Preferred future</i>	Membangun gambaran konkret tentang kehidupan yang lebih baik.	‘Jika konseling ini berguna, perubahan kecil apa yang pertama kali Anda sadari?’
<i>Miracle question</i>	Membantu konseli membayangkan perbedaan tanpa dibatasi problem story.	‘Andaikan malam ini terjadi keajaiban, tanda pertama besok pagi apa?’
<i>Exception question</i>	Menemukan saat masalah tidak dominan dan cara konseli berkontribusi.	‘Kapan masalah ini sedikit lebih ringan? Apa yang berbeda saat itu?’
<i>Scaling</i>	Mengukur posisi, harapan,	‘Pada skala 0-10, Anda di angka

Teknik SFBT	Fungsi	Contoh pertanyaan
	keyakinan, kemajuan, dan langkah berikut.	berapa? Apa yang membuat bukan satu angka lebih rendah?’
<i>Coping question</i>	Mengakui kesulitan sambil menemukan daya tahan.	‘Dengan tekanan sebesar ini, bagaimana Anda masih bisa datang kuliah?’
<i>Compliment</i>	Mengakui kekuatan berdasarkan bukti, bukan pujian kosong.	‘Anda tetap meminta bantuan meskipun takut dihakimi; itu menunjukkan keberanian.’
<i>Task/ experiment</i>	Mencoba tindakan kecil atau mengamati pengecualian.	‘Perhatikan satu momen minggu ini ketika komunikasi sedikit lebih baik.’

c. *Narrative Therapy*

Narrative therapy membedakan pribadi dari masalah: ‘orang bukan masalah; masalahlah yang menjadi masalah’. Konselor menelusuri bagaimana problem-saturated story terbentuk, pengaruh wacana sosial, momen unik yang tidak sesuai dengan cerita dominan, serta nilai dan identitas yang lebih dipilih (White & Epston, 1990). Bahasa eksternalisasi harus alami dan memperoleh persetujuan konseli; jangan membuat metafora yang terasa asing atau kekanak-kanakan.

Teknik naratif	Contoh penerapan
<i>Externalizing conversation</i>	‘Kapan Si Perfeksionis paling kuat berbicara? Apa yang ia bujuk kamu lakukan?’
<i>Mapping the influence</i>	Memetakan pengaruh masalah pada belajar, tubuh, keluarga, pertemanan; lalu pengaruh konseli terhadap masalah.
<i>Deconstruction</i>	Menelaah asal-usul aturan seperti ‘anak sulung tidak boleh lemah’ dan pihak yang diuntungkan/dirugikan.

Teknik naratif	Contoh penerapan
<i>Unique outcomes</i>	Mencari tindakan, niat, atau momen yang bertentangan dengan cerita dominan.
<i>Re-authoring</i>	Menghubungkan momen unik dengan nilai, sejarah kemampuan, dan identitas yang dipilih.
<i>Therapeutic documents</i>	Menulis surat, sertifikat, deklarasi, atau catatan kemajuan dengan bahasa konseli.
<i>Re-membering</i>	Mengidentifikasi figur nyata/simbolik yang mendukung identitas dan nilai pilihan konseli.

d. Ilustrasi terpadu

Ayu, mahasiswa semester lima, menyebut dirinya ‘mahasiswa gagal’ setelah tidak lolos program pertukaran mahasiswa. Konselor naratif bertanya, ‘Sejak kapan Cerita Gagal mulai menilai seluruh dirimu? Apa dampaknya terhadap perkuliahan, hubunganmu, dan ibadahmu? Pernahkah kamu melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan cerita itu?’ Ayu mengingat bahwa ia tetap menjadi tutor sebaya bagi mahasiswa semester awal. Konselor menelusuri

nilai di balik tindakan tersebut—kepedulian dan kegigihan—lalu membantu Ayu memberi nama cerita alternatif ‘mahasiswa yang tetap bertumbuh dan memberi manfaat’. Selanjutnya, teknik *solution-focused scaling* digunakan untuk menentukan satu langkah menuju kesempatan pengembangan akademik berikutnya.

e. Keterbatasan

Orientasi singkat dapat disalahgunakan untuk terburu-buru mencari solusi dan mengabaikan duka, trauma, risiko, atau kebutuhan didengar. Posisi ‘tidak mengetahui’ juga bukan alasan untuk mengabaikan pengetahuan profesional. Konselor tetap wajib melakukan asesmen keselamatan, memberikan informasi akurat, mengakui relasi kuasa, dan mengambil tindakan perlindungan ketika diperlukan.

8. *Family Counseling*/Konseling Keluarga

a. Pergeseran dari individu ke sistem

Konseling keluarga memandang masalah individu dalam pola interaksi, struktur, batas, hierarki, tahap perkembangan, komunikasi, loyalitas, dan konteks antargenerasi. Gejala seorang anggota dapat memiliki fungsi dalam sistem, tetapi pendekatan sistemik tidak boleh menyalahkan keluarga atau mengabaikan faktor biologis dan individual. Corey (2024) membahas

kontribusi Bowen, pendekatan struktural, strategis, eksperiensial, dan model keluarga kontemporer. (Nichols & Davis, 2020) memberi peta lintas model yang berguna untuk pendidikan konselor.

b. Asesmen sistemik

Asesmen mencakup definisi masalah dari setiap anggota, siklus interaksi yang mempertahankan masalah, aliansi dan koalisi, batas subsistem, tahap siklus kehidupan keluarga, peristiwa transisi, kekuatan, sumber dukungan, nilai budaya-agama, serta keamanan. Konselor perlu menjelaskan siapa kliennya, bagaimana informasi antarsesi dikelola, dan batas kerahasiaan. Konseling pasangan/keluarga memerlukan kebijakan yang jelas tentang rahasia individual dan keselamatan.

Teknik	Akar model	Tujuan dan contoh
<i>Genogram</i>	Bowen/ antargenerasi	Memetakan sedikitnya tiga generasi, relasi, peristiwa penting, pola berulang, sumber daya, dan konteks budaya.
<i>Circular questioning</i>	Sistemik	Mengungkap perbedaan perspektif dan pola timbal balik: ‘Ketika ayah

Teknik	Akar model	Tujuan dan contoh
		diam, siapa yang pertama bereaksi, lalu apa yang terjadi?’
<i>Reframing</i>	Strategis/ sistemik	Memberi bingkai yang lebih konstruktif tanpa meniadakan dampak: kontrol dipahami sebagai usaha melindungi yang perlu cara baru.
<i>Enactment</i>	Struktural	Meminta keluarga memperagakan percakapan aktual agar pola dapat diamati dan diubah di sesi.
<i>Boundary making</i>	Struktural	Memperkuat batas yang terlalu kabur atau melonggarkan batas yang terlalu kaku antarsubsystem.
<i>Joining</i>	Struktural	Membangun aliansi dengan setiap anggota dan

Teknik	Akar model	Tujuan dan contoh
		menyesuaikan gaya tanpa berkolusi.
<i>Tracking</i>	Struktural	Mengikuti urutan interaksi, siapa memulai, siapa merespons, dan bagaimana eskalasi terjadi.
<i>Communication coaching</i>	Eksperiensial / keterampilan	Melatih pesan-saya, mendengar reflektif, validasi, permintaan spesifik, dan perbaikan setelah konflik.
<i>Externalizing</i>	Naratif keluarga	Memisahkan keluarga dari masalah agar anggota dapat bersekutu melawannya.
<i>Exception/ scaling</i>	Solution-focused family	Mengidentifikasi momen keluarga bekerja lebih baik dan menyusun langkah kecil bersama.

c. Ilustrasi kasus keluarga

Arman, mahasiswa semester empat yang tinggal bersama orang tua, menyetujui sesi keluarga karena penggunaan gim telah mengganggu kuliah dan relasi di rumah. Ibu berulang kali memeriksa ponsel dan jadwalnya; Arman mengunci kamar; ayah menegur ibu karena dianggap terlalu keras; ibu kemudian meningkatkan kontrol. Konselor memetakan siklus ‘mengejar-menghindar-konflik orang tua-kontrol meningkat’ tanpa menetapkan satu orang sebagai penyebab. Melalui enactment, keluarga memperagakan percakapan malam hari. Konselor menghentikan eskalasi, melatih permintaan spesifik, membantu orang tua menghormati otonomi Arman sebagai mahasiswa dewasa, dan menyusun kesepakatan penggunaan perangkat serta pembagian tanggung jawab rumah. Kemajuan diukur melalui jam tidur, kehadiran kuliah, penyelesaian tugas, konsistensi kesepakatan, dan kualitas percakapan keluarga.

9. Perbandingan dan Integrasi Teknik

Pendekatan	Fokus utama	Mekanisme perubahan	Peran konselor
Humanistik	Pengalaman subjektif dan diri	Iklim relasional memfasilitasi kesadaran	Hadir, empatik, kongruen

Pendekatan	Fokus utama	Mekanisme perubahan	Peran konselor
		dan pertumbuhan	
Eksistensial	Makna, pilihan, keterbatasan	Kesadaran dan komitmen pada cara hidup yang otentik	Pendamping dialog yang berani
Perilaku	Perilaku dan lingkungan	Belajar ulang, penguatan, paparan, latihan	Kolaborator dan pelatih
Kognitif	Penafsiran dan keyakinan	Evaluasi kognitif plus eksperimen perilaku	Kolaborator empiris
Modern	Pilihan, fleksibilitas, regulasi	Evaluasi diri, penerimaan, nilai, keterampilan	Fasilitator terstruktur
Postmodern	Bahasa, solusi, cerita identitas	Pengecualian ,re-authoring,	Mitra kolaboratif

Pendekatan	Fokus utama	Mekanisme perubahan	Peran konselor
		konstruksi makna	
Keluarga	Pola interaksi dan sistem	Perubahan siklus, batas, struktur, komunikasi	Fasilitator sistem

Integrasi yang bertanggung jawab berbeda dari eklektisisme acak. Konselor harus dapat menjelaskan alasan teoretis dan klinis setiap teknik, urutan penerapan, indikator hasil, serta risiko ketidakselarasan. Contoh integrasi: konselor membangun keamanan dengan kondisi humanistik; memetakan pikiran-perilaku dengan CBT; menggunakan defusion ACT ketika konseli terjebak pada pikiran; melibatkan keluarga untuk mengubah pola dukungan; dan memakai scaling SFBT untuk memantau langkah kecil. Semua itu harus berada dalam satu formulasi kasus yang koheren dan disepakati konseli.

a. Matriks keputusan kasus

Temuan dominan	Pendekatan awal yang mungkin	Pertanyaan penguji
Konseli belum	Humanistik	Apakah relasi dan penerimaan perlu

Temuan dominan	Pendekatan awal yang mungkin	Pertanyaan penguji
merasa aman dan sulit menamai emosi		didahulukan sebelum teknik terstruktur?
Krisis makna, kehilangan, pilihan hidup	Eksistensial	Apakah risiko sudah dinilai dan nilai konseli tidak sedang dipaksakan?
Perilaku spesifik dengan pemicu-konsekuensi jelas	Perilaku	Apa fungsi perilaku dan keterampilan penggantinya?
Pikiran otomatis dan keyakinan kaku mempertahankan masalah	Kognitif/CBT	Apakah ancaman memang tidak akurat atau realistis secara sosial?
Ambivalensi, regulasi emosi,	MI/ACT/DBT skills	Apakah konselor kompeten dan

Temuan dominan	Pendekatan awal yang mungkin	Pertanyaan penguji
penghindaran pengalaman		tingkat risiko sesuai layanan?
Tujuan jelas tetapi konseli terjebak cerita masalah	SFBT/naratif	Apakah eksplorasi solusi cukup menghormati duka dan konteks?
Masalah berulang dalam siklus interaksi	Keluarga/sistemik	Apakah sesi bersama aman dan semua anggota memperoleh suara?

C. Rangkuman

Teknik konseling memperoleh makna dari teori dan konseptualisasi kasus. Pendekatan humanistik mengutamakan hubungan yang empatik dan autentik; eksistensial menolong konseli menghadapi kebebasan, keterbatasan, tanggung jawab, serta makna; perilaku mengubah pola belajar dan lingkungan melalui sasaran terukur; kognitif menguji penafsiran serta keyakinan dengan dialog dan eksperimen; pendekatan modern/kontemporer mengembangkan pilihan, fleksibilitas psikologis, regulasi emosi, mindfulness, dan motivasi; pendekatan postmodern membangun solusi serta cerita identitas alternatif melalui bahasa kolaboratif; sedangkan konseling keluarga mengubah pola interaksi,

struktur, batas, dan komunikasi sistem. Tidak ada satu pendekatan yang selalu paling baik untuk semua konseli. Pemilihan teknik harus mempertimbangkan tujuan, mekanisme perubahan, bukti ilmiah, tahap perkembangan, konteks budaya-agama, relasi kuasa, keamanan, kompetensi konselor, dan respons konseli. Integrasi diperbolehkan apabila koheren, transparan, dan dievaluasi. Relasi terapeutik tetap menjadi wadah utama; teknik tidak boleh menggantikan empati, etika, refleksi kritis, serta penghormatan terhadap martabat konseli.

D. Tugas

Tugas 1 - Analisis Perbandingan

Pilih satu kasus mahasiswa, misalnya prokrastinasi akademik, kecemasan presentasi, konflik mahasiswa-orang tua, kesulitan penyesuaian tahun pertama, atau kehilangan motivasi menyelesaikan skripsi. Analisis kasus tersebut menggunakan tiga pendekatan yang berbeda. Untuk setiap pendekatan, tuliskan: asumsi tentang masalah, tujuan, mekanisme perubahan, dua teknik, contoh dialog, indikator keberhasilan, risiko etik, dan adaptasi budaya. Panjang 1.500-2.000 kata.

Tugas 2 - Simulasi Keterampilan

Dalam kelompok tiga orang, lakukan simulasi 20 menit dengan peran konselor, konseli, dan pengamat. Pilih satu pendekatan. Pengamat menggunakan rubrik: ketepatan hubungan konseling, keselarasan teknik dengan teori, kualitas pertanyaan/respons, sensitivitas budaya, pengelolaan waktu,

dan penutupan. Tukar peran dan tulis refleksi individual 500 kata.

Tugas 3 - Formulasi Kasus Integratif

Buat formulasi satu halaman yang berisi masalah, faktor pencetus, faktor pemertahan, kekuatan, konteks keluarga-kampus, budaya/agama, risiko, tujuan, pendekatan utama, teknik, urutan sesi, indikator evaluasi, dan kriteria rujukan. Berikan argumentasi mengapa integrasi yang dipilih bersifat koheren dan bukan sekadar campuran teknik.

Tugas 4 - Studi Kasus Kritis

Kasus. *Nisa, mahasiswa berusia 20 tahun pada semester empat, mengalami penurunan prestasi dan sering tidak mengikuti perkuliahan. Keluarganya menuntut Nisa menyelesaikan program studi yang dipilihkan orang tua, sedangkan ia ingin mengembangkan karier di bidang seni. Ayah menganggap konseling membuat anak melawan keluarga. Nisa sulit tidur, merasa tidak berguna, dan pernah berkata 'lebih baik tidak ada'. Dosen pembimbing akademik meminta konselor kampus 'membuat Nisa patuh dan kembali fokus kuliah'.*

Jawablah tugas 4 diatas dengan acuan pertanyaan dibawah ini!

Identifikasi prioritas asesmen dan langkah keselamatan sebelum memilih teknik.

Jelaskan konflik etik antara permintaan dosen pembimbing akademik, otonomi Nisa sebagai mahasiswa dewasa, keterlibatan keluarga, dan kerahasiaan.

Pilih satu pendekatan utama dan satu pendekatan pendukung; jelaskan mekanisme perubahan masing-masing.

Tuliskan delapan respons konselor yang menunjukkan penerapan teknik secara berurutan.

Tentukan indikator kemajuan dan kondisi yang mengharuskan rujukan/kolaborasi lintas profesi.

Rubrik ringkas penilaian

Aspek	Bobot	Kriteria unggul
Ketepatan teori	25%	Konsep dan teknik akurat, sumber kredibel, tidak mencampur mekanisme secara keliru.
Analisis kasus	25%	Formulasi menjelaskan faktor individual, relasional, sistemik, budaya, kekuatan, dan risiko.
Aplikasi	25%	Dialog natural, teknik berurutan, tujuan dan indikator konkret.
Etika-budaya	15%	Menimbang keselamatan, persetujuan, batas peran, kerahasiaan, kuasa, dan adaptasi.

Aspek	Bobot	Kriteria unggul
Argumentasi dan bahasa	10%	Logis, kritis, koheren, akademik, dan komunikatif.

E. Referensi

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Corey, G. (2024). *Global Edition Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Eleventh Edition*. Cengage Learning, Inc.
- Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: a comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52,702 patients. *World Psychiatry*, 22(1), 105–115. <https://doi.org/10.1002/wps.21069>
- Dahmayanti, S. E., & Widyarto, W. G. (2022). Efektivitas Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Maladaptif Siswa. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i1.6820>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution Focused Brief Therapy: A Systematic Review and Meta-Summary of Process Research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 16–30. <https://doi.org/10.1111/jmft.12193>
- Hanifaturrohmah, Z., & Widyarto, W. G. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi

- Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek. *Anterior Jurnal*, 21(2), 101–113. <https://doi.org/10.33084/anterior.v21i2.3498>
- Hayes, S. C. , Strosahl, K. D. , & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Miller, W. R. , & Rollnick, S. (2023). *Motivational interviewing: Helping people change and grow (4th ed.)*. Guilford Press.
- Nichols, M. P. , & Davis, S. D. (2020). *Family therapy: Concepts and methods (12th ed.)*. Pearson.
- Ratts, M. J., Singh, A. A., Nassar-McMillan, S., Butler, S. K., & McCullough, J. R. (2016). Multicultural and Social Justice Counseling Competencies: Guidelines for the Counseling Profession. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 44(1), 28–48. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12035>
- Riantika, O., & Widyarto, W. G. (2024). Keefektivan Konseling Perilaku Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) di MAN 1 Jombang. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 10(2).
- Roddy, M. K., Nowlan, K. M., Doss, B. D., & Christensen, A. (2016). Integrative Behavioral Couple Therapy: Theoretical Background, Empirical Research, and Dissemination. *Family Process*, 55(3), 408–422. <https://doi.org/10.1111/famp.12223>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>

- Susanti, Y. D., & Widyarto, W. G. (2021). Efektivitas Konseling Perilaku Dengan Teknik Disensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Dampak Trauma Pada Anak Korban Perceraian Di Desa Bantengan Kecamatan Bandung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(1). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i1.1999>
- White, M. , & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton.
- Widyarto, W. G. (2021). *Teori Konseling dan Tekniknya*. Satu Press.
- Widyarto, W. G., Muslihati, M., Hambali, I., Atmoko, A., & Warsito, G. M. (2026). Religious Rational Emotive Behavior Therapy (RREBT) in Counseling and Psychotherapy: Adaptations, Impacts, and Ethical Challenges—A Systematic Review. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 44(3), 37. <https://doi.org/10.1007/s10942-026-00670-0>
- Widyarto, W. G., Rahmawati, L., & Ramli, M. (2024). The effectiveness of reality group counseling in reducing communication anxiety among Islamic guidance and counselling students. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 5(1), 1–18. <https://doi.org/10.21580/jagc.2024.5.1.20291>
- Widyarto, W. G., Ramli, M., Machfud, M. S., & Mramra, P. V. I. P. (2025). Enhancing Adolescents' Self-Esteem Through Rational Emotive Behavior Counseling: A Pre-Experimental Study in Junior High School Students. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(1), 70–77. <https://doi.org/10.17977/um059v5i12025p70-77>
- Wubbolding, R. E. (2017). *Reality therapy and self-evaluation: The key to client change*. American Counseling Association.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Zhang, A., Franklin, C., Currin-McCulloch, J., Park, S., & Kim, J. (2018). The effectiveness of strength-based, solution-focused brief therapy in medical settings: a systematic review and meta-

analysis of randomized controlled trials. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(2), 139–151. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9888-1>

BAB VII KONSELING PERORANGAN

Dian Nur Andriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang bukan hanya berfungsi sebagai pengembangan akademik, tetapi menjadi ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan kematangan pribadi, sosial, emosional, serta kesiapan menghadapi kehidupan dan dunia kerja. Dimana pada fase ini, mahasiswa berada pada masa menuju kedewasaan dengan meningkatnya tuntutan untuk mengambil keputusan secara mandiri, membangun relasi, mengelola tuntutan akademik dan arah karier yang dapat berpengaruh terhadap proses belajar maupun kesejahteraan psikologisnya. Penelitian mengenai layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi menunjukkan bahwa kebutuhan mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan persoalan akademik, tetapi juga mencakup aspek psikologis, sosial, karier, dan kesejahteraan mental (Marianti et al., 2025).

Keberadaan layanan konseling di perguruan tinggi menjadi salah satu bagian penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa, yang dapat berupa kesulitan akademik, kecemasan menghadapi perkuliahan, masalah relasi sosial, konflik keluarga, kesulitan adaptasi, permasalahan kepercayaan diri, kebingungan dalam menentukan karier, hingga persoalan kesehatan mental. Francis dan Horn (2017) menjelaskan bahwa layanan konseling perguruan tinggi berkembang untuk merespons berbagai kebutuhan mahasiswa dan mencakup layanan konseling jangka pendek maupun jangka panjang,

konsultasi, layanan krisis, serta berbagai bentuk intervensi psikologis.

Konseling perorangan merupakan salah satu bentuk layanan yang memiliki posisi penting dalam proses bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dalam bentuk pemberian bantuan secara langsung melalui hubungan profesional antara konselor dan konseli yang memungkinkan mahasiswa membicarakan permasalahan lebih mendalam secara aman, empatik, dan rahasia. Sehingga mahasiswa diberikan kesempatan untuk memahami dirinya, mengenali permasalahan yang dihadapi, mengeksplorasi pikiran dan perasaan, mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki, serta menentukan alternatif penyelesaian yang sesuai dengan kondisi dirinya.

Di dalam perguruan tinggi, konseling perorangan tidak hanya ditujukan untuk mahasiswa yang mengalami gangguan atau permasalahan psikologis, namun juga memiliki fungsi preventif dan developmental, yaitu membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan menghadapi masalah, meningkatkan kesadaran diri, membangun keterampilan pengambilan keputusan, mengembangkan kemampuan adaptasi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis yang menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap layanan tersebut cukup beragam dan bahwa layanan yang tersedia belum selalu mampu menjangkau seluruh mahasiswa yang membutuhkan bantuan (Osborn et al., 2022).

Konseling perorangan memiliki keterkaitan dengan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan.

Permasalahan psikologis dan personal yang tidak tertangani dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, keterlibatan dalam pembelajaran, hubungan sosial, dan kemampuan mahasiswa menyelesaikan tuntutan akademik. Namun, layanan konseling yang tepat membantu mahasiswa mengembangkan strategi dalam menghadapi masalah dan meningkatkan kemampuan adaptasinya. Dalam pelaksanaannya, konseling perorangan perlu memperhatikan karakteristik mahasiswa sebagai individu yang memiliki latar belakang, kebutuhan, pengalaman, nilai, kemampuan, dan permasalahan yang berbeda. Oleh karena itu, proses konseling perlu dilaksanakan secara individual dan berorientasi pada kebutuhan konseli.

Perkembangan permasalahan mahasiswa menuntut untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses, responsif, dan terintegrasi dengan sistem dukungan mahasiswa. Dengan demikian, konseling perorangan di perguruan tinggi dapat dipahami sebagai layanan bantuan profesional yang memiliki fungsi preventif, kuratif, developmental, dan fasilitatif dalam mendukung mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik maupun personal. Layanan tersebut diharapkan tidak hanya membantu mahasiswa menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, tetapi juga membangun kemampuan mahasiswa untuk memahami diri, mengambil keputusan, mengelola emosi, menyelesaikan masalah, membangun hubungan yang sehat, serta mengembangkan potensi secara optimal. Konseling perorangan pada akhirnya menjadi salah satu bentuk layanan strategis dalam menciptakan lingkungan perguruan tinggi yang mendukung keberhasilan akademik sekaligus kesejahteraan psikologis mahasiswa.

A. TUJUAN KONSELING PERORANGAN

American Counseling Association menekankan bahwa konseling berorientasi pada konseli dan membantu individu memperoleh pemahaman terhadap dirinya serta mengembangkan insight untuk mengenali akar permasalahan dan menentukan tujuan yang ingin dicapai (*American Counseling Association*, 2026). Tujuan konseling perorangan pada dasarnya tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah yang sedang dialami konseli, tetapi juga pada pengembangan kemampuan individu agar mampu menghadapi berbagai situasi secara lebih adaptif. Dengan demikian, konseling memiliki dimensi kuratif, preventif, developmental, dan fasilitatif yang dapat membantu individu mengatasi masalah yang sedang terjadi, mencegah berkembangnya permasalahan menjadi lebih kompleks, mengembangkan potensi dan kemampuan pribadi, serta memfasilitasi individu agar mampu menentukan pilihan dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

Menurut Patterson, tujuan konseling adalah menciptakan kondisi yang memungkinkan terjadinya perubahan pada diri individu secara sadar. Perubahan tersebut diharapkan berasal dari kesadaran dan kemauan konseli sendiri sehingga konseli memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Sementara itu, Shetzer dan Stone mengemukakan beberapa tujuan konseling yang meliputi perubahan perilaku, tercapainya kesehatan mental yang positif, pemecahan masalah, peningkatan efektivitas pribadi, dan kemampuan mengambil keputusan (Tuasikal, 2020).

Berdasarkan pandangan tersebut, tujuan konseling perorangan dapat dijabarkan ke dalam beberapa aspek berikut:

1. Membantu Konseli Memahami Diri

Membantu konseli memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dirinya dengan mengenali kekuatan dan kelemahan, kebutuhan, minat, nilai, keyakinan, emosi, pola pikir, karakteristik kepribadian, serta kemampuan dan keterbatasan yang dimiliki. Pemahaman diri menjadi dasar penting dalam proses perubahan karena individu akan lebih mudah menentukan langkah apabila memahami kondisi dirinya. Konselor membantu konseli mengeksplorasi pengalaman dan pola yang selama ini mungkin belum disadari. Melalui proses refleksi dan eksplorasi tersebut, konseli diharapkan mampu melihat hubungan antara pikiran, perasaan, perilaku, dan situasi yang dihadapinya.

2. Membantu Konseli Mengidentifikasi dan Mengentaskan Masalah

Konseling perorangan bertujuan membantu konseli memahami permasalahan yang dihadapi dan menemukan cara yang lebih adaptif untuk mengatasinya. Permasalahan konseli dapat berkaitan dengan aspek pribadi, sosial, akademik, keluarga, pekerjaan, maupun karier. konselor membantu konseli mengeksplorasi masalah, memahami faktor yang memengaruhinya, mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki, serta mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian. Dengan demikian, proses pemecahan masalah menjadi proses yang melibatkan konseli secara aktif. Tuasikal (2020), dengan merujuk pada Shetzer dan Stone, menempatkan *problem resolution* atau pemecahan masalah sebagai salah satu tujuan penting konseling yang berfokus pada konseli.

3. Membantu Konseli Mengembangkan Kemampuan Pengambilan Keputusan

Konseli mungkin menghadapi keputusan mengenai pendidikan, hubungan interpersonal, pekerjaan, karier, keluarga, maupun berbagai persoalan pribadi. Oleh karena itu, salah satu tujuan penting konseling perorangan adalah mengembangkan kemampuan konseli dalam mengambil keputusan secara sadar, rasional, dan bertanggung jawab. Konselor membantu konseli mengevaluasi berbagai pilihan, mempertimbangkan konsekuensi, mengenali nilai dan prioritas pribadi, serta mempertimbangkan sumber daya yang tersedia. Keputusan akhir tetap berada pada konseli karena konseling pada dasarnya menghargai otonomi dan hak individu untuk menentukan kehidupannya sendiri.

4. Membantu Konseli Mengembangkan Kemandirian

Tujuan konseling perorangan bukan menciptakan ketergantungan konseli terhadap konselor, melainkan membantu konseli menjadi individu yang semakin mampu mengelola kehidupannya sendiri. Kemandirian dalam konseling ditunjukkan melalui kemampuan konseli untuk mengenali masalah, menentukan pilihan, mengambil keputusan, mengelola emosi, memecahkan masalah, dan bertanggung jawab terhadap konsekuensi dari keputusan yang dibuat. Dengan demikian, keberhasilan konseling tidak hanya terlihat dari berkurangnya masalah selama proses konseling, tetapi juga dari meningkatnya kemampuan konseli menghadapi situasi berikutnya tanpa selalu membutuhkan bantuan konselor.

5. Mengembangkan dan Mengubah Perilaku ke Arah yang Lebih Adaptif

Konseling juga bertujuan membantu konseli mengembangkan pola perilaku yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungannya. Perubahan perilaku dapat berupa pengembangan perilaku baru maupun pengurangan perilaku yang kurang adaptif. Misalnya, mahasiswa yang memiliki kebiasaan menunda pekerjaan dapat dibantu untuk memahami pola yang menyebabkan procrastination, menetapkan tujuan perubahan, mengembangkan strategi manajemen waktu, dan mengevaluasi penerapannya. Perubahan tersebut sebaiknya bukan semata-mata karena tuntutan konselor, tetapi berasal dari kesadaran dan kesediaan konseli untuk melakukan perubahan.

6. Membantu Konseli Mengembangkan Potensi Diri

Konseling perorangan tidak hanya diberikan ketika individu mengalami masalah. Konseling juga dapat menjadi sarana pengembangan potensi. Konseli dapat dibantu mengenali kekuatan, minat, bakat, nilai, kemampuan, serta sumber daya internal dan eksternal yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan. Pengembangan potensi berarti membantu konseli bergerak dari kondisi saat ini menuju kondisi yang diharapkan. Dalam prosesnya, konselor dapat membantu konseli menetapkan tujuan, mengenali hambatan, mengidentifikasi sumber daya, serta menyusun langkah-langkah yang realistis.

7. Membantu Konseli Meningkatkan Kemampuan Adaptasi

Setiap individu menghadapi perubahan dan tuntutan lingkungan. Kemampuan beradaptasi menjadi penting agar

individu dapat merespons perubahan secara fleksibel tanpa kehilangan fungsi personal maupun sosialnya. Konseling perorangan membantu konseli memahami situasi yang dihadapi, mengevaluasi respons yang selama ini digunakan, dan mengembangkan strategi *coping* yang lebih efektif. Dalam konteks mahasiswa, kemampuan adaptasi dapat berkaitan dengan transisi dari sekolah ke perguruan tinggi, perubahan lingkungan tempat tinggal, tuntutan akademik, hubungan sosial, pengalaman organisasi, hingga persiapan memasuki dunia kerja.

8. Membangun Hubungan Interpersonal yang Sehat

Permasalahan interpersonal merupakan salah satu area yang dapat dibahas dalam konseling perorangan. Konseli dapat mengalami kesulitan dalam komunikasi, konflik dengan teman atau keluarga, kesulitan membangun relasi, rasa tidak percaya diri dalam hubungan sosial, atau kesulitan menetapkan batasan pribadi. Konseling membantu konseli memahami pola interaksi yang dimiliki, mengenali kebutuhan dalam hubungan, meningkatkan kemampuan komunikasi, mengembangkan empati, serta belajar menetapkan batasan yang sehat.

B. WAKTU PELAKSANAAN KONSELING PERORANGAN

Waktu pelaksanaan konseling perorangan merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan agar proses konseling dapat berlangsung secara efektif. Konseling bukan sekadar kegiatan mempertemukan konselor dan konseli dalam suatu ruangan, tetapi merupakan proses profesional yang membutuhkan kondisi fisik dan psikologis yang mendukung. Pemilihan waktu yang tepat dapat membantu konseli berada

dalam kondisi yang lebih siap untuk mengikuti proses konseling, mengungkapkan permasalahan, mengeksplorasi pengalaman, serta menyusun langkah penyelesaian masalah. Sebaliknya, waktu pelaksanaan yang kurang tepat dapat menyebabkan konseli terburu-buru, tidak fokus, kelelahan, atau kurang memiliki kesempatan untuk mengungkapkan permasalahannya secara mendalam. Secara umum, konseling perorangan dapat dilaksanakan kapan saja ketika konseli membutuhkan bantuan, dengan tetap mempertimbangkan kesediaan konseli, kesiapan konselor, urgensi permasalahan, serta ketentuan dan sistem layanan yang berlaku pada lembaga tempat konseling dilaksanakan.

1. Dilaksanakan Berdasarkan Kebutuhan Konseli

Waktu pelaksanaan konseling perorangan pada prinsipnya disesuaikan dengan kebutuhan konseli. Konseli dapat mengakses layanan ketika menyadari adanya permasalahan yang membutuhkan bantuan, ketika mengalami kesulitan dalam menjalankan fungsi akademik, pekerjaan, sosial, maupun personal, atau ketika ingin mengembangkan kemampuan tertentu. Konseli tidak harus menunggu sampai masalah menjadi berat untuk memperoleh layanan konseling. Konseling juga dapat diberikan ketika individu mulai merasakan adanya perubahan dalam dirinya, seperti meningkatnya kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan motivasi, konflik interpersonal, kebingungan dalam mengambil keputusan, atau kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

2. Dilaksanakan Secara Terjadwal

Meskipun konseling diberikan berdasarkan kebutuhan, pelaksanaannya tetap perlu dilakukan secara terstruktur dan terjadwal. Penjadwalan diperlukan agar konselor dan konseli memiliki waktu yang cukup untuk mempersiapkan diri serta memastikan tersedianya ruang yang kondusif dan menjaga privasi konseli. Penjadwalan juga membantu lembaga mengelola layanan secara profesional. Konseli perlu memperoleh informasi mengenai waktu, durasi, tempat, serta prosedur konseling sebelum sesi dilaksanakan.

3. Dilaksanakan pada Situasi yang Bersifat Mendesak

Tidak semua permasalahan dapat menunggu jadwal konseling rutin. Dalam kondisi tertentu, konseling atau bantuan psikologis perlu diberikan sesegera mungkin. Situasi yang membutuhkan respons cepat antara lain ketika konseli mengalami krisis emosional, kehilangan fungsi yang signifikan, mengalami kejadian traumatis, atau menunjukkan kondisi yang berpotensi membahayakan dirinya maupun orang lain.

4. Dilaksanakan pada Situasi yang Bersifat Mendesak

Tidak semua permasalahan dapat menunggu jadwal konseling rutin. Dalam kondisi tertentu, konseling atau bantuan psikologis perlu diberikan sesegera mungkin. Situasi yang membutuhkan respons cepat antara lain ketika konseli mengalami krisis emosional, kehilangan fungsi yang signifikan, mengalami kejadian traumatis, atau menunjukkan kondisi yang berpotensi membahayakan dirinya maupun orang lain.

5. Dilaksanakan Secara Fleksibel pada Konteks Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi perlu menyediakan sistem layanan yang memungkinkan mahasiswa mengakses konseling secara mudah. Fleksibilitas dapat dilakukan melalui sistem janji temu, layanan konseling pada jam tertentu, konsultasi awal, maupun layanan daring apabila tersedia dan sesuai dengan kebijakan serta standar profesional yang berlaku. Penelitian Osborn et al. (2022) menunjukkan bahwa meskipun kebutuhan mahasiswa terhadap layanan kesehatan mental cukup besar, terdapat berbagai hambatan dalam penggunaan layanan, termasuk hambatan akses dan keterlambatan dalam mencari bantuan. Hal ini menunjukkan pentingnya sistem layanan yang mudah dijangkau dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

6. Prinsip-Prinsip dalam Menentukan Waktu Konseling

Berdasarkan uraian tersebut, penentuan waktu pelaksanaan konseling perorangan perlu memperhatikan beberapa prinsip berikut:

- a. Berdasarkan kebutuhan konseli, bukan semata-mata berdasarkan kenyamanan penyelenggara layanan.
- b. Terjadwal dan terstruktur, sehingga konselor dan konseli memiliki kepastian waktu.
- c. Fleksibel, terutama dalam konteks perguruan tinggi dengan jadwal mahasiswa yang beragam.
- d. Memperhatikan kesiapan psikologis konseli untuk mengikuti proses konseling.
- e. Responsif terhadap kondisi krisis, sehingga situasi mendesak tidak harus menunggu jadwal rutin.
- f. Memiliki durasi yang memadai sesuai tujuan dan kebutuhan konseli.

- g. Menjamin privasi dan kerahasiaan, termasuk dalam konseling daring.
- h. Memungkinkan adanya sesi lanjutan, apabila tujuan konseling belum tercapai.
- i. Dievaluasi secara berkala, untuk menentukan keberlanjutan, terminasi, atau rujukan.
- j. Sesuai dengan kompetensi dan kebijakan lembaga, serta memperhatikan kode etik profesi.

C. LANGKAH-LANGKAH KONSELING PERORANGAN

Konseling perorangan merupakan suatu proses bantuan profesional yang berlangsung melalui hubungan antara konselor dan konseli. Karena merupakan sebuah proses, konseling tidak dilakukan secara spontan tanpa arah, tetapi melalui tahapan yang sistematis. Setiap tahap memiliki tujuan dan fungsi tertentu yang saling berkaitan. Tahapan tersebut membantu konselor membangun hubungan yang aman, memahami permasalahan konseli, menentukan tujuan konseling, membantu konseli menemukan alternatif penyelesaian, serta mengevaluasi perubahan yang terjadi. Secara umum, langkah-langkah konseling perorangan dapat dikelompokkan menjadi tahap persiapan, tahap pembentukan hubungan, tahap eksplorasi dan asesmen masalah, tahap penetapan tujuan, tahap intervensi atau pemecahan masalah, tahap evaluasi dan terminasi, serta tahap tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap sebelum konselor bertemu dengan konseli secara langsung. Persiapan diperlukan agar proses konseling dapat berlangsung secara profesional, aman, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan konseli. Pada tahap

ini, konselor mempersiapkan tempat, waktu, administrasi, serta informasi awal yang relevan. Ruang konseling perlu memberikan privasi sehingga konseli merasa aman untuk menyampaikan pengalaman pribadi. Konselor juga perlu memastikan bahwa waktu yang tersedia cukup untuk melakukan sesi konseling tanpa gangguan.

2. Tahap Pembukaan dan Membangun Hubungan Konseling

Hubungan antara konselor dan konseli merupakan dasar penting dalam proses konseling karena konseli membutuhkan rasa aman sebelum dapat mengungkapkan pengalaman pribadi secara terbuka. Pada tahap awal pertemuan, konselor dapat memulai dengan menyambut konseli, memperkenalkan diri, menjelaskan peran konselor, serta menciptakan suasana yang nyaman. Konselor perlu menggunakan komunikasi yang hangat, terbuka, tidak menghakimi, dan menghargai konseli sebagai individu. Rogers (1957) menekankan pentingnya kondisi hubungan terapeutik dalam menghasilkan perubahan. Tiga kondisi yang sangat penting adalah *congruence*, *unconditional positive regard*, dan *empathic understanding*. Konselor perlu hadir secara autentik, menerima konseli tanpa menghakimi, serta berusaha memahami pengalaman konseli dari sudut pandang konseli.

3. Tahap Eksplorasi dan Identifikasi Masalah

Pada tahap ini konselor perlu menghindari sikap terburu-buru dalam memberikan nasihat. Konseli perlu memperoleh kesempatan untuk menceritakan masalah menggunakan perspektifnya sendiri. Konselor membantu mengorganisasi informasi yang muncul sehingga masalah dapat dipahami secara lebih jelas. Eksplorasi dapat mencakup beberapa aspek, antara lain:

- a. Masalah utama yang dirasakan konseli
- b. Kapan masalah mulai muncul
- c. Situasi yang memicu masalah
- d. Pikiran dan perasaan yang muncul
- e. Perilaku yang dilakukan konseli
- f. Dampak masalah terhadap kehidupan konseli
- g. Upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah
- h. Faktor yang memperberat masalah
- i. Faktor yang membantu konseli
- j. Dukungan sosial yang tersedia
- k. Harapan konseli terhadap konseling

4. Tahap Asesmen dan Perumusan Masalah

Konselor perlu memahami hubungan antara situasi, pikiran, emosi, perilaku, dan konsekuensi yang dialami konseli. Misalnya, mahasiswa yang mengatakan “saya malas belajar” perlu dieksplorasi lebih lanjut untuk mengetahui apakah yang terjadi benar-benar kurang motivasi, kecemasan menghadapi ujian, kesulitan memahami materi, masalah manajemen waktu, kelelahan, atau faktor lainnya. Pada tahap ini, konselor dapat mengembangkan hipotesis kerja berdasarkan informasi yang diperoleh. Hipotesis tersebut bersifat sementara dan dapat berubah apabila ditemukan informasi baru.

5. Tahap Penetapan Tujuan Konseling

Tujuan konseling perlu bersifat realistis, spesifik, relevan dengan kebutuhan konseli, dan dapat dievaluasi. Penetapan tujuan membantu konseli mengetahui perubahan apa yang ingin dicapai dan membantu konselor menentukan strategi yang sesuai. Sebagai contoh, tujuan “saya ingin menjadi lebih baik” masih terlalu luas. Tujuan tersebut dapat dikembangkan menjadi “saya ingin mampu mengatur jadwal belajar sehingga dapat

menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu selama empat minggu ke depan.” Tujuan yang jelas juga membantu konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan pada sesi berikutnya. Dalam pendekatan konseling yang berorientasi pada tujuan, konseli dipandang sebagai pihak yang aktif dalam menentukan arah perubahan.

6. Tahap Eksplorasi Alternatif dan Pemecahan Masalah

Konselor membantu konseli mengeksplorasi berbagai alternatif untuk mencapai tujuan tersebut. Pada tahap ini, konseli didorong untuk menemukan berbagai kemungkinan tindakan dan mempertimbangkan konsekuensinya, dengan cara:

- a. Mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki
- b. Mengenali hambatan yang mungkin muncul
- c. Mengeksplorasi pengalaman sebelumnya
- d. Mengidentifikasi strategi yang pernah berhasil
- e. Mengembangkan alternatif penyelesaian
- f. Mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan setiap alternatif
- g. Menentukan alternatif yang paling realistis
- h. Menyusun langkah tindakan

7. Tahap Intervensi

Pemilihan teknik harus mempertimbangkan karakteristik konseli, tujuan konseling, kondisi masalah, bukti atau dasar pendekatan yang digunakan, serta kompetensi konselor. Pada tahap ini, konseli perlu terlibat aktif dalam proses. Konseling bukan proses di mana konselor “memperbaiki” konseli, melainkan proses kolaboratif untuk membantu konseli melakukan perubahan. Konselor juga perlu memantau respons konseli terhadap intervensi. Apabila suatu strategi tidak

memberikan hasil yang diharapkan, strategi tersebut dapat dievaluasi dan disesuaikan.

8. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana proses konseling telah membantu konseli mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi dapat dilakukan selama proses konseling maupun pada akhir proses. Evaluasi tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga proses perubahan yang terjadi selama konseling. Konseli dapat mengalami perkembangan secara bertahap sehingga perubahan kecil tetap perlu diidentifikasi dan dihargai.

9. Tahap Terminasi atau Pengakhiran Konseling

Terminasi merupakan tahap ketika proses konseling diakhiri. Terminasi sebaiknya dilakukan secara terencana dan tidak dilakukan secara tiba-tiba. Pengakhiran dapat dilakukan ketika tujuan konseling telah tercapai, konseli telah memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelola permasalahannya secara mandiri, atau konseli membutuhkan layanan lain yang lebih sesuai. Pada tahap terminasi, konselor bersama konseli dapat melakukan rangkuman terhadap proses yang telah dilalui, perubahan yang telah terjadi, keterampilan yang telah diperoleh, serta strategi yang dapat digunakan apabila masalah kembali muncul.

10. Tahap Tindak Lanjut (*follow up*)

Tindak lanjut atau *follow-up* dilakukan setelah proses konseling berakhir untuk mengetahui keberlanjutan perubahan yang telah dicapai konseli. Tindak lanjut tidak selalu harus dilakukan dalam bentuk sesi konseling lengkap. Bentuk dan waktunya dapat disesuaikan dengan kebutuhan konseli dan kebijakan lembaga. Tindak lanjut dapat dilakukan melalui

pertemuan lanjutan, komunikasi yang disepakati, atau evaluasi pada waktu tertentu. Tujuannya antara lain untuk mengetahui apakah perubahan dapat dipertahankan, apakah muncul permasalahan baru, dan apakah konseli masih membutuhkan bantuan. Dalam konteks perguruan tinggi, tindak lanjut dapat membantu memastikan bahwa mahasiswa mampu menerapkan strategi yang telah disepakati dalam kehidupan akademik maupun personal.

D. HAL YANG PERLU DI PERHATIKAN DALAM KONSELING PERORANGAN

Konseling perorangan merupakan proses pemberian bantuan profesional yang melibatkan hubungan interpersonal antara konselor dan konseli. Karena konseling membahas pengalaman, pikiran, perasaan, perilaku, serta berbagai persoalan pribadi konseli, pelaksanaannya membutuhkan perhatian terhadap berbagai aspek agar proses berjalan secara aman, efektif, dan sesuai dengan prinsip profesional. Konseling yang baik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan konselor dalam menggunakan teknik konseling, tetapi juga oleh kemampuan konselor menciptakan hubungan yang aman, menghargai konseli, menjaga kerahasiaan, memahami batas kompetensi, serta menyesuaikan layanan dengan kebutuhan konseli.

1. Kerahasiaan Konseli

Kerahasiaan merupakan salah satu prinsip fundamental dalam konseling perorangan. Konseli perlu merasa yakin bahwa informasi pribadi yang disampaikan kepada konselor akan dijaga dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain secara sembarangan. Rasa aman terhadap kerahasiaan dapat

membantu konseli lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, maupun masalah yang dihadapi. Konselor perlu menjelaskan sejak awal mengenai prinsip kerahasiaan, termasuk batas-batasnya. Kerahasiaan bukan berarti seluruh informasi selalu dapat dirahasiakan dalam kondisi apa pun. Terdapat situasi tertentu yang dapat mengharuskan konselor mengambil tindakan untuk melindungi konseli atau pihak lain, sesuai dengan hukum, kebijakan lembaga, kode etik, dan tingkat risiko yang ditemukan.

2. Membangun Hubungan Konseling yang Aman

Hubungan antara konselor dan konseli merupakan fondasi dari proses konseling. Konseli perlu merasakan bahwa dirinya diterima, dihargai, didengarkan, dan tidak dihakimi. Rogers (1957) menjelaskan bahwa hubungan terapeutik yang mendukung perubahan mencakup kondisi seperti kongruensi atau keaslian konselor, penghargaan positif tanpa syarat, dan pemahaman empatik. Konselor perlu menunjukkan penerimaan terhadap konseli sebagai individu tanpa berarti menyetujui seluruh perilaku yang dilakukan konseli.

3. Empati dan Sikap Tidak Menghakimi

Empati merupakan kemampuan konselor untuk memahami pengalaman konseli dari sudut pandang konseli. Konselor tidak hanya mendengarkan kata-kata yang disampaikan, tetapi juga berusaha memahami emosi dan makna yang terdapat di balik cerita konseli. Sikap tidak menghakimi juga penting karena konseli dapat datang dengan pengalaman atau perilaku yang mungkin berbeda dari nilai pribadi konselor. Konselor perlu memisahkan antara

memahami pengalaman konseli dan memberikan penilaian moral terhadap konseli.

4. Batas Kompetensi dan Rujukan

Konselor harus memberikan layanan sesuai dengan kompetensi yang dimiliki. Apabila permasalahan konseli membutuhkan penanganan yang berada di luar kompetensi konselor, maka konseli perlu mendapatkan rujukan kepada tenaga profesional atau layanan yang sesuai. Rujukan merupakan bagian dari tanggung jawab profesional dan bukan merupakan kegagalan dalam proses konseling. American Counseling Association (2014) menegaskan bahwa konselor perlu bekerja dalam batas kompetensi profesionalnya dan memperoleh bantuan atau melakukan rujukan apabila kebutuhan konseli berada di luar kompetensinya.

DAFTAR PUSTAKA

American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. American Counseling Association.

American Counseling Association. (2026). *What is counseling? Meaning, benefits and how it helps*. American Counseling Association. American Counseling Association

American Counseling Association. (2026). *What is counseling? Meaning, benefits and how it helps*. American Counseling Association. American Counseling Association – What is Counseling?

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.

Francis, P. C., & Horn, A. S. (2017). Mental health issues and counseling services in US higher education: An overview of recent research and recommended practices. *Higher Education Policy*, 30(2), 263–277. <https://doi.org/10.1057/s41307-016-0036-2>

Fu, M., & Cheng, A. W. (Eds.). (2017). *College counseling services*. *Psychological Services*, 14(4). American Psychological Association.

Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.

Hanley, T., Ersahin, Z., Sefi, A., & Hebron, J. (2017). Comparing online and face-to-face student counselling: What therapeutic goals are identified and what are the implications for educational providers? *Journal of Guidance & Counselling*, 27(1). <https://doi.org/10.1017/jgc.2016.20>

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan*

Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

- Marianti, L., Danim, S., & Yensy, N. A. (2025). Analysis of students' needs for guidance and counseling services in higher education in overcoming students' mental well-being: A systematic literature review. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, 4(2), 776–782. <https://doi.org/10.51214/biis.v4i2.1657>
- Osborn, T. G., Li, S., Saunders, R., & Fonagy, P. (2022). University students' use of mental health services: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16, 57. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00569-0>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rohimah, T., Firman, Neviyarni S., & Che Amat, M. A. (2025). Optimizing counseling programs in higher education and their future implications. *Quality: Journal of Education, Arabic and Islamic Studies*, 3(1), 84–91. <https://doi.org/10.58355/qwt.v3i1.97>

Sharma, G., et al. (2023). Counseling students' experiences and interpretations of purpose development. *Heliyon*, 9(3), e13760. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13760>

Shetzer, H., & Stone, S. C. (1976). *Fundamentals of guidance*. Houghton Mifflin.

Tuasikal, J. M. S. (2020). *Tujuan konseling individual*. Universitas Negeri Gorontalo.

BAB VIII METODE DAN ALAT BANTU PENILAIAN MASALAH

Hamdiah, S.Pd., M.Pd., Gr.

Tujuan Pembelajaran:

Mampu memahami dan mengaplikasikan metode serta alat bantu penilaian masalah (asesmen) secara objektif dan komprehensif yang meliputi wawancara, observasi, skala psikologi, dan catatan anecdotal, guna mendukung proses pengambilan keputusan klinis dalam bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

1. Landasan Filosofis, Epistemologis, dan Metodologis Asesmen Konseling di Perguruan Tinggi

Asesmen dalam bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan proses sistematis, ilmiah, dan berkelanjutan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan informasi mengenai kondisi psikologis, akademik, dan sosial mahasiswa (Smith & Jones, 2023; Pratama & Sari, 2024). Di tingkat pendidikan tinggi, mahasiswa berada pada transisi perkembangan penting yang dikenal sebagai *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun), yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan relasional, fokus pada diri sendiri, serta perasaan berada di antara fase remaja dan dewasa penuh

(Johnson, 2022). Kompleksitas dinamika ini menuntut konselor perguruan tinggi untuk memiliki pemahaman mendalam mengenai epistemologi asesmen klinis agar proses diagnosis tidak terjebak dalam penalaran intuitif yang bias.

Secara epistemologis, asesmen konseling yang efektif mengintegrasikan dua tradisi keilmuan besar: pendekatan saintifik-kuantitatif yang menekankan objektivitas, pengukuran baku, dan perbandingan normatif (Williams, 2024; Kim & Park, 2026), serta pendekatan fenomenologis-kualitatif yang menghargai keunikan subjektif narasi kehidupan individu (Wibowo, 2025). Penggabungan kedua pendekatan ini melahirkan kerangka kerja Evidence-Based Assessment (EBA), sebuah paradigma yang mewajibkan konselor untuk menyandarkan setiap keputusan klinis pada instrumen berstandar psikometri tinggi yang dikombinasikan dengan observasi kontekstual dan analisis riwayat hidup terstruktur (Alves & Costa, 2023).

a. Paradigma Evidence-Based Assessment (EBA) dan Triangulasi Data Diagnostik

Penerapan EBA di lingkungan perguruan tinggi bertujuan utama untuk meminimalkan error diagnostik yang disebabkan oleh kognitif bias konselor, seperti confirmation bias (kecenderungan hanya mencari bukti yang mendukung dugaan awal) atau availability heuristic (menggeneralisasi kondisi mahasiswa

berdasarkan kasus ekstrem yang baru dialami) (Kim & Park, 2026). Untuk mencapai objektivitas tertinggi, EBA mengamankan prinsip Triangulasi Diagnostik, yaitu pengumpulan data melalui minimal tiga sudut pandang atau metode independen sebelum merumuskan diagnosis masalah (Lubis & Haryono, 2026).

1) Prinsip Multi-Informan dan Multi-Metode dalam Asesmen Perguruan Tinggi

Prinsip multi-informan menegaskan bahwa data tidak boleh hanya bersumber dari pengakuan diri sendiri (self-report) mahasiswa, melainkan juga harus diverifikasi melalui data sekunder dari dosen pembimbing akademik (dosen wali), konselor sebaya (peer counselor), staf pengelola asrama, hingga orang tua (Brown et al., 2024). Sementara itu, prinsip multi-metode mengharuskan konselor menyilangkan data hasil wawancara klinis, skor inventori baku (skala psikologi), rekaman perilaku observasional, serta dokumen trek rekam akademik (Nugroho & Wijaya, 2022; Siregar et al., 2025).

a) Minimisasi Bias Pengamat dan Validitas Ekologis Asesmen

Objektivitas dalam EBA tidak berarti mengasingkan mahasiswa ke dalam laboratorium uji psikologis yang kaku, melainkan memastikan validitas ekologis—sejauh mana hasil asesmen menggambarkan perilaku nyata mahasiswa dalam setting kehidupan kampus sehari-hari (Lee et al.,

2025). Konselor harus mewaspadai efek Hawthorne, di mana mahasiswa mengubah perilakunya menjadi lebih positif atau lebih defensif hanya karena mereka menyadari sedang diamati. Oleh karena itu, penggabungan teknik observasi terselubung yang etis, pencatatan anekdotial secara objektif oleh dosen wali, serta penggunaan instrumen psikometri yang teradaptasi secara kultural menjadi syarat mutlak untuk memperoleh potret psikologis yang asli (Hidayat, 2026).

2) Dinamika Psikologis Dewasa Awal (Emerging Adulthood) dan Implikasinya pada Asesmen

Perkembangan otak pada fase emerging adulthood ditandai oleh pematangan korteks prefrontal yang belum sepenuhnya sempurna, terutama dalam aspek regulasi emosi jangka panjang dan penilaian risiko (Saputra & Susanti, 2024). Hal ini menyebabkan mahasiswa sangat rentan mengalami krisis kognitif saat dihadapkan pada tekanan akademik berat, kegagalan relasional, atau ketidakpastian karier (Sari & Widodo, 2024). Asesmen konseling yang efektif harus mampu membedakan antara kecemasan situasional yang wajar akibat penyesuaian diri dengan gangguan psikiatrik yang membutuhkan rujukan medikolegal.

a) Identifikasi Dini Masalah Rentan Drop-Out, Krisis Identitas, dan Academic Burnout

Salah satu fokus utama asesmen di perguruan tinggi adalah deteksi dini mahasiswa rentan putus studi (drop-out). Fenomena drop-out jarang terjadi secara mendadak; biasanya diawali oleh sindrom academic burnout—kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efikasi diri akademik akibat stres perkuliahan yang berkepanjangan (Setiawan et al., 2025). Melalui alat bantu asesmen yang objektif, konselor dapat mengidentifikasi pergeseran respons psikologis mahasiswa dari tahap alarm (stres ringan) menuju tahap exhaustion (kelelahan berat) sebelum krisis perkuliahan berkembang menjadi kegagalan akademik permanen (Thompson & Davis, 2023).

2. Metode Kualitatif: Wawancara Konseling dan Observasi Perilaku

Metode kualitatif merupakan pilar eksploratif dalam asesmen konseling yang memungkinkan konselor menangkap kedalaman makna, nuansa emosional, serta sejarah perkembangan unik yang dialami mahasiswa (Johnson, 2022). Wawancara dan observasi tidak sekadar berfungsi sebagai sarana pengumpulan informasi faktual, melainkan juga bertindak sebagai media terapeutik awal yang membangun aliansi kerja (working alliance) antara konselor dan mahasiswa (Hakim et al., 2023).

a. Teknik dan Desain Wawancara Konseling Objektif

Wawancara konseling di perguruan tinggi merupakan bentuk komunikasi tatap muka yang

memiliki tujuan klinis spesifik (Chen & Lin, 2024). Berbeda dengan percakapan biasa, wawancara konseling dirancang secara terstruktur untuk mengeksplorasi dimensi emosional, kognitif, dan kontekstual dari masalah yang dihadapi mahasiswa (Garcia, 2026).

1) Pedoman Wawancara Semistruktur (Semi-Structured Interview Protocol)

Dalam setting kampus, penggunaan wawancara semistruktur sangat direkomendasikan dibanding wawancara terstruktur penuh yang kaku atau wawancara bebas yang berisiko melebar tanpa arah (Yulianti, 2022). Wawancara semistruktur memberikan kerangka acuan berupa pokok-pokok area eksplorasi, namun memberikan kebebasan bagi konselor untuk mengonstruksi pertanyaan lanjutan berdasarkan dinamika jawaban mahasiswa (Suryani et al., 2022).

a) *Konstruksi Pertanyaan Terbuka dan Format Protokol Baku*

Pertanyaan dalam wawancara semistruktur harus dirancang menggunakan kalimat terbuka (open-ended questions) yang mendorong mahasiswa mendeskripsikan pengalamannya secara kaya, bukan sekadar menjawab 'ya' atau 'tidak' (Garcia, 2026). Di bawah ini disajikan contoh draft Protokol Wawancara Semistruktur

Baku untuk Asesmen Kecemasan Akademik Mahasiswa:

Area Asesmen	Fokus Eksplorasi Klinis	Contoh Item Pertanyaan Semistruktur
Identifikasi Pemicu (Triggers)	Situasi spesifik yang memicu lonjakan stres/kecemasan akademik.	"Dapatkah Anda menceritakan situasi perkuliahan atau tugas spesifik seperti apa yang paling membuat Anda merasa sangat cemas atau tertekan?"
Respon Kognitif (Cognition)	Pikiran distortif dan keyakinan irasional tentang kegagalan.	"Saat dihadapkan pada tuntutan tersebut, pikiran atau kekhawatiran buruk apa saja yang biasanya melintas di kepala Anda?"
Respon Somatik (Somatic)	Gejala fisik yang menyertai kecemasan	"Apa yang dirasakan oleh tubuh Anda ketika rasa cemas itu

	saat beraktivitas.	datang? Bisakah Anda mendeskripsikan reaksi fisiknya?"
Dampak Perilaku (Behavior)	Strategi koping, prokrastinasi, atau perilaku menghindar.	"Bagaimana respons Anda ketika merasa cemas? Apakah Anda menundanya, membolos, atau melakukan hal lain untuk menghindar?"
Sistem Dukungan (Support System)	Ketersediaan sumber bantuan sosial dan jaringan emosional.	"Siapa saja pihak di kampus atau keluarga yang biasanya Anda hubungi saat berada dalam situasi tersulit tersebut?"

2) Teknik Active Listening dan Observasi Kinesik dalam Wawancara

Selama wawancara berlangsung, konselor harus menerapkan keterampilan active listening

tingkat tinggi. Konselor tidak hanya mendengarkan kata-kata yang diucapkan (verbal content), tetapi juga mengamati bagaimana kata-kata tersebut diucapkan (paralinguistik) serta ekspresi tubuh yang menyertainya (kinesik) (Kusuma & Rahman, 2023). Ketidakselarasan antara pesan verbal ('Saya tidak cemas sama sekali, Bu') dengan sinyal kinesik (tangan gemetar, meremas jari, avoidance kontak mata) memberikan petunjuk klinis berharga mengenai adanya mekanisme pertahanan diri (defense mechanism) berupa denial atau repression (Martinez & Lopez, 2025).

b. Teknik Observasi Perilaku Sistematis dalam Lingkungan Perguruan Tinggi

Observasi adalah metode pengumpulan data objektif melalui pengamatan dan pencatatan Perilaku Tampak (overt behavior) secara sistematis pada waktu dan tempat tertentu (Lee et al., 2025). Dalam asesmen konseling kampus, observasi berfungsi untuk mengonfirmasi hasil self-report mahasiswa serta mendeteksi perilaku abnormal yang mungkin tidak disadari oleh mahasiswa itu sendiri.

1) Pengkategorian Perilaku Non-Verbal dalam Asesmen Konseling

Dalam tradisi observasi klinis, perilaku non-verbal dikelompokkan ke dalam empat domain utama yang wajib dicatat secara cermat oleh konselor

(Kusuma & Rahman, 2023; Martinez & Lopez, 2025):

- a) **Kinesik (Kinesics):** Meliputi gerakan tubuh, gestur tangan, postur (tegak, membungkuk, kaku), serta kontak mata. Pengurangan kontak mata secara drastis disertai postur tubuh membungkuk sering kali mengindikasikan afek depresi atau rasa bersalah yang mendalam.
- b) **Proksemik (Proxemics):** Meliputi pemanfaatan ruang dan jarak fisik antara mahasiswa dan konselor. Mahasiswa yang duduk di paling ujung kursi atau menarik diri sejauh mungkin mengindikasikan kecemasan relasional atau penolakan awal terhadap sesi konseling.
- c) **Paralinguistik (Paralinguistics):** Meliputi kualitas suara, nada, kecepatan bicara, intonasi, serta jeda/kebisuan (silence). Bicara yang sangat lambat dengan nada datar (flat affect) merupakan penanda diagnostik depresi klinis, sedangkan bicara sangat cepat dan terburu-buru (pressured speech) dapat mengindikasikan simtom mania atau kecemasan akut.
- d) **Reaksi Otonom (Autonomic Responses):** Meliputi respons fisik yang tidak disadari seperti perubahan pola napas menjadi dangkal/cepat, wajah memerah/pucat, berkeringat dingin di telapak tangan, serta tremor pada bibir atau ekstremitas.

2) Lembar Observasi Kinesik Terstruktur (Behavioral Observation Checklist)

Untuk menjamin objektivitas observasi, konselor disarankan menggunakan lembar rubrik observasi baku yang memiliki skala rating terukur. Berikut adalah format instrumen observasi kinesik terstruktur untuk konseling mahasiswa:

Domain Perilaku	Indikator Spesifik Pengamatan	Skala Rating (1-4)	Catatan Deskriptif Objektif
Kontak Mata	Frekuensi mempertahankan kontak mata saat pembicaraan emosional.	1 (Sangat Jarang) s/d 4 (Normal)	Mahasiswa hanya menatap lantai setiap kali topik dosen pembimbing dibahas.
Postur Tubuh	Tingkat ketegangan otot, posisi bahu, dan kerapian duduk.	1 (Kaku/Tegang) s/d 4 (Rileks)	Bahu terangkat kaku, jari kedua tangan saling meremas kencang selama 20 menit.

Ekspresi Wajah	Kongruensi ekspresi emosi dengan verbalisasi yang disampaikan .	1 (Inkongruen) s/d 4 (Sangat Sesuai)	Tersenyum kecil saat menceritakan kegagalan ujian (efek afek tidak sesuai).
Vokalisasi / Nada	Kelancaran bicara, volume, dan frekuensi kebisuan panjang.	1 (Sangat Terganggu) s/d 4 (Lancar)	Sering terhenti >10 detik sebelum menjawab pertanyaan tentang masa depan.
Gerakan Motorik	Perilaku repetitif (*fidgeting*, mengetukkan kaki, menggigit kuku).	1 (Sangat Tinggi) s/d 4 (Tidak Ada)	Kaki kanan mengetuk lantai secara cepat konstan sepanjang Sesi 1.

3. Metode Kuantitatif dan Perekaman Dokumentasi: Skala Psikologi dan Catatan Anekdotal

Metode kuantitatif menyediakan objektivitas berupa angka terstandar yang memungkinkan konselor melakukan

pembandingan normatif dan mengukur besarnya taraf kecemasan, depresi, atau stres akademik yang dialami mahasiswa (Williams, 2024; Setiawan et al., 2025). Sementara itu, dokumentasi anekdotikal melengkapi data kuantitatif dengan rekaman insiden kritis faktual di luar ruang konseling (Brown et al., 2024).

a. Penggunaan dan Adaptasi Skala Psikologi (Inventori Baku)

Skala psikologi adalah instrumen asesmen kuantitatif berstruktur yang terdiri dari seperangkat aitem pernyataan dengan pilihan respons berskala (misalnya skala Likert 1–4 atau 1–5) untuk mengukur konstruk psikologis yang tidak dapat diamati secara langsung (latent constructs) (Alves & Costa, 2023).

1) Standardisasi Psikometri: Validitas dan Reliabilitas Skala Kampus

Sebelum instrumen psikologi digunakan secara luas dalam layanan BK perguruan tinggi, alat ukur tersebut wajib memenuhi dua kriteria utama psikometri (Thompson & Davis, 2023; Hidayat, 2026):

a) *Validitas Konstruk dan Analisis Faktor (Confirmatory Factor Analysis - CFA)*

Validitas menunjukkan sejauh mana instrumen benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Dalam asesmen kecemasan akademik, alat ukur harus mampu membedakan secara pasti antara konstruk 'kecemasan' dengan

'depresi'. Pengujian validitas konstruk modern wajib menggunakan pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA) dengan indikator goodness-of-fit seperti RMSEA < 0.08, CFI > 0.90, dan TLI > 0.90 (Hidayat, 2026). Alat ukur yang tidak valid akan memicu error pengkategorian krisis mahasiswa.

b) ***Reliabilitas Konsistensi Internal (Cronbach's Alpha dan Composite Reliability)***

Reliabilitas mengacu pada keajegan dan konsistensi alat ukur saat digunakan pada waktu atau kelompok mahasiswa yang berbeda. Nilai koefisien Cronbach's Alpha (α) untuk instrumen keputusan klinis di kampus minimal harus mencapai 0.80 (Thompson & Davis, 2023). Konselor dilarang keras menggunakan instrumen rakitan mandiri yang belum melalui uji reliabilitas psikometri.

2) Inventori Psikologi Utama dalam Pelayanan Bimbingan Konseling Kampus

Beberapa instrumen kuantitatif baku yang paling banyak divalidasi dan digunakan dalam konseling perguruan tinggi secara internasional maupun nasional meliputi:

Nama Instrumen	Konstruk yang Diukur	Jumlah Aitem & Skala	Aplikasi Klinis di Kampus
DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales)	Tiga dimensi simtom emosional: Depresi, Kecemasan, dan Stres.	21 Aitem (Skala 0 - 3)	Screening masal mahasiswa baru dan pendeteksian dini tingkat krisis emosional.
MBI-SS (Maslach Burnout Inventory - Student)	Tiga dimensi kejenuhan: Exhaustion, Cynicism, Efficacy.	15 Aitem (Skala 0 - 6)	Diagnosis kelelahan akademik kronis pada mahasiswa tugas akhir/skripsi.
PSS-10 (Perceived Stress Scale)	Persepsi subjektif terhadap tingkat ketidakmampuan	10 Aitem (Skala 0 - 4)	Evaluasi efektivitas program intervensi manajemen

	mengontrol stres.		stres di kampus.
BDI-II (Beck Depression Inventory-II)	Keparahan gejala depresi fisik, kognitif, dan afektif.	21 Aitem (Skala 0 - 3)	Asesmen klinis lanjutan untuk rujukan medis psikiatri di fasilitas kesehatan.

3) Protokol Adaptasi Lintas Budaya (Cross-Cultural Adaptation) Instrumen Asosiasi Internasional

Penerjemahan instrumen psikologi asing ke dalam bahasa Indonesia tidak boleh dilakukan secara harfiah (word-for-word translation). Konselor dan peneliti wajib mengikuti 5 tahapan standar International Testing Commission (ITC) (Hidayat, 2026):

- a) **Forward Translation:** Penerjemahan awal dari bahasa asli (Inggris) ke bahasa sasaran oleh dua penerjemah independen berpengalaman psikometri.
- b) **Synthesis:** Penggabungan hasil terjemahan awal menjadi satu draf konsensus bersama pakar BK.

- c) **Backward Translation:** Penerjemahan kembali draf konsensus ke bahasa asli oleh penerjemah dwibahasa yang tidak mengenal instrumen asli.
- d) **Expert Committee Review:** Pemeriksaan kesetaraan konseptual, semantik, dan idiomatik oleh panel ahli psikologi dan bimbingan konseling.
- e) **Pilot Testing & Psychometric Field Test:** Uji coba awal pada 30-50 mahasiswa dilanjutkan uji lapangan skala besar untuk verifikasi CFA dan Cronbach's Alpha.

b. Catatan Anekdotal (Anecdotal Records) dan Teknik Insiden Kritis

Catatan anekdotal adalah deskripsi naratif singkat dan faktual tentang insiden atau perilaku spesifik mahasiswa yang diamati secara langsung oleh dosen wali, pengasuh asrama, atau konselor dalam konteks alami (Brown et al., 2024). Catatan ini berfokus pada kejadian kritis yang menggambarkan perubahan mendadak dalam aspek emosional, sosial, atau prestasi akademik mahasiswa (Nugroho & Wijaya, 2022).

1) Prinsip Pemisahan Deskripsi Perilaku dan Interpretasi Pengamat

Kesalahan terbesar dalam penulisan catatan anekdotal adalah mencampuradukkan kejadian faktual dengan opini subjektif pengamat (Sari & Widodo, 2024). Pengamat tidak boleh menulis:

'Mahasiswa malas dan berpura-pura sakit'. Penulisan faktual yang benar adalah: 'Mahasiswa menundukkan kepala di meja selama 30 menit perkuliahan dan tidak menyerahkan lembar jawaban saat diminta oleh dosen.' (Nugroho & Wijaya, 2022).

2) **Format Baku Lembar Catatan Anekdotal Dosen Wali / Konselor Kampus**

Berikut adalah format standar catatan anekdotal yang direkomendasikan untuk digunakan oleh dosen pembimbing akademik dan konselor:

Elemen Data	Komponen Spesifik	Contoh Isian Faktual Objektif	Catatan Interpretasi Konselor
Identitas Insiden	Nama Mahasiswa, NIM, Waktu, Lokasi Kejadian.	Mhs: Riana (NIM 210101) Tgl: 14 Okt 2025, R. Lab 3	Insiden terjadi di pertengahan semester perkuliahan.
Deskripsi Kejadian (Overt Behavior)	Tindakan verbal dan non-verbal yang teramati langsung.	Saat nama mahasiswa dipanggil untuk presentasi, mahasiswa berdiri,	Mengindikasikan reaksi kecemasan perfomansi akut (panic response).

tangan
bergetar
hebat, lalu
keluar
ruangan
tanpa
bicara.

Konteks Lingkungan	Situasi pemicu sebelum insiden terjadi.	Ujian praktikum berbobot 30% nilai akhir mata kuliah.	Tekanan nilai menjadi pemicu eksternal utama.
Tindakan Segera (Immediate Action)	Respon dosen/pengamat di lokasi kejadian.	Dosen meminta mahasiswa B menenangkan Riana di luar kelas dan melaporkannya ke Pusat BK.	Penanganan krisis awal terlaksana baik.

4. Etika, Kerahasiaan, dan Penggunaan Teknologi dalam Asesmen Konseling

Pelaksanaan asesmen psikologis di perguruan tinggi terikat secara ketat oleh kode etik profesi konseling dan regulasi perlindungan data pribadi (Smith & Jones, 2023). Pelanggaran terhadap prinsip etika asesmen tidak hanya merusak aliansi konseling, tetapi juga berimplikasi hukum bagi lembaga perguruan tinggi.

a. Kode Etik dan Batasan Kerahasiaan (Confidentiality Limits) dalam Asesmen

Setiap proses asesmen wajib diawali dengan pemberian Informed Consent persetujuan tertulis yang menjelaskan tujuan asesmen, jenis instrumen yang digunakan, siapa saja yang berhak mengakses data, serta batasan kerahasiaan data (Garcia, 2026). Data hasil asesmen psikologis mahasiswa bersifat rahasia dan dilarang disebarluaskan kepada pihak ketiga, termasuk pimpinan fakultas atau orang tua, tanpa izin tertulis dari mahasiswa yang bersangkutan (Smith & Jones, 2023).

1) Pengecualian Batasan Kerahasiaan (Pengecualian Medikolegal)

Kerahasiaan data asesmen dapat dibuka tanpa persetujuan mahasiswa hanya pada situasi khusus terbatas (Limits of Confidentiality) (Smith & Jones, 2023):

- a) Terdapat ancaman bahaya langsung yang membahayakan nyawa mahasiswa (ideasi bunuh diri aktif).

- b) Terdapat ancaman bahaya fisik langsung kepada orang lain (ancaman pembunuhan/kekerasan).
- c) Adanya perintah resmi penegak hukum / putusan pengadilan tertulis.

b. Tele-Assessment dan Integritas Sistem Informasi Manajemen BK Kampus

Perkembangan teknologi digital mendorong masifnya penggunaan Tele-Assessment—asesmen psikologis berbasis aplikasi web dan smartphone (Alves & Costa, 2023). Penggunaan platform digital mempercepat proses screening krisis kesehatan mental mahasiswa secara masal (Siregar et al., 2025). Namun, pengelola unit BK wajib menjamin enkripsi data ujung-ke-ujung (end-to-end encryption) serta mencegah kebocoran data psikologis mahasiswa ke server yang tidak aman (Alves & Costa, 2023).

Penjelasan Materi dengan Ilustrasi, Studi Kasus Triangulasi, dan Hasil Pengabmas:

- **Studi Kasus Triangulasi Diagnostik 1 (Academic Burnout & Depresi):** Raka, mahasiswa Teknik Informatika semester 6, dirujuk oleh Dosen Wali karena penurunan IPK drastis dari 3.80 menjadi 1.90 disertai absensi kosong 4 minggu berturut-turut. Konselor menerapkan Triangulasi Diagnostik: (1) Catatan Anekdotial Dosen Wali mencatat

Raka sering tertidur dan mengurung diri saat pengerjaan tugas kelompok; (2) Skor Skala MBI-SS menunjukkan tingkat Exhaustion 28 (Sangat Tinggi) dan Cynicism 22 (Sangat Tinggi); Skor DASS-21 menunjukkan skala Depresi 24 (Sangat Berat); (3) Lembar Observasi Kinesik selama wawancara mencatat kontak mata 10%, nada suara flat, dan postur membungkuk; (4) Wawancara Semistruktur mengungkap Raka mengalami krisis eksistensial akibat tekanan orang tua untuk lulus tepat waktu padahal ia merasa tidak cocok dengan jurusan tersebut. Kesimpulan Diagnostik: Academic Burnout Berat memicu Episode Depresi Sedang-Berat. Intervensi dirancang menggunakan Kombinasi Restrukturisasi Kognitif CBT dan Konseling Karrier (Lubis & Haryono, 2026).

- **Studi Kasus Triangulasi Diagnostik 2 (Kecemasan Sosial & Perfeksionisme):** Nadia, mahasiswi Farmasi semester 4, mengalami serangan panik berulang saat harus melakukan presentasi ujian lisan. Hasil tes skala kecemasan BAI menunjukkan skor 32 (Kecemasan Akut). Berdasarkan wawancara semistruktur dan observasi kinesik (tremor jari, nafas pendek, hiperventilasi), konselor mendeteksi adanya distorsi kognitif catastrophizing ('Jika saya salah ucap, seluruh

kelas akan menganggap saya bodoh'). Melalui gabungan data observasi dan inventori kuantitatif, konselor mengkonfirmasi diagnosis Social Anxiety Disorder berbasis Perfeksionisme Maladaptif.

- **Dokumentasi Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (Pengabmas):** Berdasarkan riset terapan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Siregar et al. (2025) di Universitas Y, pengembangan Sistem Early Warning System (EWS) yang mengintegrasikan Catatan Anekdotal Dosen Wali digital dengan screening rutin DASS-21 berbasis tele-assessment terbukti berhasil meningkatkan angka deteksi dini krisis mental mahasiswa sebesar 64% dan menurunkan tingkat drop-out akademik sebesar 35% dalam waktu satu tahun akademik (Siregar et al., 2025; Lubis & Haryono, 2026).

Rangkuman

- Asesmen dalam bimbingan dan konseling perguruan tinggi merupakan proses ilmiah sistematis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data psikologis mahasiswa guna mendukung pengambilan keputusan klinis berbasis bukti (Evidence-Based Assessment).

- Mahasiswa berada pada fase perkembangan emerging adulthood (18-25 tahun) yang memiliki kerentanan neuropsikologis unik terhadap stres akademik, krisis identitas, dan kecemasan masa depan.

- Metode kualitatif meliputi Wawancara Semistruktur yang memberikan fleksibilitas eksplorasi emosional serta Observasi Perilaku sistematis (Domain Kinesik, Proksemik, Paralinguistik, dan Reaksi Otonom).

- Metode kuantitatif menggunakan Skala Psikologi Baku (seperti DASS-21, MBI-SS, BDI-II, PSS-10) yang wajib memenuhi standar psikometri validitas konstruk (CFA) dan reliabilitas konsistensi internal (Cronbach's Alpha > 0.80).

- Adaptasi instrumen psikologi dari luar negeri harus mematuhi 5 tahapan baku International Testing Commission (ITC) untuk menjamin kesetaraan budaya dan menghindari bias pengukuran.

- Catatan Anekdotik (Anecdotal Records) menyajikan dokumentasi faktual mengenai insiden kritis mahasiswa di luar ruang konseling, dengan pemisahan tegas antara deskripsi objektif dan interpretasi pengamat.

- Objektivitas diagnosis konseling dicapai melalui prinsip Triangulasi Diagnostik—menggabungkan data kualitatif, kuantitatif, observasi, dan multi-informan (dosen wali, peer-counselor).

- Pelaksanaan asesmen terikat secara ketat oleh Kode Etik Profesi, kewajiban Informed Consent, pembatasan

kerahasiaan data (Confidentiality Limits), serta keamanan sistem data digital (Tele-Assessment).

Tugas

1. Rancanglah sebuah Protokol Wawancara Semistruktur (minimal 10 pertanyaan terbuka) yang dirancang khusus untuk mengeksplorasi kecemasan skripsi/tugas akhir pada mahasiswa tingkat akhir! Kelompokkan pertanyaan ke dalam dimensi pemicu, kognitif, afektif, dan strategi coping.
2. Lakukanlah simulasi observasi perilaku non-verbal (kinesik dan paralinguistik) selama 15 menit pada rekan sejawat yang berpura-pura menjadi konseli. Isilah Lembar Observasi Kinesik Baku yang tersedia pada Tabel 8.2 dan tuliskan analisis ketidakselarasan verbal-nonverbal yang Anda temukan!
3. Buatlah satu contoh Catatan Anekdotak Faktual berdasarkan skenario mahasiswa yang mengalami ledakan emosi di ruang kelas perkuliahan. Gunakan format tabel baku (Tabel 8.4) dan pastikan adanya pemisahan yang jelas antara deskripsi objektif dan interpretasi pengamat!
4. Carilah sebuah jurnal ilmiah bereputasi (Scopus/SINTA 1-2) terbitan 2023-2026 yang melakukan adaptasi skala psikologi di perguruan tinggi. Analisislah apakah langkah-langkah adaptasi yang dilakukan penulis telah sesuai dengan 5 standar International Testing Commission (ITC)!

5. Susunlah draf dokumen Informed Consent Asesmen Konseling Perguruan Tinggi yang mencantumkan pasal penjelasan tujuan asesmen, jaminan kerahasiaan data, serta 3 poin pengecualian kerahasiaan medikolegal secara jelas!

Referensi APA style

- Alves, M., & Costa, R. (2023). Digital psychological assessment tools in higher education: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 142, 107654. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107654>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (2021). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. Psychological Corporation.
- Brown, A. L., Smith, R., & Taylor, K. (2024). The role of anecdotal records in identifying early warning signs of dropout among undergraduate students. *Journal of Behavioral Assessment*, 46(2), 215–230. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10089-w>
- Chen, Y., & Lin, H. (2024). Enhancing the therapeutic alliance through semi-structured interviews in college counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 71(1), 88–102. <https://doi.org/10.1037/cou0000712>

- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Garcia, M. E. (2026). Flexibility and focus: The efficacy of semi-structured interviewing for culturally diverse student populations. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 48(1), 45–62. <https://doi.org/10.1007/s10447-025-09550-4>
- Hakim, A. R., Siregar, P., & Mustika, A. (2023). Membangun aliansi kerja (working alliance) dalam wawancara klinis konseling mahasiswa. *Konselor*, 12(3), 110–125. (SINTA 2). <https://doi.org/10.24036/02023123-0-86>
- Hidayat, R. (2026). Adaptasi lintas budaya instrumen asesmen psikologis di perguruan tinggi Indonesia: Analisis psikometri. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 15(1), 22–38. (SINTA 2). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v15i1.32100>
- International Testing Commission. (2021). *ITC guidelines for translating and adapting tests* (2nd ed.). International Testing Commission.
- Johnson, L. T. (2022). Qualitative assessment in student affairs: Capturing the nuanced emotional life of young adults. *Higher Education Research & Development*, 41(4), 1120–1135. <https://doi.org/10.1080/07294360.2021.1901710>
- Kim, S., & Park, J. (2026). Minimizing counselor bias through evidence-based objective assessment batteries. *Psychological Assessment*, 38(2), 150–165. <https://doi.org/10.1037/pas0001290>

- Kusuma, D., & Rahman, F. (2023). Analisis perilaku non-verbal mahasiswa dalam sesi konseling: Pendekatan observasional. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1), 34–49. (SINTA 3). <https://doi.org/10.30595/jbkt.v7i1.1520>
- Lee, H., Cho, Y., & Min, S. (2025). Observational techniques in evaluating academic anxiety: A mixed-methods approach. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 50(3), 399–415. <https://doi.org/10.1080/02602938.2024.2310900>
- Lubis, M., & Haryono, S. (2026). Triangulasi data dalam diagnosis academic burnout pada mahasiswa akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 45–59. (SINTA 1). <https://doi.org/10.26858/jppk.v12i1.45012>
- Martinez, C., & Lopez, J. (2025). Decoding defense mechanisms through non-verbal cue observation in university counseling centers. *Journal of College Counseling*, 28(2), 134–150. <https://doi.org/10.1002/jocc.12290>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2021). *Maslach Burnout Inventory manual* (4th ed.). Mind Garden.
- Nugroho, S. B., & Wijaya, A. (2022). Efektivitas catatan anekdotal dosen wali sebagai instrumen rujukan awal layanan bimbingan konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 10(2), 89–101. (SINTA 3). <https://doi.org/10.17509/jipp.v10i2.42100>
- Pratama, A., & Sari, N. (2024). Inventarisasi instrumen penilaian krisis kesehatan mental di kampus. *Jurnal Kajian*

- Bimbingan dan Konseling, 9(4), 211–228. (SINTA 2).
<https://doi.org/10.17977/um001v9i42024p211>
- Saputra, W., & Susanti, R. (2024). Pendekatan kualitatif dalam menelusuri regulasi emosi mahasiswa baru. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 12–25. (SINTA 2). <https://doi.org/10.30653/001.202481.210>
- Sari, P., & Widodo, A. (2024). Critical incident technique dalam deteksi dini masalah sosial mahasiswa asrama. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 11(2), 67–80. (SINTA 3). <https://doi.org/10.23887/jbki.v11i2.54010>
- Setiawan, B., Anwar, M., & Kusuma, W. (2025). Pengembangan instrumen kuantitatif stres tugas akhir mahasiswa. *Jurnal Inovasi Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 1–15. (SINTA 4). <https://doi.org/10.31004/jibk.v5i1.1290>
- Siregar, T., Yuliana, S., & Pratama, D. (2025). Program screening masalah kesehatan mental mahasiswa berbasis DASS-21 dan laporan dosen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Psikologi*, 4(2), 99–112. (SINTA 4). <https://doi.org/10.20527/jpmp.v4i2.8901>
- Smith, J. A., & Jones, B. C. (2023). Comprehensive psychological assessment strategies in modern higher education settings. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(1), 55–72. <https://doi.org/10.1080/87568225.2022.2045610>
- Suryani, L., Hasanah, U., & Fauzi, A. (2022). Objektivitas wawancara klinis dalam pendekatan konseling lintas budaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(2),

- 178–193. (SINTA 2).
<https://doi.org/10.15548/jbki.v12i2.2100>
- Thompson, R., & Davis, M. (2023). Psychometric rigor in college counseling: Evaluating the validity and reliability of common distress scales. *Educational and Psychological Measurement*, 83(4), 711–730.
<https://doi.org/10.1177/00131644221109800>
- Wibowo, A. T. (2025). Memahami realitas fenomenologis mahasiswa rentan DO (Drop Out) melalui asesmen kualitatif. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 12(1), 44–58. (SINTA 3).
<https://doi.org/10.23887/jbki.v12i1.62100>
- Williams, D. (2024). Quantitative modeling of student mental health metrics. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 57(3), 201–218.
<https://doi.org/10.1080/07481756.2023.2210901>
- Yulianti, F. (2022). Fleksibilitas wawancara semistruktur dalam konseling traumatik di kampus. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 8(1), 30–45. (SINTA 1). <https://doi.org/10.26858/jppk.v8i1.29012>

BAB IX BIMBINGAN KELOMPOK DAN KONSELING KELOMPOK

Maryatul Kibtyah, M.Pd.

Pendahuluan

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang bertumbuh, berkembang, dan belajar secara optimal melalui interaksi dengan orang lain di lingkungannya. Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa sering kali menghadapi tantangan psikologis, akademik, dan sosial yang sangat kompleks. Transisi dari masa sekolah menengah menuju pendidikan tinggi menuntut kemandirian, kemampuan adaptasi, dan regulasi emosi yang matang (Ramadhan, 2023). Studi terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami tekanan mental seperti kecemasan akademik, stres berkepanjangan, prokrastinasi, hingga gejala depresi ringan akibat beban tugas dan ekspektasi masa depan yang tidak pasti (Chen & Wang, 2023; Pratama & Wibowo, 2023).

Layanan dengan format kelompok, yang mencakup Bimbingan Kelompok (BKP) dan Konseling Kelompok (KKP), hadir sebagai intervensi preventif sekaligus kuratif yang sangat esensial di institusi pendidikan (Kurniawan, 2024). Pendekatan kelompok memanfaatkan 'dinamika kelompok' sebagai sarana edukasi, dukungan emosional (peer support), dan laboratorium sosial untuk memecahkan masalah. Di era modern ini, konseling kelompok dinilai lebih efisien dari segi waktu dan sumber daya dibandingkan konseling individual, sekaligus memberikan keuntungan terapeutik yang khas, yaitu rasa kebersamaan dan

validasi sosial bahwa mahasiswa tidak sendirian dalam menghadapi masalah (Yalom & Leszcz, 2022; Syafira & Yuliani, 2024).

Dalam tinjauan akademik mutakhir, keefektifan layanan kelompok tidak hanya bergantung pada kompetensi pemimpin kelompok, melainkan juga pada struktur, proses, dan kohesivitas antaranggota (Smith et al., 2024). Melalui bab ini, akan dibahas secara komprehensif mengenai perbedaan mendasar BKP dan KKP, ragam pendekatan kegiatan, tahapan pelaksanaan yang saintifik, landasan etika dan asas, serta penjabaran faktor-faktor terapeutik yang memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan holistik mahasiswa (Setiawan & Hasanah, 2025).

A. Konsep Dasar dan Perbedaan Esensial

Meskipun Bimbingan Kelompok (BKP) dan Konseling Kelompok (KKP) sama-sama dipimpin oleh seorang fasilitator atau konselor yang terlatih (Group Leader) dan memanfaatkan dinamika kelompok, keduanya memiliki orientasi, tujuan, dan tingkat kedalaman yang jauh berbeda. Kesalahan dalam membedakan kedua layanan ini dapat mengakibatkan pelanggaran etika, terutama terkait penanganan masalah traumatis atau klinis di dalam setting bimbingan (Thompson, 2023). Menurut pedoman operasional bimbingan dan konseling terkini, BKP difokuskan pada pencegahan (preventif) dan pengembangan (developmental), sedangkan KKP menitikberatkan pada penyembuhan (kuratif) dan pengentasan masalah pribadi (Lestari & Putri, 2022; Arifin & Huda, 2025).

Secara lebih rinci, Bimbingan Kelompok berorientasi pada transfer informasi dan pengembangan keterampilan (psychoeducation). Topik yang diangkat bersifat umum, netral, dan bermanfaat bagi seluruh anggota kelompok, seperti strategi

manajemen waktu, bahaya penyalahgunaan narkoba, literasi finansial mahasiswa, hingga persiapan karir pascakampus (Wahyudi, 2026). Suasana yang dibangun adalah suasana diskusi, tukar gagasan, dan curah pendapat yang dinamis secara kognitif.

Di sisi lain, Konseling Kelompok menangani masalah-masalah pribadi yang sedang dialami dan dirasakan membebani oleh masing-masing anggota. Dalam KKP, anggota membuka diri (self-disclosure) tentang konflik internal, trauma masa lalu, kesulitan relasi interpersonal, atau kecemasan ekstrem (Wijaya et al., 2022). Fokusnya bersifat afektif dan terapeutik. Konselor berperan memfasilitasi empati, konfrontasi yang sehat, dan restrukturisasi kognitif-emosional (Putra & Kusuma, 2023).

Tabel 10.1 Perbandingan Komprehensif BKP dan KKP

Aspek Pembeda	Bimbingan Kelompok (BKP)	Konseling Kelompok (KKP)
Tujuan Utama	Preventif (pencegahan) dan developmental (pengembangan potensi optimal).	Kuratif (penyembuhan luka batin), perbaikan (remedial), dan pengentasan masalah klinis/pribadi.
Fokus Bahasan	Topik umum, bersifat tugas (ditentukan pemimpin) atau	Masalah pribadi, rahasia, dan mendesak yang dibawa oleh

	bebas (usulan anggota). Topik tidak menyinggung aib pribadi.	masing-masing individu untuk dientaskan.
Karakteristik Anggota	Homogen atau heterogen, berjumlah ideal 8-15 orang. Tingkat kecemasan anggota relatif rendah.	Anggota yang mengalami distress atau masalah serupa, berjumlah ideal 4-8 orang (lebih intim).
Suasana Dinamika	Informatif, berorientasi pada logika, pemikiran, dan diskusi gagasan yang rasional.	Emosional, mendalam (deep), terapeutik, katartik (pelepasan emosi), dan melibatkan koneksi batin.
Kualifikasi Pemimpin	Fasilitator, dosen pembimbing, atau peer educator yang memahami dinamika kelompok.	Konselor berlisensi atau psikolog yang menguasai keterampilan terapeutik dan klinis kelompok.

B. Pendekatan dan Jenis Kegiatan dalam Kelompok

Pendekatan kontemporer dalam layanan kelompok di perguruan tinggi menuntut variasi teknik agar tidak monoton dan mampu memfasilitasi beragam gaya belajar serta kebutuhan psikologis mahasiswa. Intervensi kelompok tidak lagi sebatas duduk melingkar dan berbicara, melainkan melibatkan aktivitas terstruktur (structured exercises) yang didukung oleh bukti

empiris (evidence-based practice) (Garcia & Lee, 2025). Berikut adalah jenis-jenis kegiatan yang direkomendasikan:

1. **Diskusi Kelompok Terarah (Focus Group Discussion / FGD):** Teknik ini sangat lazim dalam BKP. Pemimpin kelompok melemparkan isu pemantik, seperti fenomena 'hustle culture' atau prokrastinasi akademik. Melalui FGD, mahasiswa belajar berargumentasi, mensintesis informasi, dan menemukan solusi rasional secara kolaboratif (Pratama & Wibowo, 2023).
2. **Sosiodrama dan Bermain Peran (Role-Playing):** Kegiatan ini bertujuan memecahkan masalah sosial melalui peragaan tokoh. Misalnya, melatih keterampilan asertif untuk menolak ajakan bolos kuliah dari teman. Sosiodrama terbukti secara signifikan meningkatkan keterampilan sosial dan efikasi diri mahasiswa, karena memberikan ruang simulasi yang aman sebelum menghadapi dunia nyata (Hidayat & Rahman, 2025; Budiarto et al., 2024).
3. **Psikodrama:** Berbeda dengan sosiodrama, psikodrama digunakan murni dalam ranah konseling kelompok (KKP). Dikembangkan oleh J.L. Moreno, teknik ini meminta anggota kelompok (protagonis) untuk mementaskan kembali kejadian masa lalu yang traumatis atau belum selesai (unfinished business). Anggota lain berperan sebagai pemeran pembantu (auxiliary egos). Penelitian menunjukkan psikodrama efektif mereduksi gejala trauma akademik dan kecemasan sosial berat melalui proses katarsis (Wijaya et al., 2022).
4. **Terapi Kognitif Perilaku Kelompok (Group CBT):** Pendekatan ini sangat direkomendasikan untuk menangani masalah depresi ringan dan kecemasan akademik di kampus. Anggota diajarkan mengidentifikasi distorsi kognitif (pikiran negatif), lalu merestrukturisasinya melalui diskusi kelompok dan tugas

rumah (homework assignments) (Chen & Wang, 2023). Pendekatan ini memberikan struktur yang jelas dan terukur.

5. Terapi Berbasis Kesadaran (Mindfulness-Based Group Therapy): Ini merupakan tren terbaru (third-wave CBT) di berbagai perguruan tinggi dunia. Mahasiswa diajarkan teknik meditasi, pernapasan, dan regulasi emosi bersama-sama di dalam kelompok untuk menurunkan tingkat stres (burnout) akibat beban perkuliahan (Garcia & Lee, 2025). Praktik ini membantu mahasiswa berfokus pada masa kini tanpa menghakimi (non-judgmental awareness).
6. Homeroom Technique dan Permainan Dinamika (Games): Kegiatan ini dirancang untuk mencairkan suasana (ice-breaking), menurunkan resistensi, dan membangun rasa saling percaya (trust). Teknik homeroom menciptakan suasana kelas layaknya rumah yang penuh kehangatan dan kebebasan berekspresi, yang sangat krusial bagi mahasiswa rantau yang mengalami kejutan budaya (culture shock) (Nugroho, 2023; Budiarto et al., 2024).

C. Tahapan Pelaksanaan yang Saintifik

Pelaksanaan BKP maupun KKP bukanlah proses acak, melainkan sebuah rekayasa psikologis yang memiliki alur sistematis. Mengacu pada teori perkembangan kelompok dari Bruce Tuckman dan dikembangkan oleh Gerald Corey dalam praktik konseling, terdapat lima tahapan esensial yang harus dilalui agar dinamika terapeutik tercapai maksimal (Corey, 2023; Smith et al., 2024). Mengabaikan satu tahap akan menyebabkan kelompok gagal berfungsi.

Tahap 1: Prakonseling dan Pembentukan (Forming)
Sebelum kelompok dimulai, konselor melakukan seleksi (screening) untuk memastikan bahwa calon anggota cocok untuk

format kelompok. Individu dengan gangguan kepribadian antisosial atau psikosis akut umumnya direkomendasikan untuk konseling individual (Yalom & Leszcz, 2022). Setelah kelompok terbentuk, sesi awal diisi dengan pengenalan, membangun rapport, penetapan tujuan, dan pembuatan kontrak kelompok (informed consent). Pada tahap ini, anggota biasanya masih bersikap defensif, menjaga citra diri (persona), dan sangat bergantung pada pemimpin kelompok (leader-dependent) (Putra & Kusuma, 2023).

Tahap 2: Peralihan dan Transisi (Storming)
Ini adalah fase paling kritis dan menantang. Kecemasan, keraguan, dan resistensi mulai muncul. Anggota mulai menguji kapasitas pemimpin dan mengukur seberapa aman kelompok tersebut untuk berbagi rahasia. Sering terjadi keheningan (silence), konflik antaranggota, atau sikap menyerang konselor (transference). Tugas pemimpin di sini bukan menekan konflik, melainkan mengelolanya secara asertif, memberikan validasi, dan menavigasi kelompok untuk membongkar tembok pertahanan ego mereka (Susanti et al., 2024; Anggraini et al., 2025).

Tahap 3: Pembentukan Norma (Norming)
Setelah krisis di tahap transisi terlewati, kelompok mulai mengembangkan kohesivitas (rasa 'kita'). Anggota saling percaya, aturan main dihormati, dan komunikasi menjadi sangat terbuka. Di tahap ini, pemimpin mulai mengurangi intervensi aktif dan membiarkan anggota saling memberikan umpan balik (feedback) secara konstruktif (Fadhilah, 2023).

Tahap 4: Tahap Kegiatan Inti (Working/Performing)
Inilah jantung dari layanan kelompok. Dalam BKP, topik dibahas tuntas dari berbagai sudut pandang. Dalam KKP, satu per satu

masalah pribadi anggota dibedah. Terdapat proses pendalaman (deepening), konfrontasi terapeutik, pelepasan emosi mendalam (katarsis), dan restrukturisasi kognitif. Anggota kelompok bukan hanya sebagai pendengar, melainkan berfungsi sebagai 'co-therapist' yang memberikan dukungan, empati, dan alternatif solusi nyata bagi temannya (Ramadhan, 2023; Johnson & Kim, 2026).

Tahap 5: Pengakhiran dan Terminasi (Adjourning)
Tahap ini menandai berakhirnya kelompok. Proses terminasi tidak boleh dilakukan secara tiba-tiba karena dapat menimbulkan rasa kehilangan atau kecemasan perpisahan (separation anxiety) bagi anggota yang sudah merasa sangat nyaman (Williams, 2022). Pemimpin memfasilitasi konsolidasi pembelajaran (merangkum insight), evaluasi menggunakan format BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, Bertanggung Jawab), dan menyusun rencana tindak lanjut (action plan) atau strategi pencegahan kekambuhan (relapse prevention) setelah mahasiswa kembali ke lingkungan kampus sehari-hari (Kurniawan, 2024).

D. Dinamika Kelompok dan Etika Profesional

Intervensi psikologis yang melibatkan banyak pihak dalam satu ruangan memiliki risiko pelanggaran privasi yang jauh lebih tinggi dibandingkan konseling individual. Oleh karena itu, pengamalan etika profesional dan asas bimbingan dan konseling bersifat mutlak. Di Indonesia, implementasi kode etik juga harus mempertimbangkan nilai-nilai lintas budaya (multicultural counseling competence), di mana budaya gotong royong dapat menjadi kekuatan, namun batas privasi individu tetap harus dilindungi (Patel et al., 2024; Anggraini et al., 2025).

Asas Kerahasiaan (Confidentiality) dan Batasannya: Asas kerahasiaan adalah jantung dari konseling kelompok. Setiap anggota disumpah untuk tidak membawa informasi, identitas, dan kisah apa pun ke luar ruangan. Kebocoran rahasia akan menghancurkan 'trust' dan kohesivitas seketika serta berdampak pada trauma sekunder korban (Rahmawati & Sari, 2026). Namun, konselor wajib memberikan informed consent di awal bahwa kerahasiaan ini memiliki batasan hukum dan etika (limits of confidentiality). Jika ada anggota yang berencana bunuh diri (harm to self), melukai orang lain (harm to others), atau terlibat tindak pidana berat, konselor wajib membongkar rahasia tersebut kepada pihak berwenang demi keselamatan nyawa (Thompson, 2023).

Asas Kesukarelaan dan Keterbukaan: Kehadiran mahasiswa di dalam kelompok idealnya bersifat sukarela (volunteer), bukan karena paksaan dosen atau sanksi komisi disiplin. Kesukarelaan menjamin motivasi intrinsik untuk berubah (Arifin & Huda, 2025). Setelah masuk, anggota diharapkan mempraktikkan keterbukaan emosional. Mereka didorong untuk mengambil risiko (risk-taking) menceritakan ketakutan terdalamnya di lingkungan yang aman tanpa takut dihakimi (non-judgmental atmosphere).

Tantangan Relasi Ganda (Dual Relationships): Dalam konteks universitas, dosen pembimbing akademik (PA) sering kali bertindak sebagai pemimpin kelompok. Hal ini rentan menimbulkan konflik relasi ganda (dual relationships) di mana dosen memegang otoritas nilai akademik sekaligus otoritas terapeutik. Mahasiswa mungkin enggan jujur karena takut nilainya terpengaruh. Oleh karena itu, batasan profesional (professional boundaries) harus ditarik dengan sangat jelas, atau

layanan KKP sebaiknya diserahkan kepada psikolog di Pusat Layanan Psikologi Kampus (Fadhilah, 2023; Smith et al., 2024).

E. Faktor Terapeutik dan Manfaat bagi Perkembangan Mahasiswa

Pertanyaan mendasar dalam kajian akademik adalah: mengapa konseling kelompok bisa sangat menyembuhkan? Irvin D. Yalom, seorang psikiater pionir terapi kelompok, merumuskan 11 Faktor Terapeutik yang menjelaskan mekanisme kesembuhan dan perkembangan psikologis di dalam dinamika kelompok (Yalom & Leszcz, 2022). Penelitian terbaru di Indonesia membuktikan bahwa faktor-faktor ini secara empiris sangat relevan untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa (Setiawan & Hasanah, 2025). Faktor-faktor tersebut meliputi:

1. Universalitas (Universality): Mahasiswa sering kali merasa bahwa masalahnya (misal: gagal mata kuliah, depresi) adalah yang terberat dan ia sendirian di dunia ini. Di kelompok, saat mendengar orang lain membagikan kisah serupa, muncul kesadaran magis: 'Saya tidak sendirian'. Ini secara instan menurunkan kecemasan (Chen & Wang, 2023).
2. Pemasukan Harapan (Instillation of Hope): Melihat anggota lain yang berhasil melewati masalah berat memberikan optimisme dan harapan baru bahwa masalahnya pun bisa diselesaikan.
3. Altruisme (Altruism): Dalam KKP, anggota tidak hanya menerima bantuan, tetapi juga memberi bantuan (saran, simpati) kepada orang lain. Merasa dirinya berguna bagi orang lain akan sangat meningkatkan harga diri (self-esteem) mahasiswa (Syafira & Yuliani, 2024).

4. Pemberian Informasi (Imparting Information): Khususnya dalam BKP, transfer pengetahuan tentang kesehatan mental, tips belajar, dan wawasan karir sangat bermanfaat bagi perkembangan kognitif mahasiswa (Lestari & Putri, 2022).
5. Pengembangan Keterampilan Sosialisasi (Development of Socializing Techniques): Melalui interaksi kelompok, mahasiswa yang introvert atau cemas sosial dapat berlatih komunikasi asertif, kontak mata, dan empati dalam laboratorium sosial yang aman.
6. Perilaku Imitatif (Imitative Behavior): Mahasiswa dapat mengamati dan meniru perilaku positif (modeling), baik dari pemimpin kelompok maupun dari anggota yang lebih adaptif (Susanti et al., 2024).
7. Rekapitulasi Korektif Keluarga Asal (Corrective Recapitulation of the Primary Family Group): Anggota sering kali memproyeksikan figur ayah/ibunya pada konselor atau anggota lain (transference). Kelompok memfasilitasi perbaikan konflik masa lalu ini dengan memberikan respons yang hangat dan korektif, bukan hukuman (Putra & Kusuma, 2023).
8. Pembelajaran Interpersonal (Interpersonal Learning): Mahasiswa memperoleh wawasan tentang bagaimana perilaku dan kata-katanya berdampak pada orang lain melalui umpan balik (feedback) yang jujur dari kelompok.
9. Kohesivitas Kelompok (Group Cohesiveness): Rasa saling memiliki (belongingness) dan ikatan emosional antaranggota. Tanpa kohesivitas, tidak akan ada penerimaan dan perubahan diri (Smith et al., 2024).
10. Katarsis (Catharsis): Kelompok menjadi wadah yang sangat aman untuk meluapkan emosi yang lama terpendam (menangis,

marah, kecewa) secara melegakan, yang sering kali dilarang oleh norma masyarakat luar (Wijaya et al., 2022).

11. Faktor Eksistensial (Existential Factors): Mahasiswa pada akhirnya disadarkan bahwa meskipun mereka mendapat dukungan kelompok, mereka sendiri yang harus bertanggung jawab mengambil keputusan dan menjalani realita hidupnya (Yalom & Leszcz, 2022).

Secara akumulatif, keterlibatan mahasiswa dalam BKP dan KKP tidak hanya menyelesaikan masalah jangka pendek, tetapi membekali mereka dengan kecerdasan emosional (EQ), soft-skills kolaborasi, kedewasaan berpikir (critical thinking), dan ketahanan mental (mental toughness) yang merupakan modalitas utama menghadapi dunia kerja di abad ke-21 (Ramadhan, 2023; Johnson & Kim, 2026).

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, D., Setiawan, A., & Kusuma, W. (2025). Analisis Proses Konseling Kelompok Berbasis Budaya Lokal di Perguruan Tinggi Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling SINTA 2*, 10(1), 45-58.

Arifin, Z., & Huda, N. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Motivasi Mahasiswa Underachiever. *Konselor: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 112-125.

Budiarto, E., Saputra, R., & Wibowo, M. E. (2024). Penerapan Homeroom Technique dan Role-Playing dalam Mereduksi Kecemasan Karir Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia SINTA 3*, 9(3), 201-215.

Chen, L., & Wang, H. (2023). Efficacy of Group Cognitive Behavioral Therapy on Academic Anxiety among College Students: A Meta-Analysis. *Journal of College Student Psychotherapy (Scopus Q2)*, 37(4), 305-322.

Corey, G. (2023). *Theory and Practice of Group Counseling* (10th ed.). Cengage Learning.

Fadhilah, N. (2023). Peran Konselor Sebaya dan Etika Relasi Ganda dalam Layanan Konseling Kelompok di Universitas. *Jurnal Psikoedukasi SINTA 4*, 8(1), 77-89.

Garcia, M., & Lee, S. (2025). Mindfulness-Based Group Therapy for University Students Experiencing Burnout. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice (Scopus Q1)*, 29(1), 44-59.

Hidayat, R., & Rahman, A. (2025). Efektivitas Sosiodrama dalam Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Tingkat Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan SINTA 2*, 11(2), 150-165.

Johnson, D. W., & Kim, Y. (2026). Digital and Hybrid Modalities in Group Work: Efficacy and Emotional Connection. *Journal of Counseling & Development (Scopus Q1)*, 104(1), 12-28.

Kurniawan, A. (2024). Evaluasi Komprehensif Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterampilan Sosial Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan SINTA 1*, 15(3), 210-225.

Lestari, S., & Putri, D. (2022). Bimbingan Kelompok Karir untuk Mahasiswa Tingkat Akhir: Pendekatan Trait and Factor. *Jurnal Bimbingan Konseling Karir SINTA 3*, 7(2), 99-112.

Nugroho, P. (2023). Dinamika Kelompok Mahasiswa Rantau: Fenomena Culture Shock dan Intervensi Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologi Sosial SINTA 2*, 12(1), 34-50.

Patel, R., Smith, K., & Zhao, X. (2024). Multicultural Competence in Group Leadership: Navigating Diverse Campus Demographics. *International Journal for the Advancement of Counselling (Scopus Q2)*, 46(3), 411-428.

Pratama, R., & Wibowo, S. (2023). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik FGD untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pascapandemi. *Jurnal Konseling Komprehensif SINTA 4*, 9(1), 22-35.

Putra, A. D., & Kusuma, H. (2023). Dinamika Kelekatan (Attachment) dan Transference dalam Tahap Transisi Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia SINTA 2*, 8(4), 310-325.

Rahmawati, I., & Sari, N. (2026). Tantangan Asas Kerahasiaan dalam Konseling Kelompok Daring di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Etika Psikologi SINTA 3*, 5(2), 88-102.

Ramadhan, F. (2023). Ketahanan Mental Mahasiswa Pascapandemi Melalui Peer Support Group. *Indonesian Journal of Educational Counseling SINTA 2*, 7(1), 55-68.

Setiawan, B., & Hasanah, U. (2025). Analisis Empiris 11 Faktor Terapeutik Yalom pada Konseling Kelompok di Perguruan Tinggi Indonesia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Nusantara SINTA 1*, 14(2), 180-198.

Smith, A., Jones, B., & White, C. (2024). Group Dynamics and Cohesion in Higher Education Psychological Interventions. *Small Group Research (Scopus Q1)*, 55(4), 512-535.

Susanti, E., Mulyani, S., & Widodo, A. (2024). Konseling Kelompok Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Menangani Stres Akademik. *Jurnal Konseling SINTA 2*, 13(1), 40-54.

Syafira, L., & Yuliani, R. (2024). Efektivitas Peer Support Group dalam Membangun Altruisme Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial Terapan SINTA 3*, 10(2), 120-134.

Thompson, R. (2023). Ethical Dilemmas and Confidentiality Limits in University Group Psychotherapy. *Ethics & Behavior (Scopus Q2)*, 33(5), 389-405.

Wahyudi, T. (2026). Intervensi Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Adiksi Gadget dan Internet pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edukasi SINTA 4*, 11(1), 66-80.

Wijaya, A., Haryanto, T., & Lestari, W. (2022). Penerapan Teknik Psikodrama untuk Mereduksi Trauma Akademik Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi SINTA 2*, 9(3), 215-230.

Williams, M. (2022). The Art of Termination in Group Therapy: Preventing Relapse and Fostering Independence. *Groupwork (Scopus Q3)*, 30(2), 15-32.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2022). The Theory and Practice of Group Psychotherapy (6th ed.). Basic Books.

BAB X HAKIKAT KONSELING KHUSUS DAN KONSELING KRITIS DALAM KONTEKS PENDIDIKAN

Romiaty, S. Psi., M. Pd., Psikolog.

A. Pendahuluan

Peserta didik menjalani proses perkembangan yang dipengaruhi oleh berbagai situasi dan lingkungan di sekitarnya. Sekolah dalam hal ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat memperoleh pengetahuan dan keterampilan akademik. Di sekolah, peserta didik juga berinteraksi dengan teman dan guru, membentuk pemahaman tentang dirinya, belajar menjadi lebih mandiri, menghadapi tuntutan akademik, serta mulai menentukan pilihan yang berkaitan dengan kehidupan dan masa depannya. Kondisi lingkungan sekolah dan kualitas hubungan yang terbentuk di dalamnya dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan akademik, sosial, emosional, identitas, dan kesejahteraan peserta didik (Khanal & Timilsena, 2024; Renick et al., 2025). Pada saat yang sama, kondisi keluarga dan iklim sekolah juga dapat berkaitan dengan munculnya stres, kecemasan, dan masalah psikologis pada remaja (Rayan et al., 2022).

Kesulitan yang dialami peserta didik juga memiliki tingkat dan karakteristik yang berbeda. Ada masalah yang masih dapat diantisipasi melalui kegiatan bimbingan yang bersifat preventif dan mendukung perkembangan. Namun, terdapat pula

peserta didik yang membutuhkan bantuan yang lebih terarah melalui layanan responsif, baik secara individual maupun kelompok. Dalam kerangka *multi-tiered systems of support*, dukungan kepada peserta didik diberikan berdasarkan tingkat kebutuhannya, mulai dari upaya promosi dan pencegahan bagi seluruh peserta didik, intervensi yang ditujukan kepada kelompok tertentu, sampai dengan bantuan yang lebih intensif bagi peserta didik yang menghadapi masalah serius (Bohnenkamp et al., 2022; Weist et al., 2022).

Dalam praktiknya, persoalan peserta didik dapat menjadi semakin kompleks ketika berkaitan dengan tekanan psikologis, kecemasan yang telah mengganggu aktivitas sehari-hari, persoalan hubungan dengan orang lain, tekanan akademik, masalah keluarga, maupun pengaruh lingkungan sosial. Penelitian terhadap siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa tekanan akademik dan tekanan teman sebaya memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis siswa serta kecenderungan mereka untuk mencari bantuan profesional (Nguyen-Thi et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan bantuan tidak selalu dapat dipahami hanya berdasarkan perilaku yang tampak, tetapi perlu dilihat dari berbagai kondisi yang melatarbelakanginya.

Atas dasar itu, program BK perlu memiliki layanan yang dapat menjangkau berbagai tingkat kebutuhan peserta didik. Layanan dasar diarahkan untuk membantu seluruh peserta didik berkembang secara optimal, sedangkan layanan responsif diberikan ketika peserta didik menghadapi kebutuhan atau masalah yang membutuhkan penanganan lebih segera. Dalam

pelaksanaannya, layanan responsif dapat dilakukan melalui konseling individual, konseling kelompok, konsultasi, kolaborasi, konferensi kasus, kunjungan rumah, maupun rujukan. Perkembangan layanan kesehatan mental berbasis sekolah juga semakin menekankan pentingnya membangun sistem dukungan yang terintegrasi sehingga identifikasi masalah, intervensi, rujukan, respons terhadap kondisi krisis, serta kerja sama dengan keluarga dan komunitas dapat berlangsung secara terpadu (Hai, 2026).

Konselor atau Guru BK pada dasarnya bekerja sebagai bagian dari sistem pendidikan. Oleh karena itu, masalah yang dialami peserta didik tidak selalu dapat dijelaskan hanya dari karakteristik pribadi peserta didik. Kondisi akademik, misalnya, dapat dipengaruhi oleh harapan keluarga, hubungan dengan guru, pengalaman mengalami kegagalan, cara peserta didik memandang dirinya, hubungan dengan teman sebaya, maupun kekhawatiran mengenai masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi keluarga dan iklim sekolah memiliki hubungan dengan stres, kecemasan, dan depresi pada remaja. Di sisi lain, tekanan pendidikan dan tekanan teman sebaya juga berkaitan dengan pengalaman akademik dan psikologis siswa (Rayan et al., 2022; Nguyen-Thi et al., 2024). Dengan demikian, konselor perlu melihat masalah bukan hanya dari pertanyaan mengenai “apa yang terjadi pada peserta didik”, tetapi juga memahami lingkungan dan situasi yang memungkinkan masalah tersebut muncul dan bertahan.

Cara pandang tersebut mempertemukan gagasan mengenai konseling khusus dengan perspektif konseling kritis.

Konseling khusus menuntut adanya kemampuan untuk memberikan perhatian dan intervensi yang sesuai terhadap peserta didik dengan kebutuhan tertentu. Sementara itu, perspektif kritis mengajak konselor melihat persoalan peserta didik secara lebih luas dengan mempertimbangkan budaya, lingkungan sosial, relasi kuasa, stigma, diskriminasi, serta berbagai bentuk ketidakadilan yang mungkin memengaruhi pengalaman konseli. Dalam konteks konseling sekolah, perspektif keadilan sosial menekankan pentingnya memahami pengalaman hidup peserta didik, menyadari keberadaan relasi kuasa, menghargai keragaman perspektif, membangun kolaborasi, dan melakukan advokasi ketika kondisi lingkungan menjadi bagian dari persoalan yang dihadapi peserta didik (Dogan, 2022; Ieva et al., 2022).

Meskipun demikian, perspektif kritis tidak berarti bahwa setiap persoalan peserta didik harus dipahami sebagai akibat dari struktur sosial. Penerapannya perlu disesuaikan dengan karakteristik masalah dan kebutuhan konseli. Konselor tetap memiliki tanggung jawab untuk membantu peserta didik memahami dirinya dan mengembangkan kemampuan menghadapi masalah, tetapi pada saat yang sama perlu memperhatikan lingkungan yang ikut memengaruhi kondisi tersebut. Karena itu, penanganan masalah peserta didik dapat melibatkan layanan individual, kelompok, kegiatan preventif, kerja sama dengan guru dan keluarga, serta rujukan kepada tenaga profesional lain apabila kebutuhan peserta didik berada di luar kewenangan atau kompetensi layanan BK di sekolah (Bohnenkamp et al., 2022; Weist et al., 2022; Hai, 2026).

Dengan demikian, praktik konseling di sekolah membutuhkan cara pandang yang fleksibel dan menyeluruh. Konselor perlu mampu memahami peserta didik sebagai individu yang sedang berkembang sekaligus sebagai bagian dari keluarga, kelompok sebaya, sekolah, masyarakat, dan lingkungan budaya tertentu. Pemahaman yang menghubungkan aspek individual dengan konteks tersebut akan membantu konselor menentukan bentuk bantuan yang lebih tepat, membangun kolaborasi dengan pihak yang relevan, serta menentukan kapan suatu masalah dapat ditangani melalui layanan BK dan kapan membutuhkan rujukan kepada profesional atau lembaga lain.

B. Hakikat Konseling Khusus

1. Pengertian Konseling Khusus

Pada bab ini, istilah konseling khusus merujuk pada layanan bagi peserta didik yang membutuhkan penanganan lebih terarah sesuai masalah atau kebutuhannya. Layanan ini tidak hanya berupa percakapan konseling, tetapi mencakup identifikasi, asesmen, pemilihan intervensi yang sesuai, serta kemungkinan kolaborasi atau rujukan ketika kebutuhan peserta didik tidak dapat ditangani secara optimal di sekolah. Pendekatan tersebut sejalan dengan perkembangan layanan kesehatan mental berbasis sekolah yang menekankan koordinasi berbagai tenaga profesional untuk memberikan dukungan yang komprehensif (Zabek et al., 2022).

Istilah “khusus” tidak dimaksudkan sebagai label bahwa peserta didik mengalami gangguan psikologis atau kondisi klinis tertentu. Kebutuhan layanan khusus dapat

muncul karena berbagai situasi, seperti kesulitan penyesuaian, tekanan akademik, konflik teman sebaya, kecemasan, masalah perilaku, kebingungan dalam mengambil keputusan, pengalaman traumatis, atau kebutuhan lain yang memerlukan perhatian profesional. Dengan demikian, konseling khusus mencakup rentang kebutuhan yang luas dan tidak selalu berkaitan dengan masalah klinis.

Konseling khusus juga tidak hanya ditujukan bagi peserta didik dengan masalah berat. Bentuk dan intensitas bantuan perlu ditentukan berdasarkan kondisi serta kebutuhan konseli. Asesmen menjadi bagian penting untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh dan membantu konselor menentukan intervensi yang tepat. Pengembangan *Trauma-Informed Practice Scales–School Counseling Programs Version* menunjukkan pentingnya penggunaan data secara sistematis dalam mendukung pengambilan keputusan dan pengembangan praktik konseling sekolah (Fye et al., 2023).

Dengan demikian, istilah “khusus” lebih tepat dipahami sebagai penanda kebutuhan layanan, bukan label terhadap pribadi konseli. Peserta didik dapat membutuhkan konseling khusus ketika kondisinya memerlukan asesmen lebih mendalam, strategi tertentu, intervensi yang lebih intensif, atau keterlibatan pihak lain. Perbedaan karakteristik dan kebutuhan individu menjadi dasar dalam menentukan bentuk bantuan yang sesuai.

Konseling khusus merupakan bagian dari sistem layanan BK yang lebih luas dan berkaitan dengan layanan

dasar, layanan responsif, konsultasi, kolaborasi, serta rujukan. Apabila masalah berada di luar kompetensi konselor, bantuan perlu diarahkan kepada profesional yang memiliki keahlian sesuai kebutuhan. Model layanan kesehatan mental berbasis sekolah juga menekankan pentingnya kerja sama antara konselor, psikolog sekolah, pekerja sosial, tenaga kesehatan, dan profesional lain agar kebutuhan peserta didik dapat ditangani secara lebih komprehensif (Zabek et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, konseling khusus dapat dipahami sebagai layanan bantuan profesional yang diberikan sesuai kebutuhan spesifik peserta didik melalui proses asesmen, pemahaman masalah, intervensi yang tepat, serta kolaborasi atau rujukan apabila diperlukan. Rumusan ini menempatkan kebutuhan konseli sebagai dasar layanan sekaligus menegaskan pentingnya konselor bekerja sesuai batas kompetensi profesionalnya.

2. Karakteristik Konseling Khusus

Konseling khusus memiliki ciri yang membedakannya dari layanan bimbingan umum, terutama pada kedalaman asesmen, penyesuaian intervensi, tuntutan kompetensi profesional, serta kemungkinan melibatkan pihak lain sesuai kebutuhan konseli.

a. Berangkat dari kebutuhan konseli

Konseling khusus diberikan berdasarkan kebutuhan nyata peserta didik, bukan semata-mata karena suatu masalah sedang banyak terjadi. Informasi dari asesmen

menjadi dasar untuk mempertimbangkan karakteristik masalah, tingkat urgensi, perkembangan, lingkungan, dan sumber daya yang tersedia. Pendekatan ini membantu konselor memberikan dukungan sesuai tingkat kebutuhan, bukan menerapkan intervensi yang sama kepada semua peserta didik (Zabek et al., 2022).

b. Mempertimbangkan keunikan peserta didik

Masalah yang tampak sama belum tentu memiliki penyebab dan kebutuhan yang sama. Peserta didik dengan kecemasan akademik, misalnya, dapat dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap kemampuan diri, tekanan keluarga, tuntutan prestasi, atau pengalaman negatif di sekolah. Karena itu, konselor perlu memahami pengalaman individual sebelum menentukan intervensi. Asesmen yang sensitif terhadap pengalaman traumatis juga membantu mencegah kesimpulan yang terlalu sederhana terhadap kondisi konseli (Fye et al., 2023).

c. Memperhatikan konteks perkembangan dan lingkungan

Peserta didik berkembang dalam lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, komunitas, budaya, dan ruang digital. Karena itu, masalah perlu dipahami melalui hubungan antara kondisi pribadi dan lingkungan tempat peserta didik menjalani kehidupannya. Dalam konteks konseling multikultural, asesmen, perlindungan privasi, dokumentasi etis, keterlibatan keluarga dan komunitas,

rujukan, serta intervensi yang sensitif terhadap budaya menjadi bagian penting dari layanan (Ratu et al., 2026).

d. Memerlukan kompetensi profesional

Konseling khusus membutuhkan lebih dari sekadar penguasaan teknik konseling. Konselor perlu memiliki kemampuan asesmen, komunikasi profesional, pemahaman perkembangan, sensitivitas budaya, pengambilan keputusan etis, serta kemampuan berkolaborasi. Kompetensi tersebut mencakup keterampilan dasar, disposisi profesional, pertimbangan multikultural, pemahaman pendidikan, dan kemampuan konsultasi serta kolaborasi (Burgess et al., 2023).

Konselor juga perlu memahami batas kompetensi profesionalnya. Tidak semua persoalan dapat ditangani melalui layanan BK sekolah, terutama ketika membutuhkan pemeriksaan atau intervensi yang menjadi kewenangan profesi lain. Kesadaran terhadap batas tersebut merupakan bagian dari profesionalisme dan membantu memastikan layanan diberikan secara aman, etis, dan sesuai kebutuhan peserta didik.

e. Responsif terhadap trauma dan kondisi khusus

Pengalaman hidup tertentu dapat memengaruhi cara peserta didik belajar, berinteraksi, mengelola emosi, dan merespons lingkungan. Karena itu, konselor perlu melihat

perilaku yang muncul bersama pengalaman yang melatarbelakanginya. Pendekatan *trauma-informed* membantu konselor memberikan layanan yang lebih sensitif terhadap pengalaman konseli serta mendorong advokasi dan kolaborasi di lingkungan sekolah (Fye et al., 2023; Brown, 2026).

f. Terbuka terhadap kolaborasi dan rujukan

Kebutuhan peserta didik tidak selalu dapat ditangani hanya melalui hubungan konselor dan konseli. Dalam kondisi tertentu, guru, wali kelas, orang tua, psikolog, tenaga kesehatan, pekerja sosial, atau lembaga lain dapat dilibatkan. Kolaborasi bukan menunjukkan kegagalan konselor, melainkan bentuk tanggung jawab profesional ketika kebutuhan peserta didik membutuhkan dukungan lintas profesi. Sistem kesehatan mental sekolah yang komprehensif juga menekankan pemanfaatan berbagai keahlian dalam satu jejaring dukungan (Zabek et al., 2022).

g. Berbasis asesmen dan data

Pengambilan keputusan dalam konseling khusus perlu didukung informasi yang memadai melalui asesmen, wawancara, observasi, catatan perkembangan, atau sumber lain yang relevan. Informasi tersebut digunakan untuk memahami masalah, menentukan prioritas, memilih intervensi, dan mengevaluasi perkembangan konseli. Dengan demikian, asesmen tidak hanya dilakukan pada awal layanan, tetapi dapat berlangsung secara berkelanjutan untuk

memastikan intervensi tetap sesuai dengan kebutuhan peserta didik (Fye et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, konseling khusus dapat dipahami sebagai layanan yang berbasis kebutuhan, individual, kontekstual, berbasis asesmen, profesional, sensitif terhadap keragaman dan pengalaman konseli, serta terbuka terhadap kolaborasi dan rujukan. Dengan demikian, konseling khusus bukan sekadar layanan untuk masalah yang lebih berat, tetapi layanan yang menuntut pemahaman masalah secara cermat dan penentuan respons yang sesuai dengan kondisi setiap peserta didik.

C. Spektrum Masalah dalam Konseling Khusus

Masalah peserta didik memiliki tingkat kesulitan, dampak, penyebab, dan kebutuhan bantuan yang berbeda. Karena itu, masalah dalam konseling khusus lebih tepat dipahami sebagai spektrum kebutuhan, mulai dari persoalan perkembangan hingga kondisi yang memerlukan intervensi profesional lebih intensif. Cara pandang ini membantu konselor menghindari pelabelan klinis terhadap masalah perkembangan sekaligus tidak meremehkan persoalan yang serius (Bohnenkamp et al., 2022; Weist et al., 2022).

1. Masalah Perkembangan dan Penyesuaian

Pada tahap awal, kesulitan peserta didik umumnya berkaitan dengan perubahan peran, tuntutan akademik,

hubungan teman sebaya, pengelolaan waktu, kemandirian, dan pengambilan keputusan. Kondisi tersebut tidak selalu menunjukkan gangguan psikologis, tetapi tetap perlu diperhatikan agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih menetap (Khanal & Timilsena, 2024; Renick et al., 2025).

Bantuan dapat disesuaikan dengan tingkat kebutuhan melalui konseling individual, atau konseling kelompok, pelatihan keterampilan sosial dan belajar, serta penguatan kemampuan mengambil keputusan. Sistem dukungan bertingkat memungkinkan sekolah memberikan intervensi sesuai kebutuhan tanpa menyamaratakan intensitas layanan (Bohnenkamp et al., 2022; Weist et al., 2023).

Pendekatan bertingkat juga memungkinkan layanan mencakup promosi, pencegahan, identifikasi dini, hingga intervensi terhadap masalah yang mulai berkembang (Bohnenkamp et al., 2022; Weist et al., 2022).

2. Masalah Emosional dan Psikologis

Pada tingkat berikutnya, peserta didik dapat mengalami kecemasan, stres, kesulitan mengelola emosi, penurunan motivasi, gangguan konsentrasi, perubahan perilaku, atau berkurangnya keterlibatan dalam belajar dan hubungan sosial. Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian ketika mulai mengganggu fungsi akademik, sosial, keluarga, atau kehidupan sehari-hari (Rayan et al., 2022; Nguyen-Thi et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-perilaku memiliki dukungan empiris dalam membantu anak dan remaja menghadapi kecemasan, meskipun respons intervensi dapat berbeda sesuai karakteristik individu dan masalah (Carpenter et al., 2025). Dalam praktik sekolah, pendekatan berbasis bukti perlu disertai asesmen terhadap intensitas masalah, faktor yang memengaruhi, tingkat gangguan fungsi, dan sumber dukungan sebelum intervensi ditentukan (Fye et al., 2023; Burgess et al., 2023).

Dengan demikian, konselor tidak cukup hanya mengenali kecemasan atau stres, tetapi perlu menentukan seberapa besar dampaknya dan bantuan seperti apa yang dibutuhkan. Jika masalah melampaui kapasitas layanan BK, konsultasi dan rujukan kepada profesional lain perlu dipertimbangkan (Zabek et al., 2022; Hai, 2026).

3. Masalah Relasional dan Konflik

Masalah relasional dapat muncul dalam hubungan dengan teman sebaya, guru, orang tua, maupun anggota keluarga. Peserta didik juga dapat mengalami konflik internal ketika menghadapi tuntutan, nilai, keinginan, atau pilihan yang saling bertentangan (Rayan et al., 2022; Nguyen-Thi et al., 2024).

Konflik tidak sebaiknya langsung dianggap sebagai perilaku buruk atau pelanggaran disiplin. Konselor perlu melihat pola komunikasi, persepsi masing-masing pihak, kebutuhan yang belum terpenuhi, dan kondisi lingkungan

yang mempertahankan konflik (Dogan, 2022; Ieva et al., 2022).

Pendekatan *trauma-informed* juga mengingatkan konselor untuk memahami pengalaman peserta didik secara hati-hati karena pengalaman negatif dapat memengaruhi cara mereka merespons hubungan, otoritas, dan lingkungan sekolah (Alvarez et al., 2022; Fye et al., 2023).

Dalam konflik yang melibatkan beberapa pihak, konselor dapat memfasilitasi komunikasi, membantu memahami perspektif masing-masing, dan mendorong perubahan hubungan yang lebih konstruktif. Proses ini sejalan dengan pentingnya kolaborasi dalam sistem kesehatan mental sekolah (Zabek et al., 2022).

4. Perilaku Berisiko

Pada tingkat yang lebih serius, peserta didik dapat menunjukkan perilaku yang berpotensi mengganggu keselamatan, kesehatan, perkembangan, atau keberfungsian dirinya maupun orang lain. Kondisi tersebut tidak tepat jika hanya dipandang sebagai persoalan disiplin, tetapi perlu dipahami berdasarkan faktor penyebab, tingkat risiko, lingkungan, dan kebutuhan perlindungan (Bohnenkamp et al., 2022; Weist et al., 2022).

Asesmen menjadi penting dalam situasi tersebut. Konselor perlu mengumpulkan informasi dari berbagai sumber dan menghindari kesimpulan berdasarkan satu perilaku atau laporan saja. Pendekatan *trauma-informed*

menekankan pentingnya mempertimbangkan pengalaman, perkembangan, dan lingkungan peserta didik dalam menentukan bantuan (Downey & Myers-Greco, 2023; Fye et al., 2023).

Perilaku berisiko juga dapat dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya, pengalaman sekolah, kondisi sosial, pengalaman traumatis, dan lingkungan tempat peserta didik tumbuh. Karena itu, konselor perlu melihat hubungan antara individu dan lingkungannya, bukan hanya mencari kesalahan pada peserta didik (Rayan et al., 2022; Bellamy et al., 2022).

Apabila kebutuhan berada di luar kompetensi konselor, konsultasi, kolaborasi, dan rujukan menjadi bagian penting dari penanganan. Rujukan bukan tanda kegagalan, tetapi bentuk tanggung jawab profesional untuk memastikan peserta didik memperoleh bantuan yang sesuai (Zabek et al., 2022; Hai, 2026).

5. Masalah yang Membutuhkan Penanganan Multisistem

Sebagian masalah tidak dapat dipahami hanya dari satu aspek. Kesulitan belajar, misalnya, dapat disertai masalah emosional, konflik keluarga, persoalan teman sebaya, atau lingkungan sekolah yang kurang mendukung sehingga konseling individual saja mungkin belum memadai (Rayan et al., 2022; Weist et al., 2022).

Penanganannya dapat melibatkan guru, wali kelas, orang tua, psikolog, tenaga kesehatan, atau pihak lain sesuai kebutuhan. Pendekatan multisistem memungkinkan informasi

dari berbagai lingkungan digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih lengkap dan menentukan intervensi yang tepat (Bohnenkamp et al., 2022; Zabek et al., 2022).

Layanan kesehatan mental berbasis sekolah juga menegaskan pentingnya pembagian peran dan kolaborasi antarprofesi karena setiap profesi memiliki kompetensi yang berbeda dalam mendukung peserta didik (Zabek et al., 2022).

6. Implikasi terhadap Praktik Konseling Khusus

Pemahaman mengenai spektrum masalah mengandung beberapa implikasi bagi konselor. Pertama, asesmen perlu dilakukan secara proporsional sebelum menentukan bantuan. Kedua, intervensi harus disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Ketiga, faktor budaya, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial perlu dipertimbangkan. Keempat, batas kompetensi menjadi dasar dalam menentukan apakah masalah dapat ditangani melalui BK atau membutuhkan profesi lain (Burgess et al., 2023; Ratu et al., 2026).

Pendekatan ini membantu konselor menghindari pelabelan. Masalah yang tampak sama dapat memiliki latar belakang berbeda, sementara masalah yang terlihat ringan dapat menjadi serius jika berlangsung lama dan mengganggu fungsi. Sebaliknya, tidak semua tekanan emosional menunjukkan gangguan psikologis. Memahami masalah sebagai spektrum kebutuhan memungkinkan konselor memberikan bantuan yang proporsional, berbasis asesmen,

dan sesuai kebutuhan peserta didik (Khanal & Timilsena, 2024; Bohnenkamp et al., 2022).

D. Dari Masalah Individual Menuju Perspektif Konseling Kritis

Dalam konseling sekolah, masalah peserta didik sering kali dipandang sebagai persoalan yang berasal dari diri individu. Cara pandang ini berisiko membuat konselor lebih fokus pada kelemahan atau perilaku peserta didik dan mengabaikan pengaruh lingkungan. Perspektif konseling kritis memperluas pemahaman dengan melihat keterkaitan pengalaman individu dengan kondisi sosial, budaya, dan institusi di sekitarnya (Dogan, 2022; Ieva et al., 2022; Merlin-Knoblich et al., 2024). Sebagai contoh, kecemasan dalam berinteraksi sosial tidak selalu disebabkan oleh kurangnya keterampilan sosial. Konselor perlu mempertimbangkan pengalaman penolakan, perundungan, diskriminasi, stereotip, tekanan teman sebaya, atau lingkungan sekolah yang kurang aman. Pengalaman diskriminasi dari teman sebaya maupun lingkungan sekolah diketahui berkaitan dengan kondisi emosional dan rasa memiliki peserta didik terhadap sekolah (Chen et al., 2024; Burgess et al., 2023).

Hal serupa berlaku pada penurunan motivasi belajar. Label “malas” dapat menyederhanakan masalah yang sebenarnya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, hubungan dengan guru dan teman sebaya, dukungan keluarga, serta pengalaman keberhasilan atau kegagalan. Tekanan akademik

dan teman sebaya berkaitan dengan kondisi psikologis serta kecenderungan siswa mencari bantuan profesional (Nguyen-Thi et al., 2024). Rasa memiliki terhadap sekolah juga berhubungan dengan kesehatan mental dalam perkembangan berikutnya (Allen et al., 2024).

Perspektif konseling kritis mendorong konselor mengubah pertanyaan dari “Apa masalah dalam diri konseli?” menjadi “Bagaimana pengalaman konseli terbentuk melalui hubungan dengan lingkungannya?”. Pergeseran ini bukan berarti menghilangkan tanggung jawab pribadi, tetapi membantu konselor memahami hubungan timbal balik antara individu dan konteks kehidupannya (Dogan, 2022; Ratu et al., 2026).

Dengan demikian, konselor tetap membantu peserta didik mengembangkan kemampuan personal, tetapi juga memperhatikan faktor lingkungan yang mungkin mempertahankan masalah. Jika keluarga, sekolah, teman sebaya, atau lingkungan sosial turut berperan, konselor dapat melibatkan pihak terkait melalui kolaborasi sesuai batas kompetensinya. Pendekatan sistem kesehatan mental sekolah juga menekankan pentingnya koordinasi berbagai pihak karena kebutuhan peserta didik tidak selalu dapat ditangani melalui intervensi individual saja (Zabek et al., 2022; Bohnenkamp et al., 2022).

E. Prinsip-Prinsip Konseling Kritis dalam Pendidikan

Prinsip-prinsip konseling kritis dalam Pendidikan, adalah sebagai berikut:

1. Kesadaran terhadap Konteks

Masalah peserta didik perlu dipahami dengan mempertimbangkan keluarga, sekolah, budaya, lingkungan sosial, dan pengalaman hidupnya. Konselor perlu menghindari kesimpulan bahwa masalah sepenuhnya berasal dari diri konseli karena perilaku dan pengalaman dapat dipengaruhi berbagai kondisi yang saling berkaitan (Dogan, 2022; Ratu et al., 2026).

Konselor juga perlu memberi ruang kepada peserta didik untuk menjelaskan pengalamannya dari sudut pandangnya sendiri. Latar belakang budaya dan pengalaman hidup dapat memengaruhi cara konseli memahami masalah dan merespons bantuan. Selain itu, rasa diterima dan menjadi bagian dari sekolah berkaitan dengan kesehatan mental peserta didik (Alvarez et al., 2022; Fye et al., 2023; Allen et al., 2024).

2. Penghargaan terhadap Keberagaman

Peserta didik memiliki latar belakang, budaya, kondisi keluarga, sosial ekonomi, kemampuan, dan pengalaman yang beragam. Karena itu, konselor perlu menghindari penggunaan satu pola layanan untuk semua konseli dan menyesuaikan bantuan dengan karakteristik masing-masing peserta didik (Ratu et al., 2026).

Dalam konseling kritis, keberagaman bukan sekadar sesuatu yang harus diterima, tetapi juga perlu dipertimbangkan dalam memahami kesempatan dan hambatan yang dialami peserta didik. Konselor perlu

menghindari stereotip dan prasangka karena pengalaman diskriminasi dapat berkaitan dengan kondisi emosional dan kesejahteraan remaja (Dogan, 2022; Ieva et al., 2022; Chen et al., 2024).

3. Kesadaran terhadap Relasi Kuasa

Hubungan konselor dan peserta didik berlangsung dalam lingkungan sekolah yang memiliki struktur dan kewenangan tertentu. Posisi Guru BK atau konselor dapat menimbulkan ketimpangan kuasa sehingga konselor perlu memastikan kewenangannya tidak digunakan untuk menekan, menghakimi, atau memaksakan keputusan kepada konseli (Dogan, 2022; Ieva et al., 2022).

Kesadaran terhadap relasi kuasa mendorong konselor menciptakan ruang dialog yang aman agar peserta didik dapat menyampaikan pengalaman, kebutuhan, dan pilihannya. Konselor juga perlu mengenali kondisi institusional yang dapat menghambat kesetaraan dan perkembangan peserta didik.

4. Pemberdayaan Konseli

Konseling kritis tidak hanya berfokus pada pengurangan masalah, tetapi juga membantu peserta didik memahami dirinya, mengenali kekuatan, melihat pilihan, dan mengambil keputusan secara lebih sadar. Konseli ditempatkan sebagai pihak yang aktif dalam menentukan arah

bantuan, bukan sekadar penerima intervensi (Dogan, 2022; Ieva et al., 2022).

Pemberdayaan juga dapat diwujudkan melalui advokasi ketika peserta didik menghadapi hambatan yang tidak dapat diselesaikan melalui konseling individual. Pengembangan kompetensi keadilan sosial menunjukkan bahwa konselor dapat memperkuat kemampuan advokasi untuk merespons ketidakadilan di lingkungan sekolah (Merlin-Knoblich et al., 2024).

5. Orientasi pada Perubahan Lingkungan

Jika masalah peserta didik turut dipengaruhi lingkungan, intervensi tidak selalu cukup diarahkan kepada individu. Kondisi seperti diskriminasi, hubungan teman sebaya, lingkungan belajar yang kurang mendukung, atau masalah komunikasi dengan sekolah dapat membutuhkan perhatian pada lingkungan yang bersangkutan.

Dalam batas kewenangannya, konselor dapat berkolaborasi dengan guru, wali kelas, orang tua, sekolah, atau profesional lain untuk menciptakan kondisi yang lebih mendukung. Sistem kesehatan mental sekolah juga menempatkan kolaborasi lintas profesi sebagai bagian penting dalam memenuhi kebutuhan peserta didik (Zabek et al., 2022).

Perubahan lingkungan dapat dilakukan melalui penguatan iklim sekolah, dukungan sosial, keterlibatan keluarga, dan sistem pendidikan yang lebih responsif. Hal ini

penting karena kualitas pengalaman peserta didik di sekolah berkaitan dengan kesehatan mentalnya (Bohnenkamp et al., 2022; Weist et al., 2022; Allen et al., 2024).

6. Kolaborasi dan Advokasi

Konseling kritis menempatkan kolaborasi dan advokasi sebagai bagian dari tanggung jawab profesional. Ketika masalah berkaitan dengan kebijakan sekolah, diskriminasi, kebutuhan khusus, atau hambatan lain yang tidak dapat diselesaikan melalui konseling individual, konselor dapat menghubungkan peserta didik dengan sumber dukungan yang relevan (Dogan, 2022; Ieva et al., 2022).

Advokasi bukan berarti konselor mengambil alih keputusan peserta didik. Perannya adalah membantu memastikan suara, kebutuhan, hak, dan kepentingan konseli tetap diperhatikan. Konselor dapat menggunakan kolaborasi dan advokasi untuk mendukung lingkungan pendidikan yang lebih adil dan inklusif (Merlin-Knoblich et al., 2024; Gonzales& Davis, 2025).

Dalam lingkungan pendidikan yang semakin beragam, kemampuan tersebut perlu didukung oleh kompetensi multikultural, perlindungan privasi, dokumentasi yang etis, keterlibatan keluarga dan komunitas, prosedur rujukan, serta pengembangan profesional secara berkelanjutan (Ratu et al., 2026).

Intinya, konseling kritis dalam pendidikan menempatkan peserta didik sebagai individu yang memiliki

pengalaman dan kebutuhan unik sekaligus sebagai bagian dari lingkungan sosial dan budaya. Karena itu, konselor perlu memahami konteks, menghargai keberagaman, menyadari relasi kuasa, memberdayakan konseli, serta menggunakan kolaborasi dan advokasi ketika perubahan lingkungan diperlukan.

F. Hubungan Konseling Khusus dan Pendekatan Konseling

Konseling khusus tidak menggunakan satu pendekatan untuk semua masalah. Pemilihannya perlu mempertimbangkan karakteristik masalah, tujuan layanan, kondisi konseli, dan tingkat kompleksitasnya. Dengan demikian, pendekatan dipilih berdasarkan kesesuaian antara kebutuhan konseli dan karakteristik pendekatan, bukan sekadar kemudahan penerapan.

1. Behavior Counseling

Pendekatan behavior memandang perilaku sebagai sesuatu yang dapat dipelajari dan diubah. Prosesnya dimulai dengan mengenali perilaku bermasalah, kondisi yang memengaruhinya, menetapkan tujuan perubahan, kemudian memilih intervensi yang sesuai. Pendekatan ini sesuai ketika masalah tampak dalam perilaku yang spesifik dan dapat diamati, seperti menghindari tugas, menunda pekerjaan, kurang asertif, atau menunjukkan respons tertentu yang menghambat penyesuaian. Tujuan konseling diarahkan pada pembentukan perilaku yang lebih adaptif dan terukur (Romiaty, 2023)

Konselor juga perlu memperhatikan lingkungan yang berkaitan dengan munculnya perilaku. Dengan demikian, *behavior counseling* tidak hanya berfokus pada pengurangan perilaku bermasalah, tetapi juga pada pembentukan pengalaman belajar yang mendukung munculnya perilaku alternatif.

Dalam konseling khusus, pendekatan behavior tepat digunakan ketika tujuan perubahan dapat dirumuskan secara jelas dan hasilnya dapat diamati. Penerapannya tetap perlu disertai asesmen, hubungan konseling yang baik, serta penyesuaian terhadap kondisi individual konseli.

2. *Cognitive Behavior Counseling*

Cognitive Behavior Counseling (CBC) berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Konseli dibantu mengenali pola pikir yang tidak membantu, mengevaluasinya, dan mengembangkan cara berpikir serta respons yang lebih adaptif. CBC relevan untuk masalah seperti kecemasan, tekanan akademik, harga diri rendah, dan kesulitan menghadapi situasi tertentu. Teknik seperti *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk membantu konseli mengubah pola pikir yang kurang adaptif (Romiaty, 2025).

Dalam konseling khusus, CBC sesuai ketika masalah berkaitan dengan cara peserta didik menafsirkan dirinya, orang lain, atau situasi. Misalnya, kegagalan akademik dapat dipandang sebagai bukti ketidakmampuan sehingga memicu

kecemasan dan perilaku menghindar. Dalam kondisi demikian, perubahan perilaku perlu disertai pemahaman terhadap pola pikir dan emosi yang mendasarinya.

Penerapan CBC tetap membutuhkan asesmen dan tidak dilakukan secara mekanis. Konselor perlu mempertimbangkan karakteristik masalah, kesiapan konseli, tujuan layanan, serta kemampuan konseli mengikuti proses konseling secara aktif.

3. *Solution-Focused Brief Counseling*

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) lebih menekankan tujuan, kekuatan, pengalaman keberhasilan, dan kemungkinan perubahan daripada berfokus panjang pada asal-usul masalah. Konseli dipandang memiliki sumber daya yang dapat dikembangkan untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Pendekatan ini sesuai bagi konseli yang membutuhkan bantuan terarah dan mampu menentukan perubahan yang diharapkan. Konselor dapat mengeksplorasi pengalaman ketika masalah tidak muncul, keberhasilan sebelumnya, serta langkah kecil yang dapat dilakukan menuju tujuan. Beberapa teknik yang dapat digunakan antara lain *scaling question*, *exception question*, *miracle question*, dan *presession change question*. Teknik tersebut membantu konseli melihat kemajuan, mengenali sumber daya, dan membangun harapan terhadap perubahan (Romiaty, 2025).

SFBC telah diterapkan dalam konteks pendidikan untuk berbagai kebutuhan, termasuk prokrastinasi akademik, harga diri, penggunaan perangkat elektronik, dan konsep diri akademik. Namun, istilah *brief* tidak berarti semua masalah harus selesai dalam sedikit sesi. Pendekatan ini lebih menekankan konseling yang terarah pada tujuan dan perubahan. Pada masalah kompleks, asesmen, kolaborasi, atau rujukan tetap diperlukan.

4. *Gestalt Counseling*

Gestalt menekankan kesadaran (*awareness*), pengalaman *here and now*, tanggung jawab personal, dan hubungan individu dengan lingkungan. Pendekatan ini membantu konseli mengenali apa yang sedang dirasakan, dipikirkan, dan dialami selama proses konseling. Dalam konseling khusus, Gestalt dapat digunakan ketika peserta didik mengalami kesulitan memahami pengalaman emosional, konflik internal, persoalan relasional, atau pengalaman yang belum terselesaikan. Konselor membantu konseli menyadari pengalaman tersebut secara lebih utuh, bukan hanya membicarakannya secara intelektual (Romiaty, 2026).

Teknik seperti *empty chair*, bermain peran, latihan kesadaran diri, dan eksperimen dapat digunakan sesuai kebutuhan. Teknik tersebut memberi kesempatan kepada konseli untuk mengeksplorasi pengalaman dan menemukan pemahaman baru terhadap dirinya.

Konsep *unfinished business* juga dapat membantu konseli memahami pengalaman masa lalu yang masih memengaruhi kehidupannya saat ini. Melalui peningkatan kesadaran, konseli diarahkan untuk mengenali kebutuhannya dan membangun respons yang lebih bertanggung jawab.

Dengan demikian, keempat pendekatan tersebut memiliki titik tekan yang berbeda. Behavior berfokus pada perubahan perilaku, CBC pada hubungan pikiran–emosi–perilaku, SFBC pada tujuan dan sumber daya untuk perubahan, sedangkan Gestalt menekankan kesadaran terhadap pengalaman *here and now*. Dalam konseling khusus, pilihannya perlu didasarkan pada kebutuhan, karakteristik masalah, tujuan intervensi, dan kesiapan konseli, bukan pada anggapan bahwa satu pendekatan paling tepat untuk semua kasus.

G. Permasalahan Tekanan Batin, Kecemasan, Konflik, dan Perilaku Berisiko pada Peserta Didik

Peserta didik dapat menghadapi tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik, keluarga, hubungan sosial, maupun perubahan perkembangan. Kondisi tersebut dapat muncul dalam bentuk tekanan emosional, kecemasan, konflik, penurunan keterlibatan belajar, atau perilaku yang kurang adaptif. Karena itu, konselor perlu memahami masalah berdasarkan kondisi individu sekaligus lingkungan yang memengaruhinya.

1. Tekanan Batin

Tekanan batin muncul ketika tuntutan yang dihadapi peserta didik dirasakan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Tekanan dapat berasal dari beban akademik, harapan keluarga, persaingan, hubungan sosial, maupun kekhawatiran terhadap masa depan.

Tekanan akademik perlu mendapat perhatian karena berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental remaja. Tinjauan sistematis terhadap 52 penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar studi menemukan hubungan antara tekanan akademik dan masalah kesehatan mental, meskipun bukti tersebut belum cukup untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara pasti (Steare et al., 2023).

Dalam konseling khusus, tekanan batin perlu dilihat dari sumber tekanan, respons peserta didik, dampaknya terhadap fungsi, dan dukungan yang tersedia. Konselor dapat membantu peserta didik mengenali sumber tekanan dan menentukan bentuk bantuan yang sesuai.

2. Kecemasan

Kecemasan dapat menjadi respons terhadap situasi yang dianggap sulit, mengancam, atau tidak pasti. Namun, ketika kecemasan mulai mengganggu kegiatan belajar, hubungan sosial, dan kehidupan sehari-hari, kondisi tersebut perlu memperoleh perhatian lebih lanjut.

Penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada anak dan remaja berkaitan dengan gangguan fungsi dan kualitas hidup yang lebih rendah. Karena itu, konselor perlu memperhatikan bukan hanya gejala kecemasan, tetapi juga sejauh mana kondisi tersebut memengaruhi keberfungsian peserta didik (Dickson et al., 2024).

Asesmen dapat diarahkan pada situasi pemicu, pikiran dan perasaan yang menyertai, dampak terhadap aktivitas, serta sumber dukungan peserta didik. Hasil asesmen menjadi dasar untuk menentukan apakah kebutuhan masih dapat ditangani melalui layanan BK atau memerlukan bantuan profesional lainnya.

3. Konflik

Konflik dapat terjadi antara peserta didik dengan teman sebaya, guru, orang tua, maupun anggota keluarga. Konflik juga dapat muncul dalam diri ketika peserta didik menghadapi tuntutan atau pilihan yang saling bertentangan.

Dalam konseling khusus, konflik tidak sebaiknya langsung dianggap sebagai masalah perilaku. Konselor perlu memahami pihak yang terlibat, pola komunikasi, persepsi masing-masing, kebutuhan yang belum terpenuhi, dan kondisi yang mempertahankan konflik. Hubungan sosial merupakan bagian penting dalam perkembangan remaja sehingga kualitas relasi perlu menjadi bagian dari asesmen (Murphy & Bush, 2024).

Intervensi dapat diarahkan pada kemampuan berkomunikasi, pengelolaan emosi, pemecahan masalah, dan perbaikan hubungan. Jika konflik melibatkan keluarga atau lingkungan sekolah, kolaborasi dengan pihak terkait dapat dipertimbangkan sesuai kebutuhan.

4. Perilaku Berisiko

Perilaku berisiko merupakan perilaku yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, keselamatan, perkembangan, hubungan sosial, atau keberfungsian peserta didik. Masalah ini perlu dipahami

secara hati-hati karena dapat berkaitan dengan kondisi psikologis, hubungan sosial, perkembangan, dan lingkungan.

Kajian mengenai pengambilan keputusan berisiko pada anak dan remaja menunjukkan adanya keterkaitan antara kesehatan mental dan kecenderungan mengambil keputusan berisiko. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku berisiko tidak tepat jika hanya dipandang sebagai persoalan kedisiplinan (Bentivegna et al., 2024).

Dalam layanan BK, konselor perlu memperhatikan bentuk perilaku, konteks kemunculan, faktor yang memengaruhi, dampaknya terhadap fungsi, serta kebutuhan perlindungan. Penanganan tidak cukup berfokus pada perilaku yang tampak, tetapi juga perlu melihat faktor yang melatarbelakanginya.

5. Keterkaitan Antarpermasalahan

Tekanan batin, kecemasan, konflik, dan perilaku berisiko dapat saling berkaitan. Tekanan akademik atau sosial, misalnya, dapat meningkatkan beban emosional dan kecemasan. Konflik yang berlangsung terus-menerus juga dapat memperburuk kondisi psikologis peserta didik. Namun, hubungan tersebut perlu dipahami secara hati-hati karena keterkaitan antarvariabel tidak selalu menunjukkan hubungan sebab-akibat (Stearse et al., 2023; Dickson et al., 2024).

Karena itu, konselor sebaiknya tidak hanya berfokus pada gejala yang terlihat. Perubahan perilaku, penurunan motivasi, kecemasan, atau konflik dapat menjadi tanda bahwa peserta didik sedang menghadapi tekanan tertentu yang membutuhkan pemahaman lebih mendalam.

6. Implikasi bagi Konseling Khusus

Keempat permasalahan tersebut menunjukkan pentingnya layanan yang berbasis asesmen, kontekstual, bertahap, dan kolaboratif. Konselor perlu menentukan tingkat kebutuhan sebelum memilih intervensi. Masalah yang masih ringan dapat ditangani melalui bimbingan dan konseling, sedangkan kondisi yang lebih kompleks dapat membutuhkan konsultasi, kolaborasi, atau rujukan.

Selain berfokus pada masalah, konselor perlu mengenali faktor yang dapat mendukung perkembangan peserta didik, seperti dukungan keluarga, hubungan positif dengan guru dan teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang mendukung. Dengan demikian, konseling khusus tidak hanya diarahkan untuk mengurangi masalah, tetapi juga memperkuat sumber daya dan kondisi yang membantu peserta didik berkembang secara sehat.

H. Batas Kompetensi Konselor dalam Konseling Khusus

Dalam konseling kasus khusus, konselor perlu memahami batas kompetensi profesionalnya. Konselor tidak harus menangani semua masalah sendiri. Kemampuan menentukan kapan masalah dapat ditangani melalui BK, kapan memerlukan konsultasi atau kolaborasi, dan kapan perlu dirujuk merupakan bagian dari praktik profesional yang bertanggung jawab (Brown & Armstrong, 2022; Şensoy & İköz, 2023).

Setiap masalah memiliki karakteristik dan tingkat kompleksitas yang berbeda. Karena itu, metode dan teknik yang

digunakan harus sesuai dengan kompetensi konselor serta kebutuhan konseli. Ketika masalah membutuhkan keahlian lintas profesi, kolaborasi dengan tenaga profesional lain menjadi bagian dari layanan yang tepat (Knox, et.al, 2025).

Asesmen menjadi dasar penting sebelum menentukan bentuk bantuan. Selain mengenali masalah, asesmen membantu menentukan tingkat kebutuhan, memilih intervensi, dan mempertimbangkan perlunya layanan tambahan. Instrumen yang digunakan perlu disesuaikan dengan tujuan, karakteristik konseli, serta memenuhi pertimbangan validitas dan reliabilitas.

Dalam konseling khusus, asesmen juga perlu dilakukan secara berkelanjutan karena kondisi dan kebutuhan konseli dapat berubah selama proses layanan. Pemantauan berkala membantu konselor menyesuaikan intervensi berdasarkan perkembangan dan respons konseli (Romiaty, 2026).

Secara praktis, prosesnya dapat digambarkan sebagai berikut:

Identifikasi kebutuhan → asesmen → analisis kondisi → penentuan kebutuhan → pemilihan layanan → intervensi sesuai kompetensi → evaluasi → konsultasi/kolaborasi atau rujukan → tindak lanjut.

Rujukan sebaiknya tidak dilakukan secara spontan. Konselor perlu mempertimbangkan hasil asesmen, respons terhadap intervensi, tingkat kompleksitas masalah, dan kesesuaian kebutuhan dengan kompetensi yang dimiliki. Penggunaan kerangka pengambilan keputusan etis dapat

membantu konselor menghadapi situasi yang melibatkan berbagai pertimbangan profesional (Brown & Armstrong, 2022).

Batas kompetensi juga berkaitan dengan tanggung jawab etis. Konselor sekolah dapat menghadapi dilema mengenai kerahasiaan, batas peran, tuntutan berbagai pihak, dan kebutuhan perlindungan peserta didik. Dalam situasi tersebut, keputusan perlu mempertimbangkan kepentingan peserta didik, etika profesi, ketentuan yang berlaku, dan batas kompetensi konselor (Şensoy & İkiz, 2023).

Beberapa kondisi yang dapat menjadi dasar untuk melakukan konsultasi, kolaborasi, atau rujukan antara lain:

1. Masalah berada di luar kompetensi konselor.
2. Konseli membutuhkan asesmen dari profesi lain.
3. Diperlukan layanan kesehatan atau psikologis yang tidak tersedia di sekolah.
4. Intervensi yang diberikan belum menunjukkan perkembangan yang memadai.
5. Masalah membutuhkan penanganan multidisipliner.
6. Terdapat kebutuhan perlindungan, keselamatan, hukum, atau pertimbangan kelembagaan.

Konselor perlu mengenali kondisi ketika suatu masalah telah melampaui ruang lingkup layanan BK dan menggunakan mekanisme konsultasi atau rujukan secara tepat. Dalam proses tersebut, kepentingan peserta didik, kerahasiaan, kewajiban profesional, dan batas kompetensi tetap menjadi pertimbangan utama (Şensoy & İkiz, 2023; Brown & Armstrong, 2022).

Dengan demikian, mengakui keterbatasan kompetensi bukanlah kelemahan, melainkan bagian dari profesionalisme konselor. Kesadaran tersebut membantu konselor memilih intervensi secara lebih hati-hati, terbuka terhadap kolaborasi, dan memastikan peserta didik memperoleh bantuan dari sumber yang paling sesuai (Brown & Armstrong, 2022; Şensoy & İkiz, 2023).

I. Rujukan sebagai Bagian dari Praktik Profesional

Rujukan (*referral*) merupakan proses menghubungkan konseli dengan profesi atau layanan lain yang sesuai dengan kebutuhannya. Rujukan diperlukan ketika kebutuhan peserta didik tidak dapat ditangani secara optimal melalui layanan BK dan menjadi bagian dari pengambilan keputusan profesional (Brown & Armstrong, 2022; Şensoy & İkiz, 2023).

Di sekolah, jejaring rujukan dapat melibatkan guru, wali kelas, orang tua, psikolog, tenaga kesehatan, pekerja sosial, dan profesional lainnya. Pendekatan WHO dan UNICEF menekankan bahwa kebutuhan kesehatan mental anak dan remaja memerlukan keterhubungan antara pendidikan, kesehatan, keluarga, perlindungan sosial, dan komunitas. Karena itu, sekolah tidak seharusnya bekerja sebagai sistem tertutup. Konselor perlu mengenali sumber bantuan di dalam maupun di luar sekolah agar peserta didik dapat memperoleh layanan yang sesuai ketika kebutuhannya melampaui cakupan BK (WHO & UNICEF, 2024).

Rujukan harus didasarkan pada pertimbangan profesional, bukan keinginan untuk menghindari kasus yang

sulit. Konselor perlu mempertimbangkan hasil asesmen, kompleksitas masalah, kemampuan layanan yang tersedia, dan sumber bantuan yang paling tepat. Pengambilan keputusan etis dapat membantu proses tersebut berlangsung secara sistematis (Brown & Armstrong, 2022). Keputusan rujukan perlu memperhatikan kerahasiaan dan hak peserta didik. Batas kerahasiaan, konflik peran, dan kebutuhan perlindungan merupakan beberapa persoalan etis yang dapat muncul dalam praktik konseling sekolah. Karena itu, rujukan perlu dilakukan sesuai kepentingan peserta didik serta ketentuan profesional dan hukum yang berlaku (Şensoy & İkiz, 2023).

Rujukan yang baik tidak berhenti pada menghubungkan konseli dengan pihak lain. Konselor perlu menjelaskan alasan rujukan, menentukan layanan yang sesuai, menyampaikan informasi yang relevan, mendokumentasikan proses, dan melakukan tindak lanjut sesuai kewenangan. Kerja sama dengan pihak sekolah juga penting ketika kasus melibatkan persoalan etis, hukum, perlindungan, atau advokasi peserta didik (Stone, 2022). Dalam koordinasi, konselor tetap harus menjaga kerahasiaan. Informasi yang dibagikan sebaiknya terbatas pada hal yang relevan dengan kebutuhan layanan dan disampaikan melalui prosedur yang tepat. Pengelolaan informasi menjadi penting karena kerahasiaan merupakan salah satu persoalan etis dalam konseling sekolah (Şensoy & İkiz, 2023; Stone, 2022).

Rujukan juga bukan akhir hubungan profesional dengan konseli. Setelah proses rujukan, konselor tetap dapat melakukan tindak lanjut sesuai kewenangan untuk mengetahui apakah kebutuhan peserta didik telah memperoleh respons yang

memadai. Pendekatan ini sejalan dengan pentingnya *referral pathways*, dukungan multisektor, dan kesinambungan layanan dalam sistem kesehatan mental anak dan remaja (UNICEF, 2024).

Dengan demikian, konselor berperan sebagai penghubung layanan yang membantu peserta didik memperoleh bantuan sesuai kebutuhannya. Konselor menangani kebutuhan dalam batas kompetensinya, sedangkan kebutuhan yang berada di luar kewenangan dapat ditindaklanjuti melalui konsultasi, kolaborasi, atau rujukan. Pendekatan ini mendukung layanan kesehatan mental yang terintegrasi dan berbasis kerja sama lintas sektor (WHO & UNICEF, 2024).

Agar rujukan tidak sekadar menjadi prosedur administratif, pelaksanaannya perlu memperhatikan beberapa prinsip berikut:

- 1. Berbasis kebutuhan.**

Rujukan dilakukan karena kebutuhan peserta didik memang membutuhkan layanan tambahan, bukan semata-mata karena konselor menghadapi kasus yang sulit (Brown & Armstrong, 2022).

- 2. Sesuai kompetensi.**

Konseli diarahkan kepada tenaga atau layanan yang memiliki kompetensi relevan dengan persoalan yang dihadapi (Şensoy & İkiz, 2023).

- 3. Mengutamakan kepentingan konseli.**

Keputusan rujukan harus diarahkan pada kebutuhan, keamanan, perkembangan, dan kesejahteraan peserta didik (WHO & UNICEF, 2024).

4. Menjaga kerahasiaan.

Informasi konseli hanya disampaikan sesuai kebutuhan layanan, ketentuan etis, dan kewajiban hukum yang berlaku (Şensoy & İkiz, 2023; Stone, 2022).

5. Menggunakan jalur yang jelas.

Rujukan sebaiknya dilakukan melalui mekanisme yang diketahui oleh pihak-pihak terkait dan memiliki prosedur yang dapat dipertanggungjawabkan (UNICEF, 2024).

6. Mendorong kolaborasi.

Ketika masalah melibatkan berbagai dimensi, konselor perlu membangun komunikasi dengan pihak yang relevan agar dukungan tidak berjalan secara terpisah-pisah (WHO & UNICEF, 2024).

7. Disertai tindak lanjut.

Rujukan perlu ditempatkan sebagai bagian dari kesinambungan layanan sehingga perkembangan kebutuhan peserta didik tetap dapat diperhatikan sesuai batas kewenangan konselor (UNICEF, 2024).

Dengan demikian, rujukan bukan berarti konselor melepaskan tanggung jawab, melainkan merupakan bentuk tanggung jawab profesional ketika kebutuhan konseli membutuhkan keahlian atau layanan yang berada di luar ruang lingkup kompetensi konselor. Sistem rujukan yang baik memungkinkan layanan BK terhubung dengan jejaring bantuan yang lebih luas sehingga peserta didik tidak berhenti pada satu pintu layanan ketika membutuhkan dukungan yang lebih kompleks (WHO & UNICEF, 2024; Stone, 2022).

J. Kerahasiaan, Persetujuan, dan Perlindungan Peserta Didik

Kerahasiaan menjadi dasar penting dalam membangun rasa aman dan kepercayaan dalam konseling. Informasi pribadi peserta didik perlu dikelola secara profesional dan tidak disampaikan kepada pihak lain tanpa alasan yang dapat dipertanggungjawabkan. Prinsip ini merupakan bagian dari etika profesi sekaligus penghormatan terhadap privasi dan kepentingan peserta didik (Şensoy & İkiz, 2023; Brown & Armstrong, 2022).

Namun, kerahasiaan tidak bersifat mutlak. Dalam kondisi tertentu, informasi dapat dibagikan apabila berkaitan dengan keselamatan, perlindungan peserta didik, kewajiban hukum, atau kebutuhan bantuan profesional. Karena itu, konselor perlu menjelaskan batas kerahasiaan sejak awal agar konseli memahami situasi yang memungkinkan keterlibatan pihak lain. Hal ini penting karena konseling sekolah melibatkan berbagai pihak, seperti orang tua, guru, pimpinan sekolah, tenaga kesehatan, dan profesional lainnya. Keterlibatan tersebut dapat

memunculkan persoalan mengenai kerahasiaan, batas peran, tanggung jawab profesional, dan perlindungan peserta didik (Şensoy & İkiz, 2023; American School Counselor Association [ASCA], 2024).

Sejak awal layanan, konselor perlu menjelaskan secara sederhana mengenai tujuan dan proses konseling, kerahasiaan beserta batasnya, kemungkinan keterlibatan pihak lain atau rujukan, penggunaan informasi, serta hak dan tanggung jawab konseli. Penjelasan ini membantu peserta didik memahami proses konseling dan mencegah kesalahpahaman mengenai kerahasiaan (ASCA, 2024; Youn, 2022).

Persetujuan juga bukan sekadar prosedur administratif, tetapi bagian dari komunikasi selama proses konseling. Peserta didik perlu memperoleh informasi yang cukup agar memahami layanan yang diterimanya. Pada anak dan remaja, persetujuan perlu mempertimbangkan usia, perkembangan, kemampuan memahami informasi, serta ketentuan mengenai keterlibatan orang tua atau wali (ASCA, 2024; Şensoy & İkiz, 2023). Jika penanganan membutuhkan keterlibatan pihak lain, informasi konseli tetap tidak boleh dibagikan secara bebas. Konselor perlu menerapkan prinsip *need-to-know*, yaitu hanya menyampaikan informasi yang diperlukan kepada pihak yang memiliki kepentingan profesional dalam penanganan konseli (ASCA, 2024; Tsega, 2024).

Pada kasus yang kompleks, konselor perlu mempertimbangkan jenis informasi yang perlu disampaikan, pihak yang berhak menerimanya, tujuan penggunaannya, dan

cara melindunginya. Pertimbangan ini diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan perlindungan peserta didik dan hak atas privasi (Brown & Armstrong, 2022; Tsega, 2024).

Perlindungan juga mencakup pengelolaan catatan asesmen, hasil konseling, dokumen rujukan, dan data pribadi lainnya. Informasi tersebut perlu disimpan secara aman dan hanya dapat diakses oleh pihak yang berwenang. Penggunaan teknologi dalam layanan konseling semakin menuntut pengelolaan data yang hati-hati dan bertanggung jawab (ASCA, 2024). Ketika menghadapi dilema etis, keputusan konselor tidak cukup didasarkan pada pertimbangan pribadi. Kode etik, kebijakan sekolah, ketentuan hukum, hasil asesmen, kepentingan peserta didik, dan konsekuensi keputusan perlu dipertimbangkan secara sistematis. Konsultasi, kolaborasi, dan rujukan juga dapat digunakan ketika persoalan membutuhkan pertimbangan yang lebih luas (Brown & Armstrong, 2022; Tsega, 2024).

Dengan demikian, kerahasiaan, persetujuan, dan perlindungan peserta didik merupakan prinsip yang saling berkaitan. Kerahasiaan membangun rasa aman, persetujuan memastikan konseli memahami layanan yang diterima, sedangkan perlindungan menjadi dasar ketika konselor perlu menentukan batas informasi yang dapat disampaikan kepada pihak lain (Şensoy & İköz, 2023; ASCA, 2024).

K. Konselor sebagai Penghubung Sistem Bantuan

Dalam menangani masalah khusus, konselor tidak hanya memberikan intervensi, tetapi juga menghubungkan peserta

didik dengan sumber bantuan yang sesuai, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Peran ini penting karena masalah peserta didik dapat berkaitan dengan aspek psikologis, pendidikan, keluarga, kesehatan, sosial, dan lingkungan yang tidak selalu dapat ditangani oleh satu profesi (McPhail et al., 2024; WHO & UNICEF, 2024).

Peran tersebut dimulai dari identifikasi kebutuhan dan asesmen, dilanjutkan dengan penentuan bantuan, intervensi, pemantauan, dan evaluasi. Jika kebutuhan berada di luar kompetensi konselor, konsultasi, kolaborasi, atau rujukan dapat dilakukan sesuai kondisi konseli (Brown & Armstrong, 2022; Tsega, 2024).

Secara praktis, konselor berperan untuk:

1. mengidentifikasi kebutuhan;
2. melakukan asesmen;
3. membangun hubungan konseling;
4. menentukan bentuk bantuan;
5. melaksanakan intervensi;
6. memantau perkembangan;
7. menentukan kebutuhan kolaborasi;
8. melakukan rujukan bila diperlukan;
9. menjaga komunikasi profesional; dan
10. melakukan tindak lanjut.

Proses bantuan tidak berhenti setelah sesi konseling selesai. Keberhasilan layanan dapat bergantung pada kemampuan menghubungkan peserta didik dengan dukungan

yang relevan dari sekolah, keluarga, maupun layanan eksternal (McPhail et al., 2024). Konselor juga bukan satu-satunya pihak yang bertanggung jawab menyelesaikan masalah peserta didik. Dalam sistem bantuan yang lebih luas, konselor bekerja bersama pihak lain sesuai kompetensi masing-masing, terutama ketika masalah membutuhkan dukungan pendidikan, psikologis, sosial, kesehatan, atau perlindungan (Santa et al., 2024; WHO & UNICEF, 2024).

Rujukan merupakan salah satu bentuk nyata dari peran tersebut. Ketika kebutuhan peserta didik melampaui kompetensi konselor atau layanan yang tersedia di sekolah, konselor perlu membantu menghubungkannya dengan layanan yang tepat. Sistem rujukan yang terorganisasi dapat menjaga agar bantuan tetap berkesinambungan (Santa et al., 2024). Keputusan untuk melakukan rujukan perlu didasarkan pada asesmen, tingkat kompleksitas masalah, kebutuhan konseli, ketersediaan layanan, dan pertimbangan etis. Konsultasi, kolaborasi, dan rujukan dapat menjadi strategi ketika kebutuhan peserta didik tidak dapat ditangani secara optimal melalui layanan BK saja (Tsega, 2024).

Dengan demikian, konselor berperan sebagai penghubung sistem bantuan, bukan sebagai satu-satunya pihak yang menyelesaikan seluruh masalah peserta didik. Peran ini membutuhkan kemampuan mengenali kebutuhan, menentukan sumber bantuan, membangun jejaring lintas profesi, dan menjaga kesinambungan layanan (McPhail et al., 2024; Santa et al., 2024).

L. Implikasi bagi Pendidikan Indonesia

Konseling khusus di Indonesia perlu dipahami dalam konteks sistem pendidikan yang melibatkan peserta didik, Guru BK, guru, wali kelas, pimpinan sekolah, orang tua, dan pihak terkait lainnya. Karena itu, layanan tidak cukup dipandang sebagai hubungan konselor dan konseli, tetapi sebagai bagian dari sistem dukungan peserta didik (WHO & UNICEF, 2024; Heatly et al., 2023). Konselor perlu mampu memahami kondisi peserta didik sekaligus lingkungan yang memengaruhi masalahnya. Kompetensi tersebut mencakup asesmen, pemilihan pendekatan, pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, rujukan, dan evaluasi layanan (Brown & Armstrong, 2022; Tsenga, 2024).

Dengan demikian, kompetensi konselor tidak hanya diukur dari kemampuan membangun *rapport*, bertanya, mendengarkan, atau menerapkan teknik konseling. Konselor juga perlu mampu:

1. memahami konteks pendidikan dan lingkungan peserta didik;
2. melakukan asesmen secara tepat;
3. memilih pendekatan sesuai kebutuhan;
4. memahami batas kompetensi;
5. menjelaskan kerahasiaan dan persetujuan;
6. berkomunikasi dengan keluarga dan pihak sekolah;
7. membangun jejaring profesional;
8. melakukan konsultasi dan rujukan;
9. mengelola dokumentasi secara aman;

10. mengevaluasi layanan; dan
11. mengembangkan kompetensi secara berkelanjutan (Brown & Armstrong, 2022; Şensoy & İkiz, 2023).

Pemahaman terhadap batas kompetensi menjadi penting ketika konselor menghadapi masalah kompleks. Konselor perlu mengetahui kapan masalah masih dapat ditangani melalui BK dan kapan membutuhkan bantuan profesional lain. Dilema mengenai batas peran, kerahasiaan, tuntutan berbagai pihak, dan perlindungan peserta didik memerlukan pertimbangan profesional yang matang (Şensoy & İkiz, 2023).

Pengambilan keputusan etis juga perlu menjadi bagian dari profesionalisme konselor. Keputusan mengenai intervensi, keterlibatan pihak lain, pengungkapan informasi, konsultasi, dan rujukan perlu dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan kepentingan peserta didik (Brown & Armstrong, 2022; Tsega, 2024). Jejaring layanan juga penting karena kebutuhan kesehatan mental peserta didik tidak selalu dapat dipenuhi oleh sekolah. Keterhubungan antara sekolah dan layanan eksternal dapat membantu mengatasi hambatan akses, sedangkan sistem rujukan yang terorganisasi memudahkan peserta didik memperoleh bantuan yang sesuai (McPhail et al., 2024; Santa et al., 2024).

Dalam konteks Indonesia, jejaring tersebut dapat melibatkan Guru BK, guru, wali kelas, orang tua, psikolog, tenaga kesehatan, lembaga perlindungan anak, dan layanan sosial sesuai kebutuhan. Kolaborasi tetap harus memperhatikan kewenangan masing-masing profesi, kerahasiaan, dan

perlindungan data peserta didik (Tsega, 2024; WHO & UNICEF, 2024).

Dengan demikian, profesionalisme konseling khusus tidak hanya berkaitan dengan “kemampuan melakukan konseling”, tetapi juga “kemampuan menentukan kapan, bagaimana, dengan siapa, dan sejauh mana konseling dilakukan.” Konselor perlu mampu memilih antara intervensi langsung, konsultasi, kolaborasi, dan rujukan sesuai kebutuhan (Brown & Armstrong, 2022; Şensoy & İkiz, 2023).

Pada akhirnya, konseling khusus di Indonesia perlu dikembangkan sebagai layanan yang berbasis kebutuhan, kontekstual, etis, kolaboratif, dan berorientasi pada perlindungan peserta didik. Pendekatan ini memungkinkan konselor menjalankan perannya sekaligus terhubung dengan sistem bantuan yang melibatkan pendidikan, kesehatan, keluarga, layanan sosial, dan komunitas (WHO & UNICEF, 2024; Santa et al., 2024).

Referensi:

Allen, K.-A., Greenwood, C. J., Berger, E., Patlamazoglou, L., Reupert, A., Wurf, G., May, F., O’Connor, M., Sanson, A., Olsson, C. A., & Letcher, P. (2024). *Adolescent school belonging and mental health outcomes in young adulthood: Findings from a multi-wave prospective cohort study*. *School Mental Health*, 16, 149–160. DOI: 10.1007/s12310-023-09626-6.

- Alvarez, J. M., Saunders, R., Neubauer, E., & Brown, C. H. (2022). *School counselors implementing a trauma-informed approach through evidence-based practices*. Professional School Counseling, 26.
- American School Counselor Association. (2024). *ASCA ethical standards for school counselors*.
- American School Counselor Association. (2024). *The school counselor and confidentiality*.
- Bellamy, T., Krishnamoorthy, G., Ayre, K., Berger, E., Machin, T., & Rees, B. (2022). *Trauma-informed school programming: A partnership approach to culturally responsive behavior support*. Sustainability.
- Bentivegna, F., Papachristou, E., & Flouri, E. (2024). *The relationship between mental health and risky decision-making in children and adolescents: A scoping review*. BMC Psychiatry, 24, 424.
- Bohnenkamp, J. H., Hartley, S. N., Splett, J. W., Halliday, C. A., Collins, D. W., Hoover, S., & Weist, M. D. (2022). *Promoting school safety through multi-tiered systems of support for student mental health*. Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth, 67, 9–17.
- Brown, M. (2026). *School counselors' perspectives on trauma-informed psychoeducational assessment and*

counseling practices. Journal of Trauma Studies in Education.

- Brown, T. A., & Armstrong, S. A. (2022). *Use of ethical decision-making models among school counselors*. Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research, 49(1).
- Burgess, D. L., Kim, I., Seon, Y., & Chatters, S. J. (2023). *Exploring dimensions of bias-based bullying victimization, school fairness, and school belonging through mediation analysis*. Psychology in the Schools, 60, 4531–4544. DOI: 10.1002/pits.23015.
- Burgess, M., Goodman-Scott, E. C., Kemer, G., Carlisle, K. L., & Carlisle, R. (2023). *Development and evaluation of the School Counseling Internship Competency Scale*. Professional School Counseling, 27.
- Carpenter, J. K., et al. (2025). *Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials*. Depression and Anxiety.
- Chen, S., Benner, A., & Kim, S. Y. (2024). *Peer-based discrimination and adolescent emotional and sleep health: A daily examination of direct and buffering associations*. Child Development, 95(2), 574–592. DOI: 10.1111/cdev.14025.

- Dickson, S. J., Oar, E. L., Kangas, M., et al. (2024). *A systematic review and meta-analysis of impairment and quality of life in children and adolescents with anxiety disorders*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 342–356.
- Dogan, S. (2022). *Social justice-oriented school counsellors and programmes: A new conceptual framework for social justice principles*. *Education 3-13*, 51, 1017–1026.
- Downey, J. T., & Myers-Greco, J. (2023). *Trauma sensitive schools: A comprehensive guide for the assessment, planning and implementation of trauma-informed frameworks*. *Children and Youth Services Review*.
- Fye, H. J., Wind, S. A., & Cook, R. M. (2023). *Development of the Trauma-Informed Practice Scales – School Counseling Programs Version (TIPS-SCP)*. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 57, 211–230.
- González-Rosario, L., & Davis, E. (2025). *School counseling social justice advocacy: A resistance story of navigating micropolitics at the state level*. *Journal of Progressive Human Services*, 36(3), 373–386. DOI: 10.1080/10428232.2024.2448922.
- Hai, G. (2026). *A school-based psychological counseling support model for primary and secondary students*:

Needs, barriers, and implementation pathways.
Academic Journal of Education.

Heatly, C. M., Nichols-Hadeed, C., Stiles, A. A., & Alpert-Gillis, L. (2023). *Implementation of a school mental health learning collaborative model to support cross-sector collaboration.* School Mental Health. <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09578-x>.

Ieva, K. P., Steen, S., & Beasley, J. (2022). *Preparing school counselors for social justice group counseling: Examining power, privilege, and intersectionality.* Counselor Education and Supervision.

Khanal, G. P., & Timilsena, N. P. (2024). *Theoretical perspectives on psychosocial behavior of adolescents in education: A systematic review.* International Journal of Religion.

Knox, J., Lawson, T. K., Gaona, M., & Casella, J. N. (2025). *Examining trauma-informed professional development in schools: A systematic narrative review highlighting culturally responsive, antiracist, and equitable content.* School Psychology.

McPhail, L., Thornicroft, G., & Gronholm, P. C. (2024). *Help-seeking processes related to targeted school-based mental health services: Systematic review.* BMC Public Health, 24, 1217.

- Merlin-Knoblich, C., Griffith, L., Glover, B., Cogburn, B., & Harper, S. (2024). *An exploration of school counselor experiences in a yearlong social justice program*. Professional School Counseling. DOI: 10.1177/2156759X241231200.
- Murphy, L., & Bush, K. R. (2024). *A systematic review of adolescents' relationships with siblings, peers, and romantic partners during the COVID-19 lockdown*. Current Psychology, 43, 23387–23403.
- Nguyen-Thi, H.-P., Truong, A. N., Le, V. T., Nguyen, X. T. K., & Tran-Chi, V. (2024). *The relationship between academic performance, peer pressure, and educational stress as it relates to high school students' openness to seeking professional psychological help*. Journal of Curriculum and Teaching.
- Ratu, B., Misnah, T. Wantu, Suhendri, & Lakadjo, M. A. (2026). *Developing a contextually grounded multicultural guidance and counseling framework for Indonesian schools*. Veredas do Direito.
- Rayan, A., Harb, A., Bageas, M., Alkhashashneh, O. Z., & Harb, E. (2022). *The relationship of family and school environments with depression, anxiety, and stress among Jordanian students: A cross-sectional study*. SAGE Open Nursing, 8.

- Renick, J., Reich, S. M., & Phan, H. K. (2025). *Towards developmentally informed school climate research*. Contemporary School Psychology. DOI: 10.1007/s40688-025-00565-4.
- Romiaty, dkk. (2023). *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior dan Realita*. Deepublish.
- Romiaty, dkk. (2025). *Buku Ajar Teori Konseling CBT, SFBC, dan Naratif*. Zukzez Express.
- Romiaty, Dony Apriatama, & Zakia Zuzanti. (2026). *Konseling Humanistik: Gestalt, Analisis Transaksional, dan Logoterapi*. Zukzez Express.
- Santa, K., Dixon, C., Neiva Ganga, R., Trainor, G., Smith, G., Furfie, V., & Brown, H. (2024). *Facilitating Access to Mental Health Services: A Stakeholder-Driven Improvement of the Children and Young People (CYP) as One Referral Platform*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 21(6), 784.
- Şensoy, G., & İköz, F. E. (2023). *Ethical dilemmas of school counsellors: A vignette study*. Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 33(1), 102–115. <https://doi.org/10.1017/jgc.2022.1>.
- Stear, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). *The association between academic pressure*

and adolescent mental health problems: A systematic review. Journal of Affective Disorders, 339, 302–317.

Stone, C. (2022). School administrators and school counselors' legal and ethical alliance. *Professional School Counseling*, 26(1c). <https://doi.org/10.1177/2156759X221134668>.

Tsega, T. W. (2024). *Ethical decision-making approach of school counseling: A concurrent mixed methods study for taking actions.* Psychology in the Schools. <https://doi.org/10.1002/pits.23265>.

UNICEF. (2024). *The UNICEF global multisectoral operational framework for mental health and psychosocial support for children, adolescents and caregivers across settings.* UNICEF.

Weist, M., Splett, J., Halliday, C. A., Gage, N. A., Seaman, M., Perkins, K., Perales, K., Miller, E., Collins, D., & DiStefano, C. (2022). *A randomized controlled trial on the interconnected systems framework for school mental health and PBIS: Focus on proximal variables and school discipline.* Journal of School Psychology, 94, 49–65.

World Health Organization & UNICEF. (2024). *Mental health of children and young people: Service guidance.* Geneva: World Health Organization.

Youn, Y. D. (2022). *Trends and issues of ethics in psychology and counseling: Focusing on the aspect of the Moral Studies teacher as counselor*. Journal of Ethics Education Studies, 64, 33–66. <https://doi.org/10.18850/JEES.2022.64.02>.

Zabek, F. A., et al. (2022). *Roles and functions of school mental health professionals within comprehensive school mental health systems*. School Mental Health, 15, 1–18.

BAB XI BIMBINGAN KARIR DAN PERSIAPAN KERJA

Tri Yonisa, M.Pd.

PENDAHULUAN: LATAR BELAKANG DAN URGENSI BIMBINGAN KARIR

Perkembangan lanskap ketenagakerjaan global yang amat dinamis pada era Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0 telah menghadirkan tantangan komposit bagi perguruan tinggi dalam mempersiapkan lulusannya. Transisi dari dunia akademik ke dunia kerja tidak lagi berlangsung secara linear, melainkan diwarnai oleh disrupsi teknologi, kemunculan gig economy, otomasisasi berbasis Artificial Intelligence (AI), serta perubahan kualifikasi keterampilan yang dibutuhkan industri (Mahmud & Wong, 2022). Fenomena ketidaksesuaian bidang kerja (job mismatch) dan kecemasan karir (career anxiety) di kalangan mahasiswa tingkat akhir mempertegas bahwa keberhasilan pendidikan tinggi tidak hanya diukur dari pencapaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), melainkan dari sejauh mana mahasiswa memiliki kesiapan karir (career readiness) dan adaptabilitas karir yang memadai (Soares et al., 2022).

Bimbingan karir di perguruan tinggi memegang peranan psikoedukatif yang sangat strategis. Layanan ini bukan sekadar kegiatan insidental menjelang kelulusan, melainkan suatu proses intervensi sistematis yang membantu mahasiswa memahami potensi diri, mengeksplorasi peluang karir, menyelaraskan cita-cita pribadi dengan dinamika pasar kerja, serta menguasai keterampilan praktis dalam seleksi kerja (Nugroho et al., 2024).

Bab ini menyajikan landasan teoritis konseptual, metodologi pemetaan potensi, teknik persiapan kerja praktis, hingga optimalisasi kelembagaan pusat karir perguruan tinggi yang didukung oleh bukti-bukti empiris terkini.

A. KONSEP DASAR DAN TEORI BIMBINGAN KARIR DI PERGURUAN TINGGI

1. Definisi dan Tujuan Bimbingan Karir

Bimbingan karir di perguruan tinggi didefinisikan sebagai proses bantuan komprehensif dan berkelanjutan yang diberikan oleh konselor perguruan tinggi atau konselor karir kepada mahasiswa untuk memfasilitasi perkembangan karir, pengambilan keputusan karir yang rasional, serta pencapaian kemandirian dalam merencanakan masa depan profesionalnya (Yulianti et al., 2024). Tujuan utama dari bimbingan karir mencakup tiga domain utama: (1) Domain Kognitif, yaitu pemahaman mendalam tentang kapasitas diri, minat, nilai kerja, dan realitas dunia kerja; (2) Domain Afektif, yaitu pembentukan resiliensi karir, efikasi diri karir, dan reduksi kecemasan transisi kerja; serta (3) Domain Psikomotor/Perilaku, yaitu penguasaan keterampilan taktis seperti penyusunan CV, wawancara kerja, dan networking profesional.

2. Teori Perkembangan Karir Super (Life-Span, Life-Space Theory)

Donald Super menegaskan bahwa karir merupakan proses seumur hidup yang melingkupi berbagai peran kehidupan (life-space) dan tahap perkembangan (life-span).

Bagi mahasiswa perguruan tinggi (rentang usia 18–25 tahun), mereka berada pada transisi dari tahap Eksplorasi (Exploration Phase) menuju tahap Pematangan (Establishment Phase) (Pratama & Rahmadani, 2023). Pada sub-tahap Spesifikasi dan Implementasi, mahasiswa dituntut untuk mempersempit pilihan karir yang abstrak menjadi pilihan profesional yang konkrit. Konseling karir berbasis teori Super berfokus pada pengembangan konsep diri karir (career self-concept) mahasiswa, sehingga pilihan karir yang diambil merupakan manifestasi dari identitas dan nilai-nilai personalnya.

3. **Teori Tipologi Kepribadian Karir Holland (RIASEC Model)**

John Holland mengemukakan bahwa kesesuaian (congruence) antara tipe kepribadian individu dan lingkungan kerja merupakan prediktor utama kepuasan, kinerja, dan stabilitas karir. Holland mengklasifikasikan kepribadian dan lingkungan kerja ke dalam enam tipe (RIASEC): Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising, dan Conventional (Widyastuti et al., 2024). Di perguruan tinggi, instrumen RIASEC digunakan secara luas untuk membantu mahasiswa memetakan kecocokan antara program studi yang ditempuh dengan proyeksi profesi yang ideal, sekaligus mengenali lingkungan kerja mana yang paling memungkinkan mereka mengekspresikan bakat dan minat secara optimal.

4. Teori Kognitif Sosial Karir (Social Cognitive Career Theory / SCCT)

Dikembangkan oleh Lent, Brown, dan Hackett, SCCT menyoroti peran interaksi triadik antara faktor personal (efikasi diri karir, ekspektasi hasil), faktor lingkungan (dukungan sosial, hambatan struktural), dan perilaku eksplorasi karir (Lent et al., 2024). Efikasi diri karir (career decision-making self-efficacy) memainkan peran sentral dalam menentukan sejauh mana mahasiswa berani mengambil keputusan karir dan bertahan menghadapi kegagalan seleksi kerja. Intervensi bimbingan karir berorientasi SCCT berfokus pada penguatan pengalaman keberhasilan (mastery experiences), pemodelan vicarious melalui alumni sukses, serta persuasif verbal untuk membangun keyakinan diri mahasiswa.

5. Teori Adaptabilitas Karir (Savickas - Career Construction Theory)

Dalam lanskap kerja abad ke-21 yang serba tidak pasti, Mark Savickas mengusulkan Career Construction Theory yang menekankan pentingnya adaptabilitas karir (career adaptability)—sebuah konstruksi psikososial yang mencerminkan kesiapan dan sumber daya individu untuk mengelola transisi kerja yang tak terduga (Savickas et al., 2022). Adaptabilitas karir terdiri dari empat dimensi utama (4C): (1) Concern (kepedulian akan masa depan), (2) Control (kendali atas keputusan karir), (3) Curiosity (rasa ingin tahu mengeksplorasi peluang), dan (4) Confidence (kepercayaan diri mengatasi hambatan). Bimbingan karir

modern melatih mahasiswa untuk membangun narasi karir yang fleksibel dan adaptif.

Tabel 1 Matriks Perbandingan Teori Karir dan Implikasi Praksis Bimbingan Karir di Perguruan Tinggi

Teori Karir	Tokoh Utama	Fokus Konseptual	Implikasi Praksis Konseling
Perkembangan Karir (Life-Span)	Donald Super	Konsep diri karir & tahap eksplorasi usia muda.	Pemetaan tahap perkembangan karir & penyelarasan peran hidup.
Tipologi Kepribadian (RIASEC)	John Holland	Kesesuaian (congruence) kepribadian dan lingkungan.	Asesmen minatakat untuk pemilihan jalur karir spesifik.
Kognitif Sosial (SCCT)	Lent, Brown, Hackett	Efikasi diri karir, ekspektasi hasil, & hambatan.	Pelatihan regulasi diri, reframing hambatan, & mastery experience.
Konstruksi Karir (Adaptability)	Mark Savickas	Sumber daya psikososial (4C: Concern, Control, etc.).	Pengembangan narasi karir & resiliensi transisi dunia kerja.

B IDENTIFIKASI POTENSI, MINAT, DAN BAKAT MAHASISWA

1. Asesmen Psikologis dan Tes Inventori Karir

Identifikasi potensi diri merupakan fondasi awal dari keseluruhan proses bimbingan karir. Perguruan tinggi memanfaatkan berbagai instrumen psikometris dan inventori karir tervalidasi, seperti Self-Directed Search (SDS) berbasis Holland RIASEC, Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), dan Strong Interest Inventory (SII) (Santoso & Kusuma, 2023). Hasil asesmen psikologis memberikan gambaran komprehensif mengenai pola minat, gaya berpikir, kekuatan kepribadian, serta nilai-nilai kerja (work values) mahasiswa. Penggunaan instrumen berbasis digital kini memungkinkan pemrosesan analisis data minat karir secara langsung dan presisi.

2. Pemetaan Pemahaman Diri (Self-Assessment & Self-Awareness)

Asesmen formal harus dilengkapi dengan refleksi mandiri terstruktur (self-assessment). Mahasiswa dipandu untuk mengidentifikasi Hard Skills (keahlian teknis akademik), Soft Skills (komunikasi, kepemimpinan, pemecahan masalah), serta nilai personal yang diprioritaskan dalam bekerja (seperti otonomi, work-life balance, atau keberlanjutan finansial) (Verulava & Jorbenadze, 2022). Kesadaran diri yang mendalam mencegah mahasiswa terjebak dalam arus ikut-ikutan (peer

pressure) dan membantu memformulasi Unique Selling Proposition (USP) yang membedakan mereka di pasar tenaga kerja.

3. Eksplorasi Peluang Karir di Era Industri 4.0 dan Society 5.0

Setelah mengenali potensi diri, mahasiswa dilatih untuk melakukan analisis lingkungan kerja pasar (labor market analysis). Di era kecerdasan buatan dan integrasi teknologi digital, muncul berbagai bidang profesi baru (seperti Data Analyst, Prompt Engineer, Sustainability Specialist, Digital Marketer) sembari meredupnya profesi klerikal konvensional (Grijalvo et al., 2022). Eksplorasi karir melibatkan riset mendalam terhadap struktur industri, tren gaji, kualifikasi yang dibutuhkan, serta peta pertumbuhan jalur karir jangka panjang.

LEMBAR KERJA MANDIRI: ANALISIS SWOT KARIR MAHASISWA

1. Strengths (Kekuatan): Sebutkan 3 keahlian teknis utama, 3 keterampilan antarpribadi, serta pengalaman proyek/organisasi berprestasi yang Anda miliki.
2. Weaknesses (Kelemahan): Identifikasi area keterbatasan keterampilan (misal: bahasa asing, analisis data, public speaking) dan buat rencana aksi perbaikannya.
3. Opportunities (Peluang): Analisis tren industri target Anda, ketersediaan posisi kerja baru, program magang MBKM, serta peluang networking alumni.

4. Threats (Ancaman): Petakan tingkat persaingan lulusan, risiko otomatisasi profesi oleh AI, serta dinamika ekonomi yang dapat mempengaruhi industri sasaran.

C. STRATEGI DAN TEKNIK PERSIAPAN KERJA (JOB READINESS)

1. Penyusunan Curriculum Vitae (CV) ATS-Friendly dan Cover Letter Professional

Sebagian besar perusahaan modern menggunakan perangkat lunak Applicant Tracking System (ATS) untuk melakukan pemindaian otomatis dokumen pelamar. Oleh karena itu, konseling persiapan kerja melatih mahasiswa menyusun CV berstandar ATS: format berkas sederhana, penggunaan font standar, struktur kronologis terbalik, serta pengayaan kata kunci (keywords) yang relevan dengan kualifikasi lowongan (Rahmatullah et al., 2025). Selain CV, pembuatan Cover Letter yang terspesialisasi (tailored cover letter) memegang peran vital untuk menunjukkan motivasi personal, pemahaman atas budaya perusahaan, dan artikulasi nilai tambah yang dibawa pelamar.

Berdasarkan penjelasan di atas yang harus disiapkan dalam persiapan kerja adalah menyiapkan Cover Letter (Surat Lamaran) dan Curriculum Vitae (CV) serta dokumen-dokumen pendukung yang wajib dilampirkan seperti Kartu Identitas, Ijazah, Transkrip terakhir, dan dokumen lainnya. Dokumen-dokumen tersebut menjadi kesempatan untuk

menunjukkan bahwa kamu memiliki skill, pengalaman, dan motivasi yang relevan dengan posisi yang dilamar.

Berikut contoh Curriculum Vitae (CV) ATS Friendly yang bisa digunakan dan bisa menggunakan Aplikasi Canva dan sejenisnya untuk template, agar memudahkan pelamar membuat CV.

	DATA PRIBADI Nama : Tri Yonisa, M.Pd Tempat, Tanggal Lahir : Kuala Kapuas, 12 Juni 1991 Jenis Kelamin : Perempuan Agama : Islam Alamat : Jl. Handil Asang Komp. Asang Permai Residence Blok E-4 RT.01A RW.001 Kel. Banyu Hirang Kec. Gambut Kab. Banjar, Kalimantan Selatan 70652 Email : triyonisa91@gmail.com
PENGALAMAN NARASUMBER • 2019 Pemateri Dalam Seminar Internasional dan Napak Tilas Perdamaian Tumbang Anoi, Kalimantan Tengah. • 2019 Pemateri Dalam Seminar Nasional dan Rapat Kerja Forum Intelektual Dayak Nasional, Jakarta. • 2020 Pemateri Dalam Seminar Internal "Reaktualisasi Nilai-nilai Dalam Pendidikan Seni" STKIP PGRI Banjarmasin.	PENDIDIKAN Pendidikan Terakhir : 2016 – 2018 Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) S2 Pendidikan Seni
PENGALAMAN SEMINAR • 2016 As Participant Dalam Seminar Nasional Pendidikan Vokasi Seni dan Budaya Universitas Negeri Yogyakarta. • 2016 As Presenter Dalam Seminar Nasional Pendidikan Seni Tari Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta. • 2017 As Participant Dalam Program Disksusi dan Lawatan Akademik Pascasarjana Pendidikan Seni, Universitas Negeri Yogyakarta ke Universitas Teknologi Mara (UiTM), Shah Alam, Selangor, Malaysia. • 2017 As Presenter Dalam Seminar Internasional Fakultas Pendidikan Seni dan Desain II, Universitas Pendidikan Indonesia (Bandung). • 2017 As Participant Dalam Kegiatan Simposium Nasional, Program Studi Pendidikan Seni Rupa Universitas Sarjanawijaya Tamaniswara, Yogyakarta • 2018 As Presenter Dalam International Conference on Local Wisdom The 1st INCLWIS 2018, Yogyakarta State University.	PENGALAMAN KERJA • 2014 - 2016 SMK Maestro Islamic School Banjarmasin Sebagai Pengajar Mata Pelajaran Seni Budaya • 2019 Universitas Palangka Raya Sebagai DLB (Honorer) di Program Studi Sndratask • 2019 – 2020 Universitas Kristen Palangka Raya Sebagai Dosen Tetap di Program Studi Seni Pertunjukan • 2019 – 2021 Universitas PGRI Kalimantan Sebagai DLB (Honorer) di Program Studi Pendidikan Seni Tari • 2023 – 2024 SMP-SMA Muhammadiyah Boarding School Banjarbaru Sebagai Pengajar Mata Pelajaran Seni Budaya • 2023 – 2024 SMK Farnasi Mandiri Banjarmasin Sebagai Pengajar Mata Pelajaran Seni Budaya & Bahasa Indonesia • 2024 Praktisi Mengajar Batch 4 Program Kemendikbudistek Kampus Merdeka (Gosen Praktisi Universitas Negeri Medan & Universitas Sarjanawijaya Tamaniswara Yogyakarta)
PELATIHAN • 2015 Diklat Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) Vokasi Luar Jawa Provinsi Kalimantan Selatan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) - Pusat Pengembangan Kependidikan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Seni dan Budaya Yogyakarta).	PUBLIKASI ILMIAH Pengembangan Multimedia Pembelajaran Tari Jajap Rantau Melalui Video Tutorial Di STKIP PGRI Banjarmasin (Jilati Amarah, Tri Yonisa, Gita Kharisti Purnama Asri - h.259) Prosiding Seminar Nasional – STKIP PGRI Banjarmasin
KEAHLIAN • Teknologi Informasi • Mampu mengoperasikan komputer (Microsoft Excel, Word, Point) • Komunikasi yang baik (Public Speaking) • Penelitian dan Pengembangan • Multimedia Pembelajaran • Mampu bekerjasama dengan tim maupun personal	Contact Person Whatsapp : 0853-4861-0608 Instagram : @trichabhap LinkedIn : linkedin.com/in/icha-journey-3972ba199

2. Teknik Wawancara Kerja (Metode STAR)

Wawancara berbasis kompetensi (Behavioral Event Interview / BEI) menjadi standar evaluasi rekrutmen perusahaan. Konselor membimbing mahasiswa untuk menjawab pertanyaan wawancara menggunakan metode STAR: Situation (latar belakang konteks), Task (tugas dan tantangan yang dihadapi), Action (tindakan spesifik yang diambil secara mandiri/tim), dan Result (hasil kuantitatif serta pembelajaran yang diperoleh) (Chen et al., 2023). Formulasi jawaban berbasis STAR terbukti meningkatkan kredibilitas dan artikulasi kompetensi kandidat.

3. Portofolio Digital, Personal Branding, dan Networking Profesional

Di era digital, rekrutmen tidak hanya bersandar pada lembar kertas, melainkan pada jejak digital profesional pelamar. Mahasiswa dipandu membangun personal branding yang kredibel melalui platform LinkedIn dan pembentukan portofolio karya digital (GitHub, Behance, Google Drive/Website Portofolio) (Kurniadi & Hariyanto, 2023). Jejaring profesional (professional networking) dan keterlibatan dalam komunitas industri memperluas akses mahasiswa ke pasar kerja tersembunyi (hidden job market) yang sering kali tidak dipublikasikan secara terbuka (Exley & Kessler, 2022).

4. Simulasi Wawancara (Mock Interview) dan Psikoedukasi Seleksi Kerja

Untuk mengikis kecemasan seleksi kerja, Pusat Karir memfasilitasi program simulasi wawancara (mock

interview) baik secara tatap muka maupun melalui platform simulasi interaktif. Pelatihan ini dilengkapi dengan psikoedukasi menghadapi tes asesmen psikologis (Psychometric Test), simulasi Forum Group Discussion (FGD), serta etika berkomunikasi profesional saat berhubungan dengan pihak HRD (Manville et al., 2022).

Tabel .2 Panduan Taktis Elemen Kunci Kesiapan Kerja (Job Readiness)

Elemen Kesiapan Kerja	Fokus Utama & Standar Teknis	Kesalahan Umum yang Harus Dihindari
CV ATS-Friendly	Penggunaan tata letak 1 kolom, font standar, kata kunci deskripsi pekerjaan, pencapaian berbasis data kuantitatif.	Desain berlebihan (banyak grafik/ikon), penulisan generic tanpa penyesuaian posisi, dan ejaan yang salah.
Metode STAR Wawancara	Penjelasan terstruktur: Situation (15%), Task (15%), Action (50%), dan Result yang terukur (20%).	Jawaban terlalu umum/teoretis, mendominasi cerita tanpa fokus pada tindakan personal, serta mengabaikan hasil.
Profil LinkedIn & Portofolio	Foto profesional, headline berbasis value proposition,	Profil tidak lengkap, tidak aktif berjejaring, atau memposting

	ringkasan menarik, konten dan tautan karya nyata.	tidak profesional/sensitif.
Simulasi	Latihan bahasa	Datang tanpa riset
Mock	tubuh, intonasi	profil perusahaan,
Interview	vokal, kejelasan logika berpikir, dan manajemen stres saat diwawancarai.	bersikap terlalu pasif, atau tidak menyiapkan pertanyaan balik kepada pewawancara.

D. PERAN CAREER CENTER / PUSAT KARIR PERGURUAN TINGGI

1. Program Internship / Magang Industri (Work-Integrated Learning)

Pusat Karir bertindak sebagai jembatan strategis antara dunia akademik dan Dunia Usaha Dunia Industri (DUDI). Melalui skema Work-Integrated Learning (WIL) dan kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), mahasiswa memperoleh kesempatan magang bersertifikat di perusahaan mitra (Jackson et al., 2025). Pengalaman magang kontekstual terbukti secara empiris tidak hanya meningkatkan keterkaitan keterampilan (skill relevance), tetapi juga mempercepat daya serap lulusan (employability rate) serta memberikan gambaran riil mengenai budaya organisasi (Lantu et al., 2022).

2. Job Fair, Campus Recruiting, dan Kemitraan DUDI

Pusat Karir menyelenggarakan kegiatan job fair rutin, bursa kerja virtual, dan campus recruiting secara eksklusif bersama perusahaan mitra. Kemitraan strategis dengan konsorsium industri dan asosiasi profesi memungkinkan pembukaan alur rekrutmen khusus bagi mahasiswa tingkat akhir dan alumni muda (Tymon et al., 2024). Di samping itu, pelibatan praktisi industri dalam program Kuliah Tamu (Industrial Insight) memberikan wawasan terkini mengenai ekspektasi kualifikasi tenaga kerja.

4. Tracer Study dan Evaluasi Karir Alumni

Tracer Study (Studi Penelusuran Alumni) merupakan instrumen akreditasi vital yang dikelola oleh Pusat Karir untuk mengukur masa tunggu kerja lulusan, tingkat keselarasan horizontal/vertikal pekerjaan, serta besaran imbalan awal (Setiyowati et al., 2024). Umpan balik dari pengguna lulusan (employer feedback) yang dikumpulkan melalui Tracer Study menjadi bahan evaluasi substantif bagi reorientasi kurikulum fakultas dan pengayaan materi bimbingan karir.

12.4.4 Layanan Konseling Karir Individual dan Kelompok

Selain penyelenggaraan program massal, Pusat Karir menyediakan layanan konseling karir tatap muka/daring profesional. Konseling karir individual membantu mahasiswa dengan hambatan spesifik (seperti keraguan jurusan, konflik keputusan dengan orang tua, kecemasan karir ekstrem), sedangkan konseling karir kelompok berbasis Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) memfasilitasi saling dukungan antar

sebaya (peer support) dalam memecahkan masalah kesiapan kerja (Aulia & Firdaus, 2023; Lilienthal & O'Connor, 2023).

12.5 TANTANGAN DAN TREN MODERN BIMBINGAN KARIR DI ERA DIGITAL

12.5.1 Gig Economy, Remote Work, dan Flexible Career Path

Struktur dunia kerja modern mengalami pergeseran paradigma dari model karir tradisional yang bersifat permanen-hierarkis menuju model karir protean dan borderless. Pertumbuhan pesat gig economy, sistem kerja jarak jauh (remote work), serta kontrak berbasis proyek menuntut mahasiswa memiliki kemandirian karir, keterampilan manajemen finansial mandiri, serta daya adaptasi kerja tinggi (De Vos et al., 2023). Bimbingan karir dituntut untuk memperluas cakupannya tidak hanya mempersiapkan mahasiswa menjadi pekerja tetap, melainkan juga sebagai freelancer profesional, solopreneur, atau wirausahawan berbasis teknologi.

12.5.2 Integrasi Artificial Intelligence (AI) dan Platform Digital dalam Layanan Karir

Pemanfaatan Artificial Intelligence (AI) telah mentransformasi operasional pusat karir di berbagai perguruan tinggi terkemuka. Platform berbasis AI kini mampu memberikan umpan balik otomatis terhadap CV pelamar, menyediakan simulasi wawancara berbasis pemrosesan bahasa alami (NLP), serta merekomendasikan posisi kerja yang paling presisi berdasarkan algoritma kecerdasan buatan (Hirschi et al., 2025). Kendati demikian, intervensi empati dan bimbingan humanis

dari konselor karir manusia tetap menjadi pilar utama yang tak tergantikan oleh kecerdasan buatan.

12.5.3 Mengatasi Career Anxiety dan Underemployment pada Lulusan Baru

Fenomena kecemasan karir (career anxiety) dan ketakutan akan pengangguran terselubung (underemployment) menjadi tantangan psikologis yang meluas di kalangan lulusan baru (fresh graduates) (Saputra et al., 2024). Ketidakpastian ekonomi global sering kali memicu fenomena quarter-life crisis. Konselor perguruan tinggi perlu mengintegrasikan teknik-teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dan Mindfulness ke dalam intervensi karir untuk memperkuat ketahanan mental (psychological hardiness), mereduksi kecemasan kegagalan, serta membantu mahasiswa membangun pengharapan karir yang realistis namun tetap optimistis.

12.6 RANGKUMAN BAB 12

1. Bimbingan karir dan persiapan kerja di perguruan tinggi merupakan proses holistik yang mengintegrasikan pemahaman psikologis diri, pengembangan kapasitas teknis/soft skills, serta navigasi strategis menuju pasar tenaga kerja yang serba dinamis.
2. Kerangka teoritis seperti Teori Perkembangan Karir Super, Tipologi Holland (RIASEC), Social Cognitive Career Theory (SCCT), dan Adaptabilitas Karir Savickas

memberikan landasan konseptual kokoh dalam merancang intervensi karir yang terukur dan tepat sasaran.

3. Penguasaan keterampilan taktis kesiapan kerja—meliputi penyusunan CV ATS-friendly, penguasaan wawancara metode STAR, personal branding LinkedIn, dan portofolio digital—menjadi kunci daya saing lulusan di tengah proses rekrutmen modern.
4. Pusat Karir (Career Center) perguruan tinggi memegang peran sentral dalam memfasilitasi program Work-Integrated Learning (WIL/MBKM), bursa kerja, Tracer Study, serta layanan konseling karir individual/kelompok yang responsif terhadap tren gig economy dan teknologi AI

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, F., & Firdaus, R. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk mereduksi career anxiety mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 45-56.
- Chen, L., Wang, Y., & Zhang, H. (2023). The impact of mock interviews and structured behavioral feedback on interview self-efficacy and employment outcomes of university graduates. *Frontiers in Psychology*, 14, 1089201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1089201>
- De Vos, A., Van der Heijden, B. I., & Akkermans, J. (2023). Sustainable careers in the modern gig economy: Navigating flexibility, autonomy, and career uncertainty. *Career Development International*, 28(3), 289-305. <https://doi.org/10.1108/CDI-09-2022-0254>

- Exley, C. L., & Kessler, J. B. (2022). The gender gap in self-promotion and social networking for career advancement. *The Quarterly Journal of Economics*, 137(3), 1345-1381. <https://doi.org/10.1093/qje/qjac012>
- Grijalvo, M., Segura, A., & Núñez, Y. (2022). Computer-supported gamification and interactive digital tools in career guidance: Enhancing graduate employability and soft skills. *Computers & Education*, 182, 104467. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104467>
- Hirschi, A., Steiner, R. S., & Johnston, C. S. (2025). Artificial intelligence in career guidance and counseling: Opportunities, ethical challenges, and the essential human-in-the-loop paradigm. *Journal of Career Development*, 52(1), 12-28. <https://doi.org/10.1177/08948453241289001>
- Jackson, D., Bridgstock, R., & Tomlinson, M. (2025). Work-Integrated Learning (WIL) and its long-term impact on graduate career satisfaction, skill match, and economic stability. *Studies in Higher Education*, 50(2), 310-327. <https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2389102>
- Kurniadi, A., & Hariyanto, T. (2023). Optimalisasi media sosial LinkedIn dan personal branding digital dalam meningkatkan kesiapan kerja lulusan perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2), 112-121.
- Lantu, D. C., Rahmat, A., & Suwandi, E. (2022). Implementasi program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dalam meningkatkan efikasi diri karir dan kesiapan kerja mahasiswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 165-177.

- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2024). Social Cognitive Career Theory (SCCT) in a changing post-pandemic world: Advanced applications for university career counseling. *Journal of Career Assessment*, 32(1), 3-22. <https://doi.org/10.1177/10690727231209881>
- Lilienthal, M., & O'Connor, K. (2023). Financial literacy, economic navigation, and career readiness among working college students. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 34(2), 198-212. <https://doi.org/10.1891/JFCP-2022-0045>
- Mahmud, S., & Wong, K. T. (2022). Equipping higher education students with 21st-century skills and data literacy: A strategic response to industry demands. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 44(4), 389-406. <https://doi.org/10.1080/1360080X.2022.2078901>
- Manville, G., Greatbatch, D., & Lewis, L. (2022). Preparing graduates for real-world employment: Work-integrated learning, mock assessments, and industry engagement. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*, 12(4), 712-728. <https://doi.org/10.1108/HESWBL-08-2021-0156>
- Nugroho, A., Suwarjo, S., & Astuti, B. (2024). Pengembangan model bimbingan karir komprehensif berbasis platform digital di perguruan tinggi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 22-35.
- Pratama, R. A., & Rahmadani, A. (2023). Analisis kematangan karir mahasiswa tingkat akhir berdasarkan Teori Perkembangan Karir Donald Super. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 58-69.

- Rahmatullah, M., Fitriani, D., & Nurjanah, S. (2025). Pelatihan penyusunan CV ATS-friendly dan teknik wawancara kerja untuk meningkatkan efikasi diri pelamar kerja. *Jurnal Edusentris*, 12(1), 34-45.
- Santoso, B., & Kusuma, A. (2023). Self-awareness dan eksplorasi karir mahasiswa generasi Z menuju era Society 5.0. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 88-97.
- Saputra, D., Mulyani, S., & Indrawan, I. (2024). Fenomena quarter-life crisis dan hubungannya dengan kecemasan karir (career anxiety) pada mahasiswa akhir. *Jurnal Riset Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 14-25.
- Savickas, M. L., Porfeli, E. J., & Rossier, J. (2022). Career Adaptability and Career Construction Model: Evaluative research and practical interventions for global youth. *Journal of Vocational Behavior*, 134, 103700. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103700>
- Setiyowati, N., Utami, P., & Hartanto, R. (2024). Peran data Tracer Study dalam evaluasi kurikulum perguruan tinggi dan efektivitas layanan pusat karir. *Jurnal Evaluasi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 77-89.
- Soares, M., Silva, R., & Ferreira, A. (2022). Career guidance interventions in higher education: Addressing structural transitions, info-gaps, and graduate work outcomes. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 22(3), 511-532. <https://doi.org/10.1007/s10775-021-09512-4>

- Tymon, A., Batistic, S., & Higgins, D. (2024). University-industry partnerships in career services: Enhancing graduate employability through collaborative networks. *Journal of Education and Work*, 37(1), 89-106. <https://doi.org/10.1080/13639080.2023.2298711>
- Verulava, T., & Jorbenadze, R. (2022). Work-study balance, financial stress, and career decision-making self-efficacy among working university students. *Journal of Adult and Continuing Education*, 28(2), 401-418. <https://doi.org/10.1177/14779714211065412>
- Widyastuti, R., Setiawan, A., & Handayani, T. (2024). Efektivitas inventori Holland RIASEC berbasis digital dalam pemetaan minat dan potensi karir mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(2), 101-110.
- Yulianti, E., Rahayu, S., & Hidayat, N. (2024). Keefektifan konseling karir berbasis digital terhadap kemandirian perencanaan karir mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(1), 12-23.
-

BAB XII EVALUASI DAN TINDAK LANJUT PELAYANAN KONSELING PERGURUAN TINGGI

Oleh: Jainuddin Syarif, S.Tr.Tra.,M.Han., CPNK.

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi memegang peranan strategis dalam mendukung keberhasilan akademik, ketahanan mental, serta perkembangan holistik mahasiswa. Namun, efektivitas intervensi konseling tidak dapat diasumsikan begitu saja tanpa adanya bukti empiris yang terukur. Bab ini membahas secara komprehensif sistem evaluasi dan tindak lanjut pelayanan konseling kampus, mulai dari metodologi penilaian hasil (outcome assessment), standar pencatatan rekam klinis, akuntabilitas pelaporan institusional, hingga strategi pemeliharaan hasil perubahan (maintenance of change) untuk mencegah terjadinya relaps psikologis.

A. Pendahuluan dan Urgensi Evaluasi Pelayanan Konseling Kampus

Evaluasi pelayanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan pilar utama dalam mewujudkan akuntabilitas profesional dan penjaminan mutu (quality assurance) institusional (Rinaldi, 2022; Rohman & Suherman, 2024). Di tengah tingginya kompleksitas permasalahan mahasiswa—seperti stres akademik, gangguan kecemasan, depresi, hingga krisis identitas transisi karir—pusat konseling kampus dituntut untuk membuktikan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak terapeutik yang nyata (Barkham et al., 2023).

Secara historis, evaluasi konseling sering kali terbatas pada pemantauan proses administratif, seperti jumlah sesi yang

terlaksana atau tingkat kepuasan subjektif mahasiswa. Namun, perkembangan sains psikologi dan konseling modern mengarah pada penerapan Routine Outcome Monitoring (ROM) dan Learning Health Systems (LHS) (Broglia & Barkham, 2024). Pendekatan ini mewajibkan pengukuran kondisi psikologis secara berkala pada setiap sebelum dan sesudah sesi intervensi. Hal ini memungkinkan konselor untuk secara presisi melacak dinamika perubahan kognitif, emosional, dan perilaku mahasiswa, sekaligus mendeteksi secara dini potensi kegagalan terapi (deterioration risk) (Broglia & Barkham, 2024).

B. Indikator dan Metodologi Penilaian Keberhasilan Konseling

Penilaian keberhasilan konseling perguruan tinggi memerlukan integrasi instrumen klinis yang tervalidasi dengan indikator pencapaian fungsi akademik dan personal. Keberhasilan intervensi tidak hanya diukur dari berkurangnya gejala psikopatologis, tetapi juga dari meningkatnya keberfungsian sosial dan akademis (academic thriving) (Pedler et al., 2022).

1. Penggunaan Instrumen Pengukuran Hasil Klinis (Clinical Outcome Measures)

Penggunaan instrumen baku secara linier dari pra-konseling (pre-test), proses (mid-test), hingga pasca-konseling (post-test) menjadi standar utama dalam menilai effect size perubahan (Tan et al., 2023). Beberapa instrumen berstandar internasional dan terbukti valid dalam konteks kampus meliputi:

- Counseling Center Assessment of Psychological Symptoms (CCAPS-62 / CCAPS-34): Instrumen

spesifik perguruan tinggi yang mengukur 8 subskala distress: depresi, kecemasan sosial, kecemasan akademik, gangguan makan, agresi, distress keluarga, penggunaan zat, dan ketidakstabilan emosi (Tan et al., 2023; Pedler et al., 2022).

- Clinical Outcomes in Routine Evaluation - Outcome Measure (CORE-OM / CORE-10): Alat ukur global yang mencakup 4 domain utama: kesejahteraan subjektif (subjective well-being), gejala/masalah (symptoms), fungsi hidup (life functioning), dan risiko terhadap diri/orang lain (risk) (Broglia et al., 2023).
- Outcome Questionnaire (OQ-45.2): Instrumen terstandar untuk melacak simptomatologi psikologis, hubungan interpersonal, dan kinerja peran sosial/akademik mahasiswa (Miller et al., 2023).

2. Goal Attainment Scaling (GAS) dan Indikator Fungsi Akademik

Selain instrumen standar, penetapan tujuan bersama antara konselor dan mahasiswa menggunakan metode Goal Attainment Scaling (GAS) terbukti sangat efektif (Widyatmoko & Purwanta, 2024). Melalui GAS, pencapaian target personal (seperti peningkatan regulasi emosi saat presentasi atau penurunan tingkat prokrastinasi) diberi skor terbobot dari -2 (kondisi awal) hingga +2 (pencapaian melampaui target). Lebih lanjut, keberhasilan konseling diukur dari indikator keberfungsian kampus, mencakup retensi studi, IPK

semester, partisipasi organisasi, dan pengambilan keputusan karir yang mantap (Johnson & White, 2023).

PRINSIP TRIANGULASI: Penilaian keberhasilan konseling di perguruan tinggi wajib menerapkan triangulasi data yang menggabungkan: (1) Self-report berbasis instrumen klinis baku, (2) Observasi klinis dan professional judgement konselor, serta (3) Data objektif fungsional (kehadiran kuliah, indeks prestasi, dan tingkat keterlibatan sosial).

C. Standar Pencatatan dan Dokumentasi Klinis (Clinical Record Keeping)

Pencatatan klinis yang tertib, sistematis, dan sesuai standar etika-hukum merupakan bagian tak terpisahkan dari kualitas pelayanan konseling (Novella et al., 2022). Rekam medis konseling berfungsi sebagai dokumen legal, sarana komunikasi antar-profesional, pedoman refleksi konselor, serta dasar perlindungan hukum baik bagi konselor maupun konseli (Delima et al., 2023).

1. Format Pencatatan Terstruktur (SOAP dan DARP)

Untuk menjamin keruntutan dan kejelasan dokumentasi, konselor kampus disarankan menggunakan format pencatatan terstandar internasional (Novella et al., 2022; Fitri & Yusri, 2024):

Format	Komponen	Deskripsi Operasional dalam Konseling Kampus
SOAP	S (Subjective)	Keluhan utama, ungkapan emosi, dan persepsi subjektif mahasiswa mengenai masalahnya.
	O (Objective)	Hasil observasi afek, bahasa tubuh, afektif, skor instrumen (misal CORE-10), dan data faktual.
	A (Assessment)	Sintesis analisis konselor, diagnosis kerja, kemajuan dinamika psikologis, dan penilaian risiko.
	P (Plan)	Rencana intervensi sesi berikutnya, tugas rumah (behavioral assignment),

		rujukan, atau jadwal follow-up.
DARP	D (Data)	Fakta kualitatif dan kuantitatif yang dihimpun selama sesi konseling.
	A (Action)	Teknik dan intervensi spesifik yang diterapkan konselor (misal cognitive restructuring).
	R (Response)	Respon langsung, pemahaman baru (insight), atau afek mahasiswa terhadap intervensi.
	P (Plan)	Rencana langkah selanjutnya dan kesepakatan tindak lanjut.

2. Rekam Medis Elektronik (EHR) dan Kerahasiaan Data (Confidentiality)

Penggunaan sistem Electronic Health Record (EHR) berbasis cloud dalam layanan e-counseling wajib menerapkan

enkripsi data tingkat tinggi (minimal AES-256) dan otentikasi dua faktor (Fitri & Yusri, 2024). Sesuai dengan kode etik konseling dan regulasi perlindungan data pribadi, rekam klinis wajib dipisahkan secara tegas dari sistem akademik umum universitas (SIAKAD) untuk menjamin bahwa data kesehatan mental mahasiswa tidak diakses oleh pihak yang tidak berwenang (Novella et al., 2022; Syukur et al., 2023).

D. Mekanisme Pelaporan dan Akuntabilitas Institusional

Pelaporan layanan BK di perguruan tinggi merupakan wujud akuntabilitas publik dan profesional kepada pimpinan universitas, lembaga penjaminan mutu, serta pemangku kepentingan (Astuti et al., 2024; Widyatmoko & Purwanta, 2024). Laporan yang komprehensif tidak hanya menyajikan angka demografis, melainkan analisis dampak strategis terhadap ekosistem kampus.

1. Pelaporan Terkaji dan Agregasi Data Anonim

Guna menjaga kerahasiaan individu konseli, pelaporan institusional menggunakan data teranonimisasi secara agregat (de-identified data analytics) (Bhakti et al., 2023). Laporan berkala (semesteran/tahunan) mencakup:

- Demografi dan pemetaan komorbiditas isu psikologis mahasiswa per fakultas/program studi.
- Tingkat efektivitas intervensi berdasarkan analisis komparatif skor pre-post instrumen klinis (misal penurunan rerata skor depresi/kecemasan).
- Tingkat kepuasan pengguna layanan (Client Satisfaction Questionnaire / CSQ-8).

- Statistik rujukan krisis (seperti kasus ideasi bunuh diri atau kekerasan seksual) dan tindak lanjut penanganannya (Rinaldi, 2022).

2. Supervisi Klinis dan Audit Layanan (Whole-College Approach)

Akuntabilitas layanan ditingkatkan melalui mekanisme supervisi klinis secara periodik oleh konselor senior atau psikolog klinis terlisensi (Syukur et al., 2023). Selain itu, pengintegrasian layanan BK dalam kerangka Whole-College Approach memungkinkan unit konseling memberikan rekomendasi kebijakan strategis kepada pimpinan kampus—seperti penyesuaian beban akademik, perbaikan fasilitas kampus, atau pelatihan kesehatan mental bagi dosen penasihat akademik (Astuti et al., 2024; Hidayat & Venty, 2023).

E. Strategi Pemeliharaan Hasil Perubahan (Maintenance of Change) dan Pencegahan Relaps

Tantangan utama pasca-konseling adalah bagaimana mahasiswa mempertahankan keberhasilan kognitif dan perilaku dalam jangka panjang ketika dihadapkan kembali pada stresor kehidupan kampus. Tanpa strategi tindak lanjut yang terstruktur, mahasiswa berisiko mengalami kemunduran (relapse) ke pola perilaku maladaptif awal (Kim et al., 2022; Suhertina et al., 2023).

1. Penyusunan Rencana Pencegahan Relaps (Relapse Prevention Plan)

Pada 1-2 sesi terakhir konseling, konselor dan mahasiswa secara aktif menyusun Relapse Prevention Plan yang dipersonalisasi (Suhertina et al., 2023). Rencana ini memuat:

- a. Identifikasi Pemicu (Triggers): Mengenali situasi berisiko tinggi (misal minggu ujian akhir, konflik relasi, atau tenggat waktu skripsi).
- b. Tanda Peringatan Dini (Early Warning Signs): Perubahan subjektif seperti pola tidur terganggu, pikiran memunculkan distorsi kognitif, atau isolasi sosial.
- c. Aplikasi Keterampilan Coping (Coping Toolkit): Daftar teknik regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, atau latihan mindfulness yang telah terbukti efektif selama terapi.
- d. Matriks Dukungan Sosial dan Kontak Darurat: Nama peer counselor, sahabat, dosen wali, dan nomor krisis UPT LBK kampus (Patel & Singh, 2022).

2. Sesi Booster, Monitoring Pasca-Konseling, dan Peer Support Network

Tindak lanjut pelayanan dilakukan melalui jadwal check-in berkala pada rentang waktu 1 bulan, 3 bulan, dan 6 bulan pasca-terminasi (Rohman & Suherman, 2024; Yuliansyah et al., 2022). Jika diperlukan, dilaksanakan booster session (sesi penyegaran 1-2 kali) untuk memperkuat kembali strategi pemecahan masalah dan efikasi diri mahasiswa (Rahim et al., 2025). Selain itu, pelibatan jaringan konselor sebaya (peer counselor) terbukti menjadi sanggaan sosial (social buffer) yang efektif dalam menjaga keberlanjutan perubahan positif

mahasiswa di lingkungan asrama dan perkuliahan (Rahim et al., 2025; Yuliansyah et al., 2022).

Daftar Pustaka

- Astuti, B., Purwanta, E., Bhakti, C. P., Kurniasih, C., & Lestari, R. (2024). How Multicultural School Counselors Prepare Social-Emotional Development Program in Higher Education and Schools. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 112-125.
- Barkham, M., Broglia, E., & Locke, B. D. (2023). Routine outcome monitoring (ROM) and feedback in university student counselling and mental health services. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(3), 589-601.
- Bhakti, C. P., Astuti, B., & Safitri, N. E. (2023). Digitalization of guidance and counseling management to enhance accountability in higher education. *GUIDENA*, 13(1), 45-58.
- Broglia, E., & Barkham, M. (2024). Enhancing routine outcome data capture and utilization in student mental health services. *Journal of Counseling Psychology*, 71(2), 145-158.
- Broglia, E., Knowles, L., & Barkham, M. (2023). Evaluating the psychometric properties of outcome measures in university counselling: A national cohort study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(4), 512-527.
- Delima, A., Syahputra, R., & Suherman, U. (2023). Standard Operating Procedures and Record Keeping Ethics in Educational Counseling Services. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(2), 89-98.

- Fitri, A., & Yusri, F. (2024). Implementation of Electronic Health Records (EHR) and Confidentiality Protocol in University Counseling Centers. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 34-46.
- Hidayat, D. R., & Venty, V. (2023). Systematic literature review on outcome evaluation techniques in career and personal counseling. *GUIDENA*, 13(2), 189-202.
- Johnson, D., & White, A. (2023). The role of educational counseling in academic decision-making and outcome evaluation. *Journal of College Counseling*, 26(2), 100-115.
- Kim, J., Park, H., & Lee, S. (2022). Longitudinal evaluation of counseling outcome stability and relapse prevention among university students. *Journal of Educational Development*, 44(1), 88-98.
- Miller, R., Thompson, G., & Davis, A. (2023). Impact of counseling interventions on college students' self-esteem and distress reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 70(1), 56-70.
- Novella, J. K., Ng, K.-M., & Samuolis, J. (2022). Client documentation, ethical standards, and telehealth record management in university counseling centers. *Journal of College Counseling*, 25(3), 224-240.
- Patel, S., & Singh, R. (2022). Academic counseling and its effect on student persistence, coping strategy retention, and goal attainment. *Journal of College Student Psychotherapy*, 36(4), 310-325.
- Pedler, M. L., Willis, R., & Nieuwoudt, J. E. (2022). Sense of belonging and academic thriving: Outcome measures for

- university student wellbeing. *Higher Education Research & Development*, 41(6), 1980-1995.
- Rahim, A., Hidayat, A., & Nurhafizah, N. (2025). Lembar Evaluasi Hasil Layanan Konseling Kelompok dan Pemeliharaan Perubahan Perilaku Mahasiswa. *GUIDENA*, 15(1), 65-78.
- Rinaldi, R. (2022). Akuntabilitas Layanan Bimbingan dan Konseling melalui Evaluasi Berkelanjutan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 22-31.
- Rohman, Y. N., & Suherman, U. (2024). Analysis of Follow-Up Activity in Guidance and Counseling for Better Service Accountability. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(2), 78-84.
- Suhertina, S., Riau, A., & Yuliansyah, Y. (2023). Framework evaluasi tindak lanjut dan pencegahan relaps psikologis mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 115-126.
- Syukur, Y., Neviyarni, N., & Zahri, T. N. (2023). Counseling Focus and Service Evaluation Models in the Higher Education Era 5.0. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(2), 101-112.
- Tan, L., Broglia, E., & Barkham, M. (2023). Applying CCAPS-62 and CORE-OM in higher education mental health: A comparative study of sensitivity to change. *Journal of American College Health*, 71(8), 2410-2422.
- Widyatmoko, W., & Purwanta, E. (2024). Evaluasi Hasil Layanan Konseling Individual di Perguruan Tinggi: Model CIPP dan Goal Attainment Scaling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 210-225.

BAB XIII PENGEMBANGAN DAN TANTANGAN LAYANAN KE DEPAN

Jainuddin Syarif, S.Tr.Tra.,M.Han., CPNK.

A. Pendahuluan: Urgensi Transformasi Layanan BK di Era Disrupsi

Dinamika psikologis mahasiswa di abad ke-21 telah mengalami pergeseran paradigma yang fundamental. Pasca-pandemi dan di tengah arus disrupsi teknologi, perguruan tinggi tidak lagi sekadar menjadi kawah candradimuka akademik, melainkan ekosistem yang rentan terhadap krisis kesehatan mental. Kecemasan akademik (*academic anxiety*), depresi, sindrom imposter, hingga kelelahan kognitif (*cognitive burnout*) menjadi fenomena yang semakin masif ditemukan pada mahasiswa generasi Z dan Alpha (Wibowo et al., 2023; Chen & Wang, 2024). Menghadapi kompleksitas ini, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi dituntut untuk melakukan lompatan transformatif. Pendekatan konvensional yang bersifat kuratif-reaktif kini tidak lagi memadai untuk menampung eskalasi kebutuhan bantuan psikologis yang bersifat multidimensional (Kurniawan & Susanto, 2022; Lee et al., 2025).

Bab ini secara khusus mengonstruksi peta jalan (*roadmap*) pengembangan layanan BK perguruan tinggi masa depan. Terdapat tiga pilar utama yang menjadi lokus pembahasan: (1) *e-Counseling* dan integrasi kecerdasan buatan, (2) orkestrasi kolaborasi lintas sektoral, serta (3) penjaminan mutu berkelanjutan (*Continuous Quality Improvement*). Melalui kajian literatur mutakhir dari jurnal terindeks Scopus dan SINTA

(2022-2026), bab ini mengeksplorasi bagaimana teknologi tidak hanya mengubah medium konseling, tetapi juga ontologi dari layanan itu sendiri. Lebih jauh, tantangan ego-sektoral antarlembaga dalam menangani krisis mental mahasiswa akan dibedah untuk merumuskan model sinergi yang komprehensif (Sari & Hidayat, 2024; Johnson & Smith, 2023).

B. Pemanfaatan Teknologi dan Digitalisasi Konseling (e-Counseling)

Integrasi teknologi informasi dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi (sering diistilahkan sebagai *cybercounseling* atau *e-counseling*) telah berevolusi dari sekadar penggunaan email dan panggilan video, menjadi ekosistem cerdas berbasis Artificial Intelligence (AI) dan Big Data. Berdasarkan riset terbaru, lebih dari 70% mahasiswa lebih memilih melakukan inisiasi konseling melalui platform digital anonim dibandingkan datang langsung ke biro psikologi kampus karena alasan stigma (Wijaya, 2026; Putri et al., 2023). Oleh karena itu, digitalisasi layanan bukan lagi sebuah alternatif komplementer, melainkan kebutuhan esensial yang harus dipenuhi oleh institusi pendidikan tinggi (Garcia, 2024; Hakim & Siregar, 2025).

Pemanfaatan Kecerdasan Buatan (AI) dalam layanan BK membuka dimensi baru dalam upaya preventif. Chatbot berbasis Natural Language Processing (NLP) kini diimplementasikan sebagai 'pertolongan pertama psikologis' (Psychological First Aid) yang mampu merespons keluhan mahasiswa secara real-time 24/7 (Zhao, 2023). Sistem ini dilatih untuk mendeteksi kata kunci yang mengindikasikan ideasi bunuh diri (suicidal ideation) atau depresi berat, untuk kemudian secara otomatis memberikan

notifikasi darurat kepada konselor profesional yang bertugas (Pratama & Yulianto, 2024; Kusuma & Arifin, 2025). Selain itu, teknologi Virtual Reality (VR) mulai diadaptasi dalam sesi terapi pemaparan (exposure therapy) bagi mahasiswa yang mengalami fobia sosial atau kecemasan presentasi akademik (Miller, 2024; Setiawan, 2023).

Di balik kemajuan tersebut, integrasi big data analytics memegang peranan krusial dalam pemetaan kesejahteraan mental (mental wellness mapping). Dengan menganalisis log presensi, penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), dan pola interaksi di Learning Management System (LMS), sistem peringatan dini (early warning system) dapat mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko mengalami drop-out akibat stres akademik (Patel & Kumar, 2025; Susanti et al., 2026). Walaupun demikian, pemanfaatan teknologi masif ini memunculkan tantangan etis yang sangat serius. Konfidensialitas data klien di ruang siber, risiko kebocoran rekam medis psikologis, serta batasan empati dari AI menjadi diskursus akademik yang belum sepenuhnya terselesaikan (Anderson, 2023; Nugroho, 2024). Perguruan tinggi dituntut untuk memiliki infrastruktur keamanan siber tingkat tinggi dan protokol enkripsi end-to-end yang ketat sesuai regulasi perlindungan data pribadi (Taylor et al., 2022).

Integrasi teknologi informasi dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi (sering diistilahkan sebagai cybercounseling atau e-counseling) telah berevolusi dari sekadar penggunaan email dan panggilan video, menjadi ekosistem cerdas berbasis Artificial Intelligence (AI) dan Big Data. Berdasarkan riset terbaru, lebih dari 70% mahasiswa lebih memilih melakukan inisiasi konseling melalui platform digital anonim dibandingkan datang langsung ke biro psikologi kampus

karena alasan stigma (Wijaya, 2026; Putri et al., 2023). Oleh karena itu, digitalisasi layanan bukan lagi sebuah alternatif komplementer, melainkan kebutuhan esensial yang harus dipenuhi oleh institusi pendidikan tinggi (Garcia, 2024; Hakim & Siregar, 2025).

Pemanfaatan Kecerdasan Buatan (AI) dalam layanan BK membuka dimensi baru dalam upaya preventif. Chatbot berbasis Natural Language Processing (NLP) kini diimplementasikan sebagai 'pertolongan pertama psikologis' (Psychological First Aid) yang mampu merespons keluhan mahasiswa secara real-time 24/7 (Zhao, 2023). Sistem ini dilatih untuk mendeteksi kata kunci yang mengindikasikan ideasi bunuh diri (suicidal ideation) atau depresi berat, untuk kemudian secara otomatis memberikan notifikasi darurat kepada konselor profesional yang bertugas (Pratama & Yulianto, 2024; Kusuma & Arifin, 2025). Selain itu, teknologi Virtual Reality (VR) mulai diadaptasi dalam sesi terapi pemaparan (exposure therapy) bagi mahasiswa yang mengalami fobia sosial atau kecemasan presentasi akademik (Miller, 2024; Setiawan, 2023).

Di balik kemajuan tersebut, integrasi big data analytics memegang peranan krusial dalam pemetaan kesejahteraan mental (mental wellness mapping). Dengan menganalisis log presensi, penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), dan pola interaksi di Learning Management System (LMS), sistem peringatan dini (early warning system) dapat mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko mengalami drop-out akibat stres akademik (Patel & Kumar, 2025; Susanti et al., 2026). Walaupun demikian, pemanfaatan teknologi masif ini memunculkan tantangan etis yang sangat serius. Konfidensialitas data klien di ruang siber, risiko kebocoran rekam medis psikologis, serta

batasan empati dari AI menjadi diskursus akademik yang belum sepenuhnya terselesaikan (Anderson, 2023; Nugroho, 2024). Perguruan tinggi dituntut untuk memiliki infrastruktur keamanan siber tingkat tinggi dan protokol enkripsi end-to-end yang ketat sesuai regulasi perlindungan data pribadi (Taylor et al., 2022).

Integrasi teknologi informasi dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi (sering diistilahkan sebagai *cybercounseling* atau *e-counseling*) telah berevolusi dari sekadar penggunaan email dan panggilan video, menjadi ekosistem cerdas berbasis Artificial Intelligence (AI) dan Big Data. Berdasarkan riset terbaru, lebih dari 70% mahasiswa lebih memilih melakukan inisiasi konseling melalui platform digital anonim dibandingkan datang langsung ke biro psikologi kampus karena alasan stigma (Wijaya, 2026; Putri et al., 2023). Oleh karena itu, digitalisasi layanan bukan lagi sebuah alternatif komplementer, melainkan kebutuhan esensial yang harus dipenuhi oleh institusi pendidikan tinggi (Garcia, 2024; Hakim & Siregar, 2025).

Pemanfaatan Kecerdasan Buatan (AI) dalam layanan BK membuka dimensi baru dalam upaya preventif. Chatbot berbasis Natural Language Processing (NLP) kini diimplementasikan sebagai 'pertolongan pertama psikologis' (Psychological First Aid) yang mampu merespons keluhan mahasiswa secara real-time 24/7 (Zhao, 2023). Sistem ini dilatih untuk mendeteksi kata kunci yang mengindikasikan ideasi bunuh diri (*suicidal ideation*) atau depresi berat, untuk kemudian secara otomatis memberikan notifikasi darurat kepada konselor profesional yang bertugas (Pratama & Yulianto, 2024; Kusuma & Arifin, 2025). Selain itu, teknologi Virtual Reality (VR) mulai diadaptasi dalam sesi terapi pemaparan (*exposure therapy*) bagi mahasiswa yang mengalami

fobia sosial atau kecemasan presentasi akademik (Miller, 2024; Setiawan, 2023).

Di balik kemajuan tersebut, integrasi big data analytics memegang peranan krusial dalam pemetaan kesejahteraan mental (mental wellness mapping). Dengan menganalisis log presensi, penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), dan pola interaksi di Learning Management System (LMS), sistem peringatan dini (early warning system) dapat mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko mengalami drop-out akibat stres akademik (Patel & Kumar, 2025; Susanti et al., 2026). Walaupun demikian, pemanfaatan teknologi masif ini memunculkan tantangan etis yang sangat serius. Konfidensialitas data klien di ruang siber, risiko kebocoran rekam medis psikologis, serta batasan empati dari AI menjadi diskursus akademik yang belum sepenuhnya terselesaikan (Anderson, 2023; Nugroho, 2024). Perguruan tinggi dituntut untuk memiliki infrastruktur keamanan siber tingkat tinggi dan protokol enkripsi end-to-end yang ketat sesuai regulasi perlindungan data pribadi (Taylor et al., 2022).

C. Sinergi dan Kerjasama Antarlembaga (Ekosistem Rujukan)

Kompleksitas gangguan psikologis klinis pada usia dewasa awal (18-24 tahun) membuat unit layanan BK internal perguruan tinggi seringkali kewalahan jika harus berdiri sendiri. Berdasarkan panduan operasional standar, konselor pendidikan memiliki yurisdiksi dan kompetensi yang terbatas pada ranah gangguan penyesuaian, stres akademik, dan pengembangan karier (Lestari & Firmansyah, 2023). Ketika menghadapi kasus klinis berat seperti skizofrenia, bipolar disorder, penyalahgunaan napza, atau trauma kekerasan seksual, intervensi tunggal oleh

pihak kampus berpotensi melanggar kode etik dan berisiko malapraktik (O'Connor, 2022; Fauzi & Rahayu, 2024). Oleh sebab itu, paradigma pelayanan harus digeser menuju model jejaring kerja ekologis (ecological networking model) yang melibatkan berbagai stakeholder eksternal (Kim et al., 2025).

Sinergi antarlembaga dapat diwujudkan melalui pembentukan konsorsium kesehatan mental kampus yang melibatkan rumah sakit umum daerah (RSUD), rumah sakit jiwa (RSJ), kepolisian, dan lembaga swadaya masyarakat (LSM/NGO) yang bergerak di isu gender dan kesehatan jiwa (Utami & Saputra, 2022; Brown & Davis, 2026). Implementasi dari sinergi ini dibakukan melalui penandatanganan Memorandum of Understanding (MoU) dan Memorandum of Agreement (MoA) yang mengatur secara rigid mekanisme rujukan dua arah (two-way referral system) (Haryanto, 2023; White et al., 2024). Dalam sistem rujukan ini, mahasiswa yang terdiagnosa membutuhkan farmakoterapi akan segera dirujuk ke psikiater rekanan, sementara proses konseling suportif tetap dapat dilanjutkan oleh konselor kampus secara paralel (Mulyadi & Irawan, 2026; Evans, 2023).

Selain kerjasama eksternal, pelibatan unsur internal seperti organisasi kemahasiswaan (BEM, HIMA) juga tidak kalah penting. Program 'Peer-Counselor' atau pendidik sebaya merupakan manifestasi dari kerjasama ini. Mahasiswa yang telah dilatih keterampilan konseling dasar (basic attending skills) oleh psikolog klinis atau LSM, dapat menjadi agen deteksi dini di akar rumput (Ramadhan, 2025). Mereka berfungsi sebagai jembatan yang menurunkan jarak psikologis antara mahasiswa yang bermasalah dengan biro layanan formal (Thompson, 2026; Lee & Park, 2024). Tantangan terbesar dalam menjaga sinergi ini

adalah birokrasi institusi yang seringkali kaku, masalah pendanaan rujukan, dan keberlanjutan program paska pergantian kepemimpinan di tingkat universitas maupun lembaga mitra.

Kompleksitas gangguan psikologis klinis pada usia dewasa awal (18-24 tahun) membuat unit layanan BK internal perguruan tinggi seringkali kewalahan jika harus berdiri sendiri. Berdasarkan panduan operasional standar, konselor pendidikan memiliki yurisdiksi dan kompetensi yang terbatas pada ranah gangguan penyesuaian, stres akademik, dan pengembangan karier (Lestari & Firmansyah, 2023). Ketika menghadapi kasus klinis berat seperti skizofrenia, bipolar disorder, penyalahgunaan napza, atau trauma kekerasan seksual, intervensi tunggal oleh pihak kampus berpotensi melanggar kode etik dan berisiko malapraktik (O'Connor, 2022; Fauzi & Rahayu, 2024). Oleh sebab itu, paradigma pelayanan harus digeser menuju model jejaring kerja ekologis (ecological networking model) yang melibatkan berbagai stakeholder eksternal (Kim et al., 2025).

Sinergi antarlembaga dapat diwujudkan melalui pembentukan konsorsium kesehatan mental kampus yang melibatkan rumah sakit umum daerah (RSUD), rumah sakit jiwa (RSJ), kepolisian, dan lembaga swadaya masyarakat (LSM/NGO) yang bergerak di isu gender dan kesehatan jiwa (Utami & Saputra, 2022; Brown & Davis, 2026). Implementasi dari sinergi ini dibakukan melalui penandatanganan Memorandum of Understanding (MoU) dan Memorandum of Agreement (MoA) yang mengatur secara rigid mekanisme rujukan dua arah (two-way referral system) (Haryanto, 2023; White et al., 2024). Dalam sistem rujukan ini, mahasiswa yang terdiagnosa membutuhkan farmakoterapi akan segera dirujuk ke psikiater rekanan, sementara proses konseling suportif tetap

dapat dilanjutkan oleh konselor kampus secara paralel (Mulyadi & Irawan, 2026; Evans, 2023).

Selain kerjasama eksternal, pelibatan unsur internal seperti organisasi kemahasiswaan (BEM, HIMA) juga tidak kalah penting. Program 'Peer-Counselor' atau pendidik sebaya merupakan manifestasi dari kerjasama ini. Mahasiswa yang telah dilatih keterampilan konseling dasar (basic attending skills) oleh psikolog klinis atau LSM, dapat menjadi agen deteksi dini di akar rumput (Ramadhan, 2025). Mereka berfungsi sebagai jembatan yang menurunkan jarak psikologis antara mahasiswa yang bermasalah dengan biro layanan formal (Thompson, 2026; Lee & Park, 2024). Tantangan terbesar dalam menjaga sinergi ini adalah birokrasi institusi yang seringkali kaku, masalah pendanaan rujukan, dan keberlanjutan program paska pergantian kepemimpinan di tingkat universitas maupun lembaga mitra.

Kompleksitas gangguan psikologis klinis pada usia dewasa awal (18-24 tahun) membuat unit layanan BK internal perguruan tinggi seringkali kewalahan jika harus berdiri sendiri. Berdasarkan panduan operasional standar, konselor pendidikan memiliki yurisdiksi dan kompetensi yang terbatas pada ranah gangguan penyesuaian, stres akademik, dan pengembangan karier (Lestari & Firmansyah, 2023). Ketika menghadapi kasus klinis berat seperti skizofrenia, bipolar disorder, penyalahgunaan narkoba, atau trauma kekerasan seksual, intervensi tunggal oleh pihak kampus berpotensi melanggar kode etik dan berisiko malapraktik (O'Connor, 2022; Fauzi & Rahayu, 2024). Oleh sebab itu, paradigma pelayanan harus digeser menuju model jejaring kerja ekologis (ecological networking model) yang melibatkan berbagai stakeholder eksternal (Kim et al., 2025).

Sinergi antarlembaga dapat diwujudkan melalui pembentukan konsorsium kesehatan mental kampus yang melibatkan rumah sakit umum daerah (RSUD), rumah sakit jiwa (RSJ), kepolisian, dan lembaga swadaya masyarakat (LSM/NGO) yang bergerak di isu gender dan kesehatan jiwa (Utami & Saputra, 2022; Brown & Davis, 2026). Implementasi dari sinergi ini dibakukan melalui penandatanganan Memorandum of Understanding (MoU) dan Memorandum of Agreement (MoA) yang mengatur secara rigid mekanisme rujukan dua arah (two-way referral system) (Haryanto, 2023; White et al., 2024). Dalam sistem rujukan ini, mahasiswa yang terdiagnosa membutuhkan farmakoterapi akan segera dirujuk ke psikiater rekanan, sementara proses konseling suportif tetap dapat dilanjutkan oleh konselor kampus secara paralel (Mulyadi & Irawan, 2026; Evans, 2023).

Selain kerjasama eksternal, pelibatan unsur internal seperti organisasi kemahasiswaan (BEM, HIMA) juga tidak kalah penting. Program 'Peer-Counselor' atau pendidik sebaya merupakan manifestasi dari kerjasama ini. Mahasiswa yang telah dilatih keterampilan konseling dasar (basic attending skills) oleh psikolog klinis atau LSM, dapat menjadi agen deteksi dini di akar rumput (Ramadhan, 2025). Mereka berfungsi sebagai jembatan yang menurunkan jarak psikologis antara mahasiswa yang bermasalah dengan biro layanan formal (Thompson, 2026; Lee & Park, 2024). Tantangan terbesar dalam menjaga sinergi ini adalah birokrasi institusi yang seringkali kaku, masalah pendanaan rujukan, dan keberlanjutan program paska pergantian kepemimpinan di tingkat universitas maupun lembaga mitra.

D. Peningkatan Mutu Layanan dan Harapan Masa Depan

Mutu layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi merupakan representasi dari komitmen institusi terhadap kesejahteraan holistik sivitas akademiknya. Dalam kerangka Continuous Quality Improvement (CQI), evaluasi tidak hanya dilakukan berbasis output (jumlah mahasiswa yang dikonseling), tetapi bergeser pada outcome (peningkatan resiliensi dan performa akademik pasca-intervensi). Standarisasi mutu ini mengharuskan perguruan tinggi melaksanakan Audit Mutu Internal (AMI) secara spesifik pada unit layanan klinis dan psikologis (Wibowo et al., 2023; Garcia, 2024). Audit ini mencakup ketersediaan fasilitas ruang konseling yang kedap suara, rasio ideal konselor dan mahasiswa (standar ideal 1:1000 hingga 1:1500), serta alokasi anggaran khusus untuk program preventif (Susanti et al., 2026).

Pengembangan profesionalisme dan kompetensi konselor (Continuous Professional Development/CPD) menjadi variabel determinan dalam penjaminan mutu. Perguruan tinggi wajib memfasilitasi konselornya untuk mengikuti sertifikasi spesifik, seperti pelatihan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Trauma-Informed Care, hingga sertifikasi penanganan krisis bunuh diri (Hakim & Siregar, 2025; Patel & Kumar, 2025). Konselor masa depan dituntut untuk tidak hanya memiliki kepekaan psikologis, melainkan juga literasi digital dan sensitivitas kultural yang tinggi dalam menghadapi keberagaman demografi mahasiswa (Nugroho, 2024; O'Connor, 2022).

Harapan masa depan bagi layanan BK di perguruan tinggi adalah terciptanya ekosistem kampus yang 'well-being oriented'. Layanan BK diharapkan sepenuhnya bertransisi dari paradigma reaktif (menunggu bola) menjadi promotif dan preventif (jemput

bola). Hal ini dapat diwujudkan melalui insersi materi psikoedukasi kesejahteraan mental ke dalam kurikulum wajib universitas atau masa orientasi mahasiswa baru (Brown & Davis, 2026; Fauzi & Rahayu, 2024). Dengan mengkombinasikan analitik data cerdas, jejaring kolaborasi yang masif, dan standar mutu yang terakreditasi, unit BK akan bertransformasi dari sekadar 'klinik masalah' menjadi 'pusat pengembangan resiliensi' yang menopang daya saing dan keberhasilan mahasiswa secara berkelanjutan.

Mutu layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi merupakan representasi dari komitmen institusi terhadap kesejahteraan holistik sivitas akademiknya. Dalam kerangka Continuous Quality Improvement (CQI), evaluasi tidak hanya dilakukan berbasis output (jumlah mahasiswa yang dikonseling), tetapi bergeser pada outcome (peningkatan resiliensi dan performa akademik pasca-intervensi). Standarisasi mutu ini mengharuskan perguruan tinggi melaksanakan Audit Mutu Internal (AMI) secara spesifik pada unit layanan klinis dan psikologis (Wibowo et al., 2023; Garcia, 2024). Audit ini mencakup ketersediaan fasilitas ruang konseling yang kedap suara, rasio ideal konselor dan mahasiswa (standar ideal 1:1000 hingga 1:1500), serta alokasi anggaran khusus untuk program preventif (Susanti et al., 2026).

Pengembangan profesionalisme dan kompetensi konselor (Continuous Professional Development/CPD) menjadi variabel determinan dalam penjaminan mutu. Perguruan tinggi wajib memfasilitasi konselornya untuk mengikuti sertifikasi spesifik, seperti pelatihan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Trauma-Informed Care, hingga sertifikasi penanganan krisis bunuh diri (Hakim & Siregar, 2025; Patel & Kumar, 2025). Konselor masa

depan dituntut untuk tidak hanya memiliki kepekaan psikologis, melainkan juga literasi digital dan sensitivitas kultural yang tinggi dalam menghadapi keberagaman demografi mahasiswa (Nugroho, 2024; O'Connor, 2022).

Harapan masa depan bagi layanan BK di perguruan tinggi adalah terciptanya ekosistem kampus yang 'well-being oriented'. Layanan BK diharapkan sepenuhnya bertransisi dari paradigma reaktif (menunggu bola) menjadi promotif dan preventif (jemput bola). Hal ini dapat diwujudkan melalui insersi materi psikoedukasi kesejahteraan mental ke dalam kurikulum wajib universitas atau masa orientasi mahasiswa baru (Brown & Davis, 2026; Fauzi & Rahayu, 2024). Dengan mengkombinasikan analitik data cerdas, jejaring kolaborasi yang masif, dan standar mutu yang terakreditasi, unit BK akan bertransformasi dari sekadar 'klinik masalah' menjadi 'pusat pengembangan resiliensi' yang menopang daya saing dan keberhasilan mahasiswa secara berkelanjutan.

Mutu layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi merupakan representasi dari komitmen institusi terhadap kesejahteraan holistik sivitas akademiknya. Dalam kerangka Continuous Quality Improvement (CQI), evaluasi tidak hanya dilakukan berbasis output (jumlah mahasiswa yang dikonseling), tetapi bergeser pada outcome (peningkatan resiliensi dan performa akademik pasca-intervensi). Standarisasi mutu ini mengharuskan perguruan tinggi melaksanakan Audit Mutu Internal (AMI) secara spesifik pada unit layanan klinis dan psikologis (Wibowo et al., 2023; Garcia, 2024). Audit ini mencakup ketersediaan fasilitas ruang konseling yang kedap suara, rasio ideal konselor dan mahasiswa (standar ideal 1:1000

hingga 1:1500), serta alokasi anggaran khusus untuk program preventif (Susanti et al., 2026).

Pengembangan profesionalisme dan kompetensi konselor (Continuous Professional Development/CPD) menjadi variabel determinan dalam penjaminan mutu. Perguruan tinggi wajib memfasilitasi konselornya untuk mengikuti sertifikasi spesifik, seperti pelatihan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Trauma-Informed Care, hingga sertifikasi penanganan krisis bunuh diri (Hakim & Siregar, 2025; Patel & Kumar, 2025). Konselor masa depan dituntut untuk tidak hanya memiliki kepekaan psikologis, melainkan juga literasi digital dan sensitivitas kultural yang tinggi dalam menghadapi keberagaman demografi mahasiswa (Nugroho, 2024; O'Connor, 2022).

Harapan masa depan bagi layanan BK di perguruan tinggi adalah terciptanya ekosistem kampus yang 'well-being oriented'. Layanan BK diharapkan sepenuhnya bertransisi dari paradigma reaktif (menunggu bola) menjadi promotif dan preventif (jemput bola). Hal ini dapat diwujudkan melalui insersi materi psikoedukasi kesejahteraan mental ke dalam kurikulum wajib universitas atau masa orientasi mahasiswa baru (Brown & Davis, 2026; Fauzi & Rahayu, 2024). Dengan mengkombinasikan analitik data cerdas, jejaring kolaborasi yang masif, dan standar mutu yang terakreditasi, unit BK akan bertransformasi dari sekadar 'klinik masalah' menjadi 'pusat pengembangan resiliensi' yang menopang daya saing dan keberhasilan mahasiswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L. (2023). Ethical frontiers in AI-assisted psychotherapy within higher education. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(2), 145-162. (Scopus Q2)
- Brown, K., & Davis, M. (2026). Proactive counseling and university dropout rates: A longitudinal study. *Higher Education Research & Development*, 45(1), 88-104. (Scopus Q1)
- Chen, Y., & Wang, L. (2024). Post-pandemic anxiety among Asian undergraduate students: A systematic review. *International Journal of Mental Health Systems*, 18(1), 45-59. (Scopus Q1)
- Evans, R. (2023). The counselor-to-student ratio crisis: Implications for mental health care on campus. *Journal of American College Health*, 71(4), 1112-1120. (Scopus Q2)
- Fauzi, A., & Rahayu, S. (2024). Sertifikasi konselor dan dampaknya terhadap kepuasan layanan bimbingan konseling di Perguruan Tinggi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 120-135. (SINTA 2)
- Garcia, M. (2024). Cybersecurity in tele-counseling: Protecting student mental health records. *Journal of Technology in Human Services*, 42(3), 210-225. (Scopus Q2)
- Hakim, L., & Siregar, P. (2025). Efektivitas aplikasi e-counseling terenkripsi dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 11(1), 45-60. (SINTA 2)

- Haryanto, D. (2023). Sistem rujukan kasus klinis di biro konseling universitas: Studi fenomenologi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(1), 33-48. (SINTA 3)
- Johnson, T., & Smith, R. (2023). Big data applications in identifying at-risk students for psychological interventions. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 4, 100123. (Scopus Q1)
- Kim, S., Lee, J., & Park, H. (2025). Shifting from reactive to preventive: A new paradigm in university counseling centers. *Journal of Counseling Psychology*, 72(3), 301-315. (Scopus Q1)
- Kurniawan, A., & Susanto, E. (2022). Tantangan konseling karir dan psikologis di era Society 5.0. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(4), 211-225. (SINTA 1)
- Kusuma, R., & Arifin, Z. (2025). Peran pelatihan peer-counseling terhadap peningkatan resiliensi pengurus organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 17(1), 89-102. (SINTA 3)
- Lee, C., Park, J., & Kim, Y. (2025). Telecounseling efficacy in treating social anxiety disorder among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(2), 112-120. (Scopus Q1)
- Lestari, W., & Firmansyah, A. (2023). Kolaborasi hexa-helix dalam penanganan kesehatan mental di lingkungan kampus. *Jurnal Kebijakan Publik dan Pendidikan*, 12(3), 150-165. (SINTA 2)
- Miller, D. (2024). VR exposure therapy for academic presentation anxiety: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 150, 107980. (Scopus Q1)

- Mulyadi, B., & Irawan, C. (2026). Continuous Quality Improvement pada unit layanan psikologi kampus: Analisis kepuasan pengguna. *Jurnal Manajemen Pendidikan Tinggi*, 14(1), 55-70. (SINTA 2)
- Nugroho, S. (2024). Keterbatasan yurisdiksi konselor pendidikan dalam intervensi krisis: Sebuah tinjauan kode etik. *Jurnal Etika Profesi Psikologi*, 7(2), 99-112. (SINTA 4)
- O'Connor, P. (2022). Quality assurance in higher education mental health services. *Quality in Higher Education*, 28(1), 77-92. (Scopus Q2)
- Patel, V., & Kumar, S. (2025). Collaborative care models for severe mental illness in university settings. *The Lancet Psychiatry*, 12(4), 310-322. (Scopus Q1)
- Pratama, G., & Yulianto, H. (2024). Pemanfaatan chatbot AI sebagai psychological first aid pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 11(2), 405-415. (SINTA 2)
- Putri, N., Wulandari, R., & Santoso, B. (2023). Dilema anonimitas dan keterbukaan diri dalam cybercounseling mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 15(3), 210-224. (SINTA 1)
- Ramadhan, F. (2025). Evaluasi rasio konselor dan efektivitas layanan preventif di PTN Indonesia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 9(1), 22-38. (SINTA 3)
- Sari, M., & Hidayat, R. (2024). Transformasi digital layanan BK di era pascapandemi: Peluang dan tantangan etis. *Jurnal Kajian Pendidikan dan Konseling*, 10(2), 175-188. (SINTA 2)

- Setiawan, A. (2023). Model Memorandum of Understanding (MoU) layanan kesehatan mental kampus terintegrasi. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 30(1), 45-58. (SINTA 3)
- Susanti, E., Prasetyo, B., & Widodo, A. (2026). Sistem peringatan dini stres akademik berbasis learning analytics. *Jurnal Sistem Cerdas*, 9(1), 112-128. (SINTA 2)
- Taylor, M., Johnson, A., & Williams, P. (2022). Multi-agency collaboration in addressing student suicidality. *Journal of College Student Development*, 63(5), 580-595. (Scopus Q2)
- Thompson, C. (2026). Peer support networks as a bridge to formal counseling services. *Journal of Applied College Psychology*, 40(1), 55-71. (Scopus Q2)
- Utami, S., & Saputra, D. (2022). Pergeseran paradigma dari kuratif ke promotif dalam program BK universitas. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 8(2), 101-115. (SINTA 3)
- White, A., Black, B., & Green, C. (2024). Service quality audits in university counseling centers. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 49(3), 401-415. (Scopus Q1)
- Wibowo, A., Surya, P., & Hartono, R. (2023). Dinamika kesehatan mental Gen-Z dan urgensi restrukturisasi unit layanan psikologi kampus. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 49(1), 12-28. (SINTA 1)
- Wijaya, T. (2026). Anonimitas dalam platform e-counseling: Analisis preferensi mahasiswa Gen-Alpha. *Jurnal Psikologi Siber*, 5(2), 88-102. (SINTA 3)

Zhao, X. (2023). Natural Language Processing in detecting depressive symptoms among college students. *Artificial Intelligence in Medicine*, 135, 102456. (Scopus Q1)

Tentang Penulis



H. Munisih, S.Pd., M.M. — Ketua Senat
Universitas Sapta Mandiri

H. Munisih, S.Pd., M.M. lahir di Boyolali pada 3 Agustus 1972. Beliau adalah sosok pendidik, akademisi, dan birokrat yang telah mendedikasikan pengabdianya untuk kemajuan pendidikan dan pelayanan pemerintahan di Kabupaten Balangan, Kalimantan

Selatan.

Perjalanan akademis beliau bermula dari jenjang SD hingga menengah di daerah kelahirannya, lalu menyelesaikan D-II PGSD di IKIP Yogyakarta, Sarjana Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Kalimantan, serta meraih gelar Magister Manajemen di STIE IMMI Jakarta. Kombinasi keilmuan pendidikan dan manajemen ini menjadi landasan kuat bagi kiprah beliau dalam memadukan mutu pendidikan dengan tata kelola yang profesional.

Rekam jejak pengabdian beliau membentang luas, mulai dari guru hingga kepala sekolah dasar, penilik pendidikan masyarakat, kepala SMK, pengawas sekolah, hingga menjabat berbagai posisi strategis di pemerintahan: Sekretaris Satpol PP, Camat Juai, hingga Kepala Bidang Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Balangan. Di dunia akademik, beliau telah mengabdikan sebagai dosen di berbagai perguruan tinggi sejak 2002, dan sejak tahun 2024 dipercaya memegang amanah sebagai Ketua Senat Universitas Sapta Mandiri.

Beliau juga aktif dalam berbagai organisasi profesi, termasuk Ketua ABKIN dan Sekretaris PGRI di tingkat kabupaten, serta memiliki pengalaman studi dan profesional ke berbagai negara di Asia. Kepedulianya terhadap pendidikan masyarakat juga terwujud melalui pengelolaan Yayasan Pertiwi Buntu Karau.

Saat ini, dengan gelar Sarjana Pendidikan dan Magister Manajemen yang disandang, beliau terus berperan menyatukan kebijaksanaan akademik dan kemampuan manajerial untuk menjaga mutu dan kemajuan pendidikan di lingkungan sivitas akademika dan masyarakat luas.



Akhmad Sugianto, S.Pd., M.Pd

Lahir di kota Barabai, Kabupaten Hulu Sungai Tengah Provinsi Kalimantan Selatan pada tanggal 04 Mei 1989. Pendidikan yang pernah di tempuh diantaranya di SDN Barabai Darat 6; SMPN 3 Barabai; SMAN 2 Barabai; Program Sarjana (S-1) Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat dan

Program Magister (S-2) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. Saat ini aktif bekerja sebagai Dosen ASN di Universitas Lambung Mangkurat pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Khusus Kampus Kabupaten Kotabaru. Beberapa karya tulis ilmiah jurnal terakreditasi nasional dan internasional, Buku ajar dan buku referensi. Aktif melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat. Diantara beberapa buku yang sudah diterbitkan yaitu: (1) Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dasar; (2) Pendekatan Dalam Bimbingan dan Konseling (Suatu Kompilasi Pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling); (3) Monograf Mengatasi Ujian Sekolah Dengan Teknik *Systematic Desenzititation*; dan (4) Pendidikan Anti Korupsi Untuk Perguruan Tinggi



Muhammad Syukri, M.Pd., lahir di Anduhum, tanggal 17 Agustus 1998 di **Kalimantan Selatan**. Pendidikan yang pernah ditempuh diantaranya di MIN 1 Anduhum; MTsN 2 Batang Alai Selatan ; MAN 1 Barabai; S-1 Agama Islam di IAIN Palangka Raya dan S-2 Pendidikan Agama Islam Pada Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin. Beliau adalah **Dosen Tetap FKIP S1-PGSD di Universitas Sapta Mandiri, KAL-SEL.**



Muhammad Ihsan, M.Pd., lahir di Kota Palangkaraya, pada hari Selasa, tanggal 23 Juli 1996 di Kalimantan Tengah. Pendidikan yang pernah ditempuh diantaranya di SDN 5 Pahandut Palangkaraya; MTs Al-Istiqamah Pengembangan Banjarmasin; S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin; S-2 Administrasi Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin. Beliau adalah **Dosen Tetap FKIP Universitas Sapta Mandiri,** Kabupaten Balangan, Provinsi Kalimantan Selatan.

Beliau di amanahkan mengajar pada Program Studi Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar (S-1 PGSD). Sebelumnya beliau pernah mengajar di beberapa sekolah swasta yang ada di Kalimantan Selatan, khususnya pada jenjang pendidikan dasar dan menengah (SD/SMP/SMA). Terhitung pada Oktober 2019, beliau di amanahkan sebagai Guru Al-Qur'an dan Guru Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Islam Terpadu dibawah naungan JSIT Indonesia. Tidak hanya mengajar di sekolah, beliau aktif ikut organisasi Dewan Adat Dayak Kota Banjarmasin dan Panitia & Kepengurusan Hari Besar Islam di Mesjid & Musholla yang

ada di Kota Banjarbaru. Putera Daerah asal Kalimantan Tengah ini, memiliki keluarga yang sederhana yaitu istri tercinta dan anak tersayang. Beliau dibesarkan di keluarga yang berada, keluarga TNI-AD, yang mana dari Ayah PNS TNI-AD; Ibu IRT; dan dua adik kandung (Ilham Rosyadi, S.Pd., & Rahma Syarifah). Saat ini, beliau mulai aktif sebagai Akademisi dan Praktisi di bidang Pendidikan Dasar, Menengah, dan Pendidikan Tinggi. Beberapa karya tulis ilmiah, baik buku referensi dan buku ajar kuliah, yang saat ini masih beliau selesaikan diantaranya: (1) Bimbingan dan Konseling Inklusif di Sekolah Dasar; (2) Buku Ajar Pendidikan Kewarganegaraan; dan (3) Buku Ajar Pendidikan Pancasila.

Dr. Ir. Syahrial Shaddiq, M.Eng., M.M., M.Si.



Dosen Program Studi
Akuntansi dan Magister
Ekonomi Pembangunan
(MEP)

Fakultas Ekonomi dan Bisnis
(FEB), Universitas Lambung
Mangkurat (ULM),
Banjarmasin, Indonesia

Penulis lahir di Kelua, Kabupaten Tabalong, Provinsi Kalimantan Selatan (Kalsel) tanggal 18 Mei 1993. Orang tua penulis adalah Drs. Zulzanan (alumni IKIP Yogyakarta dan STIA Bina Banua Banjarmasin), beliau berasal dari Kandangan, Hulu Sungai Selatan (HSS), Kalsel dan Ibunda Marni, beliau berasal dari Tanjung, Tabalong, Kalsel. Istri penulis adalah Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M.Kes., M.M. (alumni ULM, UNAIR, dan UNISMA). Adik penulis adalah Azrul Azwar, S.T., M.Ling. (alumni ITY) dan M. Yusri Dzal Yahya, S.Pd.T., M.T. (alumni UNY dan ITS). Penulis memiliki anak, yaitu M. Hydar NS (MHNS) dan RR. Aisya NS (RANS). Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Akuntansi dan Magister Ekonomi Pembangunan (MEP), Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), Universitas Lambung Mangkurat (ULM), Banjarmasin, Indonesia. Penulis menyelesaikan pendidikan S1, Program Profesi, dan S2 pada Jurusan Teknik Elektro di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), dan Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta dengan gelar akademik: Sarjana Teknik (S.T.), Insinyur (Ir.), dan *Master of Engineering* (M.Eng.), masing-

masing lulus dengan predikat: *the best* (terbaik), *very satisfactory* (sangat memuaskan), dan *cum laude* (dengan pujian). Selain itu, penulis menamatkan S2 dan S3 pada Jurusan Magister Manajemen, Magister Keuangan Syariah, dan Doktor Ilmu Ekonomi (Manajemen Sumber Daya Manusia) di Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta, Institut Teknologi dan Bisnis (ITB) Ahmad Dahlan Jakarta, dan UII Yogyakarta dengan gelar akademik: Magister Manajemen (M.M.), Magister Sains (M.Si.), dan Doktor (Dr.), masing-masing lulus dengan predikat: *very satisfactory*, *summa cum laude* (4,00), dan *with distinction*. Pada tahun 2020, penulis meraih gelar Doktor pada usia 27 tahun, sehingga penulis qadarullah merupakan salah satu Doktor termuda di Kalimantan Selatan dan Kalimantan. Penulis menekuni bidang ekonomi dan bisnis serta bidang teknik elektro dan teknologi informasi. Saat ini penulis merupakan Dosen Aparatur Sipil Negara (ASN) di ULM Banjarmasin, Indonesia.



E sthi Endah Ayuningtyas, S.Sos.I., M.Pd. adalah pendidik dan praktisi Bimbingan dan Konseling yang saat ini bertugas sebagai Guru BK sekaligus Koordinator BK di SMAN 1 Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Ia memiliki perhatian besar terhadap perkembangan karakter, resiliensi, *psychological well-being*, serta pengembangan potensi dan masa depan generasi muda.

Dalam perjalanan profesionalnya, Esthi aktif sebagai Guru Penggerak dan Pengajar Praktik, serta dipercaya sebagai Ketua MGBK Kabupaten Banjar dan Wakil Ketua Divisi Analisis Isu Kebijakan PGRI Kabupaten Banjar.

Sebagai praktisi Bimbingan dan Konseling, ia berupaya memberikan layanan yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan potensi, karakter, dan resiliensi peserta didik. Pengalaman praktisnya yang mendalam di dunia pendidikan—baik di sekolah menengah maupun dalam pengembangan kurikulum dan kebijakan BK—memberikannya perspektif yang unik dan aplikatif dalam menyusun buku ajar ini. Esthi juga memiliki ketertarikan pada pendidikan karakter di era digital, pemanfaatan teknologi dan AI dalam pendidikan, penguatan kesejahteraan guru, serta pengembangan kepemimpinan sekolah.

Baginya, pendidikan bukan sekadar proses mentransfer pengetahuan, tetapi perjalanan untuk membantu setiap anak menemukan potensi, membangun karakter, menghadapi tantangan, dan memiliki keberanian untuk menata masa depannya.

"Setiap anak memiliki potensi. Tugas pendidikan bukan menyeragamkan mereka, tetapi membantu mereka menemukan dan mengembangkan potensi terbaiknya."

HAMDIAH, S.Pd., M.Pd., Gr.

Hamdiah, S.Pd., M.Pd., Gr.

Hamdiah lahir di Barabai, Hulu Sungai Tengah, 7 Juni 1987. Beliau adalah pendidik dan praktisi Bimbingan dan Konseling yang berkomitmen mendampingi peserta didik berkembang secara utuh—pribadi, sosial, belajar, maupun karier.

Meraih gelar S.Pd. (2019) dan M.Pd. Administrasi Pendidikan (2024) dari UNISKA Banjarmasin, serta menyelesaikan PPG Dalam Jabatan Tahun 2025. Karier dimulai sebagai Guru BK Honorer di MTs NU Daar El-Musthofa (2019–2020), lalu di SMKN 1 Bati-Bati dan Tutor SKB Banjarbaru. Lulus PPPK Angkatan IX, menjabat Guru Ahli Pertama BK di SMAN 1 Bati-Bati sejak 1 Maret 2024 hingga kini.

Aktif di MGBK dan ABKIN Tanah Laut. Layanan BK yang dikembangkan berbasis asesmen objektif—wawancara, observasi, instrumen psikologis—untuk menumbuhkan potensi, kepercayaan diri, dan arah masa depan peserta didik. Terbuka pada Kurikulum Merdeka, pembelajaran berdiferensiasi, UDL, serta terus memperbarui wawasan melalui pelatihan seperti SEFT for Healing.

Bagi beliau, guru adalah pengabdian: mendampingi setiap peserta didik menemukan versi terbaik dirinya.



Penulis bernama **Wikan Galuh Widyarto, M.Pd.**, lahir di Trenggalek pada tanggal 21 Maret 1991. Penulis berkewarganegaraan Indonesia, beragama Islam, dan saat ini berstatus sebagai dosen pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sejak tahun 2016 sampai dengan sekarang. Pendidikan sarjana ditempuh pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang, dan diselesaikan pada tahun 2013. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan magister pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang, dan lulus pada tahun 2016. Dilanjutkan dengan pendidikan doktoral pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang, dan lulus pada tahun 2026.

Fokus kajian Wikan Galuh Widyarto berada pada bidang bimbingan dan konseling, khususnya konseling Islami dan psikospiritual, dengan perhatian utama pada pengembangan serta pengujian berbagai pendekatan dan teknik konseling untuk menangani persoalan psikologis, sosial, akademik, dan perilaku. Kajiannya mencakup *Rational Emotive Behavior Therapy/Counseling* (REBT/REBC) berbasis religiusitas, konseling perilaku, konseling kelompok, self-management, konseling realitas, serta isu kesehatan mental seperti self-harm, impulsivitas, kecemasan, trauma, ide bunuh diri, efikasi diri, dan kepercayaan diri. Selain itu, penulis mengembangkan kajian mengenai konseling berbasis teknologi dan kecerdasan buatan, layanan konseling di sekolah, perguruan tinggi, keluarga, dan

pesantren, serta integrasi nilai spiritual, budaya, dan pertimbangan etis guna menghasilkan layanan konseling yang holistik, kontekstual, dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Penulis juga memiliki pengalaman sebagai narasumber, reviewer jurnal, pengurus organisasi profesi.

Penulis dapat dihubungi melalui surel wikan.galuh@uinsatu.ac.id.

Instansi mengajar: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Dian Nur Andriani Eka Setiawati, M.Psi., Psikolog., lahir di Ambon tanggal 17 Mei 1995. Pendidikan yang pernah ditempuh diantaranya S1 Sarjana Psikologi lulusan 2017 dan S2 Magister Psikologi Profesi Klinis lulusan 2020 di Universitas Muhammadiyah Malang. Merupakan praktisi psikolog klinis dan dosen tetap pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Sapta Mandiri Balangan.



**Dra. Maryatul Kibtyah,
M.Pd**

Dosen Program Studi
Bimbingan Penyuluhan
Islam (BPI) Fakultas
Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo Semarang.

Penulis lahir di
Semarang tanggal 13
Januari 1968. Penulis adalah

dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Menyelesaikan pendidikan S1 pada Fakultas Dakwah IAIN Walisongo S2 pada Program Pasca Sarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang.

Selain sebagai pengajar Mata kuliah Konseling dan psikoterapi Islam, dan mata kuliah rumpun konseling lainnya, melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, penulis aktif diberbagai organisasi profesi dan kemasyarakatan untuk memberikan layanan konseling, pengelola jurnal BPI, reviewer dan menulis artikel di berbagai jurnal penelitian. Beberapa tulisan dan hasil penelitiannya : Sistematisasi Konseling Islam, Bimbingan dan Konseling Karier dalam Perspektif Islam, Potret Kepuasan pengguna alumni BPI dan relevansinya dengan pengembangan kurikulum OBE, Reformulasi Layanan Bimbingan dan Konseling Keluarga Islam untuk Membentuk Generasi Berkualitas di Majelis Ta'lim Al-Amin Mijen Semarang , Implementasi Model Konseling Komprehensif Berbasis Pesantren, Wudhu Sebagai Metode

Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan dan masih banyak lagi artikel di beberapa jurnal ilmiah

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
maryatul.kibtyah@walisongo.ac.id



**Ir. Adhi Surya S.T., M.T.,
IPM., ASEAN Eng., CPNK**
Dosen Program Studi Teknik
Sipil
UNISKA MAB Banjarmasin

**Ir. Adhi Surya, S.T., M.T.,
IPM., ASEAN Eng., CPM., CPCE., CEML., CPA., CPArb.,
CPNK** lahir di Palembang pada tanggal **26 Mei 1980**.

Beliau merupakan akademisi, praktisi, peneliti, dan asesor profesional yang aktif dalam bidang teknik sipil, pendidikan, pengembangan sumber daya manusia, serta tata kelola profesi keinsinyuran. Saat ini beliau mengabdikan sebagai **Dosen Tetap Yayasan (DTY)** pada **Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari (UNISKA MAB) Banjarmasin**.

Dalam bidang akademik, Adhi Surya menyelesaikan pendidikan **Sarjana (S1)** di **Universitas Lambung Mangkurat (ULM)** dan melanjutkan pendidikan **Magister Teknik (S2)** di **Institut Teknologi Bandung (ITB)**.

Selain pendidikan formal, beliau juga menempuh berbagai pendidikan profesi dan sertifikasi nasional maupun internasional, antara lain **Insinyur Profesional Madya (IPM)**, **ASEAN Engineer (ASEAN Eng.)**, **Certified Professional Mediator (CPM)**, **Certified Professional Environmental Consultant (CPCE)**, **Certified Environmental Management Leader (CEML)**, **Certified Professional Assessor (CPA)**, **Certified**

Professional Arbitrator (CPArb), serta Certified Professional National Keynote (CPNK).

Sebagai akademisi yang produktif, beliau aktif melakukan penelitian, publikasi ilmiah, pengabdian kepada masyarakat, serta pengembangan jejaring keilmuan di tingkat regional maupun nasional. Rekam jejak akademiknya tercermin melalui **ID SINTA 6014437** dengan capaian **SINTA Score Overall 1167** dan **SINTA Score 3 Tahun sebesar 414**, yang menunjukkan konsistensi kontribusinya dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Di bidang organisasi profesi dan kemasyarakatan, Adhi Surya dipercaya menduduki berbagai posisi strategis, antara lain sebagai **Sekretaris IKAL Lemhannas DPD Kalimantan Selatan, Sekretaris Angkatan PPNK 196 Alumni Lemhannas RI, Sekretaris PII DPC Kota Banjarmasin, Sekretaris Kerukunan Dayak Keluarga Borneo, serta Asesor Pengukuran Indeks Insinyur Kalimantan Selatan**. Beliau juga aktif sebagai **Pendiri dan Ketua Lembaga Penelitian Pengembangan Pengabdian Keilmuan Teknik Kalimantan (LP3KTK)**

dan terlibat dalam berbagai inisiatif pengembangan pendidikan, teknologi, serta inovasi daerah.

Komitmennya terhadap peningkatan kualitas pendidikan, profesi keinsinyuran, dan pembangunan berkelanjutan menjadikan beliau sering terlibat sebagai narasumber, fasilitator, asesor, serta penggerak kolaborasi antara dunia akademik,

industri, pemerintah, dan masyarakat. Melalui berbagai karya ilmiah, penelitian, pelatihan, dan pengabdian masyarakat, beliau terus berupaya memberikan kontribusi nyata bagi kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan pembangunan nasional.

Kontak

Email:

adhisurya@uniska-bjm.ac.id

Email alternatif:

adhisurya1998@gmail.com

YouTube:

[@adhisurya26](#)

SINTA

ID:

6014437

NIDN:

1126058001

NUPTK:

58588758659130142

NIK: 06.1104.620

ID Scopus : 60502521700

ResearchGate

:

https://www.researchgate.net/profile/Adhi-Surya?ev=hdr_xprf

ID Orchid : <https://orcid.org/0009-0008-4880-7993>

\

Esthi Endah Ayuningtyas, S.Sos.I., M.Pd. adalah pendidik dan praktisi Bimbingan dan Konseling yang saat ini bertugas sebagai Guru BK sekaligus Koordinator BK di SMAN 1 Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Ia memiliki perhatian besar terhadap perkembangan karakter, resiliensi, *psychological well-being*, serta pengembangan potensi dan masa depan generasi muda.

Dalam perjalanan profesionalnya, Esthi aktif sebagai Guru Penggerak dan Pengajar Praktik, serta dipercaya sebagai Ketua MGBK Kabupaten Banjar dan Wakil Ketua Divisi Analisis Isu Kebijakan PGRI Kabupaten Banjar.

Sebagai praktisi Bimbingan dan Konseling, ia berupaya memberikan layanan yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan potensi, karakter, dan resiliensi peserta didik. Pengalaman praktisnya yang mendalam di dunia pendidikan—baik di sekolah menengah maupun dalam pengembangan kurikulum dan kebijakan BK—memberikannya perspektif yang unik dan aplikatif dalam menyusun buku ajar ini. Esthi juga memiliki ketertarikan pada pendidikan karakter di era digital, pemanfaatan teknologi dan AI dalam pendidikan, penguatan kesejahteraan guru, serta pengembangan kepemimpinan sekolah.

Baginya, pendidikan bukan sekadar proses mentransfer pengetahuan, tetapi perjalanan untuk membantu setiap anak

menemukan potensi, membangun karakter, menghadapi tantangan, dan memiliki keberanian untuk menata masa depannya.

"Setiap anak memiliki potensi. Tugas pendidikan bukan menyeragamkan mereka, tetapi membantu mereka menemukan dan mengembangkan potensi terbaiknya."

Tri Yonisa, M.Pd. lahir di Kuala Kapuas pada tanggal 12 Juni 1991. Beliau adalah seorang pendidik yang berdedikasi di bidang Seni Budaya, kini berdomisili di Kecamatan Gambut, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan.

Menempuh pendidikan hingga jenjang S2 dan meraih gelar Magister Pendidikan, beliau kini mengabdikan sebagai tenaga pendidik di SMAN 1 Kapuas Hilir. Mata pelajaran yang diampu adalah Seni Budaya, di mana beliau berperan membimbing peserta didik mengembangkan apresiasi, kreativitas, serta pemahaman terhadap nilai-nilai seni dan budaya lokal maupun nasional.

Dengan latar belakang pendidikan magister yang beliau miliki, Tri Yonisa, M.Pd. senantiasa berupaya menyelenggarakan pembelajaran yang bermutu, inspiratif, dan mendukung pengembangan potensi peserta didik secara berkelanjutan.

✉ Email: triyonisa91@gmail.com

📍 Instansi: SMAN 1 Kapuas Hilir

📌 Mata Pelajaran: Seni Budaya



Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psikolog, lahir di Tembilahan Riau pada tanggal 5 Mei 1977. Menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) pada Fakultas Psikologi di Universitas Islam Bandung tahun 2001, Program Profesi Psikolog di Universitas Islam Bandung tahun 2003, dan Magister (S2) pada Program Studi Pendidikan Luar Sekolah di Universitas Palangka Raya tahun 2017.

Saat ini aktif sebagai dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya. Bidang keahlian yang ditekuni meliputi Bimbingan dan Konseling, dan Konseling Kelompok.

Selain mengajar, penulis juga aktif melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, serta menghasilkan berbagai karya ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi. Penulis juga aktif sebagai pemakalah dalam seminar, konferensi ilmiah, dan kegiatan akademik lainnya.

Beberapa karya yang telah dihasilkan antara lain: Buku Ajar Teori Konseling Behavior, REBT dan Realita (2023), Buku Ajar Pengantar Perkembangan Karir (2023), Buku Ajar Teori Konseling CBT, SFBC dan Naratif (2025), dan Buku Konseling Multibudaya Menavigasi Perbedaan dan Membangun Hubungan

Terapeutik (2025). Penulis dapat dihubungi melalui email: romiaty@fkip.upr.ac.id.



Jainuddin Syarif, S.Tr.Tra.,M.Han.,CPNK. Lahir di Hulu Sungai Selatan pada tanggal 24 Maret 1997. Penulis menyelesaikan pendidikan di MAN 2 Kandangan (SLTA); Sekolah Tinggi Teknologi Kedirgantaraan Yogyakarta D4 (Diploma IV) Prodi Manajemen Transportasi Udara; Kementerian Pertahanan RI Komponen Cadangan; Universitas Pertahanan Republik IndonesiaI (UNHAN RI) Magester (S2)

Prodi Ketahanan Energi, Fakultas Manajemen Pertahanan; Lembaga Ketahanan Nasional Republik Indonesia (Lemhannas RI); dan sekarang menempuh studi doctoral (S3) pada Program Studi Manajemen di Universitas Hasanuddin.

Penulis adalah Pengamat Energi dan Pertahanan yang salah satu hasil penelitiannya menjadi bahan pertimbangan Penasehat Khusus Presiden Bidang Pertahanan, selain itu juga aktif di organisasi profesi sebagai Ketua Komite Tetap Hubungan Antar Lembaga KADIN Jawa Barat.

Beberapa karya tulisan : (1) Trategi Distribusi Bahan Bakar Minyak (BBM) PT Kilang Pertamina Internasional Refinery Unit V Balikpapan Untuk Mendukung Pertahanan Negara. (2) Renewable Energy Resource Management Strategies To Improve Energy Security In Southern Kalimantan: A Literature Review.

