

LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN HUMANISTIK DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK YANG DIALAMI MAHASISWA

Frengky G. Soreh

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Manado
Email : 21102036@unima.ac.id

Meisie L. Mangantes

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Manado
Email : meisiemangantes@unima.ac.id

Rinna Y. Kasenda

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Manado
Email : rinnakasenda@unima.ac.id

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis sejauh mana efektivitas layanan konseling individu yang mengedepankan pendekatan humanistik dalam mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa di Siloam Kost Matani Dua, Kecamatan Tomohon Tengah. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dua siklus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tindakan, analisis refleksi, serta angket terhadap proses konseling yang berlangsung. Hasilnya menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan humanistik memiliki dampak positif terhadap mahasiswa yang mengalami stres akademik. Setelah diberikan intervensi konseling dalam dua siklus, mahasiswa menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan stres, pemahaman diri, serta kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik. Pendekatan humanistik yang menekankan pada penerimaan diri, pemahaman potensi individu, serta pemberian dukungan emosional terbukti efektif untuk mendukung siswa dalam mengembangkan strategi penanggulangan yang lebih adaptif, layanan konseling individual yang berlandaskan pendekatan humanistik dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengelola stres akademik yang mereka hadapi.

Kata Kunci: Layanan Konseling Individu, Stres Akademik, Pendekatan Humanistik

Abstract: The purpose of this study was to analyze the effectiveness of individual counseling services that prioritize a humanistic approach in overcoming academic stress experienced by students at Siloam Kost Matani Dua, Tomohon Tengah District. The research method used in this study was classroom action research (CAR) which was carried out in two cycles. Data collection was carried out through observation, action, reflection analysis, and questionnaires on the ongoing counseling process. The results showed that individual counseling services with a humanistic approach had a positive impact on students experiencing academic stress. After being given counseling intervention in two cycles, students showed an increase in stress management, self-understanding, and the ability to deal with academic stress. The humanistic approach that emphasizes self-acceptance, understanding individual potential, and providing emotional support has proven effective in supporting students in developing more adaptive coping strategies. Individual counseling services based on a humanistic approach can be an effective solution in managing the academic stress they face.

Keywords: Individual Counseling Services, Academic Stress, Humanistic Approach

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi kesejahteraan yang melibatkan aspek pribadi manusia, sehingga dapat menjalani hidup yang produktif dalam aspek sosial maupun ekonomi, serta terbebas dari penyakit atau kelemahan. Permasalahan kesehatan akan muncul ketika kebutuhan fisik, mental, dan sosial tidak terpenuhi dengan baik. Semua orang harus memperhatikan kesehatan mereka, baik fisik maupun psikologis. Selain itu, gangguan psikologis seperti stres dapat muncul sebagai akibat dari tuntutan akademik yang harus dihadapi individu dan ketidaksiapannya untuk menghadapinya.

Stres dijelaskan sebagai suatu kondisi yang muncul akibat adanya perbedaan antara keadaan yang diinginkan dan kondisi biologis, psikologis, atau sosial yang dialami seseorang (Sarafino, 2006). Stres juga disebutkan sebagai bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental yang dapat mempengaruhi kinerja keseharian seseorang (Kasenda, 2017). Sementara, stress disebut sebagai reaksi yang muncul pada tubuh yang biasa disebabkan oleh beberapa tuntutan, seperti saat manusia mengalami tantangan, ketika dihadapkan pada ancaman atau mengatasi harapan yang tidak realistis (Giantchia, 2024).

Stres akademis menjadi salah satu tantangan paling umum yang dihadapi oleh para mahasiswa selama menjalani kehidupan di kampus. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan persyaratan akademik lainnya, yang dapat menyebabkan tekanan psikologis. Jika tidak ditangani dengan cepat, stres akademik bisa berdampak terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, seperti menurunnya motivasi belajar,

gangguan konsentrasi, hingga gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

Oleh karena itu, diperlukan strategi yang baik agar para mahasiswa dapat menjalani proses perkuliahan dengan lebih baik. Pendekatan humanistik dalam layanan konseling individu menjadi salah satu metode yang dianggap efektif dalam mengatasi stres akademik. Pendekatan ini menekankan pada aspek pemahaman diri, penerimaan diri, dan potensi individu untuk berkembang secara optimal. Konseling dengan pendekatan humanistik berfokus pada pemberian dukungan emosional yang memungkinkan mahasiswa mengungkapkan perasaan mereka secara terbuka, memahami faktor penyebab stres, dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif.

Mahasiswa yang tinggal di lingkungan kost sering kali menghadapi berbagai tantangan, termasuk penyesuaian dengan lingkungan baru, tekanan akademik, serta minimnya dukungan sosial. Salah satunya mahasiswa di Siloam Kost Matani Dua, Kecamatan Tomohon Tengah.

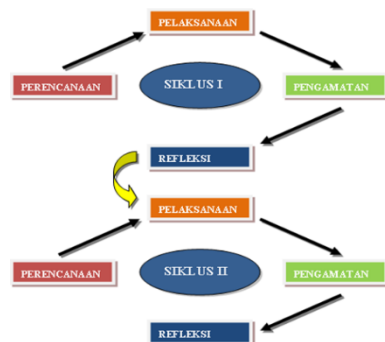
Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa salah satu mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola stres akademik yang dialaminya, sehingga berdampak pada kehidupan akademik dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling individual menggunakan pendekatan humanistik dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik.

METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Secara mendasar, penelitian tindakan di kelas terdiri dari serangkaian langkah yang dilakukan

secara berurutan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Penelitian tindakan dalam konteks konseling memiliki kesamaan dengan penelitian tindakan yang dilaksanakan oleh guru di dalam kelas atau pada mata pelajaran tertentu (Prayitno, 2007).

Penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dapat dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif, di mana peneliti bekerja sama dengan konselor lainnya (Kemmis dan Taggart, 1988). Proses pelaksanaannya dimulai dengan merenungkan kembali masalah untuk dapat mengidentifikasinya dengan lebih baik. Mengacu pada pendapat (Kemmis dan McTaggart dikutip dalam Arikunto, 2008: 16), penelitian ini menggunakan model spiral. Model ini terdiri dari empat elemen utama: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Model spiral berfungsi sebagai siklus yang berkelanjutan, di mana diharapkan setiap tindakan yang diambil dapat menghasilkan perbaikan serta mewujudkan perubahan yang diinginkan.



Gambar 1. Alur siklus PTK dalam Model Kemmis dan Taggart

Penelitian tindakan di kelas pada dasarnya terdiri dari empat komponen utama yang saling terkait, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Keempat komponen ini berinteraksi satu sama lain dan membentuk sebuah siklus yang

berkesinambungan. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengatasi masalah stres yang dialami siswa melalui layanan bimbingan konseling individual.

Oleh karena itu, tujuan dari tindakan kelas PTBK bertujuan untuk meningkatkan proses konseling serta hasil belajar siswa setelah menerima konseling. Proses PTBK memiliki kesamaan dengan penelitian tindakan di kelas, yang merupakan metode yang mengedepankan tindakan nyata dan pengembangan keterampilan dalam menemukan serta memecahkan masalah.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memanfaatkan layanan konseling individu yang mengadopsi pendekatan humanistik. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa yang juga berkuliah di Universitas Negeri Manado.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket yang terbagi untuk klien (subjek penelitian) dan observer (orang terdekat klien dalam hal ini adalah bapak kost). Dalam kuisioner terdiri dari 20 pernyataan, dan lembar observasi yang terdiri dari 5 poin untuk melihat perilaku klien selama proses konseling berlangsung. sementara teknik pengumpulan data yang diterapkan meliputi perencanaan, observasi, tindakan, dan analisis refleksi. Proses pengumpulan data dilakukan saat peneliti melaksanakan identifikasi masalah. Selain itu, pengumpulan data juga berlangsung saat peneliti mengamati pelaksanaan tindakan yang diambil. Data yang diperoleh kemudian akan digunakan untuk analisis dan refleksi terhadap hasil penelitian.

Jadi, penelitian ini mengkaji masalah stres akademik mahasiswa. Kemudian dalam mengamati

pelaksanaannya untuk memahami tingkat keberhasilan dibantu oleh pemilik kost

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui Konseling Individu dalam mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa di Siloam Kost Matani 2, Kecamatan Tomohon Tengah. Hasil Penelitian ini dilakukan secara berkelanjutan dan dilakukan dua siklus. Hasil tindakan dapat dideskripsikan seperti berikut.

Siklus 1 dan 2 dimulai dalam satu pertemuan oleh peneliti. Pada pertemuan ini disesuaikan dengan RPL BK yang dibuat oleh peneliti. Adapun hasil dari pertemuan sebagai berikut :

1) Kegiatan Pembukaan

Langkah pertama yang dilakukan peneliti yaitu memberikan salam sapa kepada konseli atau klien sebagai bentuk penerimaan (acceptance). Lalu memepersilahkan duduk dengan aman dan nyaman. Dalam tahap awal ini peneliti membuat suasana hubungan yang baik antara peneliti dengan konseli atau klien. Dalam pembentukan suasana yang baik sangatlah penting sebelum memasuki tahap inti agar konseli atau klien dapat merasa diterima dengan baik dan merasa nyaman akan situasi di dalam ruangan. Lalu peneliti mengajak konseli untuk berdoa sebelum memulai sesi konseling.

2) Tahap Peralihan

Sebelum memasuki kegiatan inti tentunya melewati tahap peralihan dimana peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar lebih merasa tenang dan nyaman. Kemudian peneliti memberitahukan serta menjelaskan bahwa sesi akan masuk ke tahap pembahasan masalah secara mendalam.

3) Kegiatan Inti

Pada tahap ini, terbagi dalam beberapa bagian yaitu :

- Berfikir : pada sesi ini, peneliti menetapkan masalah yang akan dibahas, yaitu tentang stres akademik yang sekiranya sesuai dengan apa yang dialami klien, kemudian menyampaikan tujuan layanan konseling agar konseli memahami manfaat dari kegiatan konseling ini. Lalu peneliti menjelaskan asas dalam konseling terutama asas kerahasiaan sehingga konseli merasa nyaman dan aman untuk menyampaikan perasaan apa yang sedang dialaminya. Kemudian peneliti menggali pengalaman konseli terkait stres akademik yang dialaminya dalam bentuk wawancara untuk memahami pola pikir yang menjadi dasar stres yang dialaminya.
- Merasakan : pada sesi ini peneliti memberi kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya saat ini sebagai data awal dalam sesi konseling. Kemudian peneliti memberi dukungan emosional dengan menunjukkan empati dan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli, kemudian peneliti membantu konseli menyadari perasaan yang muncul akibat stres akademik serta bagaimana perasaan tersebut bisa mempengaruhi pola pikir bahkan kesehariannya.
- Bersikap : dalam sesi ini peneliti mendorong konseli untuk menggali faktor-faktor penyebab stres, baik yang

berasal dari lingkungan maupun dari dirinya sendiri. Kemudian peneliti membantu konseli menyadari potensi dan kemampuannya dalam menghadapi tantangan akademik sebagai tanggung jawab konseli selaku mahasiswa. Lalu peneliti memberi panduan kepada konseli untuk mengembangkan sikap positif terhadap tantangan yang dihadapinya.

- Bertindak : pada sesi ini, peneliti membantu konseli merancang strategi manajemen stres yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi konseli, seperti teknik pengelolaan waktu, atau pemecahan masalah. Kemudian peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk mencoba strategi yang telah direncanakan dalam situasi nyata. Setelah itu peneliti mengarahkan konseli untuk menetapkan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik yang dialaminya.
- Bertanggung Jawab : dalam sesi ini peneliti membantu merefleksikan kemajuan yang dicapai selama proses konseling, kemudian peneliti mendorong konseli untuk mengambil tanggung jawab atas langkah-langkah yang telah diambil dan disepakati bersama. Selanjutnya peneliti menekankan pentingnya konsistensi dalam menerapkan strategi manajemen stres untuk keberhasilan jangka panjang.

Dalam tahap kegiatan ini sesekali peneliti membantu konseli merasa lebih rileks dengan mengajak mengambil nafas dalam beberapa kali.

4) Tahap pengakhiran/ terminasi

Peneliti menyimpulkan hasil konseling lalu kemudian mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajaknya untuk berdoa dalam rangka mengakhiri sesi konseling. Kemudian peneliti mengajak bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam.

5) Tahap Evaluasi

- Evaluasi Proses : disini peneliti mengamati semua hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan yang telah dibuat oleh peneliti
- Evaluasi Hasil : Peneliti mengevaluasi hasil konseling dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu angket.

Tabel 1. Hasil Instrummen Penelitian

Instrumen pengumpulan data	Siklus 1	Siklus 2
Angket Klien	88	27
Hasil Observasi peneliti	2,2	5
Hasil Observasi Observer	88	28

Hasil tersebut didapatkan dengan menggunakan rumus skala likert. Skala Likert merupakan alat yang digunakan untuk mengukur persepsi individu terhadap kejadian tertentu. Metode ini dirancang untuk menilai respons positif atau negatif terhadap sebuah pernyataan. Dalam kuesioner yang menggunakan skala likert, sering kali diterapkan skala lima poin.

Berdasarkan tahap observasi dan hasil angket dalam konseling individu diperoleh data antara lain : 1). Pada pertemuan siklus I kesungguhan konseli dalam sesi konseling individu masih kurang optimal, 2). Konseli sesekali

berpartisipasi dalam kegiatan, tetapi sering tidak sepenuhnya mengikuti atau menjalankan konseling sesuai harapan, terutama dalam hal mengungkapkan masalah, mengubah pemikiran irasional, dan membuat keputusan untuk membentuk perilaku baru. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih mendukung atau tambahan strategi intervensi untuk meningkatkan keterlibatan konseli. 3). Konseli secara konsisten mengalami tekanan yang signifikan, baik secara emosional, fisik, maupun akademik. Kategori ini menggambarkan individu yang mungkin memerlukan perhatian serius, seperti konseling atau intervensi lanjutan. Dengan hasil yang telah didapatkan, subjek atau konseli perlu dilakukan tindakan layanan konseling pada siklus kedua.

Hasil pada siklus yang kedua ini sudah memusakan, hal ini disebabkan oleh peneliti yang sudah melaksanakan dengan maksimal layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik dalam mengatasi stres akademik yang dialami konseli atau subjek. Hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan data seperti berikut:

1). Perubahan tingkah laku dan pola pikir mulai terlihat pada klien yang menjadi subjek penelitian. Pada siklus I memang tidak terjadi perkembangan yang signifikan tetapi, pada siklus berikut yaitu siklus II terjadi perkembangan pola pikir bahkan tingkahlaku subjek dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya yaitu stres akademik, data itu dapat dilihat dari teknik pengumpulan data yang telah peneliti tuangkan dalam pembahasan.

2). Oleh karena itu, kegiatan penelitian tidak diteruskan ke siklus berikutnya.

Pembahasan

Sesuai dengan hasil tindakan evaluasi yang diamati dalam setiap siklus, serta hasil pengamatan terhadap subjek selama waktu penelitian, maka dapat dikatakan bahwa setiap siklus menunjukkan perubahan yang berkembang ke arah yang lebih positif. Hasil capaian pada siklus pertama, konseling dilakukan terdapat beberapa tahapan yang sistematis dalam proses ini, yaitu pembukaan, transisi, kegiatan inti, dan penutupan. Pada fase pembukaan, peneliti berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan klien, menciptakan suasana yang aman, serta menekankan pentingnya asas kerahasiaan dalam konseling. Pada tahap inti, konseli diberikan kesempatan untuk berpikir, merasakan, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab terhadap stres akademik yang mereka alami.

Meskipun demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa keterlibatan konseli masih kurang optimal. Konseli cenderung pasif dan tidak sepenuhnya terbuka dalam mengungkapkan masalah. Selain itu, konseli masih kesulitan mengubah pola pikir irasional yang memicu stres akademik. Berdasarkan angket, konseli mengalami tingkat stres yang sangat tinggi, ditandai dengan tekanan emosional, fisik, dan akademik yang signifikan.

Dengan hasil pada tindakan siklus pertama yang masih belum ada perkembangan yang terlihat dan dinilai masih sangat kurang dalam membantu konseli atau subjek dalam mengatasi masalah stres akademik, maka peneliti melakukan perbaikan pada siklus kedua dengan fokus pada teknik manajemen waktu dan pengendalian emosi. Pada siklus ini, pendekatan humanistik lebih diperkuat untuk mendorong konseli agar lebih aktif dan terbuka. Peneliti

memberikan dukungan emosional yang intens, membantu konseli menggali potensi diri, dan memfasilitasi pengembangan strategi manajemen stres yang praktis dan relevan dengan situasi konseli.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterlibatan konseli. Mereka mulai terlibat aktif dalam proses konseling, lebih terbuka dalam menyampaikan masalah, dan menunjukkan perubahan pola pikir dari irasional menjadi rasional. Hal ini tercermin dari peningkatan skor angket dan observasi, yang masuk dalam kategori "Sangat Baik." Konseli berhasil merancang dan menerapkan strategi untuk mengelola stres akademik secara lebih efektif.

Mahasiswa sering menghadapi stres akademik akibat tuntutan yang tinggi, tekanan untuk meraih prestasi, serta jadwal yang padat. Stres yang berkepanjangan ini dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan fisik, emosional, dan mental mereka. Ketika stres tidak terkelola dengan baik, kinerja akademik mahasiswa bisa terganggu, sehingga mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar, berkonsentrasi, dan berujung pada hasil akademik yang kurang memuaskan. Hal ini pun bisa memperburuk stres yang mereka alami.

Maka dari itu, peran konseling individual di lingkungan pendidikan tinggi menjadi sangat crucial untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Dengan menerapkan strategi konseling yang efektif dan berorientasi pada pendekatan humanistik, institusi pendidikan tinggi dapat meningkatkan kualitas layanan konseling serta memberikan dukungan yang lebih baik kepada mahasiswa dalam mengelola stres akademik mereka.

Hasil wawancara peneliti dengan subjek serta penilaian yang tercantum dalam ayanan bimbingan konseling didapat bahwa sikap terbuka, kesukarelaan, dan menerima secara terbuka membuat subjek santai dalam mengikuti proses konseling tanpa ada tekanan dan paksaan. Selama proses konseling, peneliti menciptakan suasana bersahabat sehingga konseli atau subjek bisa lancar tanpa gugup dalam mengikuti proses konseling dan membuat mereka senang dalam mengikuti proses konseling. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan humanistik dalam konseling individu bisa membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. Pada siklus pertama, tingkat keberhasilan masih terbatas karena keterlibatan konseli yang rendah. Namun, dengan perbaikan strategi pada siklus kedua, konseli menunjukkan perkembangan yang signifikan, baik dalam pola pikir maupun perilaku mereka.

Dari hasil akhir, konseli berhasil mengatasi tekanan akademik dan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola stres. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling dalam pendekatan humanistik efektif untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Keberhasilan ini menggarisbawahi pentingnya empati, dukungan emosional, dan pemberian ruang bagi konseli untuk memahami dan mengelola stres yang mereka alami.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian siklus pertama dan kedua serta pembahasan, maka disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik dapat mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa di Siloam kost Matani Dua, Kecamatan Tomohon Tengah. Dari hasil akhir, konseli

berhasil mengatasi tekanan akademik dan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola stres. Dengan demikian, konseling dalam pendekatan humanistik efektif untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Keberhasilan ini menggarisbawahi pentingnya empati, dukungan emosional, dan pemberian ruang bagi konseli untuk memahami dan mengelola stres yang mereka alami. Oleh sebab itu, konseling individu memiliki peran yang sangat krusial dalam pendidikan tinggi untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademis.

Dengan mengimplementasikan strategi konseling yang efektif melalui pendekatan humanistik, lembaga pendidikan tinggi dapat meningkatkan kualitas layanan konseling mereka dan memberikan dukungan yang lebih optimal bagi mahasiswa dalam mengelola stres yang dihadapi.

Prayino. (2007). *Penelitian Tindakan Bidang Bimbingan Konseling*. Padang: Jurusan BK, FIP UNP

Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (5th ed). USA : John Willey & Sons Inc.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2008). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Giantchia, T., Mangantes, M. L., & Naharia, M. (2024). Strategi Coping Stres Pada Prajurit Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat Yang Belum Menikah Di Kodim 1302 Minahasa.

Kasenda, R. (2017). *Kesehatan Mental*. Manado: Lembaga Pembinaan dan pengembangan aktivitas instruksional (LP2AI).

Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.