

**EFEKTIVITAS KONSELING SEBAYA DENGAN
PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI



OLEH

M. RIZQON KAMIL

NIM: 210401110211

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

**EFEKTIVITAS KONSELING SEBAYA DENGAN PENDEKATAN *CLIENT
CENTERED* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI
MASA DEPAN PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:
M. Rizqon Kamil
NIM. 210401110211

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS KONSELING SEBAYA DENGAN PENDEKATAN *CLIENT*
***CENTERED* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI**
MASA DEPAN PADA MAHASISWA

PROPOSAL SKRIPSI

Oleh

M. Rizqon Kamil

NIM. 210401110211

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd</u> NIP. 196709282001122002		30/06/2025

Malang, 30 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 197207181999032001

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING SEBAYA DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA

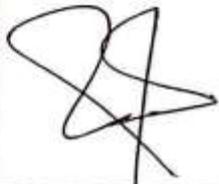
Oleh:

M. Rizqon Kamil

NIM. 210401110211

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal 13 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd</u> NIP. 196709282001122002		30/2025 /06
Ketua Penguji <u>Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.</u> NIP. 197405182005012002		30/2025 /06
Penguji Utama <u>Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.</u> NIP. 197611282002122001		30/2025 /06

Disahkan oleh,




Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas
Psikologi
UIN Maulana Malik
Ibrahim Malang

Assalamualaikum wr wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

EFEKTIVITAS KONSELING SEBAYA DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA

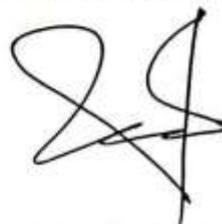
Yang ditulis oleh:

Nama : M. Rizqon Kamil
NIM : 210401110211
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb

Malang, 30 Juni 2025
Dosen Pembimbing



Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd
NIP. 196709282001122002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Rizqon Kamil

Nim : 210401110211

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “ **Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, 30 Juni 2025



Penulis
M. Rizqon Kamil
NIM. 210401110211

MOTTO

الصبر نصف الإيمان، واليقين الإيمان كله

"Kesabaran adalah setengah dari iman, dan keyakinan adalah seluruhnya."

- Ibnu Qayyim AL-Jawziyyah

"People's beliefs about their abilities have a profound effect on those abilities."

- Alberd Bandura

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat, anugerah, kemampuan, dan kesehatan yang diberikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

Saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada semua pihak:

Terima kasih kepada kedua orang tua saya yang selalu mendukung setiap langkah yang saya ambil, memberikan kesempatan saya dalam menempuh pendidikan ini, dan atas seluruh usaha dan kerja kerasnya yang telah membaut saya berada pada titik ini.

Kepada almarhum Abi yang selalu menjaga, memberi nasehat dan membimbing saya dari kecil sampai bisa menentukan jalan yang saya pilih sendiri.

Kepada ibu yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian , dan kehangatan baik dalam senang ataupun sedih. Selalu memberikan nasehat dalam proses perkuliahan.

Kepada kedua kakak saya yang selalu mengingatkan, semoga Allah selalu memberikan kebahagiaan.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis memiliki kemampuan, kesabaran, dan kekuatan. Atas ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan.”**

Penyusunan skripsi ini ditujukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Sarjana di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga dengan rendah hati demi kesempurnaan skripsi ini penulis menerima kritik dan saran.

Dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan penuh rasa terima kasih penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya bagi seluruh pihak yang mendukung dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, baik dukungan moral, emosional, dan material. Dengan ini dengan penuh hormat penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Hj. Dr. Rofiqah, M.pd selaku Dosen Pembimbing dan Dosen Wali yang telah membimbing, mengarahkan, serta kritik dan saran yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam proses penyusunan skripsi.
4. Kepada para penguji yang memberikan kritik dan saran untuk penelitian ini.
5. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama masa perkuliahan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang serta kepada seluruh staff BAK dan perpustakaan atas pelayanan yang maksimal selama ini.

6. Teman-teman Asisten Laboratorium Konseling 2024/2025 dan LSO *Peer Counseling OASIS Gen 15*, terkhusus kepada Alifan, Cheril, Dafis, Salsa, Selvi, Syahrul, dan Nadya yang selalu kebersamai, mendukung, dan menjadi teman diskusi selama masa perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
7. Tim Konselor Sebaya penelitian ini yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam proses dan kelancaran penelitian ini.
8. Dan semua pihak yang membantu dan mendukung demi kelancaran penelitian ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu proses penelitian ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat terutama dalam bidang psikologi.

Senin, 30 Juni 2025

Peneliti,

M. Rizqon Kamil

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACK</i>	xvii
المخلص	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. Kecemasan Masa Depan (<i>Future Anxiety</i>).....	16
B. Konseling Sebaya.....	23
C. Pendekatan <i>Client Centered</i>	27
D. Kerangka Berfikir.....	37
E. Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel	40
C. Definisi Oprasional	41
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
E. Partisipan Penelitian.....	42

F. Setting Penelitian	42
G. Teknik Pengumpulan Data	42
H. Instrumen Penelitian.....	44
I. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Pelaksanaan Penelitian	47
B. Hasil	49
C. Pembahasan.....	106
BAB V PENUTUP	121
A. Kesimpulan	121
B. Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA.....	124
LAMPIRAN.....	128

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skema Desain Penelitian	39
Tabel 3. 2 Blueprint Future Anxiety Scale	44
Tabel 4. 1 Hasil Skor <i>Pre-Test & Post-Test Future Anxiety Scale</i> Partisipan...49	49
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas data	51
Tabel 4. 3 Hasil Uji Paired Sample T-Test.....	51
Tabel 4. 4 Hasil Konseling dan Observasi Sesi 1	57
Tabel 4. 5 Hasil Konseling dan Observasi Sesi 2	66
Tabel 4. 6 Hasil Konseling Dan Observasi Sesi 3	76
Tabel 4. 7 Hasil Konseling dan Observasi Sesi 4	87
Tabel 4. 8 Hasil Konseling dan Observasi Sesi 5	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Bagan Perbandingan Kasus Laboratorium Konseling UIN Malang.....	5
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	37
Gambar 4. 1 Grafik <i>Pre-Test dan Post-Test Future Anxiety Scale</i> Partisipan ..	50
Gambar 4. 2 <i>Daily Logbook</i> Partisipan (AH).....	52
Gambar 4. 3 <i>Daily Logbook</i> Partisipan (MAM)	53
Gambar 4. 4 <i>Daily Logbook</i> Partisipan (AT)	54
Gambar 4. 5 <i>Daily logbook</i> Partisipan (T)	54
Gambar 4. 6 <i>Daily Logbook</i> Partisipan (NN).....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	128
Lampiran 2 Tabulasi Data <i>Pre-Test & Post-Test</i>	129
Lampiran 3 <i>Expert Judgement</i> Skala Kecemaasan Masa Depan	133
Lampiran 4 <i>Informed Conccent Peer Counselor</i>	138
Lampiran 5 <i>Infromed Conccent</i> Partisipan	144
Lampiran 6 <i>Expert Judgement</i> Modul Konseling.....	150
Lampiran 7 Hasil Konseling dan Observasi.....	177
Lampiran 8 Hasil <i>Daily Logbook</i>	232

ABSTRAK

Kamil, M. R (2025). Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Hj. Dr. Rafiqah, M.Pd

Kata Kunci: *Client Centered*, Kecemasan Masa Depan, Konseling, Sebaya, Mahasiswa

Kecemasan menghadapi masa depan merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya pada masa transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa. Kondisi ini diperparah oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, ketidakpastian ekonomi, serta ekspektasi sosial yang tinggi. Banyak mahasiswa mengalami perasaan tidak percaya diri, pemikiran negatif, hingga ketidakmampuan dalam merencanakan masa depan secara realistis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa.

Penelitian menggunakan metode eksperimen *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Partisipan penelitian berjumlah lima mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki tingkat kecemasan masa depan dalam kategori tinggi berdasarkan hasil *pre-test* skala kecemasan masa depan. Intervensi dilakukan melalui lima sesi konseling sebaya menggunakan pendekatan *Client Centered*, yang menekankan pada penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), empati, dan keaslian konselor dalam membangun hubungan terapeutik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan masa depan pada seluruh partisipan setelah diberikan intervensi, serta munculnya perubahan positif dalam strategi *coping*, kesadaran diri, dan kepercayaan terhadap masa depan. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* efektif dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan masa depan dan mendorong proses aktualisasi diri.

ABSTRACT

Kamil, M. R. (2025). *The Effectiveness of Peer Counseling Using a Client-Centered Approach in Reducing Future Anxiety Among University Students*. Thesis. Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor: Hj. Dr. Rafiqah, M.Pd

Keywords: *Client-Centered, Future Anxiety, Counseling, Peer Counseling, University Students*

Future anxiety is a common psychological issue experienced by university students, particularly during the transitional period toward entering the workforce and adult life. This condition is often exacerbated by various factors such as academic pressure, economic uncertainty, and high social expectations. Many students experience low self-confidence, negative thinking patterns, and difficulty in realistically planning for their future. This study aims to examine the effectiveness of peer counseling using a client-centered approach in reducing levels of future anxiety among university students.

The research employed a Single Subject Research (SSR) experimental method with an A-B-A design. The subjects consisted of five students from the Faculty of Psychology at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang who were identified as having high levels of future anxiety based on the pre-test results using a future anxiety scale. The intervention involved five sessions of peer counseling based on the client-centered approach, which emphasizes unconditional positive regard, empathy, and the counselor's genuineness in building a therapeutic relationship.

The results indicated a decrease in future anxiety scores among all subjects following the intervention, along with positive changes in coping strategies, self-awareness, and confidence in the future. These findings suggest that peer counseling with a client-centered approach is effective in helping students manage future anxiety and support the process of self-actualization

المخلص

كاميل، م. ر. (2025). فعالية الإرشاد بين الأقران بنهج يركز على العميل في الحد من القلق الذي يواجه المستقبل لدى طلاب الكلية. الأطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج
المشرف: د. رفيقه، دكتوراه في الطب.
الكلمات المفتاحية: القلق من المستقبل، القلق المستقبلي، الإرشاد، الأقران، الطالب، القلق من المستقبل

القلق بشأن المستقبل هو أحد المشاكل النفسية الشائعة التي يعاني منها طلاب الجامعة خاصة أثناء الانتقال إلى عالم العمل وحياة البالغين. وتتفاقم هذه الحالة بسبب عوامل مختلفة مثل الضغط الأكاديمي وعدم اليقين الاقتصادي والتوقعات الاجتماعية العالية. يعاني العديد من الطلاب من الشعور بعدم الأمان والتفكير السلبي وعدم القدرة على التخطيط الواقعي للمستقبل. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مدى فعالية إرشاد الأقران بمنهجية تتمحور حول العميل في خفض مستويات القلق من مواجهة المستقبل لدى طلبة الجامعات. وقد استخدم البحث طريقة البحث التجريبي لموضوع واحد كان موضوع البحث خمسة طلاب من كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك A-B-A مع تصميم (SSR) إبراهيم مالانج مولانا مالك مالانج من طلاب كلية علم النفس الذين لديهم مستوى عالٍ من القلق المستقبلي بناءً على نتائج الاختبار القبلي لمقياس القلق المستقبلي. تم إجراء التدخل من خلال خمس جلسات إرشادية من الأقران باستخدام نهج التركيز على العميل الذي يؤكد على الاحترام الإيجابي غير المشروط والتعاطف وأصالة المرشد في بناء علاقة علاجية. أظهرت النتائج انخفاضاً في درجات القلق المستقبلي لدى جميع الأشخاص بعد التدخل، بالإضافة إلى تغييرات إيجابية في استراتيجيات التأقلم والوعي الذاتي والثقة في المستقبل. تشير هذه النتائج إلى أن استشارات الأقران ذات النهج المتمحور حول العميل فعالة في مساعدة الطلاب على إدارة القلق المستقبلي وتشجيع عملية تحقيق الذات.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja dan dewasa awal atau *emerging adulthood*, adalah periode kritis dalam perkembangan individu di mana mereka mulai serius memikirkan dan merencanakan masa depan. Pada tahap ini, individu menghadapi tanggung jawab baru dan harus membuat keputusan penting yang akan mempengaruhi hidup mereka. Beberapa remaja merasa antusias dan optimis, melihat tahap ini sebagai kesempatan untuk mengeksplorasi minat, bakat, dan menentukan karir yang sesuai dengan passion mereka. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial sangat membantu dalam membangun rasa percaya diri dan kesiapan mereka. Sebaliknya, ada remaja yang merasa bingung dan cemas dengan banyaknya pilihan dalam hidup, terutama terkait keputusan besar seperti jurusan kuliah, karir, atau hubungan pribadi (Santrock, 2018).

Ketidakpastian dapat menyebabkan stres dan tekanan. Remaja yang tidak memiliki dukungan emosional yang memadai atau menghadapi harapan tinggi dari orang lain mungkin merasa lebih terbebani. Faktor ekonomi, budaya, dan teknologi juga berperan penting dalam pengalaman *emerging adulthood*. Misalnya, akses informasi yang mudah di era digital saat ini justru dapat menambah kebingungan karena banyaknya opsi yang tersedia. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki akses ke sumber daya dan bimbingan yang dapat membantu mereka menavigasi tahapan ini dengan lebih baik. Memahami dinamika dan tantangan dalam periode ini dapat membantu remaja menjalani transisi ke kehidupan dewasa yang lebih sehat dan produktif.

Pitaloka (2007) (dalam Arsy, 2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah kondisi kognitif yang berfokus pada hasil negatif dan ketidakpastian masa depan. Ketika seseorang merasa cemas, mereka sering meremehkan diri sendiri dan percaya bahwa mereka tidak memiliki sumber daya untuk mengatasi situasi yang mungkin terjadi. Perkembangan teknologi dapat memperburuk kecemasan ini karena mempersulit lapangan kerja, membuat banyak remaja merasa tidak mampu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya situasi pribadi yang menyebabkan kecemasan masa depan, tetapi juga kondisi sosial dan ekonomi yang lebih luas yang menyebabkan kecemasan.

Kecemasan akan masa depan semakin umum di kalangan mahasiswa, terutama di zaman yang penuh dengan ketidakpastian ini. Perasaan tidak percaya diri dan pemikiran negatif tentang masa depan adalah penyebab utama kecemasan ini. Menurut penelitian Susanto (2022) mahasiswa, terutama mahasiswa tahun akhir perkuliahan, lebih cenderung mengalami kecemasan ini karena mereka menghadapi banyak masalah, seperti menemukan pekerjaan dan membangun kehidupan baru. Menurut penelitian yang dilakukan Syuhadak (dalam Callista & Basaria, 2023) 97,1% responden merasa cemas akan masa depan mereka dengan penyebab utama kecemasan tersebut adalah pekerjaan dan ekonomi. Hammad (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa di beberapa jurusan mengalami kecemasan karena tidak percaya pada masa depan mereka karena mengetahui bahwa sesama alumni memiliki sedikit peluang kerja, sehingga mereka harus memilih bekerja di bidang lain atau memilih bekerja di tempat lain. Mahasiswa yang menganggur sering mengalami konflik internal

dan sosial seperti bergantung pada orang tua untuk uang, merasa tidak berguna, malu, tertekan, kesepian, kurang percaya diri, dan kehilangan motivasi (Purnomon & Arumi, 2024).

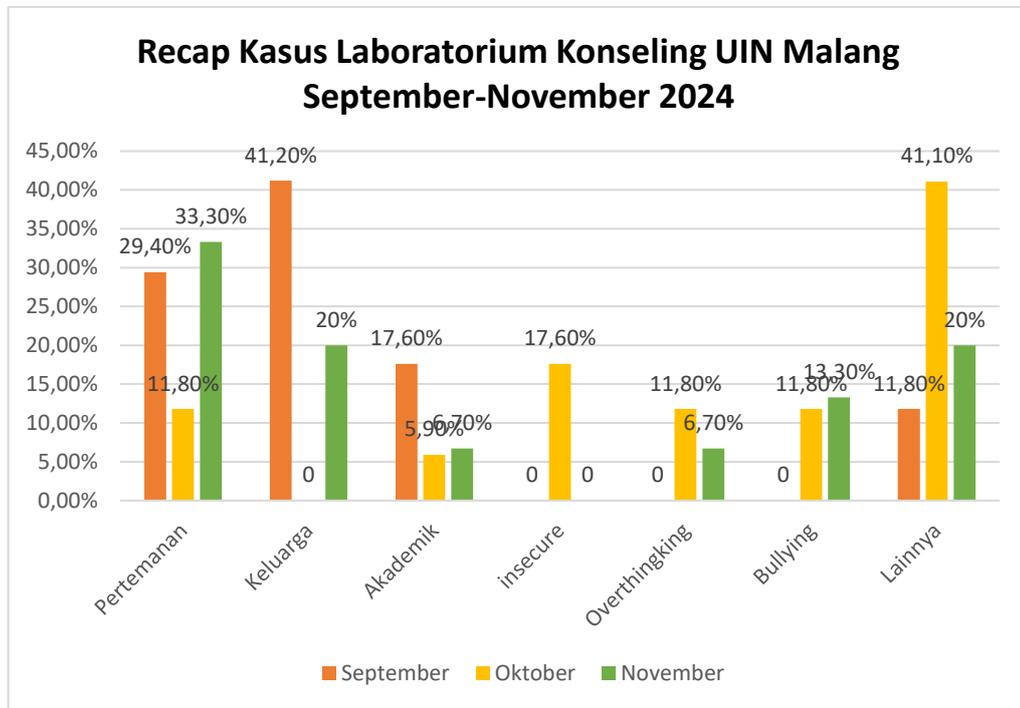
Banyak mahasiswa takut akan masa depan mereka karena masa depan yang tidak menentu. Ini disebabkan oleh fakta bahwa beberapa kasus kecemasan lebih sering muncul pada usia dua puluhan atau saat mulai kuliah. Masa depan yang ambigu dan tidak jelas dapat menyebabkan ketidakberdayaan dan kegelisahan, terutama ketika seseorang merasa bingung dan tidak dapat mengendalikan masa depannya, membuat mereka tidak dapat merencanakan masa depan, menyebabkan kecemasan yang bertahan lama (Hammad, 2016).

Dalam konteks mahasiswa, Maharani et al., (2021) menemukan bahwa kecemasan utama mahasiswa berasal dari ketidakpastian pendidikan dan karir. Kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi sosial dan ekonomi serta banyaknya pilihan yang tersedia membuat banyak mahasiswa bingung dalam pengambilan keputusan karir. Sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian ini, hampir setengah dari siswa mengalami kebingungan saat memilih karir mereka, yang dapat menyebabkan perasaan cemas yang berkelanjutan. Sedangkan Mujibah & Faizah (2023) menggambarkan kecemasan masa depan pada Generasi Z di Yogyakarta, dengan melibatkan 204 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan masa depan pada Generasi Z berada pada kategori sedang dengan persentase 66.2%. Aspek perilaku memiliki pengaruh terbesar dengan rata-rata tertinggi sebesar 17.28, diikuti oleh aspek kognitif dengan rata-rata 14.93, aspek afektif dengan rata-rata 12.45, dan aspek somatik dengan rata-rata

terendah sebesar 9.3. Penelitian ini mengungkap bahwa kecemasan masa depan signifikan mempengaruhi aspek perilaku dan kognitif, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecemasan masa depan memiliki dampak besar pada fungsi kognitif dan perilaku.

Sejalan dengan beberapa penelitian diatas, berdasarkan hasil recap bulanan kasus yang ditangani di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi UIN Malang dari bulan September sapaai November 2024, didapatkan hasil pada bulan September 2 kasus teratas adalah Masalah hubungan keluarga (41,2%) dan hubungan pertemanan (29,4%), kemudian di bulan Oktober insecure (17,6%) diikuti overtingking dan hubungan pertemanan masing-masing (11,8%), dan di bulan November dengan masalah hubungan umum dan hubungan keluarga masing-masing (20%) dan hubungan pertemanan (13,3%) serta dikuti *anxiety* (6,7%). Dari kasus-kasus tersebut merupakan faktor penyebab kecemasan masa depan yang termasuk ke dalam faktor lingkungan dan kognitif dan dapat berpengaruh ke prilaku.

Gambar 1. 1 Bagan Perbandingan Kasus Laboratorium Konseling UIN Malang



Penelitian yang dilakukan (Hammad, 2016) menjelaskan kecemasan masa depan siswa dan hubungannya dengan sikap mereka terhadap spesialisasi akademik. Sampel penelitian terdiri dari 380 siswa Universitas Najran di Arab Saudi, terdiri dari 200 siswa humaniora dan 180 siswa sains. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan masa depan dan sikap terhadap spesialisasi akademik. Mahasiswa di bidang sains dan humaniora menunjukkan tingkat kecemasan masa depan yang lebih rendah daripada mahasiswa di bidang humaniora. Selain itu, ada perbedaan yang signifikan dalam kecemasan masa depan berdasarkan jenis kelamin, dengan mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. Hasil ini menunjukkan betapa pentingnya bimbingan

karir dan dukungan emosional untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan menjadi lebih positif tentang spesialisasi akademik mereka.

Salah satu cara yang dalam mengatasi kecemasan masa depan adalah dengan melakukan konseling. Konseling sendiri adalah hubungan pribadi secara langsung di antara dua orang. Konselor harus memiliki keterampilan khusus untuk membantu orang belajar dari situasi dan membantu mereka memahami diri mereka, keadaan mereka saat ini, dan kemungkinan keadaan mereka di masa depan (Hunainah, 2012). Konseling telah diterima secara luas sebagai bentuk pertolongan yang sesuai untuk berbagai masalah. Masalah yang paling umum termasuk depresi, kegelisahan, kesedihan, kesulitan menjalin hubungan, krisis dan trauma kehidupan, kecanduan, perilaku rendah diri, dan ambisi yang dipangkas. Konseling juga dapat digunakan secara proaktif untuk mempelajari hal-hal seperti kehilangan atau kebingungan (Palmer, 2011). Tujuannya adalah untuk membantu klien mengubah perilaku yang salah dan penyesuaian, belajar membuat suatu keputusan, dan mencegah atau meminimalisir terjadinya masalah (Ulfiah, 2020).

Konseling sebaya merupakan salah satu dari jenis konseling. Konseling sebaya sendiri adalah bentuk bantuan interpersonal yang dilakukan oleh orang non-profesional yang berusaha membantu orang lain (Tindal dan Gray dalam Astiti, 2019). Konseling sebaya, menurut Tindall dan Gray (1985), mencakup semua aktivitas interpersonal yang membantu atau menolong orang lain, termasuk hubungan membantu secara individual (*one-to-one helping relationship*), kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian

pertimbangan, dan tutorial. Teman sebaya adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi aspek perkembangan individu. Individu dapat belajar bagaimana memperhatikan dan membantu individu lain dalam menyelesaikan masalah sehari-hari adalah melalui konseling teman sebaya (Liqoiyah et al., 2022).

Konseling sebaya adalah sesi diskusi antara konselor sebaya dan konseli, atau teman sebaya, yang berada di posisi yang sama dan menggunakan perantara rekan yang mendengarkan aktif, memahami satu sama lain, dan memiliki kemampuan memecahkan masalah. Tujuan konseling sebaya mencakup beberapa tujuan penting yang saling berkaitan dalam membantu perkembangan mereka. Pertama, konseling sebaya bertujuan untuk membantu individu memahami secara menyeluruh berbagai masalah yang sedang mereka hadapi. Kedua, konseling sebaya dirancang untuk membantu individu mengembangkan emosi atau sikap positif saat mereka menghadapi masalah. Konseling sebaya juga dapat membantu untuk melatih dan membiasakan individu untuk bertindak dengan cara yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Liqoiyah et al., 2022).

Konseling sebaya dipilih karena mahasiswa cenderung lebih nyaman bercerita kepada seseorang seusianya. Kelebihan Konselor sebaya adalah sering kali memiliki pengalaman hidup yang serupa dengan klien, sehingga mereka dapat lebih memahami perasaan dan tantangan yang dihadapi. Hal ini menciptakan ikatan emosional yang kuat dan meningkatkan rasa saling percaya dalam sesi konseling sehingga dapat maksimalkan jalannya sesi konseling

(Istati & Hafidzi, 2020). Hal ini didukung dengan data rekap jumlah klien pada bulan September sampai November 2024 di Laboratorium Konseling fakultas Psikologi UIN Malang, terdapat jumlah total mahasiswa yang melakukan konseling selama tiga bulan tersebut adalah 49 orang dan 33 orang (67,3%) memilih konseling sebaya.

Penelitian terkait konseling sebaya dilakukan oleh Shofi Puji Astiti pada tahun 2019 dengan judul “Efektivitas Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) dalam Menuntaskan Masalah Siswa”. Penelitian menggunakan metode penelitian lapangan yang menggunakan pendekatan deskriptif analitik untuk mengevaluasi seberapa efektif konseling sebaya dalam membantu siswa menyelesaikan masalah mereka di MAN Yogyakarta II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya di MAN Yogyakarta II dilakukan dalam tiga tahap: pemilihan penasihat, tanya jawab penasihat, dan pelaksanaan konseling. Peraturan sekolah yang tegas, kesadaran siswa untuk berkonsultasi, kerja sama antara guru dan pihak sekolah, dan keterampilan yang terbatas dari konselor sebaya menjadi faktor yang mendukung konseling sebaya, tetapi terdapat faktor penghambat seperti keterbatasan waktu layanan, dan keterbatasan pengalaman konselor sebaya. Penelitian ini menemukan bahwa konseling sebaya efektif dalam membantu siswa dengan masalah mereka; namun, untuk mencapai hasil yang lebih baik, konselor sebaya harus lebih banyak bekerja sama dan belajar keterampilan satu sama lain (Astiti, 2019).

Studi yang dilakukan Istati & Hafidzi (2020) melihat bagaimana konseling teman sebaya berbasis Islam dapat membantu siswa mengurangi kecemasan

saat menghadapi tantangan masyarakat modern. Berdasarkan Q.S. Al-Insyirah, ayat 1-8, teori konseling dikaji melalui studi literatur kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling teman sebaya dengan pendekatan halaqah berfungsi sebagai preventif, kuratif, reservatif, dan pengembangan. Dalam halaqah, ada tiga tahap proses internalisasi: *ta'lim* (transformasi), *takwin* (transaksi), dan *tanfidz* (transinternalisasi). Ketiga proses ini menghasilkan kemampuan untuk mengatasi stres, yang mencakup berpikir positif, bertindak positif, dan berharap positif. Studi ini menemukan bahwa konseling teman sebaya berbasis Islam membantu siswa mengurangi kecemasan dan menghadapi tantangan masyarakat modern dengan lebih baik.

Dalam mengatasi kecemasan masa depan dalam konseling sebaya dapat digunakan beberapa pendekatan seperti CCT, CBT, dan REBT. *Client Centered Therapy* atau CCT efektif karena menekankan penerimaan tanpa syarat, empati, dan pemberdayaan klien untuk menemukan solusi sendiri. Dalam konteks sebaya, hubungan yang setara dan suasana nyaman sangat membantu remaja atau mahasiswa mengekspresikan kecemasan tentang masa depan serta membangun optimisme dan perencanaan yang realistis. CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*) efektif dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif terkait masa depan. Dalam konseling sebaya, teknik CBT dapat diterapkan untuk membangun pola pikir adaptif, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi kecemasan dengan dukungan teman sebaya (Sari et al., 2025). REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) membantu individu mengenali dan menantang keyakinan irasional

yang memicu kecemasan masa depan. Dalam kelompok sebaya, REBT dapat memperkuat dukungan sosial dan mempercepat proses perubahan pola pikir melalui diskusi dan refleksi (Nurrhikmah.M & Ananda, 2022).

Berdasarkan perbandingan beberapa pendekatan diatas, CCT atau *Client Centered Therapy* dipilih karena dianggap lebih sesuai dengan konteks konseling sebaya. *Client Centered Therapy* atau CCT efektif menurunkan kecemasan, termasuk kecemasan mengenai masa depan, dengan menciptakan ruang aman untuk mengekspresikan kekhawatiran dan membangun *self-awareness* serta *self-acceptance*. Klien didorong menemukan solusi sendiri, sehingga cocok untuk remaja yang menghadapi kecemasan akan pendidikan, karier, atau masa depan (Wulandari & Suwarjo, 2022).

Pendekatan *Client Centered* memiliki beberapa kelebihan yaitu menempatkan konseli/klien sebagai pusat, bukan konselor. Proses perubahan kepribadian bergantung pada hubungan terapeutik, yang lebih mengutamakan sikap daripada metode konseling. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan penelitian kuantitatif dan menekankan aspek afektif, emosi, dan perasaan selama proses konseling. *Client Centered* menawarkan perspektif yang lebih kontemporer dan optimistis, di mana konseli dapat memperoleh pengalaman positif saat mereka berkonsentrasi pada penyelesaian masalah dan menyatakan diri mereka secara penuh (Purwoko, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu juga meneliti terkait pendekatan *Client Centered* terhadap kecemasan masa depan atau *future anxiety*. Salah satu penelitian tersebut adalah penelitian yang dilakukan Affandi (2022) dengan

judul “Konsep Bimbingan Dan Konseling *Client Centered Therapy* Islami Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan”, Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengevaluasi konsep bimbingan dan konseling *Client Centered Therapy* Islami untuk mengurangi kecemasan di masa depan. Penelitian ini mengumpulkan data dari berbagai literatur, seperti buku dan jurnal. Hasilnya menunjukkan bahwa *Client Centered Therapy* Islami efektif dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan dengan membuat kondisi yang nyaman bagi klien, memberi mereka keyakinan bahwa mereka tidak sendiri karena ada Allah SWT, dan menciptakan masa depan yang menyenangkan baik di dunia maupun di akhirat. Selain itu, penelitian ini menekankan betapa pentingnya peran konselor sebagai pendengar yang baik dan penyedia lingkungan yang mendukung pertumbuhan mereka. Oleh karena itu, pendekatan bimbingan dan konseling *Client Centered Therapy* Islami menawarkan solusi alternatif berbasis religi yang efektif untuk mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan masa depan.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Lestari & Nurjannah pada tahun 2022. penelitian ini juga meneliti terkait penggunaan pendekatan *Client Centered* terhadap kecemasan masa depan. Akan tetapi penelitian ini lebih berfokus terhadap kecemasan masa depan terkait hubungan rumah tangga yaitu perceraian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengumpulkan data dengan partisipan utama penelitian adalah seorang wanita berusia 45 tahun yang mengalami KDRT fisik, psikis, dan penelantaran rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Client Centered* dapat

membantu individu bertanggung jawab penuh atas keputusan yang mereka buat, sehingga mereka dapat hidup dengan baik. Sesi konseling dilakukan dalam lima sesi, dimulai dengan menciptakan hubungan yang baik, menjelaskan masalah, memberikan materi yang relevan, dan membantu konseli memahami dirinya sendiri. Pada saat sesi berakhir, konseli mampu merencanakan dengan cermat apa yang akan mereka lakukan di masa depan, dan mereka merasa lebih tenang dan lebih yakin untuk menghadapi masa depan mereka setelah perceraian (Lestari & Nurjannah, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan Adesti (2018), yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling *Client Centered* dalam meningkatkan kemandirian siswa dalam mengambil keputusan di SMA Negeri 1 Srono. Metode yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan desain *Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group*. Dengan sampel yang dipilih secara acak, populasi penelitian terdiri dari semua siswa kelas X IPA. Dengan menggunakan observasi, wawancara, dan kuesioner, data dikumpulkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling berpusat klien efektif dalam meningkatkan kemandirian siswa dalam pengambilan keputusan. Ini ditunjukkan oleh peningkatan skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan ini diperkuat oleh hasil observasi dan wawancara dengan guru BK, guru bidang studi, dan wali kelas.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang membahas terkait penerapan teknik *Client Centered* diatas dapat dilihat sesi konseling dilaksanakan oleh para

konselor profesional atau psikolog untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan masa depan. Namun, dalam penelitian ini menggunakan konselor sebaya (*peer counselor*) sebagai individu yang memberikan intervensi. Seperti penelitian yang sudah dilakukan di atas dengan menggunakan para konselor sebaya, didapatkan hasil konseling sebaya dapat membantu individu dalam memecahkan masalah dan menurunkan kecemasan. Alasan peneliti memilih menggunakan konselor sebaya dan pendekatan *Client Centered* adalah (1) pendekatan *Client Centered* terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan masa depan, (2) konselor sebaya terbukti dapat membantu klien dalam memahami masalah dan mengambil keputusan, (3) teman sebaya dapat menjadi tempat untuk berdiskusi dan sekaligus role model, (4) pendekatan *Client Centered* sesuai diterapkan dalam sesi konseling sebaya karena berfokus pada diri klien dari pada keaktifan konselor, (5) pendekatan *Client Centered* lebih menekankan pada sikap empati, penerimaan tanpa syarat, dan ketulusan dalam membantu klien sebaya, dan (6) pendekatan *Client Centered* memberi ruang ekspresi diri yang bebas dan terbuka, yang secara alami lebih mudah terbangun dalam hubungan sebaya karena adanya kesamaan pengalaman dan tahap perkembangan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah pembaruan data tentang efektivitas pendekatan *Client Centered* untuk menurunkan tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kecemasan masa depan mahasiswa sebelum diberikan intervensi konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* (fase baseline A1)?
2. Bagaimana tingkat kecemasan masa depan mahasiswa setelah diberikan intervensi konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* (fase baseline A2)?
3. Bagaimana efektivitas konseling sebaya dengan pendekatan *client centered* dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kecemasan masa depan mahasiswa sebelum diberikan intervensi konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered*.
2. Mengetahui tingkat kecemasan masa depan mahasiswa sesudah diberikan intervensi konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered*.
3. Mengetahui efektivitas konseling sebaya dengan pendekatan *client centered* dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu semua pihak, termasuk peneliti, instansi, dan praktisi, dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang konsep teoritis dan aplikasi praktis:

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan memberikan wawasan lebih lanjut tentang seberapa efektif konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* untuk mengurangi kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat menguatkan atau memperluas teori yang ada tentang bagaimana konseling sebaya dengan pendekatan client-centered dapat membantu siswa mengatasi kecemasan.

2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat membantu untuk mengembangkan metode intervensi yang lebih efektif untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan terkait masa depan. Hal ini juga dapat menjadi rujukan bagi praktisi terutama konselor sebaya (*peer counselor*) untuk memahami pendekatan yang efektif dalam menangani mahasiswa dengan kecemasan masa depan. Selain itu pendekatan *Client Centered* dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana preventif berupa psikoedukasi untuk melatih mahasiswa dalam membentuk pola pikir yang rasional, positif, dan yakin terhadap diri sendiri sehingga dapat membantu mereka menyusun rencana untuk masa depan mereka.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*)

1. Pengertian Kecemasan Masa Depan

Kecemasan masa depan atau *future anxiety* adalah keadaan ketakutan, ketidakpastian, dan kekhawatiran akan perubahan yang tidak menguntungkan di masa depan pribadi yang lebih jauh (Zaleski, 1996). Kecemasan ini muncul dari perspektif waktu masa depan yang partisipatif, di mana individu merasa tidak yakin apakah tujuan mereka akan tercapai atau tidak. Kecemasan sendiri adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa takut dan gejala fisik yang menegangkan dan tidak diinginkan (Silalahi et al., 2023).

Definisi lain dikemukakan oleh Molin (1990), kecemasan masa depan adalah keadaan ketakutan dan ketidakpastian yang dialami oleh individu, terutama anak-anak dalam perawatan asuh, terkait dengan masa depan mereka yang tidak pasti. Molin menekankan bahwa anak-anak dalam situasi ini sering merasa tidak memiliki kendali atas keputusan yang mempengaruhi hidup mereka, yang dapat menyebabkan perilaku disruptif, depresi, penarikan diri, dan pasif. Kecemasan masa depan ini diperparah oleh ketidakpastian mengenai status hukum, rencana layanan yang berubah-ubah, dan kurangnya sumber daya dalam sistem perlindungan anak.

Miloyan et al., (2014) mendefinisikan kemasaman masa depan sebagai kondisi individu mengalami perasaan takut, khawatir, dan ketidakpastian

yang timbul dari representasi kognitif akan kemungkinan hal negatif yang akan terjadi di masa depan. Perasaan cemas tersebut merupakan respons terhadap kemungkinan ancaman yang dapat terjadi di masa depan. Kemudian tingginya kecemasan masa depan yang dialami seseorang dapat menurunkan kepuasan hidup dikarenakan emosi negatif yang terus mempengaruhi (Hanker et al., 2002).

Kecemasan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga kognitif, karena individu menyusun representasi mental tentang apa yang mungkin terjadi dan bagaimana mereka akan menghadapinya. Zaleski menjelaskan bahwa individu dengan tingkat FA yang tinggi cenderung memiliki persepsi pesimis mengenai kemungkinan solusi untuk masalah global dan pribadi (Zaleski, 1996). Masa depan yang ambigu dan tidak jelas dapat menyebabkan ketidakberdayaan dan kegelisahan, terutama ketika seseorang merasa bingung dan tidak dapat mengendalikan masa depannya, membuat mereka tidak dapat merencanakan masa depan, menyebabkan kecemasan yang bertahan lama (Hammad, 2016).

Maka berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan adalah perasaan negatif berupa takut dan khawatir yang merupakan respons akan ketidakpastian yang dapat dialami di masa depan nantinya.

2. Aspek-Aspek Kecemasan Masa Depan

Menurut Zbigniew Zaleski, aspek kekhawatiran akan masa depan (*Future Anxiety*) melibatkan beberapa dimensi yang terhubung satu sama

lain, menggambarkan bagaimana individu merasakan dan mengelola ketidakpastian terhadap masa depan. *Future Anxiety* (FA) didefinisikan oleh Zaleski sebagai suatu kondisi di mana seseorang menghadapi ketidakpastian, kegelisahan, dan ketakutan terhadap perubahan yang merugikan jangka panjang. Dalam konteks ini, *Future Anxiety* tidak hanya mencakup kekhawatiran terhadap peristiwa global seperti bencana alam, tetapi juga hal pribadi seperti kehilangan orang yang disayang (Zaleski, 1996).

Zaleski (dalam Elsafer & Salim, 2024) menyebutkan terdapat empat aspek kecemasan masa depan yaitu aspek kognitif, perilaku, afektif, dan somatik. Kemudian Haber & Runyon (1984) menjelaskan empat aspek tersebut sebagai berikut:

a. Aspek Kognitif

Aspek ini mencakup pemikiran individu terkait kecemasan yang dirasakan dari ringan sampai dengan panik. Seperti serangan, malapetaka, akhir dunia, ataupun kematian. Akibatnya individu sulit untuk berkonsentrasi, menentukan keputusan, mudah bingung, mudah lupa, dan juga gangguan tidur.

b. Aspek Perilaku/Motorik

Aspek ini ditunjukkan dengan perilaku fisik individu yang tidak teratur. Perilaku yang timbul berupa kurang istirahat, memaksakan diri bergerak cepat, gelisah, kejang otot yang sulit dikontrol, bibir gemetar, jari gemetar, lemas, dan juga gugup.

c. Aspek Afektif

Aspek ini mengacu pada bagaimana respons emosional individu terhadap situasi yang memicu kecemasan. Individu akan merasakan perasaan tidak menentu, ketegangan emosional, gelisah, khawatir, dan juga perasaan was-was.

d. Aspek Somatik

Aspek ini merupakan respons biologis atau fisik individu terhadap pemicu kecemasan. Respons tersebut dapat berupa sulit bernafas, mulut kering, kaki dan tangan terasa dingin, sering buang air kecil, diare, gangguan pencernaan, dan keringat berlebihan terutama pada bagian kepala, leher, dan dada.

Dapat disimpulkan jika kecemasan masa depan memiliki beberapa aspek yaitu kognitif (pemikiran), motorik (perilaku), afektif (perasaan), dan aspek somatik (fisik atau biologis).

3. Faktor Penyebab Kecemasan Masa Depan

Menurut Zaleski (1996) Kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk ketakutan akan bencana global seperti gempa bumi atau perang, serta pengalaman pribadi yang menyakitkan seperti kehilangan orang yang dicintai atau jatuh sakit parah. Penelitian sebelumnya oleh Zaleski et al., (2017) menemukan bahwa dasar kecemasan akan masa depan adalah sifat kepribadian yang berkorelasi dengan bagaimana individu menanggapi ketakutan, pengalaman pribadi, dan peristiwa terkini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akan masa depan yang

dialami oleh mahasiswa tingkat akhir adalah ketakutan tentang kemungkinan yang tidak sesuai dengan harapan yang dapat terjadi di masa depan. Faktor utama yang menyebabkan kecemasan ini adalah ketakutan akan masa depan.

Menurut Nevid et al., (2005) beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan akan masa depan adalah:

a. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor ini berhubungan dengan ranah sosial, seperti standar kesuksesan tertentu, tingginya tuntutan dan harapan keluarga, dan kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar.

b. Faktor Biologis

Faktor ini berhubungan dengan aspek genetik dan gangguan pada neurotransmitter pada individu. Terkait bagaimana otak mengirimkan informasi terkait bahaya saat terjadinya masalah pada individu.

c. Faktor Behavioral

Faktor ini terkait dengan bagaimana kemampuan individu dalam merespon terhadap pemicu kecemasan pada lingkungannya. Seperti pilihan untuk menghadapi atau menghindari situasi pemicu kecemasan tersebut.

d. Faktor Kognitif

Faktor ini berhubungan dengan kemampuan individu berpikir dan berpersepsi. Jika individu memiliki persepsi positif, maka individu akan lebih percaya diri dan mampu dalam perencanaan menghadapi dan

mengatasi kecemasannya. Sebaliknya, jika individu berpersepsi negatif, maka individu cenderung ragu dan khawatir akan kemampuan yang dimiliki, terutama dalam dunia kerja nantinya.

e. Faktor Emosional

Faktor ini berhubungan dengan emosi yang dirasakan individu. Emosi seperti rasa tertekan, perasaan terancam, takut, dan tegang sehingga individu merasa tidak nyaman dan menimbulkan rasa cemas akan kemungkinan di masa depan.

Kemudian menurut Martin & Naziruddin (2020) sumber kecemasan yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa yaitu (1) tingginya tuntutan akademik, (2) perubahan tempat tinggal, (3) pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau studi, (4) perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru, (5) penyesuaian dengan jurusan yang dipilih, dan (6) mulai memikirkan dan mempersiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti.

Sedangkan menurut Adler & Rodman (2011) kecemasan masa depan memiliki dua faktor penyebab yaitu:

a. Pengalaman negatif dimasa lalu

Yang dimaksud pengalaman negatif dimasa lalu adalah pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah terjadi atau dialami di masa lalu dan memiliki kemungkinan untuk terjadi kembali di masa depan. Seperti pengalaman kecelakaan atau suatu kegagalan, maka hal tersebut dapat memunculkan perasaan cemas dalam situasi tertentu.

b. Pemikiran yang tidak rasional

Pemikiran yang tidak rasional dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan terkait masa depan. Pemikiran tersebut seperti pemikiran terkait suatu kesempurnaan dan generalisasi yang tidak sesuai.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan memiliki berbagai macam faktor pemicu seperti faktor fisik, emosional, kognitif, lingkungan, pemikiran irasional dan pengalaman masa lalu. Dan dalam konteks mahasiswa bisa berupa hubungan pertemanan, tuntutan akademik, jenjang karir, dan adaptasi pada lingkungan baru.

4. Kajian Keislaman Kecemasan Masa Depan

Dalam Islam kecemasan atau *anxiety* diartikan sebagai perasaan takut atau gelisah yang berlebihan terkait hal yang belum terjadi. Dalam Al-Qur'an kecemasan sering kali diartikan sebagai *khauf* (rasa takut), *dhaiq* (kesempitan jiwa) dan *halu'a* (kegelisahan hati) yang dapat mengganggu ketenangan seorang muslim (Huzn et al., 2023). Kecemasan merupakan sifat dasar yang dimiliki manusia secara normal yang tidak mengetahui apapun terkait apa yang terjadi di masa depan. Hal ini linier dengan dalam Al-Qur'an surat Al-Ma'arij ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

“*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir*”

(QS. Al-Ma'arij: 19).

Dalam ayat ini lafadz *halu'a* berarti “keluh kesah” atau dapat diartikan juga sebagai “cemas” oleh Wahbah Az Zuhaili dalam kitab Tafsir *Al-Wajiz* nya. Berdasarkan ayat ini dapat diketahui bahwa kecemasan merupakan sifat dasar setiap manusia karena manusia diciptakan tanpa mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan.

Kemudian dalam surat Al-Baqarah ayat 155 juga disebutkan:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِثِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah: 155).

Ayat ini menjelaskan bahwa ujian dan cobaan adalah bagian dari kehidupan, termasuk ketakutan atau kecemasan itu sendiri, dan respons terbaik adalah dengan kesabaran dan penyerahan diri kepada Allah.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan merupakan kepastian atau sifat dasar yang dimiliki setiap manusia serta bagian dari kehidupan akibat ketidaktahuan tentang apa yang akan terjadi di masa depan .

B. Konseling Sebaya

1. Pengertian Konseling Sebaya

Menurut *American Psychology Assosiation* konseling didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu untuk menangani hambatan-hambatan perkembangan dan pertumbuhan diri yang optimal (Rofiq, 2017). Sedangkan definisi lain dikemukakan oleh Burks dan

Steffler, konseling didefinisikan sebagai hubungan antara konselor dan konseli secara profesional. Hubungan yang dibangun bersifat pribadi dan dapat lebih dari dua orang.

Layanan konseling sebaya adalah suatu layanan konseling yang diberikan oleh teman atau konselor sebaya yang telah diberikan pelatihan-pelatihan khusus hingga dapat memberikan bantuan secara individual ataupun kelompok kepada teman sebaya yang memiliki masalah atau hambatan dalam perkembangan kepribadian Erhamwilda (2015, dalam Liqoiyah et al., 2022).

2. Tujuan Konseling Sebaya

Konseling bertujuan untuk membantu klien memperoleh pengendalian diri dan keberfungsian yang ideal yang selaras, matang, dan terbuka terhadap pengalaman. Dalam konseling, teknik utama adalah kepribadian konselor, karena pendekatan terbatas pada pertanyaan, jaminan, dukungan, dan saran. Peran kepribadian konselor berfungsi sebagai alat komunikasi yang membantu, menunjukkan penerimaan, respek, dan pemahaman terhadap klien (Mappiare, 2011).

Menurut (Astuti, 2019) tujuan utama konseling adalah untuk mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, dan pandangan konseli yang irrasional dan illogis menjadi rasional dan logis sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan meningkatkan aktualisasi dirinya semaksimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif. Konseling juga bertujuan untuk membantu orang mengatasi perasaan negatif seperti benci,

takut, bersalah, dan cemas. Perasaan-perasaan ini seringkali berasal dari cara berpikir yang salah atau keyakinan yang salah. Melalui konseling, orang-orang diajarkan untuk berpikir lebih rasional, menangani masalah dengan lebih baik, dan memperkuat nilai-nilai hidup mereka.

Menurut Hunainah, (2012) tujuan dari konseling sebaya adalah:

1) Untuk Koselor

- Sebagai bekal konselor sebaya untuk mempraktikkan keterampilan konselingnya meliputi mendengarkan, pemberian empati, dan keterampilan pemecahan masalah pada teman sebaya.
- Pengembangan keterampilan perhatian atau kepekaan terhadap sekitar dan berbagi pengalaman dalam memecahkan masalah.
- Pengembangan sikap-sikap positif sebagai upaya membantu pemecahan masalah teman sebaya.

2) Untuk Konseli/Klien

- Membantu klien dalam menghadapi masalah yang sedang dialami
- Membantu klien untuk mebangau afeksi positif dalam menghadapi masalah.
- Membantu klien melatih kemampuan bertindak konstruktif dan terstruktur dalam pemecahan masalah.

3. Konseling Sebaya dalam Kajian Islam

Konseling sebaya adalah suatu metode konseling yang dilakukan oleh individu non-profesional kepada teman sebaya dalam bentuk dukungan interpersonal. Hubungan tersebut mencakup hubungan *one to on helping*

relationship, kepemimpinan, dan pemberian nasehat atau pertimbangan. Dalam Islam, sikap tolong menolong dan saling menasehati tersebut dicerminkan dalam Al-Qur'an surat Al-Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَأَفَىٰ خُسْرٍ

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

“*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, saling menasihati supaya menaati kebenaran dan saling menasihati supaya tetap di atas kesabaran.*” (QS. Al-'Ashr 1-3).

Dalam perspektif Islam, konseling sebaya mempunyai landasan yang kuat dalam ajaran *amar ma'ruf nahi munkar* serta prinsip *hisbah*. *Hisbah* merupakan konseling yang dilakukan secara suka rela atau ikhlas dengan tujuan mengarahkan individu menuju kebaikan dan menjauhkannya dari hal buruk. Konsep ini dikenal dalam sejarah Islam sejak masa Khulafur Rasyidin. Konselor disebut dengan *muhtashib* dan konseli disebut dengan *muhtasab 'alaih* (Moenada, 2011).

Dalam penelitian yang dilakukan Istati & Hafidzi (2020) yang berjudul “Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern” membahas penerapan konseling teman sebaya dengan pendekatan nilai-nilai Islam sebagai solusi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi tantangan era modern. Mengacu pada konsep Islam

kosmopolitan dan Surah Al-Insyirah ayat 1–8, pendekatan ini mengintegrasikan metode *halaqah* yang melibatkan tiga tahap internalisasi: *ta'lim* (transformasi ilmu) , *takwin* (interaksi nilai), dan *tanfidz* (implementasi tindakan), kemudian menghasilkan suatu pola pikir, perilaku, dan harapan yang positif. Konseling ini dinilai efektif karena memanfaatkan kedekatan emosional antara teman sebaya untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan terbuka, sekaligus memperkuat spiritualitas dan keseimbangan psikologis siswa dalam menghadapi perubahan sosial budaya modern yang kompleks.

Sehingga dapat disimpulkan dari pembahasan di atas bahwa dalam Islam konseling sebaya sudah dibahas dan memiliki landasan yang kuat baik secara teoritis maupun penjelasan dari Al-Qur'an. Seperti *hisbah* dengan tujuan membantu individu menuju hal baik dan menjauhi yang buruk, kemudian metode *halaqah* yang melibatkan tiga tahap internalisasi: *ta'lim* (transformasi ilmu) , *takwin* (interaksi nilai), dan *tanfidz* (implementasi tindakan), kemudian menghasilkan suatu pola pikir, perilaku, dan harapan yang positif.

C. Pendekatan *Client Centered*

1. Pengertian Pendekatan *Client Centered*

Carl R. Rogers (dalam Corey, 2013) menyebutkan pendekatan *Client Centered* merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang berfokus kepada kepercayaan konselor terhadap kemampuan klien dalam menemukan arah atau solusinya sendiri. Pendekatan *Client Centered* pada

hakikatnya merupakan cabang dari terapi humanistik yang menekankan pentingnya memahami dunia internal atau pengalaman partisipatif klien. Pada psikologi humanis, pendekatan ini dikenal sebagai Konseling Berpusat pada Pribadi, menekankan pentingnya penghargaan positif tanpa syarat, pemahaman empatik, dan ketulusan konselor. Dalam pendekatan ini, manusia dipandang sebagai individu yang rasional, baik, dapat dipercaya, dan bergerak menuju aktualisasi diri atau pertumbuhan, kesehatan, realisasi diri, kemandirian, serta otonomi. Konsep inti kepribadian menurut pendekatan ini adalah konsep diri, yang dianggap sebagai pengatur perilaku, dengan medan perseptual sebagai realitas bagi individu, sehingga perilaku merupakan fungsi dari persepsi yang terorganisasi sehubungan dengan konsep diri (Mappiare, 2011).

Terapi berfokus pribadi atau *Person Centered Therapy* ditemukan oleh Carl R. Rogers yang didasarkan pada keyakinan bahwa manusia secara alami dapat dipercaya, sosial, dan kreatif. Praktiknya terlihat dari kesediaan terapis untuk tidak menonjolkan keahliannya, tetapi membantu klien menemukan sumber daya dan pemahaman dirinya sendiri. Pendekatan ini menekankan pentingnya persepsi internal dan dunia emosional sebagai kunci untuk memahami pikiran, perasaan, dan tindakan kita. Konseling ini memiliki pendekatan humanistik dan mengandung unsur eksistensial. Meskipun fokusnya pada pengalaman individu, inti dari terapi ini adalah teori relasi yang mengakui saling ketergantungan dan membuka jalan bagi komunikasi yang mendalam dan dapat diterima dengan orang lain.

Implementasi yang jelas dari terapi ini bisa dilihat dalam kerja kelompok yang berfokus pada individu (Palmer, 2011).

Client Centered Counseling dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers, seorang psikolog klinis yang berfokus pada bidang konseling dan psikoterapi. Menurut Rogers dalam McLeod, teknik ini menempatkan klien sebagai tokoh utama dalam proses konseling, di mana klien diberikan kebebasan untuk menemukan solusi atas permasalahan mereka sendiri. Dalam metode ini, peran konselor terbatas pada memberikan arahan, dorongan, dan pengaruh untuk membantu klien berpikir secara mandiri serta mencari solusi bagi permasalahan yang mereka hadapi (Paramitha, 2020).

Corey (2013) menyebutkan pandangan *Client Centered* menolak konsep kecenderungan sifat negatif pada diri manusia. Rogers memiliki keyakinan mendalam terhadap sifat positif manusia. Ia melihat manusia sebagai makhluk yang telah tersosialisasi, terus berkembang, dan berusaha untuk mencapai keberfungsian penuh, dengan kebaikan yang mendalam pada intinya. Rogers meyakini bahwa manusia secara alami kooperatif dan konstruktif, sehingga tidak memerlukan pengendalian atas dorongan agresifnya. Pandangan positif ini memiliki dampak signifikan pada praktik terapi yang berpusat pada klien. Konsep ini menyatakan bahwa setiap individu memiliki kemampuan bawaan untuk menghindari *maladjustment* dan mencapai kondisi psikologis yang sehat. Oleh karena itu, konselor menempatkan tanggung jawab utama dalam proses terapi pada klien. Model *Client-Centered* menentang pandangan yang melihat konselor sebagai

otoritas yang mengetahui segala yang terbaik dan menganggap klien sebagai individu pasif yang hanya mengikuti arahan terapis. Oleh karena itu, terapi *Client Centered* berlandaskan pada kemampuan klien untuk sadar dan membuat keputusan-keputusan sendiri (Paramitha, 2020).

Menurut Rogers (dalam Purwoko, 2020) hakikat manusia adalah sebagai berikut:

- 1) Setiap individu memiliki hak untuk memiliki pandangan hidup dan menentukan arah hidupnya sendiri. Mereka juga bebas untuk mengejar kepentingan pribadinya selama tidak mengganggu hak-hak orang lain.
- 2) Pada dasarnya, manusia itu baik, bisa diandalkan, dan dapat dipercaya. Mereka cenderung bertindak secara positif dan konstruktif. Rogers memiliki pandangan yang optimis bahwa dalam diri setiap orang terdapat kemampuan dan potensi untuk berbuat baik, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.
- 3) Seperti makhluk hidup lainnya, manusia memiliki kemampuan, dorongan, dan kecenderungan dalam dirinya untuk berkembang dan mencapai potensi maksimalnya.
- 4) Cara seseorang berpikir dan menyesuaikan diri dengan keadaan hidupnya selalu sesuai dengan pandangannya sendiri terhadap diri sendiri dan keadaan hidupnya.
- 5) Jika unsur-unsur dalam gambaran diri seseorang timbul konflik atau pertentangan, seseorang akan menghadapi masalah, terutama antara

siapa saya sebenarnya (*real self*) dan siapa saya seharusnya menjadi (*ideal self*).

2. Teknik Pendekatan *Client Centered*

Teknik pendekatan *Client Centered* memfokuskan pada hubungan antara konselor dan klien dengan menekankan penerimaan, empati, dan penghargaan. Berikut adalah teknik yang digunakan dalam pendekatan ini (Rosada, 2016):

- a. *Acceptance* berarti bahwa seorang konselor harus menerima klien apa adanya, termasuk dengan segala permasalahan yang dibawanya. Sikap konselor haruslah menerima secara netral, tanpa memandang masalah tersebut baik atau buruk.
- b. *Congruence*, mengacu pada karakteristik konselor yang harus terpadu, di mana apa yang diucapkan konselor sesuai dengan tindakan yang dilakukan. Konselor harus menunjukkan konsistensi antara kata dan perbuatan.
- c. *Understanding* artinya seorang konselor harus memiliki kemampuan untuk memahami dunia klien secara akurat dan empati. Konselor harus dapat melihat situasi dari perspektif klien, seolah-olah mereka berada dalam posisi klien itu sendiri.
- d. *Non-judgemental* berarti bahwa seorang konselor tidak boleh memberikan penilaian terhadap klien. Konselor harus selalu objektif dalam pandangannya, menghindari bias atau prasangka yang dapat memengaruhi penilaian terhadap klien.

Sedangkan dalam Paramitha (2020) teknik dalam pendekatan *Client Centered* dikembangkan menjadi tujuh teknik yaitu:

1) *Acceptance* (penerimaan)

Acceptance dalam konseling berarti konselor menerima klien apa adanya, tanpa menilai atau menghakimi. Konselor memberikan ruang bagi klien untuk menjadi diri mereka sendiri dan merasa diterima dengan segala permasalahan yang mereka bawa.

2) *Understanding* (mengerti, memahami)

Understanding dalam konseling mengharuskan konselor untuk benar-benar memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Konselor harus mampu melihat dunia melalui mata klien dan merasakan apa yang mereka rasakan, dengan penuh empati dan kepekaan.

3) *Respect* (rasa hormat)

Respect berarti konselor menghormati klien sebagai individu yang berharga dan unik, dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Konselor menghargai pandangan, perasaan, dan keputusan klien, tanpa mencoba memaksakan pandangan mereka sendiri.

4) *Reassurance* (menentramkan hati, meyakinkan)

Reassurance dalam konseling berarti konselor memberikan keyakinan kepada klien bahwa perasaan mereka adalah valid dan dapat diatasi. Konselor menawarkan dukungan dan kenyamanan, membantu klien merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi masalah mereka.

5) *Encouragement* (dorongan)

Encouragement dalam konseling adalah memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk mencapai tujuan mereka. Konselor membantu klien merasa termotivasi dan percaya diri dalam mengambil langkah-langkah positif dalam hidup mereka.

6) *Limited questioning* (pertanyaan terbatas).

Pertanyaan yang tepat dapat membuka banyak pintu pemahaman. *Limited questioning* dalam konseling berarti konselor menggunakan pertanyaan dengan bijaksana dan terbatas untuk membantu klien menjelaskan perasaan dan pikiran mereka. Konselor tidak mengarahkan atau memaksa, tetapi memberi ruang bagi klien untuk mengeksplorasi dan menemukan jawaban mereka sendiri.

7) *Reflection* (memantulkan pertanyaan dan perasaan)

Reflection dalam konseling berarti konselor memantulkan kembali apa yang dikatakan dan dirasakan oleh klien. Ini membantu klien untuk lebih memahami perasaan dan pikiran mereka sendiri, serta memberikan kesempatan bagi mereka untuk melihat perspektif baru.

3. *Client Centered Teraphy* dalam perspektif Islam

Client Centered Therapy (CCT) atau yang disebut juga *Person Centered Therapy* merupakan pendekatan dalam konseling yang dikembangkan oleh Carl Rogers yang beranggapan bahwa setiap individu secara alami memiliki kecenderungan untuk tumbuh dan mengaktualisasikan diri dalam suatu lingkungan yang kondusif. Dalam perspektif Islam, pendekatan *Client*

Cenitred linier dengan di mana pada dasarnya manusia sudah dibekali dengan *fitrah* berupa potensi untuk mengenal Allah, membedakan mana yang benar dan salah, dan memberikan bantuan dalam kebaikan (Syakur & Mufaridah, 2019). Sejalan dengan yang disampaikan di Al-Qur'an surat Ar-Rum ayat 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ
وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah.” (QS. Ar-Rum: 30)

Dalam konteks ini, pendekatan *Client Centered* bertujuan untuk membantu individu Kembali kepada fitrahnya melalui proses konseling. Proses tersebut dapat berupa penguatan iman, *akhlaq*, akal, dan kemauan sesuai dengan ajaran dalam Al-Qur'an dan sunnah. Proses ini tidak hanya berfokus pada pengalaman pribadi individu, tetapi juga mengacu pada nilai-nilai dan kebenaran ilahiyah (Syakur & Mufaridah, 2019).

Dari pembahasan diatas diketahui bahawa pendekatan konsep pendekatan *Client Centered* oleh Carl Rogers juga ada dalam ajaran islam. Pandangan Carl Roger terkait kemampuan alami manusai yang dapat mengatasi masalahnya secara mandiri juga disebutkan dalam ajaran Islam sebagai *fitrah* pada setiap manusia untuk mengetahui baik dan buruknya suatu hal.

4. Efektifitas Konseling Sebaya Pendekatan *Client Centered* dalam Menurunkan Kecemasan Masa Depan

Pendekatan *Client Centered* adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang berfokus kepada klien itu sendiri. Pendekatan *Client Centered* pada hakikatnya adalah cabang dari psikologi humanistik yang memandang setiap individu memiliki kemampuan untuk memecahkan masalahnya sendiri dan menekankan pada pengalaman partisipatif individu dan dunia internal klien. Dalam psikologi humanistik pendekatan *Client Centered* juga disebut sebagai Konseling Berpusat pada Pribadi yang menekankan pada pentingnya penghargaan dan penerimaan tanpa syarat, ketulusan konselor, dan pemahaman empatik.

Pendekatan *Client Centered* terbukti dapat membantu dalam mengurangi kecemasan. Beberapa penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil positif terkait efektivitas pendekatan *Client Centered* dalam menurunkan kecemasan masa depan, salah satunya adalah penelitian Lestari & Nurjannah (2022) didapatkan hasil pendekatan *Client Centered* dapat membantu individu bertanggung jawab penuh atas keputusan yang mereka buat, sehingga mereka dapat mengatasi kecemasan akan masa depan yang tidak pasti. Sedangkan dalam penelitian lain dilakukan oleh Affandi (2022) diperoleh menunjukkan *Client Centered Therapy* efektif dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan dengan membuat situasi yang nyaman bagi klien, memberi mereka keyakinan bahwa mereka tidak sendiri karena ada Allah SWT, dan menciptakan masa

depan yang menyenangkan baik di dunia maupun di akhirat. Penelitian ini juga menunjukkan betapa pentingnya peran konselor sebagai pendengar yang baik dan penyedia lingkungan yang mendukung kemajuan mereka.

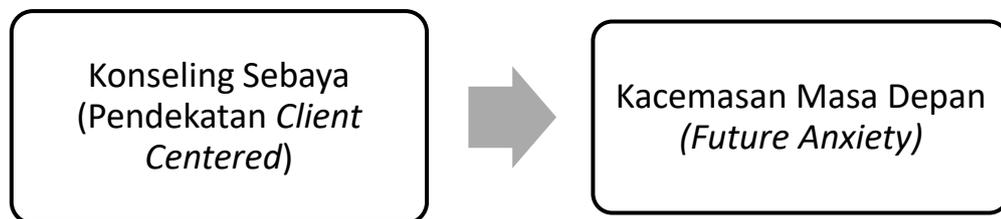
Sedangkan konseling sebaya dipilih karena mahasiswa cenderung lebih nyaman bercerita kepada seseorang seusianya. Kelebihan Konselor sebaya adalah sering kali memiliki pengalaman hidup yang serupa dengan klien, sehingga mereka dapat lebih memahami perasaan dan tantangan yang dihadapi. Hal ini menciptakan ikatan emosional yang kuat dan meningkatkan rasa saling percaya dalam sesi konseling sehingga dapat memaksimalkan jalannya sesi konseling (Istati & Hafidzi, 2020). Selain itu konseling sebaya juga terbukti dapat mengatasi kecemasan masa depan seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh (Istati & Hafidzi, 2020) yang berjudul “Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern” menunjukkan hasil efektif. Menggunakan pendekatan *halaqah* dengan tiga tahapan yaitu *ta'lim*, *takwin*, dan *tanfidz*. Konseling teman sebaya menjadi efektif karena adanya kedekatan emosional antar siswa, sehingga proses komunikasi dan eksplorasi diri menjadi lebih terbuka. Program mentoring sebagai bentuk praktis dari konseling sebaya juga terbukti membantu mahasiswa baru dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus. Melalui diskusi rutin, siswa dapat membagikan masalah dan mendapat dukungan dari rekan sebayanya dengan panduan nilai-nilai keagamaan. Konseling

semacam ini tidak hanya menjadi sarana penyelesaian masalah, tetapi juga memperkuat karakter dan keimanan siswa dalam menghadapi masa depan.

Dari penjelasan di atas dapat diasumsikan bahwa pendekatan konseling sebaya dan pendekatan *Client Centered* efektif dalam menangani kecemasan masa depan. Sehingga dalam penelitian ini kedua metode tersebut disatukan menjadi satu metode untuk melihat bagaimana efektivitasnya pada kasus kecemasan masa depan pada mahasiswa.

D. Kerangka Berfikir

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir



E. Hipotesis

H0 : Konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* tidak efektif untuk menurunkan kecemasan masa depan mahasiswa.

H1 : Konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* efektif untuk menurunkan kecemasan masa depan mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif, yaitu salah satu jenis metode penelitian kuantitatif yang melibatkan manipulasi variabel independen dan pengamatan pada variabel dependen dalam kondisi yang dikontrol (Sugiyono, 2017). Menurut Latipun (2015) metode penelitian eksperimen adalah metode yang menggunakan manipulasi dengan tujuan mengetahui dampak manipulasi terhadap partisipan yang diteliti. Manipulasi yang dimaksud adalah pemberian sesuatu oleh peneliti kepada partisipan penelitian (Seniati et al., 2011).

Metode pendekatan yang digunakan adalah *Single Subject Research* (SSR) atau Penelitian Partisipan Tunggal, yaitu metode penelitian yang berfokus pada pengamatan perubahan perilaku individu atau kelompok kecil sebagai respons terhadap intervensi atau perlakuan tertentu. Metode ini melibatkan pengukuran berulang terhadap variabel dependen (perilaku atau karakteristik yang diamati) sebelum dan sesudah pemberian intervensi (Sunanto et al., 2005). Sedangkan desain yang digunakan adalah A-B-A desain. A1 adalah fase baseline atau pra konseling, B adalah tahapan intervensi atau sesi konseling, dan A2 adalah hasil dari sesi konseling atau intervensi dilaksanakan. Peneliti melakukan pengukuran sebelum intervensi, pada tahap intervensi, dan setelah tahapan intervensi. Kemudian melakukan pengukuran pada tahap setelah evaluasi untuk mengetahui efektivitas intervensi. Desain ini

dilaksanakan tanpa pengulangan atau hanya satu kali sehingga dibutuhkan pengumpulan data tambahan yang berupa observasi atau logbook. Berikut adalah skema desain penelitian dalam penelitian ini:

Tabel 3. 1 Skema Desain Penelitian

O	X	O
Fase A1	Fase B	Fase A2
Sebelum sesi 1	Sesi 1-5	2 hari setelah sesi 5

Keterangan:

Fase A1 : *Baseline* (pengukuran) sebelum pemberian intervensi

Fase B : Pemberian intervensi Konseling Sebaya dengan Pendekatan *Client Centered*

Fase A2 : *Baseline 2* (pengukuran) setelah pemberian intervensi dilakukan.

Berikut ini adalah rincian pelaksanaan metode *single subject research* menggunakan desain A-B-A:

1. A1 (*Baseline 1*)

Merupakan fase atau kondisi awal partisipan sebelum diberikan intervensi. Fase ini dilakukan dalam 1 sesi dengan durasi waktu 1 minggu.

2. B (intervensi)

Merupakan fase pemberian perlakuan berupa konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered*. Fase ini dilaksanakan dalam sebanyak 5 sesi dengan waktu 30-60 menit untuk setiap sesinya.

3. A2 (*Baseline 2*)

Merupakan hasil atau gambaran partisipan setelah mendapatkan intervensi dan ditambah dengan *follow-up* 2 hari setelah sesi 5.

Dari yang sudah dijelaskan di atas, peneliti menggunakan pendekatan eksperimen subject tunggal (*single subject research*) dengan alasan desain penelitian ini dapat membantu dalam mendapatkan data yang lebih lengkap dari pada metode penelitian eksperimen yang lain, serta memungkinkan peneliti fokus mengetahui lebih dalam dan perkembangan dari partisipan yang sedang diteliti.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditentukan oleh peneliti guna dipelajari untuk mendapatkan dan kemudian dibuat kesimpulan informasi terkait hal tersebut. Variabel *independen* (bebas) adalah variabel yang menyebabkan perubahan atau mempengaruhi atau menyebabkan timbulnya variabel *dependen*. Variabel *dependen* (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau akibat dari variabel *independen* (Sugiyono, 2017).

Dalam penelitian ini variabel *independen* (bebas) adalah pendekatan *Client Centered* dan variabel *dependen* (terikat) adalah kecemasan masa depan atau *future anxiety*.

C. Definisi Oprasional

1. Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*)

Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*) adalah bentuk kecemasan pada diri individu sebagai respon untuk menanggapi ketakutan, pengalaman pribadi, dan peristiwa terkini, serta tekanan lingkungan dan ketidakpastian masa depan. Bentuk kecemasan masa depan bisa berupa kecemasan terhadap karir, hubungan keluarga, ekonomi, kesehatan, dan sosial.

2. Konseling Sebaya dengan Pendekatan *Client Centered*

Konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* adalah proses dukungan emosional dan sosial yang dilakukan oleh individu sebaya yang berfokus pada kebutuhan, perasaan, dan pengalaman klien, di mana konselor sebaya berperan sebagai pendengar aktif yang memberikan empati, penerimaan tanpa syarat, dan dukungan tanpa penilaian atau *judgment*.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Konseling ruang A, B, dan C Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 8 April 2025 sampai 16 April 2025. Dilanjutkan oleh *follow-up* pada tanggal 18 April 2025.

E. Partisipan Penelitian

1. Partisipan

Partisipan penelitian adalah sumber utama dari data penelitian yang memiliki informasi data terkait variabel-variabel yang diteliti (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan *single subject research* sehingga dibutuhkan partisipan penelitian berupa kelompok kecil yang terdiri dari 5 partisipan dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Partisipan merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- b. Partisipan mengisi skala kecemasan masa depan
- c. Partisipan memiliki gejala kecemasan masa depan dalam kategori tinggi berdasarkan pada hasil skala kecemasan masa depan.

F. Setting Penelitian

Setting penelitian ini adalah di ruang Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan setting tempat duduk saling berhadapan antara konselor sebaya dan partisipan.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data untuk mencapai tujuan penelitian.

1. Skala

Penelitian ini menggunakan skala kecemasan masa depan atau *Future Anxiety Scale* oleh Zaleski . Skala ini digunakan sebagai *pre-test* dan

post-test dalam penelitian ini untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan masa depan yang dialami partisipan.

2. Observasi

Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi terstruktur, yaitu observasi yang dilakukan dengan menggunakan instrumen atau panduan yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti mengamati perilaku atau kejadian tertentu berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sehingga data yang diperoleh lebih sistematis dan mudah dianalisis (Arikunto, 2010). Observasi didasarkan pada empat aspek kecemasan masa depan menurut Zaleski, yaitu kognitif, afektif, somatik, dan motorik.

Pencatatan dalam observasi ini menggunakan pencatatan deskriptif yaitu proses mencatat temuan yang diperoleh selama observasi dengan cara yang rinci dan sistematis. Pencatatan ini bertujuan untuk mendokumentasikan apa yang diamati tanpa memberikan interpretasi atau analisis yang berlebihan. Dalam pencatatan deskriptif, peneliti mencatat fakta-fakta yang terlihat, seperti perilaku, interaksi, dan situasi yang terjadi, serta konteks di mana observasi dilakukan.

3. Monitoring

Monitoring dilakukan pada klien menggunakan lembar monitoring (*daily anxiety log*) untuk mengetahui frekuensi atau seberapa sering partisipan merasakan kecemasan masa depan selama dan setelah intervensi berlangsung.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

1. Skala Kecemasan Masa depan

Penelitian ini menggunakan *Future Anxiety Scale* (FAS) yang dikembangkan oleh Zaleski dengan reabilitas $0.9357 > 0,7$ dan validitas TAI ($r = 0.61$) dan MAS ($r = 0.64$) (Zaleski 1996). *Future Anxiety Scale* yang digunakan memiliki 28 item untuk mengukur tingkat kecemasan masa depan. Skala yang digunakan menggunakan model skala likert yang memiliki 4 alternatif jawaban: (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju.

Tabel 3. 2 Blueprint Future Anxiety Scale

Dimensi	Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
<i>Future Anxiety</i> (Kecemasan Masa Depan)	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28	3, 10, 15, 22	28
Total	24 item	4 item	28 item

2. Lembar Observasi

Penelitian ini menggunakan lembar observasi yang didasarkan pada empat aspek kecemasan masa depan menurut Zaleski yaitu kognitif,

motorik, somatic, dan afektif sebagai dokumentasi dari reson yang ditunjukkan partisipan selama mengikuti sesi konseling sebaya.

3. Lembar Monitoring

Lembar monitoring dalam penelitian ini juga dibuat berdasarkan aspek kecemasan masa depan menurut Zaleski untuk mengetahui frekuensi perasaan cemas akan masa depan yang dialami oleh partisipan setiap harinya selama proses penelitian berlangsung.

4. Modul

Modul yang digunakan dalam penelitian ini adalah modul konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered*. Modul ini dirancang berdasarkan teori *Client Centered* oleh Carl Rogers. Dalam modul ini sesi konseling dilaksanakan dalam 5 sesi dengan setiap sesinya berdurasi 60 menit. Setiap sesi memiliki capaian seperti sesi 1 membangun hubungan baik, sesi 2 reframing pola pikir negatif, sesi 3 perencanaan masa depan, sesi 4 pengembangan coping strategi, dan sesi 5 evaluasi. Modul ini digunakan sebagai panduan bagi konselor sebaya dalam melaksanakan sesi konseling.

I. Teknik Analisis Data

Metode analisis data merupakan kegiatan mengelompokkan, mentabulasi, melakukan perhitungan, dan menyajikan data dari setiap variabel, serta untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang dilakukan ketika semua data dari partisipan sudah terkumpul (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan uji normalitas dan *paired sample t-test*. Uji normalitas digunakan untuk memastikan data terdistribusi normal dan uji *paired sample t-test* digunakan untuk menguji apakah terdapat pengaruh atau perubahan antara *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini juga menganalisis grafik yang menginterpretasikan efek atau hasil dari eksperimen. Bentuk grafik digunakan karena dapat menggambarkan atau menampilkan hasil data yang kontinyu dari perkembangan eksperimen, setiap variabilitas partisipan dapat terlihat secara individu, data grafik tidak menentukan level signifikansi dalam menilai efektivitas intervensi, kesimpulan dari intervensi dapat dilakukan dengan cepat, serta ketika grafik data secara keseluruhan diperiksa, analisis visual dapat memberikan perspektif konservatif tentang data karena hasilnya dapat menunjukkan signifikansi statistik yang mungkin sulit untuk diinterpretasikan dan stabil. Selain itu untuk mengetahui signifikansi data dari pengukuran *baseline 1* dan *2* juga akan dilakukan uji *paired sample t-test*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 sampai 16 April 2025 di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kemudian dilanjutkan *follow up* dan pemberian *post-test* pada tanggal 18 April 2025.

2. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahapan dibagi menjadi tahap pertama, tahap intervensi, dan tahap akhir.

- a. Tahap pertama, tahap ini dimulai dengan merancang modul konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* dalam menurunkan kecemasan masa depan dan kemudian dilakukan *expert judgement* pada konselor profesional untuk memastikan bahwa modul dapat digunakan dalam penelitian ini sesuai kode etik dan kaidah intervensi. Kemudian peneliti bekerja sama dengan beberapa *peer counselor* yang sesuai kriteria untuk melakukan intervensi konseling sebaya. Dilanjutkan dengan menentukan partisipan penelitian dengan menyebar *future anxiety scale* secara *online* dengan kriteria tertentu pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, kemudian dipilih sebanyak 5 orang yang mendapatkan hasil skor sekala kecemasan masa depan dalam kategori tinggi.

- b. Tahap intervensi, tahap ini dilaksanakan oleh konselor sebaya dengan pendekatan *Client Centered* sebanyak 5 sesi secara individu. Konselor sebaya juga melakukan observasi selama proses konseling berlangsung dan melakukan pencatatan hasil konseling. Sedangkan partisipan diminta mengisi *daily logbook* tentang frekuensi kecemasan tentang masa depan setiap hari sampai waktu pengisian post-test.
- c. Tahap akhir, peneliti memberikan *post-test* dengan menggunakan *Future Anxiety Scale* 2 hari setelah sesi ke 5 diberikan kemudian melakukan analisis hasil data yang didapatkan.

3. Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sedang mengalami kecemasan akan masa depan dan mendapatkan skor hasil *Future Anxiety Scale* (FAS) dalam kategori tinggi.

4. Gambaran Umum Konselor Sebaya

Konselor sebaya merupakan mahasiswa Psikologi semester 6 yang telah lulus mata kuliah relevan mencakup mata kuliah Psikologi Dasar, Psikologi Konseling, Bimbingan Konseling, dan Psikodiagnostik II Observasi. Merupakan konselor sebaya di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi dan pernah mendapatkan pelatihan konselor sebaya

B. Hasil

1. Analisis Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre-test* terkumpul total 56 responden yang mengisi *Future Anxiety Scale* (FAS) dan berdasarkan kategorisasi data diambil 5 responden dengan kategori tinggi untuk diberikan intervensi lanjutan. Dalam penelitian ini digunakan *Future Anxiety Scale* (FAS) untuk mengukur tingkat kecemasan masa depan partisipan penelitian sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan pendekatan *Client Centered*. Hasil skor *pre-test* dan *post-test* FAS dari partisipan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Skor Pre-Test & Post-Test Future Anxiety Scale

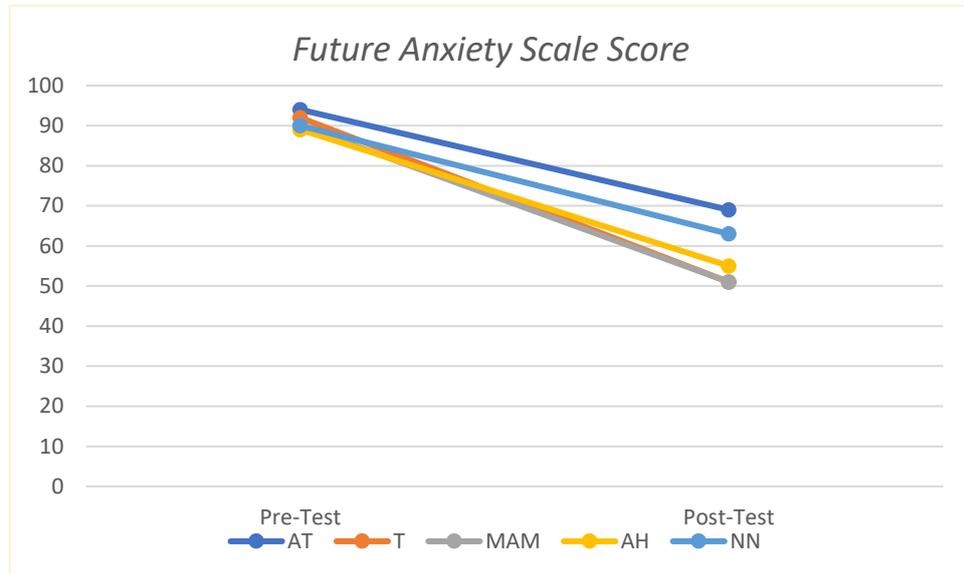
Partisipan

Partisipan	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
AT	94	69
T	92	51
MAM	90	51
AH	89	55
NN	90	63

Berikut merupakan grafik dari hasil skor *pre-test* dan *post-test Future Anxiety Scale* (FAS) dari masing-masing partisipan:

Gambar 4. 1 Grafik Pre-Test dan Post-Test Future Anxiety Scale

Partisipan



Berdasarkan hasil yang pada grafik dan tabel di atas, dapat terlihat adanya perubahan skor kecemasan masa depan. Sebelum diberikan konseling (*pre-test*) kelima partisipan mendapatkan skor antara 89-94. Kemudian setelah diberikan konseling dengan pendekatan *Client Centered* terdapat perubahan skor kecemasan masa depan. Hal tersebut menunjukkan terdapat penurunan skor sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan pendekatan *Client Centered*. Peneliti juga melakukan uji statistik *paired sample t-test*. Untuk syarat dilakukannya *paired sample t-test*, uji normalitas dilakukan. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.2:

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.291	5	.191	.905	5	.440
Posttest	.238	5	.200*	.873	5	.281
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Uji *Shapiro-wilk* digunakan dikarenakan jumlah partisipan adalah dibawah 30. Jadi berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-wilk pada data di atas, didapatkan hasil signifikansi diatas 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal. Setelah data dinyatakan terdistribusi normal, maka dilakukan uji *paired sample t-test* dengan hasil seperti yang ada pada tabel 4.3 berikut:

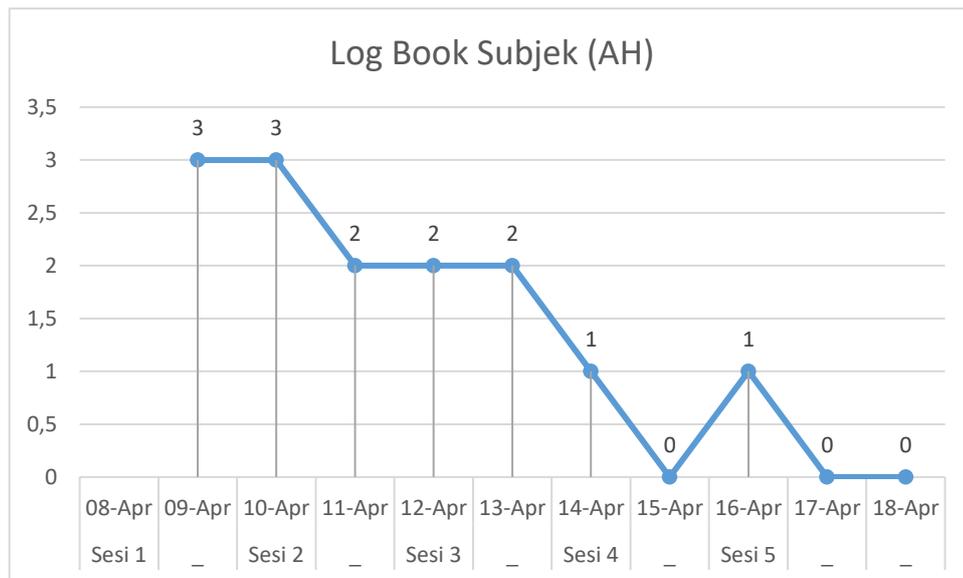
Tabel 4. 3 Hasil Uji Paired Sample T-Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	33.2000	7.08520	3.16860	24.40257	41.99743	10.478	4	.000

Setelah dilakukan uji *paired sample t-test* pada data hasil *pre-test* dan *post-test*, didapatkan hasil signifikansi kurang dari 0.05. Maka dari hasil tersebut dapat dikatakan hasil *pre-test* dan *post-test* signifikan.

Dalam penelitian ini juga dilakukan *monitoring* terhadap perasaan cemas terkait masa depan yang dialami kelima partisipan penelitian selama berjalannya penelitian. *Monitoring* dilakukan menggunakan *daily logbook* yang diisi setiap hari oleh semua partisipan. Berikut adalah hasil *monitoring* dari setiap partisipan:

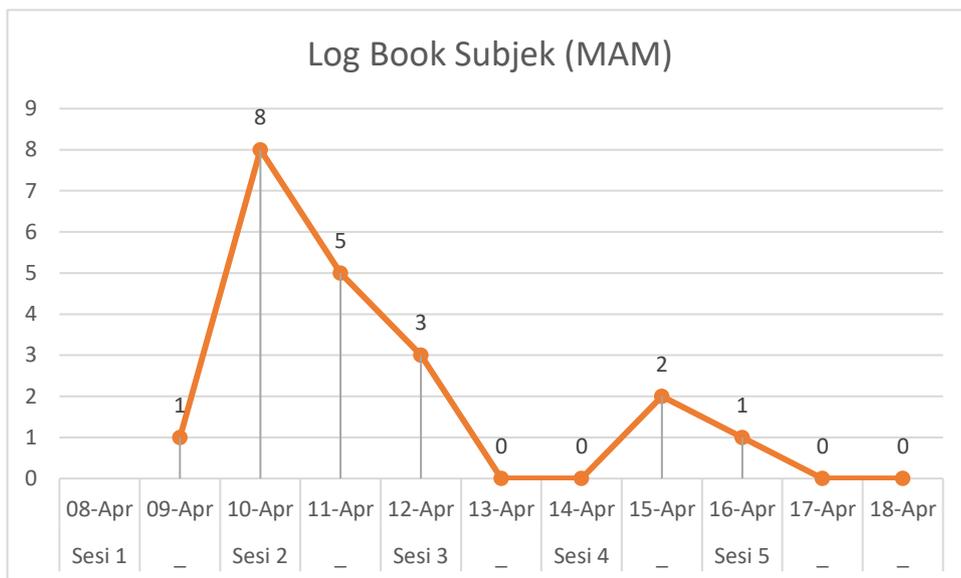
Gambar 4. 2 Daily Logbook Partisipan (AH)



Berdasarkan data pada tabel 4.2, partisipan partisipan AH menunjukkan penurunan frekuensi kecemasan. Hasil ini dapat terlihat dari adanya penurunan skor saat dalam proses intervensi. Partisipan mulai mengalami penurunan setelah sesi ke 2 dari skor 3 ke 2 dan kemudian mengalami penurunan lagi di sesi ke 4 dan setelahnya. Partisipan sempat

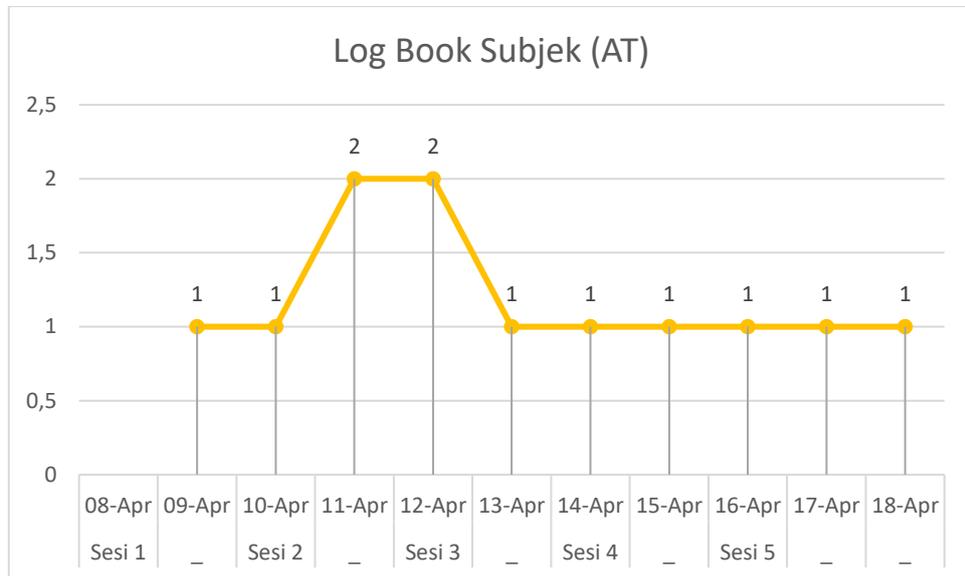
mengalami relaps di sesi ke lima dan kemudian turun kembali. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan selama proses intervensi CCT.

Gambar 4. 3 Daily Logbook Partisipan (MAM)



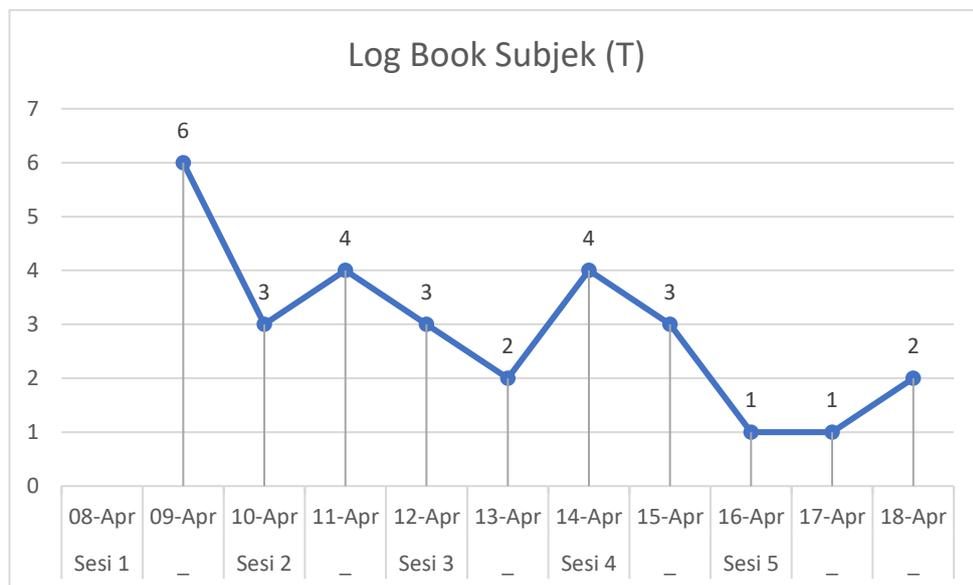
Dari hasil pada tabel 4.3, dapat dilihat partisipan MAM mengalami relaps atau kenaikan skor yang cukup tinggi di sesi ke 2 kemudian berangsur-angsur turun di sesi ke 3 dan 4. Partisipan sempat mengalami relaps kembali setelah sesi 4 tetapi tidak signifikan sebelumnya dan kemudian turun kembali di sesi ke 5 dan dua hari setelahnya. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan frekuensi perasaan cemas terkait masa depan pada partisipan MAM selama proses dan sesudah intervensi.

Gambar 4. 4 Daily Logbook Partisipan (AT)



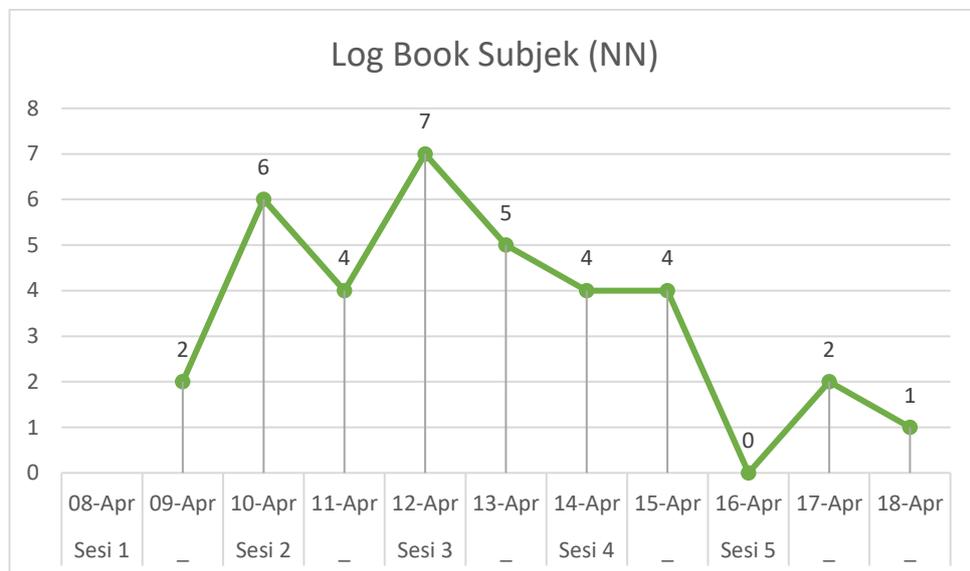
Berdasarkan tabel 4.4, partisipan AT mengalami kenaikan skor setelah sesi ke 2 dan pada sesi ke 3, kemudian turun ke skor 1 setelah sesi 3 dan stabil di skor 1 sampai setelah *follow up* dari hasil tersebut dapat dilihat partisipan AT mengalami kenaikan dan penurunan yang tidak begitu signifikan selama proses intervensi.

Gambar 4. 5 Daily logbook Partisipan (T)



Dari hasil yang didapat pada tabel 4.5, dapat dilihat partisipan T mengalami penurunan setelah sesi 1 dan naik kembali setelah sesi 2 dan setelah sesi ke 3. Kemudian terjadi penurunan kembali di sesi 3, 4, 5. Meskipun terjadi relaps setelah follow up. Berdasarkan hasil ini partisipan T terlihat mengalami penurunan perasaan cemas terkait masa depan tetapi juga beberapa kali mengalangi relaps selama proses dan setelah intervensi.

Gambar 4. 6 Daily Logbook Partisipan (NN)



Berdasarkan hasil pada tabel 4.6 terlihat partisipan NN mengalami kenaikan skor di awal proses intervensi. Pada sesi ke 2 partisipan mengalami relaps yang cukup signifikan dan kemudian turun sehari setelahnya, pada sesi 3 partisipan kembali mengalami relaps dengan skor tertingginya yaitu 7 kemudian secara bertahap turun pada sesi ke 4 dan ke 5. Meskipun setelah sesi ke 5 naik kembali dan kemudian turun. Dari hasil tersebut terlihat kenaikan perasaan cemas terkait masa depan yang cukup signifikan pada sesi ke 2 dan ke 3.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Berikut merupakan hasil konseling dan observasi yang dilakukan oleh konselor sebaya saat proses intervensi dengan pendekatan *Client Centered* untuk mengetahui efektivitas intervensi dalam menurunkan kecemasan masa depan. Dalam penelitian ini terdapat 5 partisipan penelitian dengan inisial AH, AT, T, MAM, dan NN dan konseling dilakukan secara individu dengan masing-masing *peer counselor*.

a. Sesi Pertama

Sesi pertama bertujuan untuk membangun *good rapport* antar konselor dan partisipan, mengetahui gambaran umum terkait kecemasan masa depan yang dialami partisipan, serta mengidentifikasi pola pikir negatif terkait masa depan. Pada awal sesi ini konselor sebaya dan partisipan saling memperkenalkan diri, konselor sebaya menanyakan *background* partisipan untuk mencairkan suasana serta membangun hubungan baik dengan partisipan. Pada tahap ini konselor sebaya juga menjelaskan terkait program konseling yang akan dijalani partisipan serta menjelaskan terkait *concent*, kewajiban dan hak partisipan sebagai konseli. Konselor sebaya juga mengklarifikasi harapan partisipan untuk program konseling ini. Konselor sebaya mengeksplorasi terkait kecemasan masa depan yang dialami partisipan dengan menggunakan teknik *probing* dan *open question* kemudian mengidentifikasi dari jawaban partisipan terkait pola pikir negatifnya pada terhadap masa depan. Konselor juga melakukan observasi selama sesi konseling

berlangsung berdasarkan aspek yang telah ditentukan. Setelah sesi konseling selesai konselor merangkum hasil dari sesi ini dan memberikan lembar monitoring atau *daily logbook* serta penjelasan pengisiannya.

Berikut adalah hasil konseling dan observasi sesi satu dari semua partisipan:

Tabel 4. 4 Hasil Konseling dan Observasi Sesi 1

Partisipan	Hasil Konseling	Hasil Observasi
AT	<p>Gambaran Umum Kecemasan: Permasalahan bermula dari suatu kegagalan yang sebelumnya sangat diharapkan, dan hingga kini masih memberikan dampak psikologis yang cukup signifikan. Klien mengungkapkan bahwa dirinya menjadi cemas berlebihan, terutama saat membuka media sosial. Ia juga menghindari interaksi dengan teman-teman lama, serta lebih sering menarik diri dan enggan keluar rumah kecuali untuk keperluan yang benar-benar mendesak.</p> <p>Pola Pikir Negatif: Klien merasa cemas berlebihan dalam interaksi sosial baik secara langsung ataupun <i>online</i>.</p>	<p>Keadaan Awal: Klien memasuki sesi dengan segera memulai percakapan tanpa banyak jeda. Ketika konselor mengajukan pertanyaan pembuka seperti “Gimana kabar?” dan “Gimana hari ini?”, klien merespons dengan kontak mata yang intens dan langsung melanjutkan dengan menceritakan berbagai hal yang dialami.</p> <p>Aspek Motorik: Selama sesi berlangsung, klien menunjukkan gerakan tubuh seperti bergerak ke kanan-kiri dan maju-mundur, terutama di pertengahan sesi. Pada momen tertentu, terlihat air mata mengalir, dan matanya tampak berkabut. Saat menjawab</p>

	<p>Harapan Yang Ingin Dicapai: Klien tidak menyampaikan tujuan yang ingin dicapai dan lebih fokus bercerita.</p>	<p>pertanyaan, pandangan klien tampak tidak terfokus dan mengarah ke kejauhan. Klien tetap mampu menjawab pertanyaan dan melanjutkan percakapan secara verbal.</p> <p>Aspek Afektif: Klien mengungkapkan perasaan sedih, kecewa, dan marah terhadap diri sendiri melalui pernyataan seperti “Teman-temanku hebat banget,” serta “Aku ngelihat prestasi orang di IG langsung ke-trigger.” Klien menyatakan munculnya rasa gelisah saat melihat hal-hal yang dianggap memicu. Ia juga menyatakan merasa tidak pantas mendapatkan pujian dan merasa rendah diri.</p> <p>Aspek Somatik: Klien melaporkan mengalami pusing yang muncul secara konsisten ketika merasa cemas. Selain itu, terdapat keluhan tangan yang basah, meskipun hanya berlangsung dalam waktu singkat.</p> <p>Aspek Kognitif:</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Klien menyampaikan pemikiran seperti “Aku nggak cukup keren dari orang lain.” Pernyataan tersebut dikaitkan oleh klien dengan pengalaman kegagalan sebelumnya, serta perasaan kecewa dan tidak layak.</p> <p>Setelah Konseling:</p> <p>Pada akhir sesi, klien tampak tersenyum dan menunjukkan ekspresi wajah yang lebih rileks. Posisi tubuh klien tampak lebih tenang, terlihat dari bahu yang tidak lagi tegang seperti di awal sesi.</p>
T	<p>Gambaran umum kecemasan:</p> <p>Sebenarnya klien merasa kalau klien tidak cemas sama sekali tentang masa depan. Partisipan merasa sejak kecil klien tidak akan bisa mencapai apapun. namun hal tersebutlah yang membuat klien sekarang menjadi cemas, sampai klien jadi seperti ini.</p> <p>Pola Pikir Negatif:</p> <p>Klien merasa pesimis akan kemampuan dirinya, cenderung menggampangkan suatu hal, menghindari dari tantangan.</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien memasuki sesi dengan senyuman dan menunjukkan antusiasme terhadap pelaksanaan sesi pertama.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Selama sesi, klien berbicara dengan disertai gesture tubuh yang konsisten, termasuk gerakan tangan yang muncul saat menekankan bagian-bagian pembicaraan yang dianggap penting atau mengganggu pikirannya.</p> <p>Aspek Afektif: -</p>

	<p>Harapan Yang Ingin Dicapai: Klien ingin setelah mengikuti program ini klien berhadap dapat merubah pola pikirnya dirasa kurang memiliki semangat berjuang dan lebih berani menghadapi tantangan.</p>	<p>Aspek Somatik: -</p> <p>Aspek Kognitif: Klien menyampaikan bahwa sejak kecil memiliki pola pikir bahwa dirinya tidak mampu mencapai sesuatu. Klien juga menyebut cenderung menggampangkan situasi yang bersifat genting serta memiliki kecenderungan untuk menghindari tantangan.</p> <p>Setelah Konseling: Di akhir sesi, klien menyampaikan bahwa ia mulai memahami gambaran umum dari permasalahan yang sedang dihadapi.</p>
MAM	<p>Gambaran umum kecemasan: Klien menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang berkaitan dengan dinamika hubungan keluarga, terutama dengan orang tua dan kakak. Kecemasan muncul dalam bentuk overthinking, terutama saat makan, serta respons emosional terhadap pemicu eksternal seperti lagu atau film bertema keluarga. Klien juga menyampaikan kekhawatiran terhadap dampak emosinya saat</p>	<p>Keadaan Awal: Klien masuk dengan ekspresi wajah datar, duduk dalam posisi tegak, melakukan kontak mata dengan baik, serta meletakkan tangan di atas paha. Seseekali klien terlihat tersenyum.</p> <p>Aspek Motorik: Selama sesi, klien beberapa kali mengalihkan pandangan dan terlihat sering memainkan jari-jarinya.</p>

	<p>ini terhadap kehidupan keluarga di masa depan.</p> <p>Pola Pikir Negatif: Klien memiliki persepsi negatif terhadap orang tua, terutama karena sikap dan perkataan ibu yang dirasa menyakitkan serta komunikasi yang kurang dengan ayah dan kakak. Klien merasa ada perlakuan yang tidak seimbang antara dirinya dan kakak, serta merasa terbatas dalam pertemanan. Terdapat juga pikiran negatif tentang masa depan, seperti takut tidak mampu memenuhi ekspektasi keluarga dan ragu terhadap pilihan karier.</p> <p>Harapan Yang Ingin Dicapai: Klien berharap hubungan dengan orang tua dapat membaik dan kehadirannya dapat lebih didengar serta dihargai. Klien juga ingin memiliki arah karier yang jelas, meskipun saat ini masih terpengaruh oleh latar belakang keluarga. Ketertarikan pada bidang psikologi dan dukungan orang tua atas pilihan tersebut menjadi salah satu sumber</p>	<p>Aspek Afektif: Klien menyatakan tidak merasa gelisah dan merasa tenang. Hal ini didukung oleh artikulasi bicara yang stabil dan ekspresi wajah yang tidak menunjukkan perubahan signifikan. Klien juga menyampaikan adanya perasaan kesal dan marah.</p> <p>Aspek Somatik: Tidak terdapat keluhan somatik yang disampaikan selama sesi.</p> <p>Aspek Kognitif: Klien mengungkapkan adanya persepsi negatif, pandangan yang tertutup terhadap situasi tertentu, serta menyampaikan adanya ketakutan-ketakutan yang dirasakan.</p> <p>Setelah Konseling: Pada akhir sesi, klien tampak tersenyum dan ekspresi wajah menunjukkan kesan lebih lega dibandingkan awal sesi.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	semangat klien. Selain itu, klien menginginkan keseimbangan emosional agar tidak membawa dampak negatif terhadap relasi masa depan, khususnya dalam keluarga yang akan dibentuknya kelak.	
AH	<p>Gambaran umum kecemasan: Klien mengalami kecemasan yang berkaitan dengan masa depan, terutama dalam hal peran dan ekspektasi sosial, ekonomi, serta hubungan keluarga. Kecemasan ini disertai gejala fisik seperti pusing ketika memikirkan kondisi dirinya dan masa depannya. Klien juga menunjukkan perasaan tidak nyaman di lingkungan rumah serta kesulitan dalam menikmati masa kini akibat tekanan pikiran terhadap masa depan dan kondisi keluarga.</p> <p>Pola Pikir Negatif: Klien memiliki pola pikir negatif terhadap kualitas dirinya dan lingkungan sosial. Ia merasa minder dan tidak cukup baik secara kualitas pribadi maupun sosial. Terdapat pikiran negatif terhadap figur ayah yang</p>	<p>Keadaan Awal: Klien memasuki ruangan dengan ekspresi tersenyum dan menunjukkan respons yang ramah bahkan sebelum konselor memulai percakapan. Terdapat interaksi ringan berupa canda antara klien dan konselor di awal sesi. Klien terlihat sering tersenyum lebar atau tertawa kecil sejak awal memasuki ruangan.</p> <p>Aspek Motorik: Selama sesi, klien aktif menggunakan tangan dan barang-barang di sekitar ruangan untuk memberikan ilustrasi terhadap cerita atau pemisalan. Klien berbicara dengan lancar tanpa jeda atau terbata-bata. Pada saat tertentu, klien terlihat mengarahkan pandangan ke atas ketika sedang menceritakan sesuatu.</p>

	<p>memengaruhi persepsi klien mengenai laki-laki dan peran keluarga. Klien juga menunjukkan adanya dendam dan rasa tidak termaafkan terhadap ayah, serta persepsi tidak adil terhadap pola asuh yang diterapkan pada dirinya dan kakak.</p> <p>Harapan Yang Ingin Dicapai: Klien berharap dapat menjadi pribadi yang berbeda dari ayahnya, yaitu menjadi laki-laki yang bertanggung jawab dan pekerja keras. Klien juga ingin memiliki relasi keluarga yang lebih adil, terutama dalam hal perhatian dan perlakuan orang tua. Selain itu, klien menginginkan ketenangan dalam menjalani hidup serta kemampuan untuk fokus pada masa kini tanpa terbebani oleh ketidakpastian masa depan.</p>	<p>Aspek Afektif: Saat ditanyakan mengenai hubungan dengan ayah, klien terdiam selama kurang lebih tujuh detik sebelum memberikan jawaban. Respons diam ini menunjukkan adanya jeda dalam pemrosesan emosional sebelum menjawab pertanyaan.</p> <p>Aspek Somatik: Tidak terdapat keluhan somatik yang disampaikan selama sesi berlangsung.</p> <p>Aspek Kognitif: Klien menyampaikan bahwa saat ini tidak memiliki keinginan untuk menikah karena kondisi pribadinya. Klien juga menyatakan keinginan untuk memaafkan ayah apabila suatu saat ayahnya sudah tidak ada. Selain itu, klien menyampaikan perasaan tidak nyaman atau sesak ketika pulang ke rumah.</p> <p>Setelah Konseling: Pada akhir sesi, klien mengucapkan terima kasih kepada konselor.</p>
NN	Gambaran umum kecemasan:	Keadaan Awal:

	<p>Klien berada dalam kondisi psikologis yang cukup rentan, dengan kecemasan yang berakar pada pengalaman traumatis di masa lalu, termasuk pelecehan oleh mantan pacar serta kurangnya dukungan emosional dari figur ayah. Kecemasan ini muncul dalam bentuk ketakutan terhadap relasi, masa depan, dan ketidakmampuan mengelola emosi secara verbal, yang ditunjukkan melalui perilaku menyakiti diri (self-harm). Selain itu, klien juga menunjukkan ekspresi emosional seperti berkaca-kaca ketika membicarakan pengalaman relasional, yang mengindikasikan adanya ketegangan emosional yang belum terselesaikan.</p> <p>Pola Pikir Negatif: Klien memiliki distorsi kognitif terhadap diri sendiri dan masa depan. Ia menyimpan perasaan bersalah, malu, serta ketidakpercayaan terhadap diri dan relasi interpersonal. Hal ini terlihat dari kecenderungan klien untuk menyalahkan diri sendiri,</p>	<p>Klien menyampaikan pandangan mengenai masa depan yang difokuskan pada dua hal utama, yaitu berkeluarga dan pengembangan karier.</p> <p>Aspek Motorik: Selama sesi, klien menunjukkan ekspresi emosional berupa mata yang berkaca-kaca saat membicarakan pengalaman hubungan asmara di masa lalu. Klien juga mengungkapkan pernah melakukan self-harm berupa luka gores di area lengan.</p> <p>Aspek Afektif: Klien melaporkan munculnya perasaan bersalah saat mengingat peristiwa di masa lalu, disertai rasa takut untuk menceritakan pengalaman pribadi kepada orang lain. Selain itu, klien mengungkapkan perasaan sedih dan malu terkait pengalaman pelecehan, serta merasa kurang nyaman menjalin kedekatan dengan orang lain</p> <p>Aspek Somatik: Klien melaporkan adanya perilaku self-harm serta menunjukkan reaksi</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>merasa tidak layak, dan pesimis terhadap kemungkinan membangun hubungan yang sehat di masa depan.</p> <p>Harapan Yang Ingin Dicapai: Klien menunjukkan keinginan untuk memahami dan menyelesaikan luka emosional yang dialami, serta membangun kepercayaan diri dan harapan akan masa depan, khususnya dalam konteks relasi dan keluarga. Keberanian klien untuk mulai membuka diri dan membagikan pengalaman traumatis menjadi indikator awal dari harapan untuk proses pemulihan dan pertumbuhan psikologis ke depan.</p>	<p>fisik yang mengindikasikan ketegangan, seperti menundukkan kepala saat merespons topik emosional.</p> <p>Aspek Kognitif: Klien mengungkapkan adanya skema kognitif negatif tentang diri, seperti merasa malu, kotor, dan tidak layak. Terdapat juga kekhawatiran mengenai masa depan, khususnya terkait pemilihan pasangan, kemampuan membagi waktu, serta ketakutan terhadap dinamika kehidupan berkeluarga.</p> <p>Setelah Konseling: Pada akhir sesi, klien menunjukkan tanda-tanda keterbukaan emosional, ditandai dengan respons nonverbal seperti ekspresi berkaca-kaca saat membahas pengalaman masa lalu, meskipun keterbukaan tersebut masih dilakukan secara bertahap dan hati-hati.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

b. Sesi Kedua

Sesi kedua bertujuan untuk menantang pola pikir negatif dari perilaku maladaptive serta mengembangkan pola pikir positif. Sesi ini dimulai dengan meriview hasil ladi *logbook* dan sesi sebelumnya,

kemudai konselor juga menjelaskan erkait konsep refaming yang akan digunakan dalam sesi ini. Sesi dilanjutkan dengan eksplorasi kembali pola pikir negatif dan pemicu kecemasan. Konselor juga menantang pola pikir tersebut emnggunakan teknik konfrontasi dan juag perbandingan. Kemudian mencoba mengembangkan pola pikir postif melalui *open question* dan diskusi, yang dilanjut dengan mencoba teknik reframing. Konseling diakhir dengan rangkuman sesi, dukungan, dan konfirmasi sesi selanjutnya.

Berikut adalah hasil konseling dan observasi sesi kedua dari setiap partisipan:

Tabel 4. 5 Hasil Konseling dan Observasi Sesi 2

Partisipan	Hasil Konseling	Hasil Obervasi
AT	<p>Pemicu kecemasan: Kecemasan klien dipicu oleh hubungan yang kurang harmonis dengan orang tua, serta kesulitan dalam membangun komunikasi dengan anggota keluarga, terutama kakak perempuan. Klien menunjukkan kecenderungan untuk memendam permasalahan dan mengalami tekanan emosional yang tidak tersalurkan secara sehat, yang memuncak dalam</p>	<p>Keadaan Awal: Klien datang dengan kondisi fisik yang tampak segar dan menyatakan berada dalam keadaan cukup baik dengan skor 8 dari 10. Secara postur dan ekspresi tubuh tidak menunjukkan adanya gangguan yang mencolok, namun ekspresi mata memperlihatkan tanda-tanda kegelisahan.</p> <p>Aspek Motorik: Klien tampak tenang pada awal sesi. Sekitar menit ke-20, klien</p>

	<p>bentuk tangisan saat sesi berlangsung.</p> <p>Perspektif postif yang didapatkan:</p> <p>Melalui proses konseling, klien mulai memahami pentingnya membangun komunikasi yang terbuka dengan orang tua dan lingkungan sekitar. Klien menerima gambaran alternatif untuk menghadapi situasi negatif dengan sudut pandang yang lebih konstruktif, serta menyadari bahwa fokus berlebihan pada pikiran negatif dapat memperburuk kondisi emosionalnya. Di akhir sesi, klien menyatakan niat untuk mulai mencoba membangun pola komunikasi yang lebih baik dengan orang-orang di sekitarnya.</p>	<p>mulai menunjukkan respons emosional berupa air mata. Selama sesi, klien memperlihatkan ekspresi kesedihan dan ketegangan, disertai kontak fisik dengan konselor (dalam bentuk sandaran) yang terjadi saat sesi berlangsung, yang kemudian diikuti dengan respons verbal yang lebih terbuka. Sesi berlangsung dengan peningkatan keterbukaan klien terhadap topik yang berkaitan dengan masalah keluarga.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien memberikan respons emosional berupa mata berkaca-kaca dan menangis saat pembahasan menyentuh tema hubungan keluarga. Emosi yang muncul tampak kuat dan mendominasi sebagian besar sesi.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>Klien melaporkan mengalami rasa lelah dan pusing, terutama setelah terjadinya konflik dengan ibu satu hari sebelum sesi konseling berlangsung. Keluhan</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>somatik ini dikaitkan dengan kondisi emosional yang belum terselesaikan.</p> <p>Aspek Kognitif: Klien mengungkapkan beberapa pikiran negatif mengenai diri sendiri, seperti merasa tidak cukup hebat, tidak layak menerima pujian, serta menginternalisasi pandangan rendah dari orang lain terhadap dirinya. Klien menyampaikan kesulitan dalam mengenali capaian diri sendiri dan menunjukkan pola pikir yang merendahkan nilai personal.</p> <p>Setelah Konseling: Klien menyatakan merasa lebih lega dan terbuka setelah sesi berlangsung. Klien menunjukkan peningkatan kepercayaan terhadap lingkungan interpersonal, serta mampu mengekspresikan emosi yang sebelumnya ditahan.</p>
T	<p>Pemicu kecemasan: Kecemasan klien dipicu oleh tekanan internal untuk membahagiakan orang tua</p>	<p>Keadaan Awal: Klien datang dalam kondisi emosional yang tidak stabil, dan menyebutkan bahwa sehari</p>

<p>sebelum terlambat, serta perbandingan sosial dengan teman-teman sebayanya yang dianggap lebih sukses. Klien juga mengalami ketakutan dalam mengambil keputusan karena khawatir melakukan kesalahan, dan memiliki keyakinan negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak cukup, lemah, dan tidak mampu melakukannya sendiri. Tekanan dari ekspektasi orang tua turut memperkuat perasaan tersebut.</p> <p>Perspektif postif yang didapatkan:</p> <p>Melalui sesi konseling, klien mulai menyadari pentingnya menghargai diri sendiri atas pencapaian sekecil apapun. Klien menunjukkan keinginan untuk membangun kepercayaan diri, berani mengambil keputusan, dan melangkah lebih maju dengan cara yang sesuai dengan kapasitas diri. Kesadaran ini menjadi langkah awal bagi klien untuk keluar dari pola pikir yang membatasi dirinya.</p>	<p>sebelumnya mengalami perasaan sedih yang cukup intens.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Selama proses reframing, klien terlihat beberapa kali memainkan jari-jarinya, menundukkan kepala, kemudian kembali menatap lawan bicara, serta sesekali melihat ke kanan dan kiri.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien menunjukkan respons emosional berupa mata yang berkaca-kaca dan air mata yang mengalir saat sesi berlangsung, khususnya dalam proses refleksi dan reframing.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>Berdasarkan catatan harian (<i>daily log</i>), klien mengalami keluhan fisik berupa sakit kepala dan peningkatan asam lambung.</p> <p>Aspek Kognitif:</p> <p>Klien mengungkapkan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan dan keraguan terhadap diri sendiri,</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>seperti rasa takut melakukan kesalahan, ketakutan tidak dapat membanggakan orang tua, ketidakmampuan dalam mengambil keputusan, kesulitan menjalin hubungan dekat, serta perasaan tidak berguna dan tidak pernah melakukan yang terbaik.</p> <p>Setelah Konseling:</p> <p>Klien menyampaikan kesadaran bahwa kesulitan dalam mengambil keputusan dapat berakar dari kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Klien juga mengungkapkan adanya perasaan telah melewatkan banyak waktu tanpa menyadari nilai dirinya, yang menyebabkan munculnya persepsi stagnasi dalam hidup.</p>
MAM	<p>Pemicu kecemasan:</p> <p>Klien menunjukkan gejala kecemasan yang muncul akibat dinamika dalam lingkungan keluarga, seperti komunikasi yang kurang harmonis, suasana rumah yang dipenuhi kemarahan, serta interaksi kasar antara anggota keluarga. Klien juga mengalami kecemasan</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien memasuki ruangan dengan ekspresi wajah datar dan kontak mata yang terfokus pada konselor. Suasana di sekitar tampak menjadi lebih hangat ketika klien mulai duduk. Tatapan mata klien menunjukkan fokus selama awal sesi.</p>

	<p>yang dipicu oleh perasaan cemburu terhadap kakak, ketakutan akan dijauhi oleh saudara, dan kekhawatiran tidak dapat memenuhi harapan orang tua. Selain itu, klien mengaku mudah terpicu secara emosional oleh lagu atau film bertema keluarga, serta menyimpan kemarahan terhadap kakak.</p> <p>Perspektif positif yang didapatkan:</p> <p>Meskipun memandang keluarga sebagai sumber tekanan, klien menunjukkan adanya dorongan positif dari sosok ayah yang dianggap kuat dan inspiratif. Sosok ini memberikan semangat serta menjadi sumber motivasi untuk terus bertahan dan berkembang. Klien juga memiliki keinginan untuk memahami perasaan anggota keluarga, meskipun secara emosional masih menjaga jarak.</p>	<p>Aspek Motorik:</p> <p>Klien terlihat beberapa kali mengalihkan pandangan ke arah lain dan secara konsisten meletakkan tangan di atas paha sepanjang sesi berlangsung.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien menunjukkan respons emosional berupa tangisan dan ekspresi kesal, terutama saat membahas mengenai sosok kakak.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>Selama sesi, tampak tanda-tanda ketegangan fisik seperti bibir bergetar dan telapak tangan berkeringat.</p> <p>Aspek Kognitif:</p> <p>Dari pernyataan yang disampaikan, klien mengungkapkan adanya kekhawatiran akan kemungkinan tidak dapat memenuhi harapan orang tua dan ketakutan akan mengecewakan mereka</p> <p>Setelah Konseling:</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		Di akhir sesi, klien masih menunjukkan ekspresi sedih dan wajah datar. Klien tampak berusaha menenangkan diri dan menjaga kestabilan emosinya setelah sesi berlangsung.
AH	<p>Pemicu kecemasan:</p> <p>Klien mengalami kecemasan yang dipicu oleh perilaku <i>self-reward</i> yang dilakukan secara berlebihan, sehingga berdampak pada kondisi keuangan pribadi. Hal ini memunculkan perasaan senang sekaligus penyesalan, karena klien merasa khawatir terhadap kondisi keuangan di masa depan. Kecemasan juga diperkuat oleh pola pikir keluarga yang lebih mengutamakan kuantitas dibanding kualitas, serta munculnya mimpi tentang mantan pasangan yang dirasa sangat nyata, memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, klien juga mengalami <i>overthinking</i> yang berulang terkait masa depan dan ketidakpastian arah hidup.</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien tampak bersemangat saat memasuki ruangan, duduk dengan posisi santai di kursi, meletakkan tangan di atas meja, dan terlibat dalam percakapan ringan dengan konselor untuk mencairkan suasana.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Selama sesi, klien beberapa kali mengalihkan pandangan ke arah atas, aktif menggerakkan tangan saat berbicara, dan sempat menghela napas.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien memperlihatkan respons emosional berupa tawa pada beberapa bagian pembicaraan.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>-</p> <p>Aspek Kognitif:</p>

	<p>Perspektif positif yang didapatkan:</p> <p>Klien mulai menyadari pentingnya konsistensi dalam menjalani rutinitas yang sehat dan mengekspresikan keinginan untuk memperbaiki kualitas ibadah serta memperkuat arah hidup. Klien juga telah menetapkan tujuan karier sejak awal kuliah, yaitu menjadi HRD, dan memiliki prinsip pribadi bahwa “uang bisa mengakses kelayakan,” sebagai motivasi finansial dan pengembangan diri. Saat ini, klien mulai menjalankan kebiasaan positif seperti berjalan kaki sebagai bentuk rutinitas sehat dan menunjukkan keinginan kuat untuk fokus pada karier dan kemandirian.</p>	<p>Klien mengungkapkan mengalami kesulitan tidur pada malam sebelumnya akibat berpikir berlebihan. Klien juga menceritakan mimpi tentang mantan pasangan yang tidak sesuai dengan isi pikirannya sebelum tidur. Selain itu, klien menyampaikan perasaan kurang dalam menjalankan aktivitas ibadah.</p> <p>Setelah Konseling:</p> <p>Setelah sesi berakhir, klien menyampaikan ucapan terima kasih atas kesempatan untuk menyampaikan keluhan dan perasaannya.</p>
NN	<p>Pemicu kecemasan:</p> <p>Kecemasan klien dipicu oleh pikiran negatif terkait masa depan, terutama dalam hal relasi dan membentuk keluarga. Klien merasa takut gagal, malu, dan bersalah akibat pengalaman masa lalu yang kurang</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien datang dalam kondisi fisik yang cukup tenang. Saat awal sesi, klien menyampaikan adanya kekhawatiran terkait masa depan, khususnya dalam konteks membentuk keluarga. Klien juga menyebutkan bahwa tindakan</p>

	<p>menyenangkan, serta keyakinan bahwa dirinya tidak layak dicintai dan akan terus mengalami kegagalan.</p> <p>Perspektif postif yang didapatkan: Melalui proses <i>reframing</i>, klien mulai membentuk cara pandang baru yang lebih realistis dan konstruktif terhadap dirinya. Klien menyadari bahwa pengalaman negatif di masa lalu tidak secara otomatis menentukan masa depan. Pernyataan seperti, “Aku memang pernah gagal, tapi itu bukan berarti aku akan selalu gagal,” menunjukkan kemajuan dalam cara klien melihat dirinya dan masa depannya. Klien juga menunjukkan kesiapan untuk melanjutkan latihan perubahan pikiran negatif secara mandiri sebagai bagian dari proses pemulihan.</p>	<p>self-harm terakhir dilakukan pada bulan Ramadan.</p> <p>Aspek Motorik: Selama sesi, klien tampak tenang dalam gerakan tubuh. Namun, ketika topik pembicaraan menyentuh pengalaman relasi romantis dan pengalaman traumatis, klien beberapa kali menundukkan kepala, memalingkan wajah, serta menggenggam tangannya sendiri.</p> <p>Aspek Afektif: Emosi yang ditampilkan selama sesi mencakup rasa malu, takut, dan bersalah, terutama saat membahas peristiwa pelecehan yang pernah dialami. Reaksi emosional ini muncul secara konsisten selama eksplorasi topik tersebut.</p> <p>Aspek Somatik: Klien mengeluhkan gejala fisik seperti sesak di dada dan pusing saat membicarakan pengalaman traumatis. Tidak terdapat laporan mengenai keluhan fisik lain yang berat.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Aspek Kognitif: Klien menunjukkan pola pikir negatif terhadap diri sendiri, seperti keyakinan bahwa dirinya tidak layak membentuk keluarga dan kekhawatiran akan kemungkinan mengulangi kesalahan dari masa lalu.</p> <p>Setelah Konseling: Di akhir sesi, klien mengungkapkan mulai memahami bahwa pikiran negatif yang muncul tidak selalu merepresentasikan kenyataan yang ada.</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

c. Sesi Ketiga

Pada sesi ketiga ini bertujuan untuk mengembangkan tujuan masa depan yang realistis dan terstruktur, menyusun langkah untuk mempersiapkan masa depan, serta meningkatkan kepercayaan diri terkait masa depan. Konselor mengawali sesi konseling dengan melakukan review sesi sebelumnya dan penjelasan terkait *goals setting*. Pada tahap konseling konselor memulai dengan mengidentifikasi nilai pribadi yang dianggap penting oleh partisipan, kemudian mengeksplorasi tujuan hidup pada berbagai

bidang seperti akademik, karir, hubungan, finansial, dan pribadi. Selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk menentukan tujuan jangka pendek dan panjang, prioritas tujuan, kebutuhan, langkah yang perlu diambil, dan menganalisis risiko dan keuntungan setiap pilihan. Sesi konseling diakhir dengan penugasan membuat peta konsep tujuan dan planing partisipan untuk kedepannya. Berikut adalah hasil konseling dan observasi sesi ketiga dari setiap partisipan:

Tabel 4. 6 Hasil Konseling Dan Observasi Sesi 3

Partisipan	Hasil Konseling	Hasil Obervasi
AT	<p>Nilai Pribadi Yang Dianggap Penting: Klien menunjukkan bahwa ia menempatkan penerimaan sosial dan persepsi orang lain sebagai nilai yang penting. Hal ini terlihat dari keinginan klien untuk terus terlihat baik dan enggan menunjukkan sisi lemahnya kepada orang lain. Klien juga memiliki keinginan untuk memberikan kesan positif terhadap pencapaiannya di mata orang lain.</p> <p>Tujuan Hidup: Klien telah memiliki gambaran arah tujuan hidup yang ingin dicapai, meskipun belum sepenuhnya mempertimbangkan aspek</p>	<p>Keadaan Awal: Klien hadir dalam kondisi fisik yang tampak lelah, diduga karena menunggu jadwal konseling selama kurang lebih 30 menit. Saat sesi dimulai, klien langsung merespons dan mengikuti proses eksplorasi konseling tanpa penundaan.</p> <p>Aspek Motorik: Klien menunjukkan ekspresi wajah sayu di awal sesi. Postur tubuh tampak tenang dengan posisi kaki menjuntai ke bawah dan bahu tidak menunjukkan ketegangan. Pandangan mata sesekali bergerak ke kanan dan</p>

	<p>kebahagiaan pribadi dalam proses pencapaian tersebut. Tujuan hidup yang dimaksud masih sangat berkaitan dengan pencapaian dan penerimaan eksternal.</p> <p>Kebutuhan Yang Diperlukan Untuk Mencapai Tujuan:</p> <p>Klien membutuhkan penguatan dalam aspek penerimaan diri dan keberanian untuk memvalidasi perasaan serta pencapaiannya secara internal. Klien juga memerlukan keterampilan dalam menyeimbangkan antara harapan eksternal dan kebutuhan pribadi, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap apa yang membuatnya merasa bahagia.</p> <p>Planing:</p> <p>Sebagai langkah awal, klien diberikan tugas untuk mulai menuliskan arah tujuan hidup secara konkret dan terstruktur. Penugasan ini bertujuan agar klien tidak hanya menyimpan tujuan dalam pikiran, tetapi juga dapat mengevaluasi dan merencanakan langkah-langkah kecil secara lebih sadar dan terukur.</p>	<p>kiri, terutama saat memikirkan respons atas pertanyaan konselor. Klien menangis pada beberapa bagian sesi ketika membicarakan arah tujuan hidup. Saat ditanyakan mengenai kebahagiaan pribadi, klien menunjukkan pandangan yang tidak terfokus, mengarah pada satu titik.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien mengungkapkan harapan untuk dapat lulus kuliah tepat waktu, mendapatkan pekerjaan, dan keluar dari lingkungan rumah. Klien menyebutkan bahwa keinginan untuk keluar dari rumah berkaitan dengan kebutuhan untuk menjauh dari suasana yang bising dan interaksi yang dianggap menyudutkan</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>Klien menyampaikan bahwa gejala fisik seperti pusing sudah berkurang dibandingkan sesi sebelumnya. Klien menyebutkan bahwa keluhan pusing masih ada, namun intensitasnya lebih ringan. Klien telah mencoba</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Keuntungan Dan Resiko:</p> <p>Keuntungan dari proses ini adalah klien dapat mulai membangun kepercayaan diri dan mengenali nilai dirinya secara lebih realistis dan sehat. Risiko yang mungkin muncul adalah tekanan internal yang masih kuat untuk memenuhi ekspektasi orang lain, yang bisa menghambat perkembangan dalam proses penerimaan diri. Namun dengan dukungan dan bimbingan yang tepat, risiko tersebut dapat diminimalisir.</p>	<p>beberapa mekanisme pertahanan diri yang sebelumnya disarankan.</p> <p>Aspek Kognitif:</p> <p>Klien sebelumnya menyatakan keyakinan bahwa dirinya tidak cukup hebat dan tidak pantas menerima pujian. Pada sesi ini, terjadi perubahan, di mana klien mulai menunjukkan penolakan terhadap penilaian negatif dari orang lain dan mulai memandang dirinya lebih layak. Klien telah memiliki gambaran tujuan jangka pendek dan jangka panjang, meskipun masih memerlukan pendampingan dan penugasan untuk membantu penguatan dan konsistensi dalam proses pencapaian.</p> <p>Setelah Konseling:</p> <p>Klien tampak menerima penugasan lanjutan dengan baik. Klien menunjukkan pemahaman bahwa dalam hidup terdapat hari yang sulit dan hari yang baik. Klien juga mulai mampu membedakan hal-hal yang perlu dipikirkan dan yang tidak perlu menjadi beban pikiran.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

T	<p>Nilai Pribadi Yang Dianggap Penting: Klien menempatkan tanggung jawab, kedekatan dengan orang tua, dan kualitas ibadah sebagai nilai yang penting dalam hidupnya.</p> <p>Tujuan Hidup: Klien belum memiliki tujuan jangka panjang yang jelas. Namun, untuk jangka pendek, klien ingin dapat mengerjakan tugas kuliah dengan maksimal, lolos seleksi beasiswa, serta memperbaiki kualitas ibadah dan hubungan dengan orang tua.</p> <p>Kebutuhan Yang Diperlukan Untuk Mencapai Tujuan: Klien membutuhkan pengelolaan waktu yang lebih baik, penguatan motivasi internal, peningkatan kepercayaan diri, serta strategi pengelolaan emosi dan kecemasan yang lebih efektif.</p> <p>Planing: Klien berencana untuk tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun dilanda rasa malas, memaksakan diri untuk salat tepat waktu, dan menjaga komunikasi</p>	<p>Keadaan Awal: Klien hadir dalam kondisi yang tampak stabil secara emosional dan fisik.</p> <p>Aspek Motorik: -</p> <p>Aspek Afektif: Klien menyampaikan bahwa dirinya merasa kurang nyaman, terutama saat mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang. Perasaan tersebut masih dirasakan hingga sesi berlangsung.</p> <p>Aspek Somatik: -</p> <p>Aspek Kognitif: Klien mengungkapkan adanya kekhawatiran terkait kemampuan dalam memikul tanggung jawab.</p> <p>Setelah Konseling: Klien menyampaikan bahwa akhir-akhir ini kecemasan sudah jarang muncul dan merasa lebih mampu dalam mengontrol emosi serta pikirannya.</p>
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>rutin dengan orang tua melalui pesan singkat.</p> <p>Keuntungan Dan Resiko: Keuntungan dari rencana yang disusun adalah tercapainya target akademik, meningkatnya kualitas hubungan spiritual dan emosional dengan keluarga, serta berkurangnya kecemasan. Risiko yang mungkin timbul adalah berkurangnya konsistensi dalam menjalankan rencana karena hambatan internal seperti rasa malas dan rasa takut salah, yang dapat memperlambat pencapaian tujuan.</p>	
MAM	<p>Nilai Pribadi Yang Dianggap Penting: Klien menganggap harga diri, penghargaan terhadap keluarga, dan rasa hormat kepada orang lain sebagai nilai yang sangat penting. Klien percaya bahwa setiap orang harus dapat mengurus urusannya masing-masing, namun juga merasa perlu untuk membantu orang lain tanpa mengganggu kehidupan mereka.</p> <p>Tujuan Hidup:</p>	<p>Keadaan Awal: Klien datang dalam kondisi tampak stabil secara emosional. Raut wajah menunjukkan ekspresi netral hingga bahagia, tanpa indikasi kecemasan yang mencolok.</p> <p>Aspek Motorik: Selama sesi, klien terlihat melipat kedua tangan dan beberapa kali memukulkan kaki ke meja. Gerakan ini berlangsung sesekali dan tidak menunjukkan ketegangan berlebihan.</p>

	<p>Klien ingin menciptakan hubungan yang harmonis dalam keluarga, memastikan saudara-saudaranya berada di jalan yang benar, dan menjaga harga diri keluarga agar tidak dipandang rendah. Klien juga memiliki keinginan untuk membuka tempat praktek dan menulis buku pengembangan diri yang mudah dipahami oleh orang banyak. Selain itu, klien ingin mengajarkan adiknya tentang ilmu psikologi praktis dan membangun hubungan yang lebih baik dengan keluarganya.</p> <p>Kebutuhan Yang Diperlukan Untuk Mencapai Tujuan:</p> <p>Klien membutuhkan lingkungan yang mendukung, ruang pribadi untuk berpikir dan bekerja, konsistensi dalam menjalankan rutinitas, dan peningkatan keterampilan komunikasi untuk dapat lebih mudah berinteraksi dengan orang lain, terutama keluarganya.</p> <p>Planing:</p> <p>Untuk tujuan jangka pendek, klien berencana untuk menciptakan ruang pribadi di rumah, fokus pada kuliah,</p>	<p>Aspek Afektif:</p> <p>Ekspresi emosional klien cenderung positif. Klien beberapa kali tersenyum selama sesi berlangsung. Di akhir sesi, klien menunjukkan tanda ketidaknyamanan yang disampaikan secara verbal disebabkan oleh keluhan fisik (sakit perut), bukan karena isi pembahasan sesi.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>Tidak ditemukan indikasi somatik yang berkaitan dengan isi konseling. Keluhan sakit perut muncul pada akhir sesi dan tidak tampak berhubungan dengan proses eksplorasi emosi atau cerita yang dibahas.</p> <p>Aspek Kognitif:</p> <p>Klien tampak memerlukan waktu untuk berpikir sebelum menjawab pertanyaan dan cenderung melihat ke atas saat memproses pertanyaan. Kecemasan muncul pada akhir sesi berkaitan dengan kondisi</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>membaca buku, dan menata ulang organisasi yang sedang diikuti. Untuk tujuan jangka panjang, klien berniat membuka tempat praktek, menulis buku pengembangan diri, dan mengajarkan psikologi terapan kepada adiknya untuk menghargai orang lain.</p> <p>Keuntungan Dan Resiko:</p> <p>Keuntungan dari rencana yang disusun adalah tercapainya tujuan pribadi dan profesional, serta peningkatan hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan orang sekitar. Risiko yang mungkin timbul adalah kesulitan dalam menjaga konsistensi, terutama dengan banyaknya tanggung jawab dan prioritas yang harus dijalani. Hambatan lain yang mungkin terjadi adalah kurangnya dukungan dari keluarga atau kendala dalam mengelola waktu dan ruang pribadi yang terbatas.</p>	<p>fisik (sakit perut), bukan topik konseling.</p> <p>Setelah Konseling:</p> <p>Sesi diakhiri dengan klien yang terlihat ingin segera meninggalkan ruangan karena merasa tidak nyaman secara fisik. Tidak ditemukan indikasi dampak emosional negatif dari proses konseling terhadap kondisi klien.</p>
AH	<p>Nilai Pribadi Yang Dianggap Penting:</p> <p>Klien menunjukkan bahwa nilai tanggung jawab, kesetaraan, dan kemandirian merupakan aspek penting dalam hidupnya. Ia juga</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien hadir dalam kondisi tampak ceria, terlihat dari senyum yang ditunjukkan sebelum dan saat memulai sesi. Klien juga menyampaikan bahwa</p>

	<p>menilai pentingnya kesehatan, pengembangan diri, dan dukungan sosial yang sevisi.</p> <p>Tujuan Hidup: Klien memiliki tujuan jangka panjang untuk menjadi pria yang bertanggung jawab, khususnya dalam peran sebagai kepala keluarga yang mampu menafkahi dan membimbing. Klien juga ingin memiliki kemampuan adaptasi yang baik serta menjaga kesehatan mental dan fisik.</p> <p>Kebutuhan Yang Diperlukan Untuk Mencapai Tujuan: Untuk mencapai tujuannya, klien menyadari perlunya konsistensi dalam usaha, lingkungan pertemanan yang memiliki visi serupa, serta kondisi eksternal yang mendukung dan stabil. Klien juga merasa perlu meningkatkan keterampilan teknis seperti penggunaan Microsoft Office.</p> <p>Planing: Klien merencanakan untuk segera bekerja setelah menyelesaikan kuliah, membangun karier secara bertahap hingga usia 30-an, dan</p>	<p>ia baru saja makan dan merasa kenyang. Di awal sesi, klien tampak aktif secara fisik.</p> <p>Aspek Motorik: Selama sesi berlangsung, klien menunjukkan banyak aktivitas motorik seperti sering menggerakkan tangan untuk memberikan contoh atau penjelasan. Klien juga beberapa kali meluruskan kaki dan melakukan gerakan peregangan ringan.</p> <p>Aspek Afektif: Ekspresi emosional klien didominasi oleh tawa ringan yang muncul saat membagikan cerita yang menurutnya lucu. Ekspresi afektif lainnya tidak tampak secara signifikan.</p> <p>Aspek Somatik: Tidak ditemukan keluhan fisik selama sesi berlangsung. Namun, klien mengungkapkan bahwa ia kerap merasa pusing saat mengalami overthinking.</p> <p>Aspek Kognitif:</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>mencari pasangan yang tepat untuk mendukung proses kehidupannya. Saat ini klien juga memiliki aktivitas seperti mengikuti kegiatan dan berencana pergi ke gym sebagai bentuk pengalihan dan peningkatan kualitas hidup</p> <p>Keuntungan Dan Resiko: Keuntungan dari perencanaan ini adalah klien memiliki arah dan motivasi yang cukup jelas, serta telah memulai beberapa langkah awal untuk mendukung tujuan hidupnya. Risiko yang mungkin timbul adalah kurangnya keterampilan teknis yang dibutuhkan di dunia kerja dan ketergantungan pada kondisi eksternal, yang dapat memengaruhi kestabilan proses pencapaian tujuan</p>	<p>Klien menyampaikan keinginan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kemampuan baru sebagai bagian dari proses pengembangan dirinya.</p> <p>Setelah Konseling: Di akhir sesi, klien menyatakan bahwa ia merasa lega setelah dapat menyampaikan cerita dan pikirannya selama sesi berlangsung.</p>
NN	<p>Nilai Pribadi Yang Dianggap Penting: Klien mengidentifikasi nilai-nilai hidup yang dianggap penting, antara lain keinginan untuk memberikan manfaat bagi orang lain, hidup dengan arah yang jelas, serta menempatkan kebutuhan dan kesejahteraan diri sendiri sebagai prioritas utama.</p>	<p>Keadaan Awal: Klien hadir dalam kondisi emosional yang cukup stabil. Klien menunjukkan kesiapan untuk membahas topik mengenai masa depan serta keterbukaan dalam menyampaikan kekhawatiran terkait arah hidup dan upaya berdamai dengan diri sendiri.</p>

	<p>Tujuan Hidup: Klien memiliki tujuan hidup yang mencakup beberapa aspek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akademik: Mendalami bidang psikologi, khususnya psikologi klinis dan industri-organisasi (PIO). • Karier: Mempertimbangkan jalur profesional sebagai HRD atau praktisi di bidang psikologi. • Pribadi: Memiliki rencana untuk menikah sebelum usia 27 tahun. • Jangka pendek: Menulis cerpen, mengikuti kompetisi, dan menjalani magang secara mandiri. <p>Kebutuhan Yang Diperlukan Untuk Mencapai Tujuan: Untuk mencapai tujuan tersebut, klien membutuhkan konsistensi, perencanaan yang terstruktur, dukungan emosional yang stabil, serta ruang untuk mengembangkan potensi diri melalui pengalaman dan pembelajaran berkelanjutan.</p>	<p>Aspek Motorik: Selama sesi, gerakan tubuh klien umumnya tenang. Namun, terdapat indikasi kegelisahan ketika membicarakan isu personal dan masa depan. Tatapan mata klien terfokus saat membahas rencana atau hal yang dianggap penting. Postur tubuh cenderung condong ke depan.</p> <p>Aspek Afektif: Ekspresi afektif klien tampak stabil. Klien menyampaikan keinginan untuk menjadi individu yang bermanfaat bagi orang lain, serta merasa lebih bersemangat ketika memiliki tujuan. Terdapat juga dorongan untuk melakukan perbaikan diri.</p> <p>Aspek Somatik: Tidak ditemukan keluhan fisik selama sesi berlangsung. Secara umum, klien tampak dalam kondisi fisik yang baik tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan.</p> <p>Aspek Kognitif:</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Planing: Klien telah menyusun perencanaan dalam jangka waktu 1 tahun, 2 tahun, hingga pasca kelulusan. Rencana tersebut meliputi peningkatan kapasitas diri melalui kegiatan akademik dan non-akademik, pengembangan skill, serta kesiapan dalam menghadapi tanggung jawab kehidupan pribadi dan profesional.</p> <p>Keuntungan Dan Resiko: Keuntungan: Klien akan memiliki arah hidup yang lebih jelas, peningkatan kualitas diri, kesiapan menghadapi dunia kerja, serta hubungan sosial yang lebih sehat. Risiko: Tantangan yang mungkin muncul meliputi hambatan dalam menjaga konsistensi, potensi distraksi dari tujuan utama, serta tekanan dari ekspektasi pribadi atau lingkungan.</p>	<p>Klien mampu mengidentifikasi dan merumuskan tujuan hidup serta nilai-nilai pribadi yang dianggap penting, antara lain menjadi individu yang bermanfaat dan memiliki arah hidup yang jelas</p> <p>Setelah Konseling: Setelah sesi berakhir, klien menunjukkan sikap yang lebih terstruktur dalam memikirkan dan menyusun langkah-langkah yang akan diambil ke depannya.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

d. Sesi Keempat

Sesi keempat adalah sesi pengembangan strategi *coping* dan penguatan diri. Tujuan dari sesi ini adalah mengidentifikasi strategi *coping* yang efektif untuk mengelola kecemasan, mengembangkan

kemampuan regulasi emosi, dan membangun resiliensi menghadapi ketidakpastian masa depan. Konselor mengawali sesi konseling dengan meriview sesi sebelumnya dan memberikan penjelasan terkait *coping* dan regulasi emosi. Sesi konseling dimulai dengan mengidentifikasi strategi *coping* yang biasanya digunakan oleh partisipan, mencoba teknik regulasi emosi dengan teknik pernapasan dan grounding. Konselor juga menggunakan *open question* dan diskusi terkait ketidakpastian masa depan dan refleksi apa yang dirasakan partisipan terkait hal tersebut. Serta diskusi terkait strategi *coping* baru yang ingin dicoba oleh partisipan. Sesi konseling diakhiri dengan konselor merangkum hasil sesi konseling dan penugas untuk mencoba *coping* baru yang ingin dicoba.

Berikut adalah hasil konseling dan observasi sesi keempat dari setiap partisipan:

Tabel 4. 7 Hasil Konseling dan Observasi Sesi 4

Partisipan	Hasil Konseling	Hasil Observasi
AT	<p>Strategi <i>coping</i> yang biasanya digunakan:</p> <p>Klien telah menggunakan strategi <i>coping</i> seperti journaling untuk mengelola emosi dan mengenal diri lebih baik. Sebelumnya, klien juga cenderung menahan tangisan atau mengabaikan emosi yang muncul, namun telah diarahkan</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien hadir dengan ekspresi positif, menunjukkan sapaan yang hangat dan senyum. Secara umum, kondisi emosional tampak lebih baik dibandingkan sesi sebelumnya. Klien terlihat antusias mengikuti sesi.</p> <p>Aspek Motorik:</p>

	<p>untuk lebih menerima dan merespons perasaan secara sehat.</p> <p>Resiko dan ketidakpastian masa depan:</p> <p>Klien menyadari adanya ketidakpastian terkait arah masa depan, namun menunjukkan kesiapan untuk menghadapinya. Kebutuhan akan penguatan dari dalam diri menjadi penting agar tidak bergantung pada harapan dari orang lain. Klien juga mulai memahami bahwa perasaan cemas adalah bagian dari proses yang bisa diterima dan diolah.</p> <p>Strategi <i> coping </i> baru yang ingin dicoba:</p> <p>Klien berkomitmen untuk menerapkan strategi <i> coping </i> baru, seperti mengizinkan diri untuk menangis saat emosi memuncak, memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri saat cemas, serta menjadikan journaling sebagai sarana refleksi dan penguatan diri. Strategi ini diharapkan membantu klien untuk lebih stabil secara emosional dan mampu membuat keputusan</p>	<p>Gerakan tubuh klien selama sesi tampak rileks dan tidak menunjukkan ketegangan. Sesi berlangsung dalam suasana santai, dengan interaksi motorik yang wajar.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Topik utama dalam sesi ini adalah pembahasan peta konsep yang memuat tujuan hidup klien. Klien mengulang tujuan jangka panjang yang sebelumnya telah disampaikan, yaitu ingin lulus kuliah tepat waktu, bekerja di luar rumah, dan tinggal mandiri. Pada aspek jangka pendek, klien menambahkan tujuan baru, yaitu ingin lebih mengenal diri sendiri, yang muncul setelah refleksi dari pertanyaan mengenai penilaian terhadap dirinya.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>-</p> <p>Aspek Kognitif:</p> <p>Klien mulai menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap pentingnya kehadiran dan hubungan dengan orang tua. Ia</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>berdasarkan kebutuhan serta kesadaran diri.</p>	<p>mengungkapkan usaha untuk memperbaiki komunikasi dengan ibunya, yang memberikan pengalaman menyenangkan. Namun, klien menyatakan bahwa hubungan dengan kakaknya masih sulit untuk dijalin saat ini. Secara umum, terdapat peningkatan dalam kesadaran diri dan keterbukaan terhadap proses perubahan.</p> <p>Setelah Konseling:</p> <p>Klien menyampaikan bahwa ia merasa lega dengan berbagai perubahan positif yang mulai dirasakan. Ia menunjukkan penerimaan terhadap proses yang sedang dijalani dan terbuka terhadap langkah-langkah selanjutnya.</p>
T	<p>Strategi <i>coping</i> yang biasanya digunakan:</p> <p>Klien cenderung menggunakan aktivitas memasak sebagai strategi <i>coping</i> untuk meredakan kecemasan dan overthinking. Aktivitas ini memberikan rasa lega, terutama saat masakannya diapresiasi oleh orang lain. Namun, klien menyadari bahwa</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien hadir dengan kondisi emosional yang tampak lebih baik dibandingkan sesi sebelumnya. Klien memberikan respon yang cukup positif saat memulai sesi.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Selama sesi berlangsung, klien beberapa kali terlihat menunduk,</p>

	<p>kebiasaan ini dapat menimbulkan rasa bersalah ketika makanan tidak habis dan berujung pada pemborosan. Untuk mengatasi hal tersebut, klien biasanya mengundang teman untuk membantu menghabiskan makanan. Selain memasak, klien juga menggunakan kegiatan menggambar, meskipun efeknya tidak cukup maksimal dalam meredakan beban emosional.</p> <p>Resiko dan ketidakpastian masa depan: Klien masih menghadapi ketidakpastian terhadap bagaimana menghadapi stresor secara konsisten. Meskipun telah mencoba berbagai teknik <i>coping</i>, rasa cemas dapat kembali muncul ketika klien berhadapan dengan pemicu kecemasan yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa klien perlu memperkuat aspek problem solving dalam manajemen stres.</p> <p>Strategi <i>coping</i> baru yang ingin dicoba: Klien telah mencoba dan merasa terbantu dengan teknik pernapasan</p>	<p>terutama ketika membahas hal yang berkaitan dengan tanggung jawab atau tugas.</p> <p>Aspek Afektif: Klien mengungkapkan adanya kecemasan yang berkaitan dengan tugas yang sedang dikerjakan. Ekspresi emosional secara umum stabil selama sesi.</p> <p>Aspek Somatik: -</p> <p>Aspek Kognitif: Klien menyampaikan bahwa saat ini sedang berusaha untuk lebih menghargai pencapaian-pencapaian kecil yang berhasil dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya proses refleksi terhadap pengalaman pribadi.</p> <p>Setelah Konseling: Di akhir sesi, klien menyatakan merasa lebih baik dan menyampaikan tekad untuk menerapkan strategi <i>coping</i> serta manajemen waktu yang telah dibahas pada sesi sebelumnya.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>4-7-8 dan teknik grounding. Klien berencana untuk terus menggunakan kedua teknik ini sebagai cara mengelola emosi saat kecemasan muncul kembali. Selain itu, klien mulai menerapkan manajemen waktu dengan menetapkan batas maksimal waktu untuk belajar, beristirahat, serta menjadikan waktu salat sebagai pengingat untuk jeda dan refleksi. Strategi ini diharapkan dapat membantu klien menjalani aktivitas secara lebih terstruktur dan mengurangi tekanan.</p>	
MAM	<p>Strategi <i>coping</i> yang biasanya digunakan:</p> <p>Klien menggunakan beberapa strategi <i>coping</i> dalam menghadapi kecemasan dan emosi negatif, antara lain menonton video lucu dan mendengarkan musik. Menonton video lucu dirasakan sebagai strategi paling efektif karena dapat memunculkan perasaan positif dan membantu klien menyadari emosi lain yang menyenangkan. Sementara itu, mendengarkan musik tertentu, seperti lagu <i>Heal the World</i>, digunakan klien untuk</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien memasuki ruangan dengan menegur dan tersenyum. Raut wajah menunjukkan ekspresi bahagia dan respons sosial yang positif.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Selama sesi berlangsung, klien menaruh kedua tangan di atas paha dan beberapa kali memalingkan pandangan dari lawan bicara.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Ekspresi afektif klien terlihat stabil. Klien beberapa kali</p>

	<p>menyalurkan emosi sedih, terutama ketika merasa rindu pada ayah.</p> <p>Resiko dan ketidakpastian masa depan: Klien menyadari bahwa beberapa strategi <i>coping</i> seperti menonton video motivasi belum tentu efektif di semua kondisi. Klien juga menunjukkan kecenderungan untuk tidak ingin terdistraksi oleh hal-hal yang dianggap membuang waktu, sehingga memilih untuk fokus pada pikiran dan regulasi diri. Pemikiran bahwa emosi negatif tidak selalu harus diekspresikan secara langsung juga dapat menjadi potensi hambatan apabila tidak disertai dengan pemahaman dan pengolahan emosi yang sehat.</p> <p>Strategi <i>coping</i> baru yang ingin dicoba: Klien mulai mengenali pentingnya teknik regulasi emosi dan terbuka untuk mengembangkan pendekatan baru terhadap pengelolaan emosi negatif. Salah satu perubahan yang mulai</p>	<p>tersenyum dan tidak menunjukkan ekspresi sedih atau tertekan selama sesi berlangsung.</p> <p>Aspek Somatik: -</p> <p>Aspek Kognitif: Saat diminta untuk menjawab pertanyaan, klien beberapa kali terlihat bingung dan cenderung melihat ke bawah atau ke arah lain ketika berpikir.</p> <p>Setelah Konseling: Di akhir sesi, klien tampak tersenyum dan menunjukkan ekspresi lega. Namun, terlihat pula bahwa klien sedang memikirkan sesuatu setelah sesi selesai.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>dibangun adalah penerimaan terhadap kehadiran emosi tanpa harus langsung mengekspresikannya, serta mempertimbangkan untuk lebih memvalidasi dan memahami emosinya sendiri sebelum merespon secara spontan.</p>	
AH	<p>Strategi <i>coping</i> yang biasanya digunakan:</p> <p>Klien cenderung menggunakan strategi <i>coping</i> berupa peningkatan produktivitas dengan mengikuti berbagai kegiatan. Strategi ini efektif dalam mengurangi kecemasan karena membuat klien tidak memiliki banyak waktu untuk berpikir berlebihan. Selain itu, klien juga terbiasa menonton konten motivasi dari influencer sebagai bentuk dorongan emosional yang dianggap membantu dalam menyusun rencana dan menghadapi realitas.</p> <p>Resiko dan ketidakpastian masa depan:</p> <p>Produktivitas yang tinggi memberi dampak positif, namun juga menimbulkan risiko berupa kesulitan dalam mengelola waktu</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien datang sedikit terlambat ke sesi dan menunjukkan ekspresi wajah yang tampak murung, meskipun masih menunjukkan senyuman. Saat ditanyakan, klien menyampaikan bahwa kondisi tersebut disebabkan oleh rasa lelah.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Selama sesi, klien cenderung bersandar pada kursi dan beberapa kali menggunakan tangannya untuk menggambarkan atau memberikan pemisalan. Klien juga sering mengarahkan pandangan ke atas saat sedang berpikir.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien menyatakan bahwa ia merasakan dorongan emosional setelah menonton video dari</p>

	<p>dan menyusun agenda pribadi. Klien menyadari bahwa kecenderungan untuk "mengalir" tanpa perencanaan membuatnya kurang terstruktur, yang dapat menjadi tantangan dalam mencapai konsistensi dan tujuan jangka panjang.</p> <p>Strategi coping baru yang ingin dicoba:</p> <p>Klien mulai menyusun motivasi pribadi sebagai strategi penguatan internal. Ia membentuk prinsip untuk menghadapi realitas tanpa menghindar dan mulai menyusun rencana dengan kombinasi kerja cerdas dan kerja keras. Klien juga menyadari pentingnya membangun konsistensi dalam menjalani aktivitas, dan berharap motivasi internal ini dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih terarah dan adaptif.</p>	<p>seorang influencer. Ekspresi emosi yang ditampilkan selama sesi tampak stabil.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>Berdasarkan catatan <i>logbook</i> klien, disebutkan bahwa klien mengalami sakit kepala ketika berada dalam kondisi <i>overthinking</i>.</p> <p>Aspek Kognitif:</p> <p>Klien mengungkapkan bahwa tayangan video yang ditonton memberi pengaruh terhadap motivasi yang ingin dibangun.</p> <p>Setelah Konseling:</p> <p>Setelah sesi berakhir, klien terlihat menghembuskan napas panjang.</p>
NN	<p>Strategi coping yang biasanya digunakan:</p> <p>Klien terbiasa mengelola emosi dan tekanan dengan fokus pada aktivitas yang menunjang produktivitas, seperti menyusun rencana masa depan dan</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien datang dalam kondisi emosional yang cukup stabil. Tampak memiliki semangat dan kesiapan untuk mengikuti sesi.</p> <p>Aspek Motorik:</p>

	<p>memperdalam wawasan melalui membaca. Aktivitas ini memberikan rasa kontrol terhadap arah hidupnya, yang secara tidak langsung membantu mengurangi kecemasan.</p> <p>Resiko dan ketidakpastian masa depan:</p> <p>Keputusan klien untuk menempuh pendidikan profesi sambil bekerja menimbulkan tantangan tersendiri, terutama dalam hal manajemen waktu dan tekanan beban ganda. Selain itu, fokus pada bidang psikologi klinis menuntut kesiapan mental, akademik, serta finansial yang konsisten.</p> <p>Strategi <i> coping </i> baru yang ingin dicoba:</p> <p>Klien mulai menerapkan pendekatan jangka panjang dengan menyusun visi hidup yang lebih terarah. Ia juga mulai membaca topik seputar parenting sebagai bagian dari persiapan masa depan dan pengembangan diri. Strategi ini menunjukkan pergeseran dari <i> coping </i> jangka pendek menjadi</p>	<p>Gerakan tubuh klien tampak tenang, dengan postur tubuh tegak. Kontak mata stabil, ekspresi wajah serius, dan menunjukkan respons aktif seperti mengangguk saat mendengarkan. Klien juga cukup aktif dalam menyampaikan pendapat.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien menunjukkan emosi yang lebih terkendali dan positif dibandingkan sesi sebelumnya. Terlihat adanya penerimaan terhadap diri serta semangat saat membahas rencana masa depan.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>-</p> <p>Aspek Kognitif:</p> <p>Klien mampu berpikir secara terarah dan realistis. Ia menunjukkan kemampuan dalam menguraikan tujuan hidup, menetapkan prioritas, serta merancang perencanaan jangka pendek dan jangka panjang. Klien juga mampu mengidentifikasi hambatan pribadi dan mulai</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	strategi perencanaan hidup yang lebih reflektif dan konstruktif.	mengeksplorasi solusi yang mungkin. Setelah Konseling: Klien berhasil menyusun langkah konkret yang akan dilakukan ke depan sebagai tindak lanjut dari perencanaan yang telah dibahas.
--	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

e. Sesi Kelima

Sesi kelima merupakan sesi evaluasi dan terminasi sekaligus sesi terakhir dalam proses intervensi. Tujuan dari sesi ini adalah untuk mengevaluasi perubahan yang telah dicapai, mengidentifikasi strategi *coping* yang dirasa efektif serta merencanakan langkah partisipan pasca konseling. Sesi ini dimulai dengan konselor mereview hasil dari sesi sebelumnya dan juga penjelasan terkait tujuan sesi ini. Konselor melanjutkan dengan mereview tujuan awal konseling dan diskusi terkait pencapaian yang dicapai selama konseling. Konselor juga membantu partisipan untuk mengidentifikasi faktor apa yang mendukung keberhasilan konseling. Subjek merefleksikan perubahan yang dirasakan selama mengikuti sesi konseling dan mengidentifikasi aspek mana yang mengalami perkembangan atau hambatan. Konselor juga mengarahkan partisipan dalam membuat dan menyusun rencana pasca konseling berdasarkan peta konsep dan strategi *coping* yang

dimiliki. Pada bagian akhir konselor merangkum sesi konseling secara keseluruhan dan menawarkan sesi konseling lanjutan jika dibutuhkan. Konselor juga menginformasikan bahwa *post-test* akan diberikan dua hari setelah sesi konseling terakhir. Konselor menutup sesi konseling.

Berikut adalah hasil konseling dan observasi sesi kelima dari setiap partisipan:

Tabel 4. 8 Hasil Konseling dan Observasi Sesi 5

Partisipan	Hasil Konseling	Hasil Observasi
AT	<p>Pencapaian dan perubahan yang dicapai selama sesi konseling:</p> <p>Klien menunjukkan perubahan signifikan dalam sikap dan keterbukaan diri. Ia tampak lebih lepas dan luwes dalam membicarakan dirinya sendiri. Klien mulai berani keluar dari zona nyaman, seperti memulai komunikasi dengan ibu, membuka diri di media sosial, serta menghubungi kembali teman lama. Selain itu, klien mulai menikmati proses tersebut dan merasa senang bisa melakukan hal-hal yang selama ini diinginkan.</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien datang dengan ekspresi wajah yang menunjukkan suasana hati positif. Mata terlihat berbinar dan klien tampak menikmati sesi sejak awal.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Postur tubuh klien tampak lebih rileks dibanding sesi sebelumnya. Bahu tidak tampak tegang, kaki menjuntai bebas, dan tangan aktif bergerak saat bercerita. Senyuman juga tampak lebih sering muncul selama sesi berlangsung.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien mengungkapkan telah mencoba berbagi cerita kepada</p>

	<p>Faktor yang mendukung keberhasilan: Dukungan internal seperti keberanian klien untuk mencoba, kemauan untuk mengenal diri lebih dalam, serta kesadaran akan pentingnya mempercayai diri sendiri menjadi faktor utama keberhasilan. Selain itu, pengalaman positif dari percobaan yang dilakukan juga memperkuat keyakinan klien dalam melangkah.</p> <p>Aspek yang mengalami perkembangann dan hambaran: Perkembangan tampak pada aspek afektif dan kognitif, di mana klien mulai stabil secara emosional dan mampu berpikir lebih realistis. Hambatan masih muncul dalam bentuk keresahan terhadap kemungkinan konsekuensi dari tindakan-tindakan yang dilakukan, meskipun klien menunjukkan kesiapan untuk menghadapinya.</p> <p>Rencana pasca konseling: Klien berencana untuk melanjutkan percobaan-percobaan yang telah dilakukan dengan lebih konsisten. Ia berkomitmen untuk</p>	<p>ibunya, menunjukkan kegiatan melalui media sosial, dan menghubungi teman lama. Klien menyampaikan bahwa respons dari orang-orang tersebut memberikan dampak positif terhadap perasaan dan membuat aktivitas sehari-hari terasa lebih ringan.</p> <p>Aspek Somatik: -</p> <p>Aspek Kognitif: Klien menunjukkan peningkatan keberanian dalam mencoba hal-hal baru yang sebelumnya dihindari, seperti membuka diri kepada orang lain. Klien menyadari bahwa pencapaian orang lain memerlukan usaha dan proses, serta menyadari bahwa jalur kehidupan setiap individu berbeda. Klien juga mampu mengidentifikasi bentuk kesuksesan pribadi yang ingin dicapai.</p> <p>Setelah Konseling: Klien menyampaikan memiliki semangat baru dan menunjukkan minat untuk mengejar berbagai target seperti yang pernah</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>tetap fokus pada pengembangan diri, mempercayai diri sendiri, dan tidak bergantung pada validasi dari orang lain.</p>	<p>dilakukan pada masa sebelumnya yang dirasakan menyenangkan.</p>
T	<p>Pencapaian dan perubahan yang dicapai selama sesi konseling:</p> <p>Klien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dari skor 7 menjadi 2 setelah mengikuti empat sesi konseling. Klien mampu mengidentifikasi bahwa sebelumnya ia berada dalam kondisi <i>denial</i> terhadap kecemasan masa depan, dan kini dapat lebih terbuka serta menerima perasaannya. Klien juga menyampaikan bahwa pikirannya menjadi lebih tertata, lebih terarah, dan merasa cocok dengan strategi <i>coping</i> yang telah dipelajari, khususnya teknik pernapasan.</p> <p>Faktor yang mendukung keberhasilan:</p> <p>Faktor utama yang mendukung keberhasilan program konseling ini adalah proses penataan pikiran secara bertahap serta penggunaan <i>daily log</i> yang detail. <i>Daily log</i> membantu klien dalam</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien hadir dalam kondisi menunjukkan tanda-tanda kecemasan.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Tidak terdapat gerakan tubuh yang mencolok selama sesi berlangsung.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien mengungkapkan adanya kecemasan yang dirasakan, berkaitan dengan situasi yang sedang terjadi di rumah.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>-</p> <p>Aspek Kognitif:</p> <p>Klien menyampaikan bahwa pikirannya terasa lebih tertata.</p> <p>Setelah Konseling:</p> <p>Klien menyatakan merasa lebih mampu mengendalikan kecemasan dan mengatur alur pikirannya setelah sesi berlangsung.</p>

	<p>mengidentifikasi dan menyadari bahwa sebagian besar kecemasannya bersumber dari pemikiran yang tidak disusun secara sistematis.</p> <p>Aspek yang mengalami perkembangann dan hambaran: Klien mengalami perkembangan dalam hal pengelolaan emosi dan penerimaan diri, serta mampu memilih strategi <i>coping</i> yang sesuai. Teknik pernapasan dinilai efektif untuk membantu menstabilkan kondisi emosional. Namun, klien merasa kurang cocok dengan teknik grounding karena membutuhkan perhatian terhadap elemen eksternal yang menurut klien sulit dilakukan dalam kondisi cemas.</p> <p>Rencana pasca konseling: Klien berencana untuk secara mandiri melanjutkan praktik strategi <i>coping</i> yang telah dipelajari, terutama teknik pernapasan, pengisian <i>daily log</i>, serta manajemen waktu. Klien merasa cukup siap menghadapi tantangan tanpa sesi konseling</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>lanjutan dan menyadari risiko dari tidak tercapainya tujuan yang telah direncanakan. Klien berkomitmen untuk tetap menjalankan strategi yang telah terbukti membantu selama program berlangsung.</p>	
MAM	<p>Pencapaian dan perubahan yang diacapai selama sesi konseling:</p> <p>Tujuan awal konseling, yaitu keinginan untuk bercerita dan mengekspresikan diri, telah tercapai. Klien mengalami perubahan dalam cara pandang terhadap diri dan lingkungan sekitarnya, seperti menjadi lebih reflektif, lebih berhati-hati dalam berbicara dengan orang tua, dan lebih aktif dalam berkomunikasi dengan saudara. Klien juga mulai menyadari dan menerima emosi negatif yang dialami, serta menunjukkan kesediaan untuk memperbaiki cara berhubungan sosial.</p> <p>Faktor yang mendukung keberhasilan:</p> <p>Keberhasilan program konseling didukung oleh penggunaan strategi regulasi emosi,</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien masuk ke ruangan dengan menyapa dan tersenyum. Ketika ditanyakan mengenai perasaannya, klien menyatakan berada pada tingkat 9 dari 10.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Klien menaruh kedua tangan di atas paha dan sesekali melipat tangan di atas meja. Kontak mata terjaga dengan baik sepanjang sesi.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Ekspresi wajah klien menunjukkan ekspresi senang selama sesi berlangsung.</p> <p>Aspek Somatik:</p> <p>-</p> <p>Aspek Kognitif:</p> <p>Klien terlihat beberapa kali mengarahkan pandangan ke atas</p>

	<p>pemahaman terhadap pola pikir yang tidak adaptif, serta dorongan dari relasi yang terjalin dengan anggota keluarga dan teman. Sesi kedua menjadi titik balik yang signifikan dalam proses refleksi diri klien.</p> <p>Aspek yang mengalami perkembangann dan hambaran: Klien mengalami perkembangan dalam hal pola pikir, khususnya dalam membedakan mana hal yang baik bagi dirinya, serta kemampuan menerima emosi negatif. Hambatan yang masih dihadapi meliputi rasa takut jika validasi emosi negatif dilakukan secara berlebihan, kesulitan dalam komunikasi dengan orang tua, serta ketidakjelasan mengenai sumber dorongan baru yang lebih positif setelah menyadari bahwa dorongan lama bersifat tidak sehat.</p> <p>Rencana pasca konseling: Klien berencana untuk mulai menerapkan kebiasaan yang lebih produktif dan sehat, seperti mencatat materi kuliah, membangun komunikasi dengan</p>	<p>saat sedang berpikir untuk merespons pertanyaan.</p> <p>Setelah Konseling: Klien menyampaikan bahwa ia merasa senang karena memperoleh banyak hal baru dan merasa telah melakukan perbaikan terhadap dirinya.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>rekan organisasi, serta melakukan relaksasi melalui interaksi positif dengan adik. Klien juga akan berupaya tidur lebih awal dan rutin membaca materi perkuliahan. Selain itu, klien mulai mencoba memberi afirmasi positif kepada saudara sebagai bagian dari upaya membentuk lingkungan emosional yang lebih suportif.</p>	
<p>AH</p>	<p>Pencapaian dan perubahan yang dicapai selama sesi konseling:</p> <p>Klien menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan, dari sebelumnya terjadi lebih sering menjadi hanya sekali dalam sehari. Klien menyampaikan bahwa ia merasa lebih mampu menikmati kehidupannya saat ini dan menunjukkan peningkatan rasa optimisme. Selain itu, klien mengalami perbaikan dalam kualitas tidur, penurunan overthinking, lebih sering merasa bersyukur, mampu berdamai dengan keadaan, serta beradaptasi dengan kehidupan yang lebih mandiri.</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien memasuki ruangan dengan senyuman dan duduk dalam posisi santai. Postur tubuh terlihat rileks dengan posisi tangan dan kaki yang tidak menunjukkan ketegangan.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Selama sesi, klien melakukan gerakan tangan yang cukup sering. Kontak mata terjaga dan klien terlihat fokus saat mendengarkan maupun menyampaikan pendapat. Seseekali disertai dengan ekspresi ringan seperti senyuman atau tertawa singkat.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien menyampaikan informasi secara langsung mengenai kualitas tidurnya yang nyenyak. Hal ini</p>

	<p>Faktor yang mendukung keberhasilan: Keberhasilan proses konseling dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adanya ruang untuk bercerita selama sesi, keterlibatan aktif klien dalam berbagai kegiatan, serta aktivitas fisik seperti berjalan-jalan yang membantu menurunkan tingkat stres.</p> <p>Aspek yang mengalami perkembangan dan hambatan: Perkembangan positif terlihat dari peningkatan kesadaran klien terhadap kebutuhan emosionalnya serta keberhasilan menerapkan berbagai strategi <i>coping</i> seperti relaksasi, bermain game, dan jalan-jalan. Namun, klien belum mencoba teknik grounding yang sebelumnya telah disarankan, dan masih mempertimbangkan efektivitasnya.</p> <p>Rencana pasca konseling: Klien merancang beberapa strategi untuk menjaga kestabilan emosinya setelah konseling, antara lain dengan menata jadwal harian</p>	<p>disampaikan dengan nada bicara yang stabil dan ekspresi wajah yang tenang.</p> <p>Aspek Somatik: -</p> <p>Aspek Kognitif: Klien secara konsisten mengucapkan kata "Alhamdulillah" dalam konteks tertentu selama sesi, yang menunjukkan respons terhadap situasi yang ia hadapi. Ucapan tersebut muncul berulang dan terkait dengan pembicaraan mengenai kondisi diri dan aktivitasnya.</p> <p>Setelah Konseling: Di akhir sesi, klien menyampaikan ucapan terima kasih atas sesi konseling yang telah dijalani, serta menyatakan bahwa ia merasa lebih lega dibandingkan saat sesi awal</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	secara sederhana, tetap aktif dalam kegiatan seperti badminton, mengajar, dan pergi ke gym, guna menjaga rutinitas yang sehat dan terstruktur.	
NN	<p>Pencapaian dan perubahan yang dicapai selama sesi konseling:</p> <p>Klien menunjukkan peningkatan dalam stabilitas emosi, kejelasan arah hidup, serta kemandirian dalam pengambilan keputusan. Ia juga mengalami perubahan positif dalam pola pikir dan cara memandang diri sendiri, termasuk penerimaan diri dan sikap yang lebih optimis terhadap tantangan.</p> <p>Faktor yang mendukung keberhasilan:</p> <p>Keberhasilan proses konseling didukung oleh kesediaan klien untuk terbuka, reflektif, dan aktif dalam menjalani setiap sesi. Klien juga menunjukkan komitmen terhadap proses perubahan serta memiliki motivasi intrinsik untuk berkembang.</p> <p>Aspek yang mengalami perkembangann dan hambaran:</p>	<p>Keadaan Awal:</p> <p>Klien datang dalam kondisi emosional yang stabil. Saat sesi dimulai, klien menyampaikan bahwa kondisinya saat ini lebih baik dibandingkan saat sesi awal.</p> <p>Aspek Motorik:</p> <p>Gerakan tubuh klien tampak terkendali. Postur tubuh terbuka dan tegak, dengan kontak mata yang konsisten selama proses konseling. Ekspresi wajah menunjukkan keterlibatan dalam sesi.</p> <p>Aspek Afektif:</p> <p>Klien menyampaikan bahwa selama proses konseling terdapat dinamika emosional. Namun, klien juga menyebutkan adanya peningkatan dalam mengelola dan mengenali emosinya.</p> <p>Aspek Somatik:</p>

<p>Aspek kognitif dan afektif mengalami perkembangan signifikan, ditandai dengan peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta perumusan rencana hidup yang lebih terstruktur. Hambatan yang sempat muncul adalah dinamika emosi yang naik turun selama proses, namun berhasil diatasi melalui pemahaman dan pengelolaan emosi yang lebih baik.</p> <p>Rencana pasca konseling: Klien merencanakan untuk melakukan diskusi bersama orang tua dan keluarga besar terkait rencana masa depannya. Ia juga berkomitmen untuk terus mengevaluasi dan menjalankan plan yang telah disusun secara mandiri, dengan tingkat keyakinan yang telah mencapai 80%.</p>	<p>Tidak terdapat keluhan fisik yang disampaikan selama sesi. Klien terlihat berada dalam kondisi fisik yang nyaman dan rileks.</p> <p>Aspek Kognitif: Klien menyampaikan telah menentukan pilihan karier di bidang psikologi klinis. Klien menjabarkan rencana pendidikan dan karier secara sistematis, termasuk mengikuti program profesi, bekerja sambil kuliah, mempelajari topik parenting, serta merencanakan studi lanjut dan pengembangan lembaga sendiri.</p> <p>Setelah Konseling: Klien menyampaikan bahwa proses konseling mendukung dalam memperjelas arah hidup serta membantu dalam meningkatkan kesadaran diri.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, intervensi konseling sebaya dengan menggunakan pendekatan *Client Centered* dapat dikatakan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Terdapat

perubahan yang cukup signifikan dari hasil yang sudah didapatkan. Dapat dilihat pada hasil *pre-test* dan *post-test*, catatan hasil konseling, catatan observasi, dan lembar *monitoring/daily logbook* semua menunjukkan penurunan kecemasan masa depan. Ini dapat terjadi karena pendekatan *Client Centered* berfokus pada partisipan itu sendiri dalam menemukan solusi dari masalah yang dihadapi dan konselor membantu mengarahkan serta potensi dan pemahaman tentang diri sendiri. Prinsip pada pendekatan ini adalah setiap individu mempunyai kemampuan dalam mencari dan menyelesaikan masalah yang dialami. Konsep tersebut juga didukung oleh penggunaan konselor sebaya sebagai pelaksana konseling dimana partisipan dapat lebih leluasa bercerita dan menyampaikan kecemasannya terkait masa depan, hal tersebut karena konselor sebaya dianggap lebih memahami situasi yang dialami partisipan terutama saat berdiskusi terkait solusi yang akan diambil untuk mengatasi tantangan dimasa depan karena berada pada fase dan usia yang sama. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Affandi (2022) yang menunjukkan bahwa *Client Centered therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masa depan sekaligus membangun kondisi yang nyaman bagi klien. Dari hasil konseling, observasi, dan monitoring juga didapatkan bahwa partisipan menemukan strategi *coping*, *planing*, dan tujuan ke depannya. Hal ini menunjukkan juga bahwa intervensi dalam penelitian ini dapat membantu partisipan dalam mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan untuk persiapan masa depan. Hasil ini sesuai dengan penelitian Adesti (2018) yang dimana didapatkan hasil bahwa konseling dengan pendekatan *Client Centered* efektif dalam

membantu siswa meningkatkan kemandirian dalam pengambilan keputusan yang ditunjukkan dengan peningkatan skor *pre-test* dan *post-test*.

Pada tahap pra-konseling atau fase A1 (*baseline*), *Future Anxiety Scale* disebar kepada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang dan didapatkan 56 responden. Kemudian dari hasil kategorisasi diambil 5 responden yang masuk ke dalam kategori tinggi pada skala kecemasan masa depan dan menjadi partisipan intervensi pada penelitian ini. Dari hasil skala kecemasan masa depan didapatkan skor pada masing-masing partisipan AT (94), T (92), MAM (90), AH (89), dan NN (90). Sehingga dapat diasumsikan kelima partisipan yang terpilih sedang mengalami kecemasan akan masa depan. Pada fase ini hanya didapatkan skor dari skala kecemasan dan belum dapat melihat gambaran kecemasan yang dialami setiap partisipan.

Pada fase intervensi atau fase B, diberikan perlakuan berupa konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* selama 5 sesi yang dilaksanakan selama 11 hari. Berdasarkan hasil gambaran umum pada sesi konseling yang pertama, diketahui setiap partisipan memiliki kecemasan masa depan yang berbeda-beda. Partisipan AT mengalami kecemasan terkait kegagalan dirinya dimasa depan akibat kegagalan di masa lalunya yang dan menghindari interaksi dengan banyak orang. Dari hasil konseling faktor yang mempengaruhi adalah lingkungan, baik di sekitar ataupun atau pun media sosial. Pada partisipan T mengalami kecemasan terkait kebiasaannya yang suka meremehkan tugas dan tanggung jawab dan cemas akan seperti apa dirinya dimasa depan. Partisipan MAM mengalami kecemasan terkait hubungan dengan keluarga di masa depan

dikarenakan hubungan saat ini yang kurang komunikatif, faktor yang mempengaruhi adalah lingkungan sekitar partisipan terutama keluarga. Pada AH kecemasan masa depan yang dialami adalah cemas terhadap ekspektasi peran sosial, ekonomi, dan hubungan keluarga. Faktor yang mempengaruhi adalah ekspektasi karier dan juga tuntutan keluarga. Dan pada partisipan NN kecemasan masa depan yang dialami adalah terkait kecemasan hubungan dan relasi dimasa depan. Faktor yang mempengaruhi adalah pengalaman traumatis di masa lalu yang pernah mengalami pelecehan seksual dan pola pikir partisipan yang merasa rendah diri. Dari sesi ini diketahui gambaran umum kecemasan masa depan dari setiap partisipan dan faktor yang mempengaruhinya. Berdasarkan hasil gambaran umum, ini sesuai teori dari Zaleski terkait kecemasan masa depan. Selain itu juga dengan yang disebutkan Nevid et al., (2005) terkait faktor yang mempengaruhi kecemasan masa depan seperti yang ditemukan dalam penelitian ini berupa faktor sosial lingkungan, kognitif, behavioral, dan emosional. Selain menemukan faktor pada sesi ini dapat dilihat dari kelima partisipan berada pada kondisi *incongruence* dimana terdapat ketidakcocokan antara konsep diri dengan pengalaman individu (Purwoko, 2020).

Pada sesi konseling kedua, bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif yang sudah didapat pada sesi konseling yang pertama dan mengembangkan perspektif positif. Pada sesi ini digunakan teknik *reframing* dalam membantu setiap partisipan dalam mengubah pola pikir negatifnya. Pada partisipan AT diketahui pemicu keemasannya adalah hubungan keluarga yang kurang

harmonis dan partisipan cenderung menyimpan masalah. Partisipan memiliki pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan merasa lelah dengan konflik yang terjadi di rumahnya. Setelah belajar teknik *reframing* partisipan mendapatkan perspektif positif berupa sadar terkait pentingnya membangun komunikasi yang baik dengan keluarga dan memiliki alternatif untuk menghadapi situasi negatif dengan sudut pandang yang lebih positif. Partisipan T memiliki pola pikir negatif terkait takut akan kegagalan dan tidak percaya diri. Setelah mencoba teknik *reframing* partisipan menemukan beberapa pemikiran positif seperti menghargai diri sendiri dan ingin berusaha lebih percaya diri dalam pengambilan keputusan kedepannya. Pada partisipan MAM pola pikir negatif yang dialami adalah kekhawatiran mengecewakan orang tua dan adanya perasaan cemburu pada saudaranya. Setelah mencoba melakukan teknik *reframing*, partisipan mulai memandang keluarga sebagai dorongan dan motivasi terutama sang ayah. Pada partisipan AH memiliki pola pikir negatif terkait masa depan terutama pada karir, ekonomi, dan hubungan keluarga. Setelah mencoba teknik *reframing* partisipan mulai secara jelas menentukan tujuan karirnya yang ingin menjadi HRD dan menjadikan uang sebagai motivasi untuk mengakses kelayakan hidup. Sedangkan pada partisipan NN memiliki pemikiran negatif bahwa partisipan tidak layak membangun keluarga sendiri dan mengulangi kesalahan dimasa lalu. Setelah sesi *reframing* partisipan mulai mengembangkan pola pikir yang lebih positif seperti pengalaman masa lalu tidak secara otomatis akan menentukan masa depan, partisipan juga membuat pernyataan “aku memang pernah gagal, tapi bukan berarti aku akan selalu

gagal” yang menunjukkan kemajuan partisipan melihat dirinya dan masa depan. Dari hasil yang didapatkan setiap partisipan menunjukkan *reframing* dapat membantu dalam mengubah pola pikir negatif seseorang, hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hati et al., (2024) dimana dalam penelitian tersebut didapatkan hasil *reframing* terbukti efektif dalam membantu seseorang mengubah pola pikir negatifnya. Konsep pendekatan *client centered* hasil ini menunjukkan kesesuaian dengan pandangan *Client Centered therapy* yang memandang manusia pada dasarnya baik, dapat diandalkan, dan cenderung bertindak positif (Corey, 2013). Selain ini hasil dari sesi ini juga menunjukkan hasil dari pendekatan konselor menggunakan teknik refleksi dan konfrontasi, yaitu menantang pemikiran negatif dari klien dengan menggunakan pernyataan atau pola pikir dari klien itu sendiri (Liqoiyah et al., 2022). Di sesi ini juga beberapa partisipan menangis terkait masalah kecemasan yang dihadapi, ini menunjukkan pembangunan hubungan baik pada sesi sebelumnya berjalan baik dan partisipan mulai terbuka sepenuhnya kepada konselor. Hal tersebut juga tidak lepas dari pemberian empati oleh konselor yang masih sebaya dengan partisipan sehingga partisipan merasa lebih dipahami. Ini merupakan salah satu keunggulan dari konselor sebaya, seperti yang disebutkan Istati & Hafidzi (2020), mahasiswa cenderung lebih nyaman untuk bercerita kepada orang seusianya.

Pada pelaksanaan sesi konseling ketiga, partisipan mulia menentukan target dan rencana masa depannya. Pada sesi ini partisipan diminta untuk merefleksikan nilai diri yang dianggap penting dan eksplorasi tujuan hidup, apa

saja yang dibutuhkan, dan *planing* atau perencanaan serta menuliskannya dalam bentuk *mind map*. Pada partisipan AT memiliki tujuan terkait pencapaian yang ingin diraih dan juga penerimaan eksternal terhadap dirinya. Partisipan AT paham akan hal yang harus dia siapkan untuk mencapai tujuan tersebut seperti penerimaan diri dan keberanian memvalidasi perasaannya sendiri. Dari hasil *mind map* yang sudah dibuat, partisipan AT sudah mengetahui tujuan jangka panjang dan pendek serta hal yang harus dipersiapkan, serta tantangan yang perlu dipertimbangkan. Partisipan T menempatkan tanggung jawab, kedekatan keluarga, dan ibadah sebagai nilai pribadi yang dianggap penting. Berdasarkan *mind map* yang dibuat partisipan T, menunjukkan tujuan pada faktor keluarga, akademik, dan agama sesuai dengan nilai hidupnya. Partisipan T juga menuliskan hal apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Pada partisipan MAM, dari hasil konseling menunjukkan nilai hidup yang dianggap penting adalah harga diri, penghargaan dari keluarga, dan rasa hormat. Dari hasil *mind map* yang dibuat partisipan MAM cenderung menuliskan terkait hobi sebagai *coping* stres. Akan tetapi pada hasil konseling partisipan T menyebutkan tujuannya ingin membangun hubungan keluarga yang harmonis dan membuka praktek sendiri juga menulis buku. Partisipan T juga sudah memahami terkait apa saja yang perlu dipersiapkan dan langkah apa yang perlu diambil. Pada partisipan AH menganggap nilai pribadi yang penting adalah tanggung jawab, kesetaraan, dan kemandirian. Tujuan hidup dari partisipan AH untuk menjadi seorang pria yang baik terutama sebagai kepala keluarga nantinya. Hal tersebut sesuai dengan *mind map* yang dibuat. Pada partisipan NN

menyampaikan nilai pribadi yang dianggap penting adalah untuk menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain. Partisipan NN memiliki tujuan hidup yang jelas pada setiap aspek, baik akademik, karier, pribadi. Pada *mind map* yang sudah dibuat partisipan NN menggambarkan rencana dan *timeline* dari tujuan yang ingin dicapai. Pada sesi ini setiap partisipan sudah memiliki tujuannya sehingga capaian dari sesi ini terpenuhi. Dari hasil monitoring pada *daily logbook* dari setiap partisipan hampir semua partisipan mengalami penurunan frekuensi kecemasan masa depan. Ini menunjukkan tujuan hidup yang kuat dapat membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan akan masa depan. Hasil ini sesuai dengan penelitian Syuhadak et al., (2022) yang menyimpulkan meningkatkan harapan akan tujuan hidup dapat membantu mengurangi kecemasan akan masa depan. Dalam prinsip *Client Centered* setiap individu memiliki hak untuk memilih jalan dan pandangan hidup, serta memiliki kemampuan dan dorongan untuk menjadi lebih baik (Rogers, dalam Purwoko, 2020). Pada sesi ketiga juga menunjukkan pengambilan keputusan oleh masing-masing partisipan. Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan pendekatan *Client Centered* efektif dalam membantu membentuk kepercayaan diri terutama dalam pengambilan keputusan (Azzahra et al., 2019). Penelitian lain yang sejalan dengan hasil ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rofiqah et al., (2023) yang menunjukkan tujuan hidup yang kuat dapat membantu dalam menghadapi ketidakpastian hidup terutama dengan tingkat resiliensi yang tinggi.

Sesi keempat bertujuan untuk mengeksplorasi *coping* yang biasanya digunakan oleh setiap partisipan. Di sesi ini konselor memberikan kesempatan setiap partisipan untuk mengeksplorasi *coping* yang biasanya digunakan dan merefleksikannya apakah *coping* tersebut dirasa efektif terutama ketika mengalami kecemasan terkait masa depan. Dalam sesi ini dikenalkan dua teknik *coping* yang bisa dicoba oleh partisipan yaitu teknik pernapasan dan *grounding*. Dari hasil konseling sesi ini, partisipan AT biasanya menggunakan journaling yang dirasa sudah efektif dan merasa tidak perlu mencoba teknik *coping* baru. Pada partisipan T biasanya menggunakan kegiatan memasak sebagai *coping* dan kemudian ingin mencoba teknik *coping* baru seperti teknik pernapasan dan *grounding*. Partisipan MAM biasanya menggunakan hiburan seperti video lucu dan musik sebagai *coping* ketika merasa cemas terkait masa depan dan partisipan merasa *coping* tersebut efektif membantu, akan tetapi konselor sempat memberikan pendapat dan konfrontasi apakah *coping* pengalihan tersebut bagus untuk jangka panjang, dari konfrontasi tersebut partisipan MAM kemudian ingin mencoba *coping* regulasi emosi. sedangkan partisipan NN memiliki *coping* kegiatan produktif seperti membaca. Partisipan NN ingin mengubah *coping* tersebut dari jangka pendek menjadi jangka panjang dengan menambah materi bacaan. Kelima klien menunjukkan dinamika perubahan yang sejalan dengan prinsip-prinsip dalam pendekatan *Client-Centered Therapy* dari Carl Rogers. Masing-masing klien mengalami perkembangan dalam hal kesadaran diri, keterbukaan terhadap pengalaman emosional, serta usaha untuk menjadi pribadi yang lebih sejati atau *congruent*, di mana pikiran, perasaan, dan

perilaku mulai selaras. Perubahan ini tidak lepas dari peran konselor sebagai fasilitator yang memberikan ruang aman melalui *unconditional positive regard*, empati, dan keaslian dalam relasi terapeutik. Sikap konselor menerima tanpa menghakimi memungkinkan partisipan merasa didengar dan dimengerti, sehingga partisipan mampu merefleksikan pengalaman pribadi secara lebih dalam (Corey, 2013). Selain itu, terdapat pergeseran pola *coping* dari yang bersifat eksternal dan reaktif menuju strategi yang lebih internal, reflektif, dan adaptif.

Pada sesi kelima merupakan sesi terakhir dan sekaligus evaluasi, konselor menanyakan mereview hasil konseling sebelumnya. Berdasarkan hasil konseling terhadap lima klien, tampak bahwa masing-masing individu menunjukkan proses perubahan psikologis yang positif, terutama dalam hal peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta kemauan untuk menghadapi tantangan kehidupan secara lebih reflektif. Partisipan AT mulai meninggalkan pola lama yang cenderung menekan emosi dan kini lebih terbuka terhadap perasaan yang muncul, serta mencoba mengintegrasikan *journaling* dan afirmasi positif sebagai bentuk penguatan diri. Partisipan T menemukan bahwa teknik relaksasi seperti pernapasan 4-7-8 dan *grounding* mampu memberikan rasa kendali terhadap kecemasan, sekaligus mencoba membangun manajemen waktu yang lebih baik. Partisipan MAM mulai mengembangkan pemahaman bahwa emosi tidak harus ditekan ataupun langsung diekspresikan secara spontan, tetapi bisa diterima dan diproses. Sementara itu, AH mengalihkan *coping* eksternal berupa peningkatan aktivitas ke arah motivasi

internal yang lebih terarah, dan NN menunjukkan kecenderungan *coping* perencanaan hidup jangka panjang yang menunjukkan kematangan dalam berpikir. Perubahan-perubahan ini selaras dengan prinsip *Client-Centered Therapy* dari Carl Rogers, yang menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi bawaan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal apabila berada dalam kondisi lingkungan yang mendukung. Dalam pendekatan ini, partisipan dianggap sebagai yang paling memahami dirinya sendiri, dan tugas konselor adalah menyediakan kondisi fasilitatif berupa *unconditional positive regard*, empati, serta keaslian (*congruence*). Pada sesi ini juga partisipan juga menyampaikan sudah tidak terlalu *overthinking* terkait masa depannya lagi, ini, hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu jika *Client Centered* efektif dalam mengurangi *overthinking* (Fauzan & Rosada, 2023). Kelima klien menunjukkan respons positif terhadap pendekatan ini, yang terlihat dari peningkatan keterbukaan mereka dalam menyampaikan pengalaman emosional, kemampuan dalam melakukan refleksi, serta kemauan untuk mengembangkan strategi *coping* baru yang lebih sehat.

Pada tahap akhir (A2) diberikan *post-test* menggunakan *Future Anxiety Scale* kembali untuk melihat apakah terdapat perubahan. Dari hasil *post-test* didapatkan hasil kelima partisipan mengalami penurunan skor kecemasan masa depan yaitu AT (69), T (51), MAM (51), AH (55), dan NN (63), jika dikategorikan partisipan AH, T, MAM masuk ke dalam kecemasan masa depan kategori rendah dan AT dan NN masuk ke dalam kategori sedang. Dari hasil ini dapat diasumsikan bahwa konseling sebaya *Client Centered* efektif dalam

menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu berdasarkan hasil monitoring dengan *daily logbook* dari semua partisipan. Kelima partisipan menunjukkan penurunan pada dan setelah sesi kelima, meskipun pada salah satu partisipan sempat mengalami kenaikan lagi di dua hari terakhir, akan tetapi hasil ini secara umum mendukung penurunan tingkat kecemasan masa depan.

Hasil sesi konseling juga menunjukkan partisipan memiliki *self-compassion* yang baik, dimana setiap partisipan memiliki penerimaan diri terhadap apa yang sedang dialami saat ini yang akan berpengaruh ke masa depan. Kemudian dengan diberikan konselor sebaya juga sebagai *support system* terhadap partisipan. Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rofiqah (2023) dimana *self-compassion* dan *support system* dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah psikologisnya terutama ketidakpastian hidup dengan sikap yang lebih tenang, penuh harapan, dan fungsional.

Dari hasil observasi juga didapatkan perubahan dari setiap aspek pada semua partisipan. Partisipan AH pada awalnya menunjukkan kecemasan masa depan yang tinggi, terutama pada aspek kognitif dan afektif. Setelah menjalani lima sesi konseling sebaya, terjadi perubahan signifikan terutama pada aspek kognitif, di mana ia mulai mampu berpikir lebih realistis dan menyusun tujuan jangka pendek. Aspek afektif juga mengalami perbaikan; AH tampak lebih stabil secara emosional dan lebih optimis. Perubahan perilaku terlihat dari mulai aktifnya ia merancang strategi untuk masa depannya. Namun, pada aspek somatik, perubahan tidak terlalu signifikan karena AH masih melaporkan gangguan tidur sesekali.

Partisipan MAM menunjukkan kecemasan yang kuat sebelum intervensi, terutama karena rasa tidak siap menghadapi dunia kerja dan ketakutan akan kegagalan. Setelah intervensi, MAM menunjukkan perkembangan positif pada aspek afektif dan perilaku. Ia tampak lebih tenang, mulai percaya diri, dan aktif mengikuti pelatihan kerja. Kognitifnya juga berkembang, ia mulai menyusun alternatif rencana masa depan. Meskipun keluhan fisiknya berkurang, sesekali ia masih mengalami ketegangan otot saat menghadapi tekanan.

Partisipan AT memiliki kecemasan yang cukup menyeluruh sebelum intervensi, dengan ketakutan akan ketertinggalan dari teman sebaya dan perasaan gagal. Setelah intervensi, seluruh aspek mengalami perubahan signifikan. Ia mulai berpikir lebih realistis, menerima kenyataan, dan menyusun jadwal hidup. Secara afektif, ia menjadi lebih stabil, dan secara fisik, gejala seperti jantung berdebar hampir tidak muncul lagi.

Partisipan T mengalami kecemasan yang cukup berat terutama dalam aspek kognitif dan motorik. Ia merasa tidak mampu bersaing, sering menunda pekerjaan, dan tampak pasrah. Afektifnya terganggu dengan emosi yang cepat berubah dan mudah tersinggung, serta secara somatik ia mengeluhkan mual saat stres. Setelah intervensi, terjadi perbaikan pada aspek kognitif; AT mulai menyusun rencana dan target hidup. Afektifnya menjadi lebih tenang, dan AT juga mulai mengurangi kebiasaan prokrastinasi. Namun, aspek somatik masih menunjukkan gangguan ringan, meskipun intensitasnya menurun.

Sebelum intervensi, NN memperlihatkan kecemasan masa depan tinggi pada keempat aspek. Ia diliputi pikiran negatif, merasa putus asa, dan menunjukkan emosi yang tidak stabil. Secara perilaku, ia tidak memiliki semangat atau inisiatif, dan mengalami gangguan tidur serta sering pusing. Setelah intervensi, NN menunjukkan kemajuan yang signifikan. Ia mulai berpikir lebih positif, menemukan harapan, dan secara afektif terlihat lebih damai dan bersyukur. Ia juga mulai aktif dalam kegiatan sosial dan menunjukkan peningkatan dalam kualitas tidur dan penurunan gejala somatik.

Dari hasil observasi selama sesi konseling di atas, menunjukkan perubahan yang positif dari seluruh aspek, terutama pada aspek kognitif, afektif, dan somatik. Akan tetapi pada aspek somatik beberapa partisipan tidak menunjukkan perubahan yang cukup signifikan.

Berdasarkan hasil dan pembahasan, konseling sebaya dengan menggunakan pendekatan *Client Centered* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masa depan. Pendekatan ini terbukti dapat membantu mahasiswa untuk berani membahas terkait kecemasan yang dialami, mengenal diri dan potensinya, mengubah pola pikir negatifnya menjadi lebih positif dan adaptif, serta menentukan kembali tujuan yang ingin dicapai dan perencanaannya. Dengan pendekatan ini juga mahasiswa juga diminta belajar lebih mandiri dalam mengambil keputusan dan langkah untuk masa depannya. *Client Centered Therapy* juga menjadi sarana regulasi emosi dan diskusi terkait kecemasan masa depan dengan konselor sebaya dan menciptakan lingkungan

yang kondusif untuk mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan intrapersonalnya karena berfokus pada individu itu sendiri.

Penelitian ini memiliki kelebihan adalah pelaksanaan intervensi yang terfokus pada penerapan konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* untuk menurunkan tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara terstruktur dengan panduan modul yang sudah dilakukan *expert judgement* untuk memastikan seluruh sesi konseling berjalan baik. Penelitian ini juga *disetting* dalam konseling individu sehingga lebih terfokus dan menjamin kerahasiaan identitas partisipan. Penelitian ini juga menjadi sumbangsih untuk referensi dalam literatur ilmiah terutama dalam bidang psikologi dan konseling.

Keterbatasan penelitian ini adalah (1) lebih fokus terhadap hasil data kuantitatif, sehingga tidak terlalu banyak membahas terkait dinamika psikologi yang dialami, (2) kurangnya eksplorasi mendalam terkait empat aspek kecemasan masa depan, dan (3) intervensi dilakukan dalam lima sesi dengan waktu pelaksanaan yang cukup terbatas dan belum cukup untuk mengukur dampak jangka panjang dari intervensi terhadap kecemasan masa depan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan intervensi, seluruh partisipan penelitian terlebih dahulu menjalani *pre-test* menggunakan skala kecemasan masa depan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa skor mereka berada pada rentang 89–94. Berdasarkan kategorisasi yang digunakan dalam skala tersebut, skor ini mengindikasikan bahwa kelima partisipan berada pada tingkat kecemasan masa depan yang tergolong tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, para partisipan mengalami kecemasan terkait ketidakpastian yang signifikan terhadap masa depan mereka. Sehingga dapat disimpulkan sebelum mendapatkan intervensi, kelima partisipan berada pada tingkat kecemasan masa depan yang tinggi.
2. Setelah diberikan intervensi berupa konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered*. Diberikan *post-test* untuk mengukur kembali tingkat kecemasan masa depan setiap partisipan. Berdasarkan hasil *post-test* didapatkan skor seluruh partisipan berada pada rentang angka 51-69. Berdasarkan kategorisasi yang digunakan dalam skala tersebut, skor ini mengindikasikan bahwa dua partisipan berada pada tingkat kecemasan masa depan yang tergolong sedang dengan skor 63 dan 69, dan tiga partisipan berada pada tingkat kecemasan masa depan yang tergolong rendah dengan skor 51, 51, dan 55. Berdasarkan hasil monitoring dengan *daily logbook* didapatkan

hasil yang mendukung hasil dari *post-test* yang menunjukkan secara keseluruhan semua partisipan mengalami penurunan frekuensi kecemasan masa depan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh partisipan penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan masa depan pada kategori sedang dan rendah setelah mendapatkan intervensi berupa konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered*.

3. Dari hasil data dan pembahasan, diketahui terdapat penurunan skor dari hasil *Future Anxiety Scale* dari tinggi menuju sedang dan rendah. Terdapat penurunan frekuensi kecemasan masa depan yang dialami seluruh partisipan selama penelitian berlangsung, dan berdasarkan hasil observasi terdapat perubahan dari respons setiap partisipan pada setiap aspek kecemasan masa depan dari sesi 1 sampai sesi 5 intervensi. Sehingga dari semua hasil tersebut dapat disimpulkan konseling sebaya dengan pendekatan *Client Centered* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masa depan yang dialami mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh, maka terdapat beberapa yang dapat disarankan:

1. Bagi partisipan

Diharapkan para partisipan dapat terus menerapkan strategi *coping* yang telah diperkenalkan selama proses konseling, seperti *journaling*, teknik pernapasan, manajemen waktu, dan afirmasi positif, sebagai upaya untuk menjaga stabilitas emosional dan kesiapan menghadapi masa depan. Selain itu,

penting bagi partisipan untuk tetap terbuka terhadap proses refleksi diri dan tidak ragu untuk mencari bantuan psikologis lanjutan apabila kecemasan kembali muncul di kemudian hari

2. Bagi lembaga

Bagi lembaga dapat memberikan pelatihan bagi para konselor sebaya yang ada di fakultas untuk meningkatkan skill dan kompetensi seperti teknik relaksasi, PFA, *reframing*, dan lainnya guna meningkatkan layanan konseling sebaya terutama dalam kasus kecemasan masa depan di Laboratorium Konseling.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mencoba pendekatan lain yang lebih menjangkau aspek somatik seperti penggunaan *Client Centered* yang dipadukan dengan terapi relaksasi dengan gerakan seperti yoga atau teknik *mindfulness* yang bertujuan untuk mengurangi gejala fisik kecemasan secara lebih langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- adesti, M. Y. I. (2018). Efektivitas Konseling Client Centered Untuk Meningkatkan Kemandirian Mengambil Keputusan Siswa. *Pendidikan Budaya Dan Sejarah "Dibalik Revitalisasi Budaya,"* 71–78.
- Adler, R. B., & Rodman, G. (2011). *Understanding Human Communication*. Oxford University Press.
- Affandi, A. U. (2022). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam, Client Centered Therapy, Kecemasan Masa Depan. *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 01(1).
- Arsy, H. (2011). *Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) Dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263.
- Azzahra, D. R., Septyanti, R. N., & Yuliani, W. (2019). Pengaruh Clieen-Centered Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sma. *Fokus*, 2(1), 30–36.
- Callista, Q., & Basaria, D. (2023). Analisis Korelasi Antara Future Anxiety Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Of Social And Economics Research*, 5(2), 1072–1083.
- Corey, G. (2013). *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Reflika Aditama.
- Elsafir, A. M., & Salim, A. (2024). Pengaruh Adversity Qoutient Terhadap Future Anxiety Pada Mahasiswa. *Prosiding Semnas Unisa Yogya X Ions*, 1(1), 1–12.
- Fauzan, P., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Mengurangi Perilaku Overthinking Pada Siswa. 267–282.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology Of Adjustment*. Dorsey Press.
- Hammad, M. A. (2016). *Future Anxiety And Its Relationship To Students ' Attitude Toward Academic Specialization*. 7(15), 54–65.
- Hanker, B., Whalen, C. K., Jamner, L. D., & Delfino, R. J. (2002). Anxiety, Affect,

- And Activity In Teenagers: Monitoring Daily Life With Electronic Diaries. *Journal Of American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(6), 660–670.
- Hati, S. P., Arsini, Y., & Nasutuion, L. M. (2024). Studi Literatur : Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Reframing Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 164–177.
<https://doi.org/10.58192/Sidu.V3i1.1812>
- Hunainah. (2012). *Bimbingan Teknis Implementasi Model Konseling Sebaya* (Issue 022). Rizqi Press.
- Huzn, H., Fauziah, A., Zainuddin, A., Mahmud, A., & Mufid, M. A. (2023). Anxiety Disorder Dalam Al- Qur ' An (Telaah Lafadz. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 01(02).
- Istati, M., & Hafidzi, A. (2020). Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam Dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 13–26.
- Lestari, T. D., & Nurjannah. (2022). Pendekatan Client Centered Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Perceraian. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 71–77.
- Liqoiyah, I., Santosa, H., & Sumiyan. (2022). *Modul Konseling Sebaya*. Cv. Dewa Publishing.
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widayarsi, D. C. (2021). *Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik*. 9(1), 11–16.
<https://doi.org/10.22219/Cognicia.V9i1.15292>
- Mappiare, A. (2011). *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi*. Pt Rajagrafindo Persada.
- Martin, R. D., & Naziruddin, Z. (2020). Systematic Review Of Student Anxiety And Performance During Objective Structured Clinical Examinations. *Currents In Pharmacy Teaching And Learning*, Xxxx, 0–1.
<https://doi.org/10.1016/J.Cptl.2020.07.007>
- Miloyan, B., Pachana, N. A., & Suddendorf, T. (2014). The Future Is Here: A

- Review Of Foresight Systems In Anxiety And Depression. *Psychology Press Ltd*, 28(5), 795–810.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.863179>
- Moenada, M. S. (2011). Bimbingan Konseling Dalam Perspektif Al- Qur ' An Dan Al -Hadits. *Jurnal Al-Hikmah*, 8(1).
- Molin, R. (1990). Future Anxiety : Clinical Issues Of Children In The Latter Phases Of Foster Care. *Child And Adolescent Social Work*, 7(6), 501–512.
- Mujibah, N., & Faizah, I. N. (2023). Description Of Future Anxiety On Generation Z. *International Proceeding 1st Icpsh2*, 1(17), 149–156.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Nurrhikmah.M, & Ananda, S. D. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Keompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Simbolis Dan Live Modeling Dalam Meminimalisir Kecemasan Karir Mahasiswa Akhir. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 16(1), 40–51.
- Palmer, S. (2011). *Konseling Dan Psikoterapi*. Pustaka Pelajar.
- Paramitha, Y. (2020). Pengaruh Pendekatan Client Centered Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii-1 Di Smp Negeri 7 Kisaran. *Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Isla (Ikabki)*, 2(20), 116–133.
<https://doi.org/10.30829/Mrs.V2i1.696>
- Purnomon, A. Z., & Arumi, M. S. (2024). Future Anxiety Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Gender. *Uberosis : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 0–4.
- Purwoko, B. (2020). *Pendekatan Konseling (1st Ed.)*. Cv. Pena Persada.
- Rofiq, A. A. (2017). *Teori Dan Praktik Konseling*. Raziev Jaya.
- Rofiqah. (2023). *The Effect Of Self-Compassion And Support Systems On Flourishing In Students*. Atlantis Press Sarl. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9>
- Rofiqah, Rosidi, S., & Pawelzick, C. A. (2023). Personal And Social Factors Of Resilience : Factorial Validity And Internal Consistency Of Indonesian Read. *International Journal Of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(1), 113–120.
- Rosada, U. D. (2016). Model Pendekatan Konseling Client Centered Dan

- Penerapannya Dalam Praktik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14–25.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. Erlangga.
- Sari, Y., Ramdhani, T., Pasaribu, E. P., Hidayah, S., Sitohang, P. E., & Manurung, A. N. H. (2025). Peran Pendekatan Konseling Dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Saat Berbicara Di Depan Publik. *Jurnal Peneelitan Ilmiaah Multidisiplin*, 9(3), 79–83.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Indeks.
- Silalahi, D. E. R., Marbun, B. N., & Purba, J. M. (2023). Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan. *Communnity Development Journal*, 4(2), 4132–4138.
- Sugiyono. (2017). *Motede Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alvabeta.
- Syakur, M., & Mufaridah, H. (2019). Analisis Teori Person Centered Therapy Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam. *M@Ddah*, 1(2), 59–67.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, & Mardhiyah, Z. (2022). Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Hope And Future Anxiety In Final-Year Student. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76–85. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>
- Ulfiah. (2020). *Psikologi Konseling Teori Dan Implementasi*. Kencana.
- Wulandari, L. P., & Suwarjo. (2022). The Effectiveness Of Person Center Counseling To Reduce Anxiety In Children. *European Journal Of Education Studies*, 9(12), 277–289. <https://doi.org/10.46827/ejes.v9i12.4589>
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety : Concept , Measurement, Preliminary Research. *Pergamon*, 21(2), 165–174.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development And Validation Of The Dark Future Scale. *T&S: Time & Society*, 1–17. <https://doi.org/10.1177/0961463x16678257>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsl.uin-malang.ac.id

Nomor : 448/FPsi.1/PP.009/3/2025

19 Maret 2025

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi UIN
Malang
Jl. Gajayana No. 50 Dinonyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota
Malang
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : M RIZQON KAMIL/210401110211
Tempat Penelitian : Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi UIN Malang
Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS KONSELING SEBAYA DENGAN
PENDEKATAN CLIENT CENTERED DALAM
MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA
DEPAN PADA MAHASISWA**
Dosen Pembimbing : Dr. Rofiqah, M.Pd.
Tanggal Penelitian : 08-04-2025 s.d 18-04-2025
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Ali Ridho

- Tembusan:
1. Dekan;
 2. Wakil Dekan 2 dan 3;
 3. Ketua Prodi;
 4. Kabag Tata Usaha.



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : IYGEa

Lampiran 2 Tabulasi Data Pre-Test & Post-Test

Total Responden																												
FAS 1	FAS 2	FAS 3	FAS 4	FAS 5	FAS 6	FAS 7	FAS 8	FAS 9	FAS 10	FAS 11	FAS 12	FAS 13	FAS 14	FAS 15	FAS 16	FAS 17	FAS 18	FAS 19	FAS 20	FAS 21	FAS 22	FAS 23	FAS 24	FAS 25	FAS 26	FAS 27	FAS 28	Total
1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	99
4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	97
4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	1	3	4	2	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	94
3	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	3	4	2	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	94
3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	1	4	93
4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	92
3	2	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	90
3	3	3	3	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	89
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	89
3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	90
4	2	2	4	4	4	4	3	2	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	4	85
3	4	3	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	85
3	2	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	85
3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	84
3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	4	2	1	3	3	3	1	2	3	4	4	3	3	84
4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3	1	3	3	4	3	3	3	84
4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	83
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	82
3	1	4	1	4	1	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	1	2	4	2	4	1	4	81

3	4	1	3	4	3	2	2	4	1	3	3	2	3	1	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	8
3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	2	3	4	1	2	2	3	2	4	4	8
3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	7
3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	4	3	7
3	3	1	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	4	2	3	3	4	1	3	4	2	3	1	2	7
3	1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	1	3	3	4	2	2	1	2	3	1	2	1	3	3	4	4	7
3	1	4	1	3	4	4	3	4	4	4	2	3	1	4	3	2	2	1	2	4	1	2	1	3	4	3	4	7
2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	7
3	1	3	2	2	3	3	4	2	3	4	2	1	3	2	4	2	1	3	3	3	1	4	3	3	3	2	4	7
4	1	3	1	3	3	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	1	3	2	3	1	1	1	1	1	3	3	7
2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	4	4	1	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	7
3	1	4	1	3	1	3	3	3	4	4	2	2	1	4	4	4	1	2	4	3	1	1	1	4	1	4	4	7
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	7
2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	1	1	3	3	1	3	3	3	3	2	2	7
2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	7
3	1	4	2	3	2	1	1	1	3	4	4	2	4	2	2	4	1	1	4	3	1	3	3	3	3	2	4	7
2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	7
2	3	2	1	2	3	1	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	1	1	2	3	1	4	2	1	2	4	3	7
2	1	4	3	4	2	3	4	3	4	4	1	1	3	4	4	2	1	1	3	4	2	1	1	4	2	1	1	7
3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	6
2	1	1	2	3	3	3	4	3	2	2	4	4	3	2	3	1	2	4	2	2	1	4	2	2	2	1	4	6
3	1	4	2	2	3	3	3	1	4	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	6
2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	6

1	2	3	1	3	1	2	2	2	4	2	3	2	2	4	4	4	1	1	3	3	1	2	2	3	2	4	4	6	8
3	1	4	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	4	3	1	2	3	2	1	2	1	3	3	3	3	6	7
1	1	4	1	4	2	3	3	1	4	1	3	1	4	4	3	4	1	3	1	4	1	2	4	1	1	1	1	6	4
3	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	3
1	2	4	1	2	2	2	3	2	4	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	6	2
1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	4	3	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	2	2	2	5	9
2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	5	9
3	1	3	1	2	2	2	2	2	4	3	1	1	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	5	8
2	1	3	1	3	1	2	1	1	4	3	1	2	2	4	2	4	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	3	5	6
1	1	3	1	2	1	1	2	2	4	2	2	2	4	4	3	3	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	5	6
3	1	3	2	2	1	3	2	1	4	1	2	2	2	3	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	5	6
2	1	3	1	2	1	1	1	1	3	3	2	1	2	4	4	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	5	4
3	1	3	1	1	1	1	3	1	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	1

Pre-Test																													
FAS 1	FAS 2	FAS 3	FAS 4	FAS 5	FAS 6	FAS 7	FAS 8	FAS 9	FAS 10	FAS 11	FAS 12	FAS 13	FAS 14	FAS 15	FAS 16	FAS 17	FAS 18	FAS 19	FAS 20	FAS 21	FAS 22	FAS 23	FAS 24	FAS 25	FAS 26	FAS 27	FAS 28	Total	
4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	1	3	4	2	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	9	4
4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	9	2
3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	9	0
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	8	9
3	2	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	9	0

Post-Test																													
FAS 1	FAS 2	FAS 3	FAS 4	FAS 5	FAS 6	FAS 7	FAS 8	FAS 9	FAS 10	FAS 11	FAS 12	FAS 13	FAS 14	FAS 15	FAS 16	FAS 17	FAS 18	FAS 19	FAS 20	FAS 21	FAS 22	FAS 23	FAS 24	FAS 25	FAS 26	FAS 27	FAS 28	Total	
3	2	3	1	1	3	3	4	3	1	4	3	3	2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	4	69
2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	51
2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	51	
2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	55	
2	1	1	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	63	

Lampiran 3 Expert Judgement Skala Kecemasan Masa Depan

PERSETUJUAN PROFESSIONAL JUDGEMENT

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Ibu Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Schubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap : M. Rizqon Kamil
NIM : 210401110211
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Fakultas Psikologi
Dosen Pembimbing : Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa
Instrumen yang akan divalidasi : Skala Kecemasan Masa Depan

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya **Instrumen penelitian** sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 19 Maret 2025

M. Rizqon Kamil
NIM. 210401110211

Pengantar

Perkenalkan, Saya M. Rizqon Kamil Mahasiswa program Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa". Saya membutuhkan bantuan Ibu untuk memberikan penilaian terhadap aitem – aitem dalam alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penilaian akan dilakukan pada satu alat ukur yakni :

1. Skala Kecemasan Masa Depan

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan saran perbaikan pada kolom saran. Penilaian didasarkan pada tata bahasa dan kesesuaian/relevansi butir aitem dengan konstruk psikologis yang hendak diukur. Instrument ini akan diberikan kepada partisipan dengan kriteria yakni merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan merupakan pengguna internet aktif.

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 196709282001122002

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Kecemasan Masa Depan yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa" yang disusun oleh :

Nama : M. Rizqon Kamil
NIM : 210401110211

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Kecemasan Masa Depan adalah sebagai berikut :

Skala sudah benar bahasanya Peru di Subrahmanian
Gagurkan item no 2 (artinya sama)

Malang, 19 Maret 2025

Rater


Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd

Skala Kecemasan Masa Depan

No	Pertanyaan/Item	SS	S	TS	STS
1	Masa depan saya tidak menentu				
2	Saya khawatir bencana akan segera terjadi				
3	Saya gemetar ketakutan memikirkan apa yang akan terjadi keesokan hari, bulan, tahun yang akan datang.				
4	Saya yakin di masa depan saya tidak akan sendirian				
5	Saya takut merencanakan masa depan				
6	Saya tidak nyaman dengan kemungkinan mengalami kecelakaan				
7	Saya khawatir akan gagal mengatasi kesulitan yang semakin banyak				
8	Saya khawatir tentang kegagalan yang akan terjadi menanggungku. ↳ yang akan terjadi				
9	Saya takut dengan pikiran bahwa saya mungkin kadang-kadang menghadapi krisis atau kesulitan hidup. : saya takut akan krisis yang mungkin terjadi di masa depan				
10	Saya jatuh ke dalam keadaan tegang dan gelisah ketika saya berpikir tentang masa depan saya. saya merasa gelisah ketika memikirkan tentang masa depan				
11	Saya yakin di masa depan saya akan mewujudkan tujuan terpenting dalam hidup. singkatkan				
12	Saya khawatir saya tidak akan bisa memberikan kondisi materi yang baik bagi keluarga saya.				
13	Saya punya kesan bahwa dunia ini cenderung menuju kehancuran (akhir zaman/kiamat)				
14	Saya takut pada saat ketika saya harus mempertanggungjawabkan keputusan dan tindakan dalam hidup saya				
15	Semakin dekat saya dengan kematian, saya semakin takut.				

Jadikan 1 saja

✓
ruas-

↳ Dikurangi

perbaikan

16	Saya percaya bahwa di masa depan saya akan mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.				
17	Saya khawatir perubahan situasi ekonomi-politik akan mengancam masa depan saya				
18	Saya takut dengan pemikiran bahwa hidup akan segera berlalu.				
19	Saya terganggu oleh pemikiran bahwa di masa depan saya tidak akan mampu mewujudkan tujuan saya.				
20	Saya khawatir masalah yang mengganggu saya saat ini akan berlanjut untuk waktu yang lama.				
21	Bahkan ketika segalanya berjalan baik, takdir akan berbalik melawanku.				
22	Saya terganggu oleh kemungkinan kecelakaan mendadak atau penyakit serius (misalnya AIDS, kanker).				
23	Hidup layak dijalani dalam keindahan meskipun dunia terus berkembang.				
24	Saya tidak takut di masa depan orang-orang akan menjadi ancaman satu sama lain				
25	Saya takut di kemudian hari orang lain akan berpendapat negatif terhadap saya				
26	Saya takut setelah beberapa tahun saya akan menilai hidup saya tidak mempunyai tujuan				
27	Saya takut kedepannya hidup saya akan berubah menjadi lebih buruk				
28	Saya takut profesi saya tidak dihargai				
29	Saya khawatir di masa tua saya akan menjadi beban bagi seseorang				

karang
saya

rewy
.....

Lampiran 4 Informed Consent Peer Counselor

INFORMED CONSENT

INFORMATON SHEET

Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa.
Nama : M. Rizqon Kamil
NIM : 210401110211
Afiliasi/Instansi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Perkenalkan, nama saya M. Rizqon Kamil, mahasiswa program studi Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi dengan judul di atas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji Efektivitas Program Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client-Centered* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa.

Dalam penelitian ini, Anda telah terpilih untuk berpartisipasi sebagai konselor sebaya. Peran Anda sebagai konselor sebaya akan meliputi:

1. Memberikan konseling sebaya kepada mahasiswa partisipan penelitian dalam 5 sesi pertemuan.
2. Melakukan observasi, pencatatan, dan dokumentasi terkait proses konseling.
3. Berpartisipasi dalam evaluasi pelaksanaan program konseling sebaya.

Dengan berpartisipasi sebagai konselor sebaya, Anda berkesempatan untuk:

- Mengembangkan keterampilan konseling terutama dalam pendekatan *Client Centered*
- Memperoleh pengalaman praktis dalam memberikan bantuan psikologis.
- Berkontribusi pada pengembangan model intervensi konseling sebaya.

Perlu Anda ketahui bahwa kerahasiaan data dan informasi terkait peserta konseling akan dijaga dengan baik. Identitas peserta maupun konselor sebaya tidak akan dipublikasikan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Selain itu, Anda berhak untuk mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja tanpa konsekuensi. Jika Anda bersedia berpartisipasi, mohon menandatangani lembar persetujuan terlampir. Jika ada pertanyaan, silakan hubungi saya melalui Telefon/WhatsApp 082231057522 atau E-mail 210401110211@student.uin-malang.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN KONSELOR SEBAYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Konselor Sebaya : Selvi Anggraeni
Semester : 6 (enam)
Jenis Kelamin : Perempuan
No Telefon : 0822.7574.8518

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi sebagai Konselor Sebaya dalam penelitian yang berjudul " Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa."

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam sesi konseling dan selama penelitian berlangsung sebagai Konselor Sebaya sesuai modul yang sudah disediakan.
2. Saya diminta memberikan konseling sebaya kepada mahasiswa partisipan penelitian dalam 5 sesi pertemuan.
3. Segala informasi pribadi partisipan yang diberikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 6 April 2025

Mengetahui

Peneliti


M. Rizkiol Kalmit
NIM : 21040110211

Konselor Sebaya


Selvi Anggraeni

LEMBAR PERSETUJUAN KONSELOR SEBAYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Konselor Sebaya : Aurafie Rizkiyana Deha
Semester : 6
Jenis Kelamin : Laki - laki
No Telefon : 085952908210

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi sebagai Konselor Sebaya dalam penelitian yang berjudul " Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa."

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam sesi konseling dan selama penelitian berlangsung sebagai Konselor Sebaya sesuai modul yang sudah disediakan.
2. Saya diminta memberikan konseling sebaya kepada mahasiswa partisipan penelitian dalam 5 sesi pertemuan.
3. Segala informasi pribadi partisipan yang diberikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 6 April 2025

Mengetahui

Peneliti


M. Rizkiyana Deha
NIM: 21040110211

Konselor Sebaya



LEMBAR PERSETUJUAN KONSELOR SEBAYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Konselor Sebaya : Tirta Oktaviona
Semester : 6
Jenis Kelamin : Perempuan
No Telepon : -

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi sebagai Konselor Sebaya dalam penelitian yang berjudul " Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa."

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam sesi konseling dan selama penelitian berlangsung sebagai Konselor Sebaya sesuai modul yang sudah disediakan.
2. Saya diminta memberikan konseling sebaya kepada mahasiswa partisipan penelitian dalam 5 sesi pertemuan.
3. Segala informasi pribadi partisipan yang diberikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 06 April 2025

Mengetahui

Peneliti


M. Rizqon Kamil
NIM/210401110211

Konselor Sebaya


Tirta Okta

LEMBAR PERSETUJUAN KONSELOR SEBAYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Konselor Sebaya : Muhammad Zidane KA
Semester : 6
Jenis Kelamin : Laki-Laki
No Telefon : -

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi sebagai Konselor Sebaya dalam penelitian yang berjudul " Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa."

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam sesi konseling dan selama penelitian berlangsung sebagai Konselor Sebaya sesuai modul yang sudah disediakan.
2. Saya diminta memberikan konseling sebaya kepada mahasiswa partisipan penelitian dalam 5 sesi pertemuan.
3. Segala informasi pribadi partisipan yang diberikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 06 April 2025

Mengetahui

Peneliti


M. Rizdon Kamil
NIM: 210401110211

Konselor Sebaya


M. Zidane KA

LEMBAR PERSETUJUAN KONSELOR SEBAYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Konselor Sebaya : Salsabilla...Morinawa
Semester : 6
Jenis Kelamin : perempuan
No Telepon : 081...339...877...519...

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi sebagai Konselor Sebaya dalam penelitian yang berjudul " Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa."

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam sesi konseling dan selama penelitian berlangsung sebagai Konselor Sebaya sesuai modul yang sudah disediakan.
2. Saya diminta memberikan konseling sebaya kepada mahasiswa partisipan penelitian dalam 5 sesi pertemuan.
3. Segala informasi pribadi partisipan yang diberikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 06 April 2021

Mengetahui

Peneliti

M. Rizqon Kamil
NIM : 210401110211

Konselor Sebaya

Salsabilla MORINAWA

Lampiran 5 Informed Consent Partisipan

INFORMED CONSENT

INFORMATON SHEET

Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Menghadapi Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa

Nama : M. Rizqon Kamil

NIM : 210401110211

Afiliasi/Instansi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Perkenalkan, nama saya M. Rizqon Kamil, mahasiswa program studi Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi dengan judul di atas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji Efektivitas Program Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client-Centered* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa.

Dalam penelitian ini, Anda akan diminta untuk berpartisipasi sebagai partisipan penelitian. Partisipasi Anda akan meliputi:

1. Mengisi kuesioner/skala psikologis terkait kecemasan masa depan di awal dan akhir penelitian.
2. Berpartisipasi dalam program konseling sebaya selama kurang lebih 5 sesi pertemuan.
3. Mengikuti observasi terkait pengalaman Anda dalam program konseling.
4. Mengisi catatan harian (*daily log*) tentang tingkat kecemasan masa depan selama proses penelitian.

Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, Anda berkesempatan untuk mendapatkan manfaat berupa:

- Memperoleh pemahaman dan keterampilan dalam mengelola kecemasan masa depan.
- Mendapatkan dukungan psikologis dari konselor sebaya yang terlatih.
- Berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang konseling.

Perlu Anda ketahui bahwa kerahasiaan data pribadi dan informasi yang Anda berikan akan kami jaga dengan baik. Identitas Anda akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Selain itu, Anda berhak untuk mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja tanpa konsekuensi. Jika Anda bersedia berpartisipasi, mohon menandatangani lembar persetujuan terlampir. Jika ada pertanyaan, silakan hubungi saya melalui Telefon/WhatsApp 082231057522 atau E-mail 210401110211@student.uin-malang.ac.id.

L E M B A R P E R S E T U J U A N P A R T I S I P A N

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NA

Jenis Kelamin : Perempuan

No Telefon : 08895529266

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "Efektivitas Program Konseling Sebaya dengan pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa".

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam pengisian kuisioner/skala psikologis dan sesi konseling.
2. Saya diminta untuk jujur dengan keadaan saya selama penelitian berlangsung dan mengisi sesuai dengan keadaan saya.
3. Segala informasi pribadi yang diberikan aka **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 6 April 2025

Mengetahui

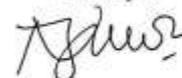
Peneliti



M. Rizqon Kamil

210401110211

Partisipan



(NA)

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : T.....

Jenis Kelamin : Perempuan.....

No Telefon : 082155197409.....

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "Efektivitas Program Konseling Sebaya dengan pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa".

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam pengisian kuisioner/skala psikologis dan sesi konseling.
2. Saya diminta untuk jujur dengan keadaan saya selama penelitian berlangsung dan mengisi sesuai dengan keadaan saya.
3. Segala informasi pribadi yang diberikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 06 April 2025.....

Mengetahui

Peneliti


M. Rizqon Kamil
210401110211

Partisipan


T

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AT.....

Jenis Kelamin : Pria.....

No Telepon : 085731244070.....

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "Efektivitas Program Konseling Sebaya dengan pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa".

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam pengisian kuisioner/skala psikologis dan sesi konseling.
2. Saya diminta untuk jujur dengan keadaan saya selama penelitian berlangsung dan mengisi sesuai dengan keadaan saya.
3. Segala informasi pribadi yang diberikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 06 April 2025

Mengetahui

Peneliti



M. Rizqon Kamil

210401110211

Partisipan



AT

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MAM

Jenis Kelamin : Laki-laki

No Telepon : 0896-1735-3882

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "Efektivitas Program Konseling Sebaya dengan pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa".

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam pengisian kuisioner/skala psikologis dan sesi konseling.
2. Saya diminta untuk jujur dengan keadaan saya selama penelitian berlangsung dan mengisi sesuai dengan keadaan saya.
3. Segala informasi pribadi yang diberikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 6 April 2025

Mengetahui

Peneliti


M. Rizqon Kamil
210401110211

Partisipan



LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A. H.

Jenis Kelamin : L

No Telepon : 085606897915

Setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan dalam Information Sheet, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul "Efektivitas Program Konseling Sebaya dengan pendekatan *Client Centered* dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan".

Dalam penelitian ini, saya menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dalam pengisian kuisioner/skala psikologis dan sesi konseling.
2. Saya diminta untuk jujur dengan keadaan saya selama penelitian berlangsung dan mengisi sesuai dengan keadaan saya.
3. Segala informasi pribadi yang diberikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak disampaikan secara umum.
4. Saya menyetujui segala proses dalam penelitian ini dan data akan digunakan untuk penelitian.

Saya mengisi dan menanda tangani surat pernyataan ini dengan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

Malang, 8 April 2025

Mengetahui

Peneliti


M. Rizqon Kamil
210401110211

Partisipan



Lampiran 6 Expert Judgement Modul Konseling

PERSETUJUAN PROFESSIONAL JUDGEMENT

Hal : Permohonan Validasi Modul Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Ibu Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap	: M. Rizqon Kamil
NIM	: 210401110211
Program Studi/Fakultas	: Psikologi/Fakultas Psikologi
Dosen Pembimbing	: Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd
Judul Penelitian	: Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan <i>Client Centered</i> Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa
Instrumen yang akan divalidasi	: Modul Konseling Sebaya Dengan Pendekatan <i>Client Centered</i> Dalam Menurunkan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak untuk berkenan memberikan validasi terhadap modul penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya melampirkan **modul penelitian** sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 5 April 2025

M. Rizqon Kamil
NIM. 210401110211

Pengantar

Perkenalkan, Saya M. Rizqon Kamil Mahasiswa program Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa". Saya membutuhkan bantuan Ibu untuk memberikan penilaian terhadap modul yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penilaian akan dilakukan pada satu alat ukur yakni :

1. Modul Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan saran perbaikan pada kolom saran. Penilaian didasarkan pada tata bahasa dan kesesuaian/relevansi konstruk psikologis yang hendak diukur. Modul ini akan digunakan sebagai acuan pelaksanaan intervensi kepada partisipan dengan kriteria yakni merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 196709282001122002

Menyatakan bersedia menjadi Rater pada Modul Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa" yang disusun oleh :

Nama : M. Rizqon Kamil
NIM : 210401110211

Adapun catatan yang diberikan untuk Modul Konseling Sebaya Dengan Pendekatan *Client Centered* Dalam Menurunkan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa adalah sebagai berikut :

Bagian evaluasi, & pph.
gunakan bahasa yang mudah dipahami.

Malang, 5 April 2025
Rater,



Hj. Dr. Rofiqah, M.Pd

MODUL
KONSELING SEBAYA DENGAN PENDEKATAN
***CLIENT CENTERED* DALAM MENURUNKAN**
KECEMASANA MASA DEPAN PADA
MAHASISWA

Oleh : M. Rizqon Kamil

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang
2025

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	2
PENDAHULUAN	3
A. Latar Belakang.....	3
B. Tujuan	4
LANDASAN TEORITIS	5
A. Konseling Sebaya	5
B. Pendekatan Client Centered	6
C. Kecemasan Masa Depan (<i>Future Anxiety</i>)	8
PERSIAPAN KONSELING	11
A. Konselor Sebaya.....	11
B. Konseli.....	11
C. Tempat.....	11
PROSEDUR KONSELING	12
PANDUAN OBSERVASI	13
A. Pengertian Observasi	13
B. Jenis Observasi.....	13
C. Panduan Observasi	13
TAHAPAN KONSELING	14
1) Konseling Sesi 1	14
2) Konseling Sesi 2	15
3) Konseling Sesi 3	16
4) Konseling Sesi 4	17
5) Konseling Sesi 5	18
ALAT UKUR DAN EVALUASI	19
A. Skala Kecemasan Masa Depan	19
B. <i>Daily Log</i> Kecemasan Masa Depan	21
C. Lembar Hasil Observasi	22
D. Lembar Hasil Konseling.....	23
REFERENSI.....	24

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja dan dewasa awal atau *emerging adulthood*, adalah periode kritis dalam perkembangan individu di mana mereka mulai serius memikirkan dan merencanakan masa depan. Pada tahap ini, individu menghadapi tanggung jawab baru dan harus membuat keputusan penting yang akan mempengaruhi hidup mereka. Beberapa remaja merasa antusias dan optimis, melihat tahap ini sebagai kesempatan untuk mengeksplorasi minat, bakat, dan menentukan karir yang sesuai dengan passion mereka. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial sangat membantu dalam membangun rasa percaya diri dan kesiapan mereka. Sebaliknya, ada remaja yang merasa bingung dan cemas dengan banyaknya pilihan dalam hidup, terutama terkait keputusan besar seperti jurusan kuliah, karir, atau hubungan pribadi (Santrock, 2018). Ketidakpastian ini dapat menyebabkan stres dan tekanan. Remaja yang tidak memiliki dukungan emosional yang memadai atau menghadapi harapan tinggi dari orang lain mungkin merasa lebih terbebani. Ketika seseorang merasa cemas, mereka sering meremehkan diri sendiri dan percaya bahwa mereka tidak memiliki sumber daya untuk mengatasi situasi yang mungkin terjadi. Perkembangan teknologi dapat memperburuk kecemasan ini karena mempersulit lapangan kerja, membuat banyak remaja merasa tidak mampu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya situasi pribadi yang menyebabkan kecemasan masa depan, tetapi juga kondisi sosial dan ekonomi yang lebih luas yang menyebabkan kecemasan.

Dukungan sangat diperlukan terhadap seseorang yang sedang mengalami kecemasan masa depan, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu dukungan yang terbukti efektif adalah dukungan teman sebaya melalui konseling sebaya. Teman sebaya berperan sebagai konselor sebaya atau *Peer Counselor* yang menjadi fasilitator dalam berjalannya sesi konseling. Konseling sendiri adalah hubungan pribadi secara langsung di antara dua orang. Konselor harus memiliki keterampilan khusus untuk membantu orang belajar dari situasi dan membantu mereka memahami diri mereka, keadaan mereka saat ini, dan kemungkinan keadaan mereka di masa depan (Hunainah, 2012). Konseling sebaya sendiri adalah bentuk bantuan interpersonal yang dilakukan oleh orang non-profesional yang berusaha membantu orang lain (Tindal dan Gray dalam Astiti, 2019). Tujuannya adalah untuk membantu klien mengubah perilaku yang salah dan penyesuaian, belajar membuat suatu keputusan, dan mencegah atau meminimalisir terjadinya masalah (Ulfiah, 2020). Individu dapat belajar bagaimana memperhatikan dan membantu individu lain dalam menyelesaikan masalah sehari-hari adalah melalui konseling teman sebaya (Liqoiyah et al., 2022).

Konseling sebaya dipilih karena mahasiswa cenderung lebih nyaman bercerita kepada seseorang seusianya. Kelebihan Konselor sebaya adalah sering kali memiliki pengalaman hidup yang serupa dengan klien, sehingga mereka dapat lebih memahami perasaan dan tantangan yang dihadapi. Hal ini menciptakan ikatan emosional yang kuat

dan meningkatkan rasa saling percaya dalam sesi konseling sehingga dapat memaksimalkan jalannya sesi konseling (Istati & Hafidzi, 2020).

B. Tujuan

Tujuan utama dari pembuatan modul "Konseling Sebaya dengan Pendekatan Client Centered untuk Menurunkan Kecemasan Masa Depan" adalah menyediakan panduan praktis dan terstruktur bagi peneliti dan konselor sebaya dalam melaksanakan intervensi psikologis terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan masa depan. Modul ini dirancang untuk memastikan standarisasi dalam implementasi program konseling saat menguji efektivitas pendekatan client centered dalam konteks konseling sebaya. Dengan memberikan kerangka kerja yang komprehensif mulai dari kriteria konselor, pelaksanaan sesi konseling hingga evaluasi hasil. Modul ini dapat memandu pengetahuan dan keterampilan praktis yang diperlukan untuk menjalankan program secara konsisten, memungkinkan replikasi penelitian di masa mendatang, serta menyediakan dasar untuk pengembangan model intervensi yang dapat diterapkan secara lebih luas dalam setting pendidikan tinggi untuk mengatasi permasalahan kecemasan masa depan pada mahasiswa.

LANDASAN TEORITIS

A. Konseling Sebaya

1. Pengertian Konseling

Secara etimologis, konseling berasal dari bahasa latin "*consilium*" yang artinya dengan atau bersama yang kemudian dirangkai dengan menerima atau memahami (Kusmawati, 2019). Menurut *American Psychology Assosiation*, konseling didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu untuk menangani hambatan-hambatan perkembangan dan pertumbuhan diri yang optimal (Rofiq, 2017). Sedangkan definisi lain dikemukakan oleh Burks dan Steffler, konseling didefinisikan sebagai hubungan antara konselor dan konseli secara profesional. Hubungan yang dibangun bersifat pribadi dan dapat lebih dari dua orang.

Menurut (Astuti, 2019) tujuan utama konseling adalah untuk mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, dan pandangan konseli yang irrasional dan illogis menjadi rasional dan logis sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan meningkatkan aktualisasi dirinya semaksimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif. Konseling juga bertujuan untuk membantu orang mengatasi perasaan negatif seperti benci, takut, bersalah, dan cemas. Perasaan-perasaan ini seringkali berasal dari cara berpikir yang salah atau keyakinan yang salah. Melalui konseling, orang-orang diajarkan untuk berpikir lebih rasional, menangani masalah dengan lebih baik, dan memperkuat nilai-nilai hidup mereka

2. Pengertian Konseling Sebaya

Layanan konseling sebaya adalah suatu layanan konseling yang diberikan oleh teman atau konselor sebaya yang telah diberikan pelatihan-pelatihan khusus hingga dapat memberikan bantuan secara individual ataupun kelompok kepada teman sebaya yang memiliki masalah atau hambatan dalam perkembangan kepribadian Erhamwilda (2015, dalam Liqoyah et al., 2022).

Konseling sebaya, menurut Tindall dan Gray (1985), mencakup semua aktivitas interpersonal yang membantu atau menolong orang lain, termasuk hubungan membantu secara individual (*one-to-one helping relationship*), kepemimpinan kelompok, kepemimpinan diskusi, pemberian pertimbangan, dan tutorial. Kan (dalam Astuti, 2019) konseling sebaya atau *peer counseling* adalah suatu metode yang terstruktur sebagai bentuk pendidikan psikologis yang dilakukan secara sengaja. Sehingga memungkinkan individu untuk memiliki keterampilan mengimplementasikan kemandirian dan kemampuan kontrol diri.

3. Keterampilan Konselor Sebaya (*Peer Counselor*)

Menurut Erhamwilda (2015, dalam Liqoyah et al., 2022), keterampilan yang harus dimiliki konselor sebaya adalah:

- a. **Attending**, yaitu perilaku respek terhadap konseli, seperti perhatian penuh terhadap konseli melalui gestur tubuh dan komunikasi verbal.
- b. Komitmen untuk fokus terhadap konseli melalui mendengarkan secara aktif.
- c. **Summarizing**, yaitu menyimpulkan pernyataan-pernyataan yang diberikan oleh konseli menjadi satu pernyataan.
- d. **Questioning**, yaitu pertanyaan efektif berkaitan dengan pernyataan atau apa yang sedang dialami konseli. Bisa berupa pertanyaan terbuka yang bersifat mendalam untuk mengidentifikasi, memperjelas, dan sebagai pertimbangan alternatif.
- e. **Empati**, ditunjukkan dengan ekspresi wajah, gestur tubuh, dan komunikasi secara verbal kepada konseli.
- f. **Acceptance**, yaitu sikap penerimaan yang ditunjukkan dengan pemilihan kalimat, bahasa tubuh, dan jarak konselor dan konseli.
- g. **Kontrak**, yaitu kesepakatan dan perjanjian antara konselor dan konseli selama berjalannya sesi konseling.
- h. **Menghargai perbedaan pendapat**, yaitu konselor memahami bahwa setiap individu memiliki perbedaan dan keunikan masing-masing dan bantuan berupa nasehat cenderung dianggap menghakimi.
- i. **Refleksi dan klarifikasi**, yaitu untuk memastikan apa yang konselor pahami terkait apa masalah konseli sama dengan apa yang konseli maksudkan.
- j. **Konfrontasi**, yaitu menantang pikiran konseli. Konfrontasi dilakukan jika konseli berbicara tidak konsisten, berperilaku yang jelas merusak dirinya, menghindari persoalan tertentu, perilaku tidak sesuai dengan ucapan, dan berputar-putar pada cerita yang sama.

B. Pendekatan Client Centered

1. Pengertian *Client Centered Therapy*

Carl R. Rogers (dalam Corey, 2013) menyebutkan pendekatan *Client Centered* merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang berfokus kepada kepercayaan konselor terhadap kemampuan klien dalam menemukan arah atau solusinya sendiri. Dalam pendekatan ini konseli diberikan kebebasan dalam menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapi. Pendekatan *Client Centered* menjadikan konseli sebagai pusat dan bukan konselor. Konseli dianggap sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong yang menciptakan situasi yang aman dan kondusif dimana konseli dapat mengeksplorasi dan mengembangkan pemecahan masalahnya sendiri.

Corey (2013) menyebutkan pandangan *client centered* menolak konsep kecenderungan sifat negatif pada diri manusia. Rogers memiliki keyakinan mendalam terhadap sifat positif manusia. Ia melihat manusia sebagai makhluk yang telah tersosialisasi, terus berkembang, dan berusaha untuk mencapai

keberfungsian penuh, dengan kebaikan yang mendalam pada intinya. Rogers meyakini bahwa manusia secara alami kooperatif dan konstruktif, sehingga tidak memerlukan pengendalian atas dorongan agresifnya. Pandangan positif ini memiliki dampak signifikan pada praktik terapi yang berpusat pada klien. Konsep ini menyatakan bahwa setiap individu memiliki kemampuan bawaan untuk menghindari maladjustment dan mencapai kondisi psikologis yang sehat. Oleh karena itu, konselor menempatkan tanggung jawab utama dalam proses terapi pada konseli.

2. Prinsip Dasar *Client Centered*

Rogers (dalam Purwoko, 2020) berpandangan terhadap manusia adalah sebagai berikut:

- a. Setiap individu memiliki hak untuk memiliki pandangan hidup dan menentukan arah hidupnya sendiri. Mereka juga bebas untuk mengejar kepentingan pribadinya selama tidak mengganggu hak-hak orang lain.
- b. Pada dasarnya, manusia itu baik, bisa diandalkan, dan dapat dipercaya. Mereka cenderung bertindak secara positif dan konstruktif. Rogers memiliki pandangan yang optimis bahwa dalam diri setiap orang terdapat kemampuan dan potensi untuk berbuat baik, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.
- c. Seperti makhluk hidup lainnya, manusia memiliki kemampuan, dorongan, dan kecenderungan dalam dirinya untuk berkembang dan mencapai potensi maksimalnya.
- d. Cara seseorang berpikir dan menyesuaikan diri dengan keadaan hidupnya selalu sesuai dengan pandangannya sendiri terhadap diri sendiri dan keadaan hidupnya.
- e. Jika unsur-unsur dalam gambaran diri seseorang timbul konflik atau pertentangan, seseorang akan menghadapi masalah, terutama antara siapa saya sebenarnya (*real self*) dan siapa saya seharusnya menjadi (*ideal self*).

Carl Rogers juga berpendapat terkait *Self Concept* yang merupakan bagian dari pusat referensi setiap pengalaman. Konsep diri merupakan kesadaran batin yang tetap, terkait pengalaman yang berhubungan dengan aku dan yang membedakan aku dari bukan aku. Konsep ini dibagi menjadi 2 yaitu *real self* dan *ideal self*. Carl Rogers juga membuat dua konsep lagi untuk menunjukkan apakah kedua konsep diri tersebut sudah sesuai atau tidak:

- a. *Congruence*, yaitu kesesuaian antara konsep diri dengan pengalaman diri yang dialami individu.
- b. *Incongruence*, merupakan kondisi tidakcocokan antara konsep diri dengan pengalaman diri individu.

3. Teknik *Client Centered*

Teknik pendekatan *Client Centered* memfokuskan pada hubungan antara konselor dan klien dengan menekankan penerimaan, empati, dan penghargaan. Berikut adalah teknik yang digunakan dalam pendekatan ini (Rosada, 2016):

- a. *Acceptance* berarti bahwa seorang konselor harus menerima klien apa adanya, termasuk dengan segala permasalahan yang dibawanya. Sikap konselor haruslah menerima secara netral, tanpa memandang masalah tersebut baik atau buruk.
- b. *Congruence*, mengacu pada karakteristik konselor yang harus terpadu, di mana apa yang diucapkan konselor sesuai dengan tindakan yang dilakukan. Konselor harus menunjukkan konsistensi antara kata dan perbuatan.
- c. *Understanding* artinya seorang konselor harus memiliki kemampuan untuk memahami dunia klien secara akurat dan empati. Konselor harus dapat melihat situasi dari perspektif klien, seolah-olah mereka berada dalam posisi klien itu sendiri.
- d. *Non-judgemental* berarti bahwa seorang konselor tidak boleh memberikan penilaian terhadap klien. Konselor harus selalu objektif dalam pandangannya, menghindari bias atau prasangka yang dapat memengaruhi penilaian terhadap klien.

C. Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*)

1. Pengertian Kecemasan Masa Depan

Menurut Zaleski (1996) kecemasan masa depan atau *future anxiety* adalah keadaan ketakutan, ketidakpastian, kekhawatiran, akan perubahan yang tidak menguntungkan di masa depan pribadi yang lebih jauh. Kecemasan ini muncul dari perspektif waktu masa depan yang subjektif, di mana individu merasa tidak yakin apakah tujuan mereka akan tercapai atau tidak. Kecemasan sendiri adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh rasa takut dan gejala fisik yang menegangkan dan tidak diinginkan (Silalahi et al., 2023).

Zaleski menjelaskan bahwa individu dengan tingkat FA yang tinggi cenderung memiliki persepsi pesimis mengenai kemungkinan solusi untuk masalah global dan pribadi (Zaleski, 1996). Masa depan yang ambigu dan tidak jelas dapat menyebabkan ketidakberdayaan dan kegelisahan, terutama ketika seseorang merasa bingung dan tidak dapat mengendalikan masa depannya, membuat mereka tidak dapat merencanakan masa depan, menyebabkan kecemasan yang bertahan lama (Hammad, 2016).

2. Aspek-Aspek Kecemasan Masa Depan

Menurut Zbigniew Zaleski, aspek kekhawatiran akan masa depan (*Future Anxiety*) melibatkan beberapa dimensi yang terhubung satu sama lain, menggambarkan bagaimana individu merasakan dan mengelola ketidakpastian

terhadap masa depan. Future Anxiety (FA) didefinisikan oleh Zaleski sebagai suatu kondisi di mana seseorang menghadapi ketidakpastian, kegelisahan, dan ketakutan terhadap perubahan yang merugikan jangka panjang. Dalam konteks ini, Future Anxiety tidak hanya mencakup kekhawatiran terhadap peristiwa global seperti bencana alam, tetapi juga hal pribadi seperti kehilangan orang yang disayang (Zaleski, 1996).

Zaleski (dalam Elsafir & Salim, 2024) menyebutkan terdapat empat aspek kecemasan masa depan yaitu aspek kognitif, perilaku, afektif, dan somatik. Kemudian Haber & Runyon (1984) menjelaskan empat aspek tersebut sebagai berikut:

a. Aspek Kognitif

Aspek ini mencakup pemikiran individu terkait kecemasan yang dirasakan dari ringan sampai dengan panik. Seperti serangan, malapetaka, akhir dunia, ataupun kematian. Akibatnya individu sulit untuk berkonsentrasi, menentukan keputusan, mudah bingung, mudah lupa, dan juga gangguan tidur.

b. Aspek Perilaku/Motorik

Aspek ini ditunjukkan dengan perilaku fisik individu yang tidak teratur. Perilaku yang timbul berupa kurang istirahat, memaksakan diri bergerak cepat, gelisah, kejang otot yang sulit dikontrol, bibir gemetar, jari gemetar, lemas, dan juga gugup.

c. Aspek Afektif

Aspek ini mengacu pada bagaimana respons emosional individu terhadap situasi yang memicu kecemasan. Individu akan merasakan perasaan tidak menentu, ketegangan emosional, gelisah, khawatir, dan juga perasaan was-was.

d. Aspek Somatik

Aspek ini merupakan respons biologis atau fisik individu terhadap pemicu kecemasan. Respons tersebut dapat berupa sulit bernafas, mulut kering, kaki dan tangan terasa dingin, sering buang air kecil, diare, gangguan pencernaan, dan keringat berlebihan terutama pada bagian kepala, leher, dan dada.

3. Faktor Penyebab Kecemasan Masa Depan

Menurut Zaleski (1996) Kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk ketakutan akan bencana global seperti gempa bumi atau perang, serta pengalaman pribadi yang menyakitkan seperti kehilangan orang yang dicintai atau jatuh sakit parah. Penelitian sebelumnya oleh Zaleski et al., (2017) menemukan bahwa dasar kecemasan akan masa depan adalah sifat kepribadian yang berkorelasi dengan bagaimana individu menanggapi ketakutan, pengalaman pribadi, dan peristiwa terkini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akan masa depan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir adalah ketakutan tentang kemungkinan yang tidak sesuai dengan harapan yang dapat terjadi di masa depan. Faktor utama yang menyebabkan kecemasan ini adalah ketakutan akan masa depan.

Menurut Nevid et al., (2005) beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan akan masa depan adalah:

a. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor ini berhubungan dengan ranah sosial, seperti standar kesuksesan tertentu, tingginya tuntutan dan harapan keluarga, dan kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar.

b. Faktor Biologis

Faktor ini berhubungan dengan aspek genetik dan gangguan pada neurotransmitter pada individu. Terkait bagaimana otak mengirimkan informasi terkait bahaya saat terjadinya masalah pada individu.

c. Faktor Behavioral

Faktor ini terkait dengan bagaimana kemampuan individu dalam merespon terhadap pemicu kecemasan pada lingkungannya. Seperti pilihan untuk menghadapi atau menghindari situasi pemicu kecemasan tersebut.

d. Faktor Kognitif

Faktor ini berhubungan dengan kemampuan individu berpikir dan berpersepsi. Jika individu memiliki persepsi positif, maka individu akan lebih percaya diri dan mampu dalam perencanaan menghadapi dan mengatasi kecemasannya. Sebaliknya, jika individu berpersepsi negatif, maka individu cenderung ragu dan khawatir akan kemampuan yang dimiliki, terutama dalam dunia kerja nantinya.

e. Faktor Emosional

Faktor ini berhubungan dengan emosi yang dirasakan individu. Emosi seperti rasa tertekan, perasaan terancam, takut, dan tegang sehingga individu merasa tidak nyaman dan menimbulkan rasa cemas akan kemungkinan di masa depan.

Menurut Martin & Naziruddin, (2020) sumber kecemasan yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa yaitu:

- Tingginya tuntutan akademik.
- Perubahan tempat tinggal.
- Pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau studi.
- Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru.
- Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih.
- Mulai memikirkan dan mempersiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti.

PERSIAPAN KONSELING

A. Konselor Sebaya

Kriteria Konselor Sebaya:

- Merupakan Mahasiswa Jurusan Psikologi Semester 6
- Telah menempuh mata kuliah Psikologi Dasar, Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis, Psikologi Konseling, Bimbingan Konseling, dan Psikodiagnostik II Observasi.
- Pernah mengikuti pelatihan dasar *peer counselor*
- Pernah atau sedang menjadi konselor sebaya di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi selama minimal 1 tahun.
- Pernah melaksanakan sesi konseling secara langsung.

B. Konseli

Kriteria Konseli:

- Laki-laki atau perempuan
- Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Berusia 18-22 tahun
- Memiliki kecemasan masa depan dalam kategori tinggi berdasarkan skala kecemasan masa depan.

C. Tempat

Pelaksanaan sesi konseling dilaksanakan di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi dengan kriteria ruangan:

- Memiliki pencahayaan yang baik.
- Ruangan tertutup dan kedap suara.
- Terdapat kursi dan meja untuk konselor dan konseli.
- Tersedia perlengkapan penunjang seperti air minum dan tisu untuk konseli.

PROSEDUR KONSELING

Menurut Saputra (2023) prosedur konseling dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut:

I. Pendahuluan/pembukaan

Pada tahap pendahuluan konselor membangun suasana yang hangat, santai, dan akrab sehingga konseli merasa nyaman dan dapat mengambil sikap untuk proses pemecahan masalah. Konselor membantu konseli untuk menerima tanggung jawab dalam proses memecahkan masalahnya sendiri. Pendahuluan meliputi:

- Menyambut kedatangan konseli
- Memperkenalkan diri
- Membangun hubungan baik dengan konseli
- Mendorong konseli untuk merasa bebas berekspresi
- Review hasil dari sesi konseling sebelumnya
- Menjelaskan dan mempertegas tujuan konseling (kontrak konseling)

II. Kegiatan Inti

Secara umum kegiatan inti meliputi:

a) Penjelasan Masalah

Konselor mengarahkan konseli untuk dapat mengungkapkan perasaan dan pemikirannya secara bebas terkait masalah yang sedang dihadapi. Konselor membantu konseli untuk menerima perasaan positif dan negatifnya serta menjernihkan perasaan negatif.

b) Penggalan Latar Belakang Masalah

Konselor mengarahkan konseli untuk menjelaskan lebih detail terkait permasalahan melalui pertanyaan-pertanyaan terbuka dan diikuti dengan wawasan, pemahaman, dan penerimaan konseli terhadap permasalahan yang dialami.

c) Penyelesaian Masalah

Jika konselor sudah memiliki pemahaman dan penerimaan, konselor mulai mengarahkan konseli untuk menyalurkan pemikiran ke arah pemecahan masalah dalam bentuk tindakan solutif yang memungkinkan dan mengurangi ketergantungan konseli terhadap konselor.

III. Terminasi/penutup

Pada tahap ini konselor memberikan rangkuman dan kesimpulan dari sesi konseling yang telah dilakukan, menegaskan kembali keputusan yang sudah dibuat, memberikan afirmasi positif dan dukungan, dan menawarkan bantuan sesi konseling lanjutan jika dibutuhkan.

Catatan : prosedur disesuaikan dengan tujuan dan capaian setiap sesi.

PANDUAN OBSERVASI

A. Pengertian Observasi

Menurut Marshall (dalam Hikmawati, 2020) observasi merupakan metode pengumpulan data dengan mempelajari dan memahami tingkah laku secara langsung. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung perilaku, kejadian, atau fenomena dalam konteks tertentu. Observasi memungkinkan peneliti untuk mendapatkan informasi yang akurat dan objektif mengenai subjek yang diteliti (Sugiyono, 2017). Metode ini sering digunakan dalam penelitian sosial, psikologi, pendidikan, dan bidang lainnya untuk memahami konteks dan dinamika yang terjadi.

B. Jenis Observasi

Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi terstruktur, yaitu observasi yang dilakukan dengan menggunakan instrumen atau panduan yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti mengamati perilaku atau kejadian tertentu berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sehingga data yang diperoleh lebih sistematis dan mudah dianalisis (Arikunto, 2010). Observasi didasarkan pada empat aspek kecemasan masa depan menurut Zaleski, yaitu kognitif, afektif, somatik, dan motorik.

Pencatatan dalam observasi ini menggunakan pencatatan deskriptif yaitu proses mencatat temuan yang diperoleh selama observasi dengan cara yang rinci dan sistematis. Pencatatan ini bertujuan untuk mendokumentasikan apa yang diamati tanpa memberikan interpretasi atau analisis yang berlebihan. Dalam pencatatan deskriptif, peneliti mencatat fakta-fakta yang terlihat, seperti perilaku, interaksi, dan situasi yang terjadi, serta konteks di mana observasi dilakukan.

C. Panduan Observasi

- Observasi dilakukan oleh konselor selama sesi konseling (5 sesi)
- Observasi dilakukan dan dicatat menggunakan lembar observasi yang telah disediakan
- Observasi dilakukan secara objektif
- Observasi didasarkan pada empat aspek kecemasan masa depan menurut Zaleski, yaitu kognitif, afektif, somatik, dan motorik.

TAHAPAN KONSELING

1) Konseling Sesi 1

SESI 1	MEMBANGUN GOOD RAPPORT DAN EKSPLORASI KECEMASAN MASA DEPAN		60 MENIT
Tujuan		Capaian	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membangun good rapport yang baik antara konselor dan konseli ▪ Mengetahui gambaran umum kecemasan masa depan yang dialami. ▪ Mengidentifikasi pola pikir negatif terkait masa depan 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli merasa nyaman untuk bercerita ▪ Konselor memahami gambaran permasalahan yang dijelaskan oleh konseli ▪ Konseli mampu mengidentifikasi pola pikir negatif 	
PROSEDUR			
Pembukaan	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perkenalan diri konselor ▪ Membangun good rapport yang baik antara konselor dan konseli ▪ Penjelasan tujuan program konseling ▪ Klarifikasi harapan konseli ▪ Penjelasan kerahasiaan dan etika konseling (kontrak) 	
Kegiatan inti	35 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eksplorasi kecemasan masa depan yang dialami konseli (probing) ▪ Konselor dapat menggunakan pertanyaan terbuka untuk eksplorasi masalah ▪ Mendengarkan secara aktif konseli ▪ Mencatat hasil probing dan mengidentifikasi pola pikir negatif konseli 	
Terminasi	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Merangkum hasil sesi konseling (<i>summarizing</i>) ▪ memberikan afirmasi positif dan dukungan ▪ penjelasan terkait pengisian <i>daily log</i> ▪ konfirmasi waktu sesi berikutnya 	
Pencatatan Hasil Konseling	Pencatatan hasil konseling dilakukan di lembar hasil konseling		
Observasi	Observasi dilakukan selama sesi konseling berlangsung menggunakan lembar observasi		

2) Konseling Sesi 2

SESI 2	REFRAMING PIKIRAN NEGATIF DAN PENGEMBANGAN PERSPEKTIF POSITIF		60 MENIT
Tujuan		Capaian	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menantang pola pikir negatif yang tidak adaptif ▪ Mengembangkan perspektif alternatif yang lebih positif 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli dapat mengembangkan perspektif alternatif ▪ Mulai terlihat perubahan dalam cara konseli memandang masa depan 	
PROSEDUR			
Pembukaan	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Review sesi konseling sebelumnya ▪ Penjelasan tujuan sesi konseling ke 2 ▪ Pengenalan konsep reframing 	
Kegiatan inti	40 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eksplorasi pola pikir negatif (<i>probing</i>) ▪ Identifikasi pemicu kecemasan ▪ Menantang pikiran negatif menggunakan konfrontasi ▪ Eksplorasi konsekuensi mempertahankan pemikiran negatif ▪ Mengembangkan perspektif positif dengan pertanyaan terbuka dan diskusi ▪ Roleplay teknik reframing dengan pemikiran atau kecemasan yang dialami konseli 	
Terminasi	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Merangkum hasil sesi konseling (<i>summarizing</i>) ▪ Memberikan afirmasi positif, apresiasi, dan dukungan ▪ Follow up pengisian <i>daily log</i> ▪ Konfirmasi waktu sesi berikutnya 	
Pencatatan Hasil Konseling	Pencatatan hasil konseling dilakukan di lembar hasil konseling		
Observasi	Observasi dilakukan selama sesi konseling berlangsung menggunakan lembar observasi		

3) Konseling Sesi 3

SESI 3	GOAL SETTING DAN PERENCANAAN MASA DEPAN		60 MENIT
Tujuan		Capaian	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengembangkan tujuan masa depan yang realistis dan terstruktur ▪ Menyusun langkah untuk mempersiapkan masa depan ▪ Meningkatkan kepercayaan diri terkait masa depan 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli memiliki tujuan yang jelas dan realistis ▪ Konseli memiliki planing yang tersruktur terhadap tujuannya di masa depan ▪ Konseli merasa percaya diri terkait masa depannya nanti 	
PROSEDUR			
Pembukaan	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Review sesi konseling sebelumnya ▪ Penjelasan tujuan sesi konseling ke 3 ▪ Penjelasan terkait gols setting 	
Kegiatan inti	40 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifikasi nilai pribadi yang dianggap penting oleh konseli ▪ Eksplorasi tujuan hidup konseli di berbagi bidang seperti akademik, karir, hubungan, finansial, dan pribadi (d disesuaikan dengan permasalahan utama konseli) ▪ Menentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang ▪ Menentukan prioritas tujuan ▪ Konselor mengarahkan konseli untuk mengidentifikasi kebutuhan yang diperlukan untuk mencapai tujuannya. ▪ Membagi tujuan menjadi langkah-langkah kecil ▪ Identifikasi keuntungan dan risiko ▪ Menyusun <i>timeline</i> tujuan konseli 	
Terminasi	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Merangkum hasil sesi konseling (<i>summarizing</i>) ▪ memberikan afirmasi positif, apresiasi, dan dukungan ▪ Penugasan : membuat peta konsep tujuan dan planing. ▪ konfirmasi waktu sesi berikutnya 	
Pencatatan Hasil Konseling	Pencatatan hasil konseling dilakukan di lembar hasil konseling		
Observasi	Observasi dilakukan selama sesi konseling berlangsung menggunakan lembar observasi		

4) Konseling Sesi 4

SESI 4	PENGEMBANGAN STRATEGI COPING DAN PENGUATAN DIRI		60 MENIT
Tujuan		Capaian	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengidentifikasi strategi coping yang efektif untuk mengelola kecemasan ▪ Mengembangkan kemampuan regulasi emosi ▪ Membangun resiliensi menghadapi ketidakpastian masa depan 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konseli menemukan beberapa strategi coping yang dirasa sesuai untuk dilakukan ▪ Konseli dapat menerapkan teknik regulasi emosi ▪ Konseli dapat lebih toleran dengan ketidakpastian masa depan 	
PROSEDUR			
Pembukaan	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Review sesi konseling sebelumnya ▪ Review hasil perugasan sesi sebelumnya ▪ Penjelasan tujuan sesi konseling ke 4 ▪ Penjelasan terkait coping dan regulasi emosi 	
Kegiatan inti	40 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifikasi strategi coping yang biasanya dilakukan konseli ▪ Refleksi hasil strategi coping yang digunakan, efektif atau tidak. ▪ Penguatan strategi coping yang dianggap efektif ▪ Mengembangkan keterampilan regulasi emosi seperti teknik pernapasan dan Grounding ▪ Diskus terkait risiko dan ketidakpastian masa depan ▪ Refleksi apa yang dirasakan atau dianggap konseli terkait ketidakpastian masa depan ▪ Mencoba kembali teknik reframing untuk membantu membuat konseli menerima ketidakpastian masa depan ▪ Open question kepada konseli terkait strategi coping baru apa yang dirasa cocok dan ingin dicoba. 	
Terminasi	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Merangkum hasil sesi konseling (<i>summarizing</i>) ▪ memberikan afirmasi positif, apresiasi, dan dukungan ▪ Penugasan : mencoba strategi coping baru yang ingin dicoba ▪ konfirmasi waktu sesi berikutnya 	
Pencatatan Hasil Konseling	Pencatatan hasil konseling dilakukan di lembar hasil konseling		
Observasi	Observasi dilakukan selama sesi konseling berlangsung menggunakan lembar observasi		

5) Konseling Sesi 5

SESI e	EVALUASI DAN TERMINASI SESI KONSELING		60 MENIT
	Tujuan		Capaian
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengevaluasi perubahan yang telah dicapai ▪ Mengidentifikasi strategi coping yang dirasa efektif ▪ Merencanakan langkah pasca konseling 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adanya perubahan positif yang dirasakan konseli ▪ Konseli konseli menemukan strategi coping yang sesuai ▪ Konseli merasa dapat melanjutkan planingnya tanpa bantuan konselr lagi.
PROSEDUR			
Pembukaan	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Review hasil penugasan sesi sebelumnya ▪ Penjelasan tujuan sesi konseling ke 5 	
Kegiatan inti	40 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Review tujuan awal konseling ▪ Diskusi terkait penceaian selama sesi konseling ▪ Identifikasi faktor yang mendukung keberhasilan ▪ Refleksi perubahan yang dirasakan konseli ▪ Identifikasi aspek mana yang mengalami perkembangan atau hambatan ▪ Identifikasi risiko yang akan terjadi di masa depan dan bagaimana respon dan strategi konseli untuk menghadapinya ▪ Menyusun rencana pasca konseling berdasarkan hasil peta konsep dan strategi coping yang sudah dibuat 	
Terminasi	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Review dan refleksi pengalaman selama mengikuti program konseling ▪ Merangkum hasil sesi konseling (<i>summarizing</i>) ▪ Menawarkan sesi konseling lanjutan jika dirasa dibutuhkan ▪ Penutup 	
Pencatatan Hasil Konseling	Pencatatan hasil konseling dilakukan di lembar hasil konseling		
Observasi	Observasi dilakukan selama sesi konseling berlangsung menggunakan lembar observasi		

ALAT UKUR DAN EVALUASI

A. Skala Kecemasan Masa Depan

Penelitian ini menggunakan *Future Anxiety Scale* oleh Zaleski sebagai pre-tes dan post-tes. Berikut skala yang digunakan:

No	Pernyataan/Item	SS	S	TS	STS
1	Masa depan saya tidak menentu				
2	Saya gemetar ketakutan memikirkan apa yang akan terjadi keesokan hari.				
3	Saya yakin di masa depan saya tidak akan sendirian				
4	Saya takut merencanakan masa depan				
5	Saya tidak nyaman dengan kemungkinan mengalami kecelakaan				
6	Saya khawatir akan gagal mengatasi kesulitan yang semakin banyak				
7	Saya khawatir tentang kegagalan yang akan terjadi.				
8	Saya takut akan krisis yang mungkin terjadi di masa depan				
9	Saya merasa tegang dan gelisah ketika memikirkan tentang masa depan.				
10	Saya merasa yakin akan mewujudkan tujuan hidup di masa depan				
11	Saya khawatir saya tidak bisa memberikan kesejahteraan ekonomi yang baik bagi keluarga.				
12	Saya merasa dunia sedang menuju bencana besar				
13	Saya takut harus mempertanggungjawabkan keputusan dan tindakan dalam hidup.				
14	Saya takut semakin dekat dengan kematian.				

15	Saya percaya akan mampu menyelesaikan masalah saya sendiri di masa depan.				
16	Saya khawatir perubahan situasi ekonomi-politik akan mengancam masa depan saya				
17	Saya memiliki pemikiran bahwa hidup akan segera berlalu.				
18	Saya merasa tidak akan mampu mewujudkan tujuan saya di masa depan.				
19	Saya khawatir masalah yang mengganggu saya saat ini akan berlanjut untuk waktu yang lama.				
20	Saya merasa hal buruk akan terjadi meskipun semua sudah berjalan baik.				
21	Saya terganggu oleh kemungkinan kecelakaan mendadak atau penyakit serius				
22	Saya merasa hidup layak dijalani meskipun dunia terus berubah.				
23	Saya takut di masa depan orang-orang akan menjadi ancaman.				
24	Saya takut di masa depan orang lain akan berpendapat negatif terhadap saya				
25	Saya takut untuk merasa tidak mempunyai tujuan dalam beberapa tahun kedepan.				
26	Saya takut kedepannya hidup saya akan berubah menjadi lebih buruk				
27	Saya takut profesi saya tidak dihargai				
28	Saya khawatir di masa tua saya akan menjadi beban bagi orang lain.				

B. Daily Log Kecemasan Masa Depan

Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan		
Respon Kognitif		
Respon Emosional		
Respon Fisik		
Respon Perilaku		
Faktor Pemicu		
Apa yang kamu lakukan?		

C. Lembar Hasil Observasi

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) :

Jenis Kolamin :

Sesi :

B. Hasil Observasi

Kadaan Awal :

Aspek Motrik :

Aspek Afektif :

Aspek Somatik :

Aspek Kognitif :

Setelah Konseling :

Malang, 2025

REFERENSI

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Rineka Ciptas.
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263.
- Elsafir, A. M., & Salim, A. (2024). Pengaruh Adversity Qoutient Terhadap Future Anxiety Pada Mahasiswa. *Prosiding Semnas UNISA Yogya X IONS*, 1(1), 1–12.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Dorsey Press.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Pers.
- Hunainah. (2012). *BIMBINGAN TEKNIS IMPLEMENTASI MODEL KONSELING SEBAYA* (Issue 022). RIZQI PRESS.
- Istati, M., & Hafidzi, A. (2020). Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam mengurangi Kecemasan Mahasiswa menghadapi Tantangan Masyarakat Modern. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 13–26.
- Kusmawati, A. (2019). *Modul Konseling*.
- Liqoyah, I., Santosa, H., & Sumiyani. (2022). *Modul konseling sebaya*. CV. DEWA PUBLISHING.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi ABnormal*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. Erlangga.
- Saputra, W. N. E. (2023). *Modul Praktikum Konseling Individual*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
- Sugiyono. (2017). *Motede Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alvabeta.
- Ulfiah. (2020). *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*. KENCANA.

Lampiran 7 Hasil Konseling dan Observasi

1. Partisipan AT

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : AT
Jenis Kelamin : PR / Perempuan
Usia : 19 Thn
Sesi : 1.

B. Hasil Konseling

Klien datang dengan semangat tinggi & permasalahan yang ternyata sudah cukup lama dipendam. (sudah sekitar 1 & 1/2 thn), dimotivasi dr kegagalan yang memang sangat diharapkan dan itu sangat berepek. Klien jd merasa was-was (an) membuka jasad ketemu orang (teman lama) menghindar/mencari diri. Keadaan saat konseling juga klien sempat beberapa kali menggenang air mata. 2 kali menangis dlm waktu 20 menit.
Efek dr rasa cemas nya → gelisah, suka fidur, selalu mengalami pusing jika ke trigger.
dampak dr keluarga untuk sesi 1 tidak ada. hanya dr teman, guru, diri sendiri.
diberikan afirmasi dan penyadaran jika dia sudah sangat survive selama 2 tahun lebih.
pemberian coping: untuk coping sementara → karena frekuensi kecemasan akhir-akhir ini cukup sering.
diberikan coping: difuser u/ menyebar di ruangan kamar + menurunkan penalaran lampu.
Cukup lega u/ hasil sesi ini → karena dia memberikan angka 6 dimana saat awal datang angka 8.
klien merasa sudah itu penyebab nya ini darimana sudah diberikan afirmasi yg selama ini dibutuhkan.
namun tetap tes & belum menentusai u/ yang nya.

Matang, 09 April 2025


TIRTA OKTIA

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial)

AT

Jenis Kelamin

PR / Perempuan

Sesi

1

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal

Merasa tidak subur, dan terlihat menunggu waktu sesi konseling.
kna ngga lama 41 good rapport (waktu), jd langsung cerita.
setelah aku pantik dengan "Gimana kabar?" "Gimana hari ini?"
menatap mata banget (mata konselor).

Aspek Motorik

Perilaku nya badan bergerak-gerak di perengahan sesi.
terlihat gersak. meneteskan air mata. mata gerak mata seakan
meraba-raba (menecarwang). Bsa pengendalian diri, baik.

Aspek Afektif

perasaan sedih banget, kecewa, marah sama diri sendiri.
"kok aku gini ah?" "kok aku ngga bisa apa-apa?" "kok aku santai?"
"Temen-temenku hebat banget" "pas ngelihat achievement temen kok
udah keren ya?"
merasa rendah diri (insecure) kna dia tidak bisa merasa tidak pantas jika
dibarkan pujian.

Aspek Somatik

puting berkepanjangan, tangan beuh (frekuensi ngga lama).
jka lagi cemas serio jadi puting.

Aspek Kognitif

"aku ngga cukup keren dr orang lain" pemikiran tersebut terus berkali-kali
di pikirannya.
Hal tersebut memicu ngga kna pernah mengalami kegagalan dan merasa
kecewa berkepanjangan → selain itu jd insecure dan merasa ngga
worth it.

Setelah Konseling

mulut lebih tenang → kna senyum nya jd lebih tidak tegang
terlihat dr bahu nya.

Malang, 08 April 2025


TIKTA OKTA

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : AT
Jenis Kelamin : PR (Perempuan)
Usia : 19 Thn
Sesi : 2

B. Hasil Konseling

Pada sesi pertama, basa-basi dilakukan beberapa menit saja. Esok selanjutnya memberikan beberapa pertanyaan seputar keadaan / how is it going. Setelah itu konselor berhasil menarik diri klien lebih rileks dan terbuka. Mengenai kata "sebenarnya itu kayak..." dan menjelaskan perihal hubungan klien dgn orang tua. Klien menceritakan dan menyangka. Konselor memberikan waktu / memberikan waktu sendiri pd klien ul meluapkan emosi nya. Klien memendam permasalahan sendiri. Hubungan dengan saudara (kakak) dikatakan tidak baik pola komunikasinya. bagaimana
Di sesi berikutnya, konselor membahas satu-satu permasalahannya. Hubungan dengan orang tua, menjadi lebih baik. dan klien dibuat pikir cara apa yang terbaik.
Klien memberikan gambaran keadaan klien jka tentang keadaan sendiri.
Di sesi terakhir, klien mau ul membangun pola komunikasi yg baik pd orang tua.

Malang, 10 April 2025


TIKTA OKSA

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (Inisial) : OKTA AT
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 2

B. Hasil Observasi

Kondisi Awal : Kondisi awal lebih fresh, ada di angka 8.
Cukup tenang, tapi tidak ada mata masih ada rasa gelisah.

Aspek Motorik

Tenang awalnya. Namun di menit ke 20 sudah menggenangi air mata.
Pernah keakutan. Aku panik kea (ku bawa) suasana menyakitkan,
dia mulai menangis. Setelah dia melihat keadaan, dia klien ditinggal di
dalam ruangan sendiri untuk meluapkan Emosinya. Setelah itu, klien
menangis (BANGST). dipertengahan masuk ruangan mulai lebih nyaman.
akhirnya bisa terbuka dan menemukan titik permasalahan.

Aspek Afektif

dipantik dengan kalimat soal hubungan dengan keluarga, relasi berkaca-kaca.
dan ternyata emosi yg dikandung diluapkan meluap hari ini terjadi-jadinya.

Aspek Somatik

Mata ini merasa capek saja. dan meluap pd hari ini
kejadian 1 hari sebelum pelaksanaan konseling, klien berantem dengan
ibu kellen. Hal itu menyebabkan pusing ke

Aspek Kognitif

penikiran tersebut terhimpuk waktu dan diluapkan hari ini.

Setelah Konseling

Mulai lega dan merasa lebih tenang

Malang, 10 April 2025


TIKTA OKTA

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : AT
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 19 thn
Sesi : 3

B. Hasil Konseling

datang dengan membawa kondisi yg ingin diungkapkan. Namun saat mulai sedih telah karena beberapa faktor diantaranya menungsi-konsep, cukur hana → 20-30 mat (ruangan), dan memang keadaan klien sudah telah. Konseling dibuka dengan pertanyaan "kemana apa hari ini?" sudah masuk ke konseling, karena melihat di situ klien sudah melihat tanda rilet. Setelah mulai menungsi saat memikirkan arah tujuan yang sebenarnya diarah. Klien masih kebingungan saat ditanya "Kebanyakan kamu apa?" di situ klien berpaling mata mulai tidak terarah, memusatkan pandangan ke satu titik. Saat ditanya keinginan apa yang sekarang sangat penting dilakukan, klien menjawab dengan bingung sekal, pertanyaan menjadi berubah ke tindakan favorit. Klien bisa menjawab, saat ditanya "jika dihadapkan pd situasi yang kau tdk bisa dibela, jawabannya." "aku apa akan rusak, karena ngga enak kab".

Klien terlihat baik-baik saja (berucap), tdk mengemukakan orang lain tdk ada sendin dlu, baru orang lain.

fokus di sesi ini, bagaimana ubah pandang klien y/ tdk melihat orang lain dulu. saya memberi perumpamaan yg mudah diurna klien, saya berikan, atau koneksi: yg akan diterima atau tidakkan klien tdk.

sej. akhir, saya kasih case "jka saya kasih ken angka 3 atau dir kamu, saya 5 atau 3, baru aku ngg?" "ngga kab, setidaknya jangin 3". dia membr. angka 5 dan itu sudah ada perkembangan, karena awal sesi dia tdk berani menilai dirinya sendiri.

penugasan: peta konsep, agar lebih tau tujuan jangka pendek, panjang, serta koneksi: ngg. dlu. agar bisa dibaca kembali suatu saat nanti.

Malang, Sabtu 12 April 2025



TIRTA OKTA

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : AT
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Sesi : 3

B. Hasil Observasi

Kondisi Keadaan Awal : klien terlihat lelah, karena beberapa faktor efek menunggu konseling sekitar 30 menit di estimasi waktu yang (luangannya). Saat mulai sesi, klien terlihat luasa w/ masuk sesi coaching → Eksplo masalah.

Aspek Motorik

di awal mata mata terlihat ragu → faktor kelelahan, namun badan cukup tenang. mata sesekali Eksplo kanan kiri, karena memikirkan jawaban di pertanyaan konselor. sesekali (sujar ke bawah) → menjuntai bahu rileks. beberapa kali mengangis. Kebingungan w/ menjawab "kebahasaan kamu apa" diritu mata klien tidak terarah, memutarakan mata/pandangan ke sblu Aik.

Aspek Afektif

"aku pegal lulu kuliah tepat waktu", kerja, terus keluar rumah, yg ada di pikiran klien di sesi 1 → hanya ingin keluar rumah, dan eksplor lebih banyak di luar rumah → agar tidak dengar suara berisik, dan suara diralukan.

Aspek Somatik

di sesi ini, menjelaskan klien sudah merasa pusing "ada pusing, tapi kayak seputing itu kemarin-kemarin", karena sudah mencoba deprese yg disarankan, dan memang ingin dibantu.

Aspek Kognitif

"aku tidak cukup hebat" merasa tdk deserve apt pujian sekecil apapun. klien mengaitkan orang lain menilai/memandang rendah diri klien, klien tidak sadar akan nyata achievement yg sudah dilaku, klien merasa memang layak mandangin tlb diseset ini. Akibatnya penugasan w/ lebih menyalak detail keinginan yg sebenarnya. ingin memberikan percobaan nyata perilaku itu benar w/ klien merasa "how to love ourself more than anything?"

Setelah Konseling

klien cukup tenang dan menerima penugasan dengan senang hati. klien sadar jika memang ada hari buruk & beruntung. klien hrs memaklumi semua hal. dan melupakan masa lalu.
 Malang 12 April 2025


 Tina Octa

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : AT
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 19 Thn
Sesi : 4

B. Hasil Konseling

di awal kedatangan klien, menunjukkan raut senang, dan merasa ada hal yang baik yg disampaikan. saya rasa dia ini, yg paling santai, karena klien sudah memperbaiki coping nya juga. Di awal dengan membahas peta konsep, cukup detail dan rapih klien menceritakan penyusutan tb. Jw rencana tjuan, konsekuensi di sesi ini, menanyakan bagaimana yg menghadapi rencana tb. ditanyak, menanyakan coping yg kersarin sempat dilakukan, dia bisa regulasi emosi nya cukup baik, tidak mengabaikan emosi yg ada. jika ingin nangis dia akan membiarkan menangis, tidak takut lagi. pulang nya sudah ngga lagi hadir, terakhir di sesi 3.

Jurnalizing, salah satu kesempatan yg diterima & direvisi.

Gesok : lebih tenang, lebih mengenal diri, menjadi pengingat saat hal buruk terjadi bahwa "kita pernah ada di posisi lebih dari itu, maka sekarang pasti bisa".

lain dan klien sepekat yg tjuan terdekat klien adalah yg memandatkan diri sendiri, tdk mengharapkn apapun dr orang lain, lrtz mengetahui apa yg sebenarnya diinginkan klien.

klien sepekat dan sepeku atas segala obrolan di sesi ini.

Malang, Senin, 19 April 2025


TIRTA OKTA

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : AT
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 4

B. Hasil Observasi

Kedaaan Awal : Cukup dibilang baik, lebih baik malah. ^{menang} minggu ini. Hari ini sedang tek banyak kegiatan juga dan melihat ada rencana liburan yg ingin dirayakan, menang dengan baik dan ramah ramah.

Aspek Motorik

lebih bisa rileks, dan di sesi ini termasuk rapi paling rapi.

Aspek Afektif

di sesi ini membahas peta konsep yang berisikan tujuan klien ke depan, baik itu yang ke panjang & pendek, jadi kita membahas itu. Tujuan ramah seperti sebelumnya. "ingin lulus tepat waktu, keluar rumah, dan bisa kerja di luar rumah". namun di sesi ini jumlah pendek, klien ingin mengenal diri sendiri karena apa di sesi sebelumnya membahas hal itu.

Aspek Somatik

tidak merencanakan lagi → hampir tidak pernah.

Aspek Kognitif

klien mulai sadar akan kehadiran orang tua itu penting, marah baik. klien ingin memperbaiki hubungan dengan orang tua, mau ya kalau mau bisa memperbaiki komunikasi (belum sanggup).

tidak berubah. Perilaku negatif itu sangat ketidulannya, karena hasil dan perbaikannya menghebatkan cukup baik (respon).

Setelah Konseling

banyak sekali perkembangan yg dirasakan di diri klien. saat, namun dampaknya luar biasa → karena nilai saat pelopor atas segala aspek

sedat yg dialami klien. Kita maruk cukup Malang 19 April 2025

laya akan perubahannya


KATA DA-TA

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : AT
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 19 Thn
Sesi : 5

B. Hasil Konseling

Sejauh ini, klien sangat berbeda banget, saya lihat seperti ada perubahan kehidupan, klien lepas, dan luwes dlm menceritakan dirinya. di ses. ini masih membahas seperti peta konsep, karena saya pengen tahu siap/belum ada regala koneksiannya. Dan klien cerita kalau klien mau coba cerita / ngobrol ke Ibu klien, berani update ke rameds, berani reach out temannya. Klien lebih jujur akan perasaannya.

Klien sudah berani keluar dr zona nyaman. Hal yg ditakutkan dari ses. 1-4 dia buktikan sendiri dan berani lawan. Saat menceritakan klien juga terlihat "proud" dan juga menikmati kegiatan tsb.

Klien sempat menyampaikan beberapa hal yg menjadi kerعاahannya kemarin. Namun dia lbh ses lbh tetap tdk ragu yg melanjutkan usahanya. Klien juga siap atar koneksiannya yg didapat. Klien tdk butuh validasi / tanggapan dr orang lain -> memiliki baik/buruk, mempercayai sendiri, membahayakan diri sendiri, klien bilang "menyenangkan, jd ada tawar-menawar gitu kab". @ klien menerima pujian -> awalnya klien tdk mau dpt pujian.

Malang, Rabu, 16 April 2025


IKA OKTA

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : AT
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 5

B. Hasil Observasi

Kondisi Awal : Klien terlihat Happy sekali, mata klien berbiner, terlihat sangat enjoy juga.

Aspek Motorik

: Tidak sedikit perubahan dr sesi sebelumnya, tidak dr bagian tangan nya. senyum terus terlihat, kaki yang menuntai dengan tangan, tangan ikut bergerak saat menceritakan.

Aspek Afektif

: "aku adalah coba cerita banyak ke Ibu", "aku coba kegiatan ke di rumah", "aku coba hubungi teman lama ke itu, kakak dan ternyata dia senang aku hubungi", hal tersebut diceritakan dengan nada ceria, senyuman lebar / bucu, klien muncul.

Aspek Somatik

: tidak muncul lagi.

Aspek Kognitif

: klien berani keluar dr zona nyaman, berani mencoba hal yang selama ini ditakuti selama sesi 1-4, mau mengizinkan orang lain masuk & tahu soal keadaan diri klien. klien sadar jika kita mau seperti orang lain, lihat dulu apakah dia seperti apa. klien sadar jika ingin sesuatu ya dengan usaha. klien sadar garis kehidupan tiap orang beda. klien tahu mau bentuk "sukker" itu seperti apa. tidak dr itu saja & s oleh sangat berkembang.

Setelah Konseling

: klien menjadi ada semangat kembali, kalau ngerasa diri aku seperti 2 thn lalu klu. klien ingin mengajari banyak hal, semoga dapat & itu lalu tlg.

Malang, 16 April 2025


Tika Duta

Future Plan

Rencana Jarak Dekat

- Bisa lulus cepat waktu yang paling utama
- Semester ini IP naik
- Semua hal yang udah direncanain kebaksana
- Makin berani dan sayang ke diri sendiri
- Ngabrol banyak sama Ibu.
- Management waktu diperbaiki

Rencana Jarak Jauh

- Bisa kerja tepat setelah lulus
- Pengen ke luar kota
- Bisa hidup mandiri tanpa bergantung ke orang lain
- Punya arah tujuan yang jelas
- Hidup mandiri di kota lain

Hal yang harus dilakukan:

1. Lebih rajin buat belajar dan mengulang materi
2. Gak nunda-nunda ngertain tugas
3. Perbaiki management waktu
4. Harus lebih damai sama diri sendiri
5. Lebih bekerja keras
6. No more malas-malasan
7. Banyakin ilmu dan relasi

Tantangan

1. Ekonomi, aku rasa uang dan ekonomi masih jadi tantangan terbesarku.
2. Rasa malas, aku masih suka malas-malasan dan wasting time.
3. Management waktu yang buruk bikin aku kebalakan dan kecapekan.
4. Aku belum terlalu tahu tentang passion ku dimasa

2. Partisipan T

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : ~~T~~.....
Jenis Kelamin : Perempuan.....
Usia :
Sesi : 1.....

B. Hasil Konseling

sebenarnya klien merasa kalau klien tidak cemas sama sekali
tentang masa depan, karena klien merasa sangat kecil
klien tidak akan bisa mencapai apapun.
Maklun hal tersebutlah yang membuat klien jadi cemas,
sampai kapan klien jadi seperti ini?
mengungkapkan sesuatu yang penting
klien merasa bahwa daya juangnya rendah
klien ingin setelah selesai program ini klien dapat
membah pikirannya terkait "iya, memang bagus untuk
tidak cemas, tapi setidaknya aku harus berjuang dulu"
klien juga ingin berhati-hati menghindari dari tantangan.
klien ingin memiliki daya juang, setidaknya cobalah

Malang, 08 April 2025

Surya

Palangella Nurinda

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : T
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 1

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : Tersenyum, antusias dengan sesi pertama.

Aspek Motorik : berbicara dengan gestur yang yakin, sekaligus memekatkan pikiran yang mengganggu dengan gerakan tangan.

Aspek Afektif : perasaannya

Aspek Somatik : -

Aspek Kognitif : sejak kecil klien berpikir tidak bisa mencapai apapun. mengampangkan situasi genting menghadapi tantangan

Setelah Konseling :

Malang 08 April 2025

Surya
Mawardi

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : T
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia :
Sesi : 2

B. Hasil Konseling

ketika melihat postingan media sosial, aku jadi kepikiran gimana kalau aku belum sempat memberikan yang terbaik untuk orang tuaku. Gimana kalau umur orang tuaku tidak sampai aku lulus? ketika klien melihat teman-temannya yang banyak melakukan hal yang keren klien merasa "kok aku gini? aja?" klien takut melakukan kesalahan, klien akhirnya takut untuk membuat keputusan yang salah dan tidak berani mengambil keputusan. Klien takut menjadi orang yang tidak berguna. Klien ingin melakukan yang terbaik namun klien merasa belum pernah melakukan yang terbaik. Karena apapun yg klien lakukan orang tua klien merasa itu belum cukup. "aku gak bisa melakukannya sendiri, aku yang sepesial ini, aku belum cukup, aku lemah".
Setelah konseling kalian akan:

- 1) berusaha menghargai sekecil apapun yg aku lakukan agar aku bisa merasa berharga
- 2) aku ingin menghargai diriku agar bisa percaya diri
- 3) percaya diri untuk berani mengambil keputusan dan melangkah lebih maju.
- 4) berusaha buat melangkah.

Malang, 2025

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : T
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 2

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : lagi tidak stabil karena kemarin sedang sedih banget

Aspek Motorik

: ketika memasuki sesi reframing, klien beberapa kali terlihat memaintan jarinya, menunduk, kemudian menatap lagi melihat kanan dan kiri.

Aspek Afektif

: perasaan sedang tidak stabil ketika proses reframing dan refleksi. Klien terlihat berlinang/berkaca-kaca

Aspek Somatik

: dari dulu lagunya klien melaporkan keemasannya membuat klien sakit kepala dan asam lambung naik

Aspek Kognitif

: "Aku takut melakukan kesalahan, takut tidak bisa membarnggikan orang tua, takut mengambil keputusan. Takut buat punya teman dekat, gimana kalau akhirnya 'aku gak bisa ngambil keputusan yg benar?'
" Takut tidak menjadi orang yg berguna.
" Aku tidak pernah melakukan yang terbaik "

Setelah Konseling

: "Aku rasa berpikir kalau aku gak mampu buat ambil keputusan berasal dari caraku menghargai diri sendiri".
Ternyata menghargai diri sendiri Malang 2025
banyak yang aku lewatkan,
aku jadi merasa terustan berada di tempat yang sama.

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (Inisial) : T
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 20
Sesi : 3

B. Hasil Konseling

Klien masih merasa sulit untuk menjalankan tanggung jawab akhir-akhir ini yang dipercayakan oleh klien adalah akan adanya tanggung jawab baru dari organisasi yang sedang diikuti. Dalam aspek ini klien merasa cemas disebabkan oleh pengalamannya yang sebelumnya. Sebelumnya klien merasa belum bisa bertanggung jawab dengan baik sebagai Koordinator Juru. Strategi coping yang biasanya dipakai oleh klien adalah mengambur namun klien merasa strategi coping tersebut tidak berdampak maksimal. Klien menyatakan bahwa sebenarnya rasa cemasnya sudah mulai menurun ketika terdapat masalah yang bukan kelas hanya berlaku saat itu saja tidak berpengaruh seperti biasanya. Klien belum memiliki tujuan yang jelas untuk jangka panjang karena memang sedari awal hal tersebut yang membuat klien mengalami kecemasan untuk jangka pendek. Di semester ini klien ingin bisa mengerjakan tugas kuliah dengan maksimal tidak terbalahnya saja, lebih berprestasi, ibadah yang lebih baik, hubungan yang lebih baik dengan orang tua. Kendala klien untuk menuju tujuannya adalah rasa malas, takut salah dalam penyelesaian tugas sehingga mengulur banyak waktu. Solusi yang terpikirkan klien ialah "tetap berusaha mengerjakan", memaksa diri untuk secepat waktu, dan selalu mengutamakan untuk mengemban peran pada orang tua.

Malang, Sabtu, 11 April 2025

Sulf

Salsabila Alifinanda

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : T

Jenis Kelamin : Perempuan

Sesi : 2

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : klien terlihat stabil

Aspek Motorik : Tidak ada gerakan tangan yang geluyah
gerakan tubuh tenang

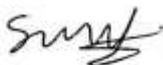
Aspek Afektif : cukup tidak nyaman ketika
mengikuti kegiatan dengan banyak orang

Aspek Somatik : -

Aspek Kognitif : " Takut tidak bisa bertanggung jawab "

Setelah Konseling : klien mengatakan akhir-akhir ini
sudah jarang cemas.

Malang Sabtu, 12 April 2025


RIZKA NURFARIDA

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : T
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 20
Sesi : 4

B. Hasil Konseling

Klien biasanya akan memutar sebagai coping dari kecemasan dan overthinkingnya. Namun klien mengatakan terkadang strategi malah membuat dia merasa kesusahan ketika dia merasa terlalu banyak dan akhirnya membuat dia berpikir untuk memerasati agar bisa membuat biasanya klien memerasati tensinya untuk menghabiskan makanannya itu ketika tensinya meningkat. Makanannya dan menyaji maknanya hal tersebut membuatnya lebih baik. Selain memerasat klien juga memiliki strategi coping. Berikan pengantar. Namun menggambar tidak membuat klien merasa lebih baik secara maksimal. Klien juga telah mencoba teknik coping teknik pernapasan 4,7,8 dan grounding dengan ketika menggunakan teknik ini klien merasa lebih baik. Namun ketika bertemu dengan stressors lagi. Klien merasa cemas lagi. Sehingga klien akan melakukan teknik pernapasan ini. Klien memahami bahwa strategi coping bukan strategi menyelesaikan masalah namun strategi untuk mengatasi masalahnya. Dalam tujuan yang berusaha ditetapkan oleh klien, klien menyebutkan untuk menggunakan teknik manajemen waktu yg membahas waktu pengerjaan dan waktu istirahat serta jika ada mendengar klien akan langsung bergeser keada. Klien akan bisa menggunakan teknik pernapasan dan grounding jika sewaktu-waktu kecemasannya timbul.

Malang, Senin, 15 April 2025

SALSABILA MOLNAWA

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : T
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 4

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : klien merasa lebih baik kemarin

Aspek Motorik : beberapa kali menunduk berpikir sebelum menjawab

Aspek Afektif : merasa bingung dengan cemasnya yg muncul lagi setelah bertemu dengan keluarga

Aspek Somatik : -

Aspek Kognitif : "Berusaha untuk menghargai hal-hal kecil yang berhasil dilakukan"

Setelah Konseling : merasa lebih baik dan fortetad mempraktekkan coping mechanism dan manajemen waktunya

Malang .. 15 April .. 2025


SALAFINA MORINAWA

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : T
Jenis Kelamin : perempuan
Usia : 20
Sesi : 1

B. Hasil Konseling

pada sesi 1 klien mengatakan dari skala 1-10 perasaan yg dia rasakan adalah 7/10 dan setelah melewati 9 sesi, sebenarnya perasaan kecemasannya sudah menurun menjadi 2 namun karena baru kemarin malam terdapat masalah baru di rumah, klien mengkhawatirkan akibatnya kecemasannya terhadap masa depan akibat membuat tingkat kecemasan naik lagi menjadi 6. Namun ketika dalam situasi tersebut, klien berusaha memvalidasi perasaannya, dan klien merasa hal tersebut memiliki tempat.

klien mengatakan perubahan pikiran yang diresponkannya adalah, klien merasa lebih tenang, pikirannya lebih tertata dan merasa cocok dengan teknik coping, peran/pasif teknik paparan target n membantu klien merasa tenang.

menurut klien faktor keberhasilan dari sesi ini konseling ialah penataan pikiran selama tahapan kecemasan dan daily log yang detail. Selama ini klien akan menuliskan perasaan tidak pernah se detail itu, setelah rutin mengisi daily log, klien jadi lebih mudah mengidentifikasi perasaannya.

klien menyatakan berencana untuk terus menggunakan teknik coping dan daily log untuk kecemasannya.

Malang, 19 April 2025


GAMA MILA MORINUS

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : T
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 5

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : sedang cemas

Aspek Motorik : Tidak ada gerakan yg berart.

Aspek Afektif : cemas karena dirumah sedang ada masalah

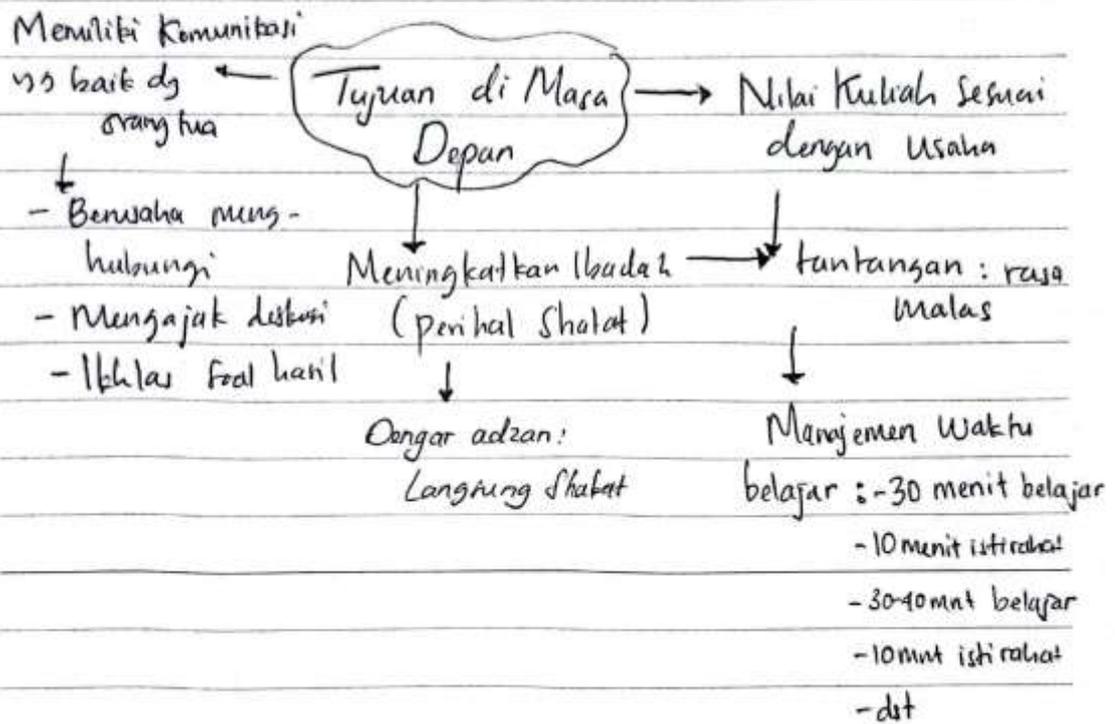
Aspek Somatik : -

Aspek Kognitif : pikiran lebih terfokus

Setelah Konseling : merasa lebih bisa mengontrol kecemasannya
saat kerjanya

Malang 19 April 2025

[Signature]
Salsabila M.



3. Partisipan MAM

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : M A M
Jenis Kelamin : Laki - laki
Usia : 20 tahun
Sesi : Sesi 1

B. Hasil Konseling

Anak kedua (kakak kerja), ada tekanan orang tua, kecemburuan pada kakak karena kakak di umur 20 tahun uda disuruh kerja. Kesel sama kakak, sikap bapak (pendam ke Dika, tapi kadang sering ngabrol). Komunikasi ke kakak kurang, sedikit punya teman (Cuma main sama Kupu) diparati permasalahannya oleh orang tua. Punya hasrat pada musikannya dengan orang tua bisa membaur. Pengen di denger orang tua dengan excited krng ke trigger sama lagu dan film tentang orang tua, banyak mikir (ovt) pas malam. Perkeci ke orang tua negatif. Perkeci orang tua nyeket (ibu kata nya kasar), Takut kalau saudara (2 adiknya) ke kakak semua, Cemburu sama kakaknya, Cita - cita ikut Ayah ngajar. Kakak juga ngajar, tapi pingin nyoba yel lain, Ga ada bayangan cita - cita lain selain ngajar (karena pengaruh background kakak & Ayah), takut ga sesuai harapan saat punya keluarga, takut perasaan - perasaan negatif. Saat ini berimpak ke keluarga di masa depan, cemburu ngeliat orang lain di luar kebebasan oleh orang tua, cemburu ngeliat orang lain krng ada waktu bersama orang tua, marah dan kesal kenapa dulu ga pingin ada kakak sama Dika. Ngeliat orang lain sebagai role model, orang tua lumayan suka ketika Dika masuk psikologi, minat di psikologi & harapan orang tua jadi dosen. Semangat, pesan Ayah pada Dika tentang karir. Pambis yg bisa dapat banyak, Suka nyimpem rencana kendin (kalau Cita krng gagal rencananya)

Malang, 02 April 2025

Muhammad Zidane Kusuma Ari

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : M A M
Jenis Kelamin : laki - laki
Sesi : 1

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : raut muka datar, duduk tegak, kontak mata baik,
menaruh tangan di atas paha, ~~senyum~~ tersenyum

Aspek Motorik : kadang kala mengalihkan pandangan, sering memalingkan dari

Aspek Afektif : Tidak merasa gelisah, perasaan ~~biasa~~ tenang, artikulasi keang
eksresi biasa aja, ada perasaan kebal dan marah

Aspek Somatik : Tidak ada distress somatik

Aspek Kognitif : Perilaku negatif, pandangan tertutup, ada ~~per~~ karakteristik
kekurangan.

Setelah Konseling : Terlihat lega, tersenyum.

Malang, 05 April 2025


M. Zidan Kurnia A

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : M A M
Jenis Kelamin : Laki - laki
Usia : 20 tahun
Sesi : 2

B. Hasil Konseling

Pemikiran Cemas selalu datang, selalu kalah sama pemikiran cemas, marah karena orang tua, Lemburu sosial (sama kakak), takut diajauhi saudara takut orang tua kecewa, gampang ke trigger, lagu dan film keluarga bikin keluarga, kesal ke kakak, di rumah kurang komunikasi di rumah, orang-orang sering marah (kakak, Ayah, Ibu), kakak sering ngomong kasar ke ayah dan Ibu, bagi klien keluarga itu jebarah yg gabisa diindari takut agaknya ke karakter, kesenangan, Persepsi berubah, Punya harapan untuk tau perasaan keluarga lagi ga sedih-kedih, melinat sosok ayah yg kuat jadi energi & dorongan

Malang, 10 April 2025

M. Zidane Kusma Anif

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : M A M
Jenis Kelamin : Laki-laki
Usia : 20 tahun
Sesi : 3

B. Hasil Konseling

Harga diri & keluarga, respect ke orang lain merupakan nilai penting tiap orang untuk usahanya masing-masing, kalau mau ikut campur cukup membantu jangan sampai mengganggu (hidup ideal), masalah utama: Dinamika hubungan dengan orang tua & kakak TUJUAN: Keluarga saling memahami, Memastikan saudara ga dijalan yg salah, menjaga keamanan saudara sampai punya pasangan. Harga diri keluarga ga dipandang rendah, Pengen buka praktik.
Tujuan jangka pendek: Pengen bikin tulisan ilmiah, Pengen baca buku, Pengen punya ruangan private di rumah, Pengen fokus kuliah, Menara uang organisasi yg diikuti, Belajar ngobrol.
Tujuan jangka Panjang: Buka tempat praktik, Pengen nulis buku Pengembangan diri yg mudah dipahami (bisa jadi series), Menjadi adik keruang ilmu psikologi praktis, Pingin hubungan dengan keluarga yang baik (belum tau caranya).
Prioritas (Jangka Pendek): Punya ruangan private, Baca buku, fokus kuliah, Menara uang organisasi yg diikuti
Prioritas (Jangka Panjang): ngajarin adik keruang psikologi (keruang) o buat menghargain orang lain, biar ada teman paham, hubungan dengan keluarga baik-baik saja.

Malang, 15 April 2025



M. Zidare Kusum Anis

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : M A M
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 3

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : terlihat bintik-bintik, tidak menunjukkan bentuk muka
cerahi, raut bintik-bintik bahagia

Aspek Motorik : milih kedua tangan, beberapa kali memukulkan kaki ke
meja

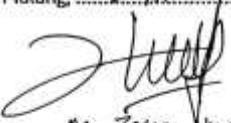
Aspek Afektif : Tidak menunjukkan beberapa kali terlihat kesedihan
(bahagia). Gelisan (sakit perut : korb)

Aspek Somatik : Tidak ada perilaku yg terlihat
sakit perut bukan karena dari cinta

Aspek Kognitif : Cerahi (karena sakit perut), selalu melirik ke arah
suar berbicara dan jawaban

Setelah Konseling : Terlihat buru-buru karena sakit perut

Malang, 12 April 2025


M. Zidane Kusuma A

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : MAM
Jenis Kelamin : laki - laki
Usia : 20
Sesi : 4

B. Hasil Konseling

Coping : Nonton Video lucu, Dengar musik (Heat the World: keadilan sedih, melihat ke bawah: Ayah)
Nonton Video lucu → paling efektif karena merasa bisa mengatasi perasaan lain yg bikin bingung. Bekerja kalau strategi coping bisa efektif sampai masa depan, Pernah nonton video yg bikin semangat tari bisa efektif sampai masa depan, rasa malas berkurang karena nonton via lucu, mengembangkan pemikiran positif pada situasi yang tidak cocok, jamaat ke dasar (dari yang - yang luakn), fokus ke pemikiran (coping), Pengendalian teknik (regulasi emosi, Mikir kalau emosi negatif itu ga harus dikeluarkan (dianggap ga ada dulu).

Malang, 14 April 2025


M. Zidani Kusma

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (Inisial) : M A M
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Sesi : 1.

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : Mengutrayun saat memasuki ruangan, raut muka
bahagia

Aspek Motorik : Menaruh kedua tangan di atas pangkaj, memalingkan
Pandangan beberapa kali

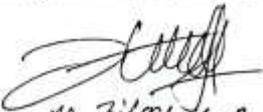
Aspek Afektif : terlihat biasa saja, tidak menunjukkan sedih,
tulus tersenyum

Aspek Somatik : tidak ada

Aspek Kognitif : terlihat melinau arah arah kean saat
menjelaskan jawaban, beberapa kali terlihat bingung

Setelah Konseling : ~~terlihat~~ terlihat tersenyum, lega, dan ada terlihat
mikirin kesukaan

Malang, 19 April 2025


M. Zivoni S.A

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : ~~M. Zidax~~ M A M
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Usia : 20
Sesi : 5

B. Hasil Konseling

Penekanan tujuan awal yaitu pengenalan cerita dan sudah tercapai,
faktor keberhasilan: Cara menenangkan diri, Memperbaiki pola pikir,
keluarga, hubungan dengan teman. Perubahan yang dialami: lebih
banyak ngelamun, Kesi 2 itu sangat berimpace basic → jadi lebih
sungkan ngomong ke orang tua, mikir kalo ini ga sepenuhnya salah
Mereka (mikir ini salah paham), jadi banyak ngabrol ke adik laki-laki
agak sering ngabrol ke adik perempuan, jadi lebih gampang cerita
dan ngomong. Perkembangan: pola pikir (tau mana yang baik yang
di diri sendiri, menerima dan menyadari emosi negatif. Hambatan: takut
bablas kalo validasi emosi negatif hambatan dengan komunikasi orang tua
(tapi kedepannya diusahakan normal lagi), jadi mikir perasaan ke
orang tua. Risiko: Bingung karena uda sadar kalo dorongan selama itu
yang digunakan tidak baik. Namun, bingung kalo bukan karena dorongan
itu, dimana / apa dorongan yang baru dan positif. Strategi: Nyoba
kalo semua diujarin / dibatasin (ga kemauan dengan afirmasi positif)
nyoba untuk afirmasi positif (memberi) ke adik agar kemauan denger
afirmasi positif. Yang ingin dibuktikan abis konseling: Nyoba materi kuliah,
belajar ngabrol ke rekan organisasi, ketika pulang organisasi & latihan berusaha
untuk relaksasi dengan ngabrol ke adik / saudara (Respon ga diharapkan
sudah dapat dari adik laki-laki), baca buku materi kuliah, belajar
ndur deat. Uga setelah ikut program konseling ada hal-hal yang
harus diperhatikan (PR baru), misal buat fapri juga

Malang, 16 April 2025


M. Zidax K.A.

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : M B M
Jenis Kelamin : laki - laki
Sesi : 5

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : mengur dengan baik masuk ke ruangan. Perasaan
Dito

Aspek Motorik

Menaruh kedua tangan diatas para kadang ondiket
kedua tangan diatas meja Kontak mata ~~ke~~ selalu

Aspek Afektif

Menunjukkan raut wajah senang

Aspek Somatik

tidak ada

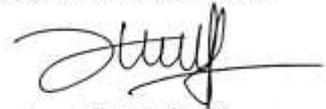
Aspek Kognitif

bisa par kali Melina ke atas untuk perfinin
jawab

Setelah Konseling

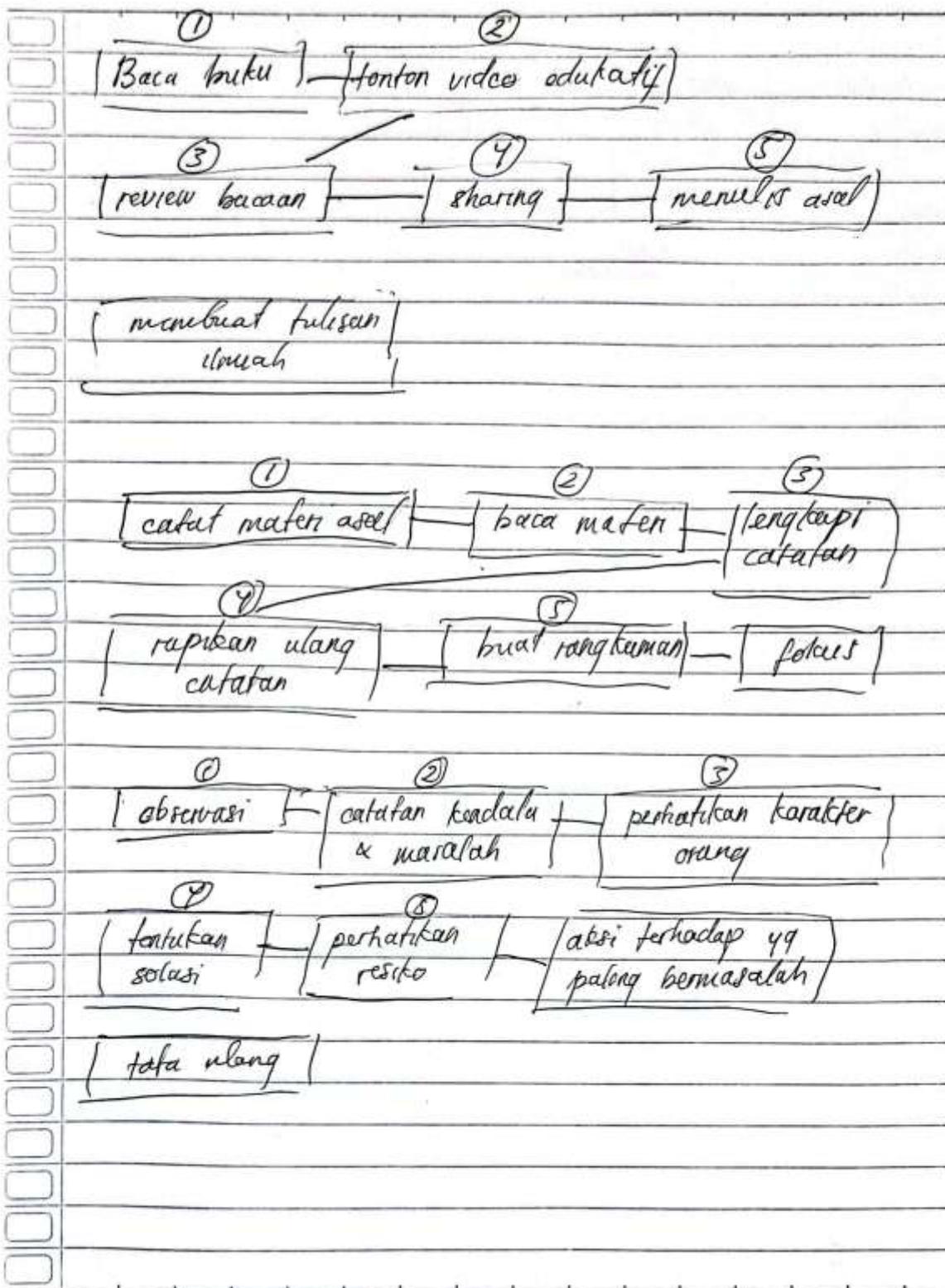
merasa senang karena banyak hal baru dan bisa
memperbaiki diri

Malang, 16 April 2025


M. Zidani K. A.

No. _____

Date. _____



LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : AL
Jenis Kelamin : Laki-laki
Sesi : 1

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : klien datang dg keluhan bantakan stelan kemeja memulai bicara kln dan kemeja stlm mantai beranda untuk mencuci kemeja. Klien juga sering menggunakan sofa saat makan rumah

Aspek Motorik : Klien lebih suka bangun menggunakan tangan untuk berpindah. Klien menggunakan busana? Sekitar ruangan untuk membuat cecah / pensilolan. Klien dlm beresnya tapi ada nyentak. Sempat melihat ke atas saat berbicara

Aspek Afektif : Saat kemeja bertanya "Apakah kamu masih beribadah dg bapakmu?" kemeja dia sejenak sekitar 7 detik. Klien dia menjawab

Aspek Somatik : -

Aspek Kognitif : kemeja merasa tak ingin menaruh kemeja kedingin. Kemeja lg mengizinkan untuk menaruhnya. Kemeja stlm beresnya stlm tak ada. Merasa sempat saat pulang

Setelah Konseling : klien berterima kasih ke kemeja

Malang 2025

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : A1
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Usia :
 Sesi : 2

B. Hasil Konseling

ada self reward tapi merasa kurang produktif

ada rasa senang tapi ada pangsukan

rasa kepedomanan spt ada

Takut keadipsi akan curiga

ketika orang

mengatakan dirinya

(cita: HRD) 100% yakin

Pasien klar = sangat mengahes kotanya

kelebihan kuantitas over quality

Sangat ingin belajar

seringkali sulit tidur

hectic mana

- Punya ambisi finansial (keuang)

ayah tdk korupsi mungkin

Alat: mimpi tdk srek → tdk berambisi (menten)

berambisi nyata

- Berambisi laki-laki ketika ia berambisi

bisa melakukan masa kini tapi blm speechnya

Pernah mencoba to do list tp tdk berhasil

ingin belajar → - Punya pekerjaan

- Punya rutinitas yg seberat (bagan peng → model → cara kerja)

Agil script → Me time → Agil script → Mayor → W6

berjalan 2 minggu, karena fokus script

* kebetulan sentri (1 bln 1 kali)

Sedra dan Haidhanya sangat

Malang, 10 April 2025

[Signature]

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : A1
Jenis Kelamin : laki
Sesi : 2

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : semangat untuk cerita, duduk santai di kursi, tangan di atas meja, dan beranda-grau dg kasekor untuk memarah suasana

Aspek Motorik : Pergerakan tangan licit ke atas sering menggerakkan tangan sempat menghitu napas

Aspek Afektif : Sempat marah-marah, kadang-kadang ketawa

Aspek Somatik : Tidak ada

Aspek Kognitif : klien bercerita semalaman susah tidur karena OLF, sempat memimpikan mantan dan berbeta dg apa yg di OLF dan saat tidur, merasa kurang beribadah

Setelah Konseling : klien bercerita bahwa karena telah mendengar keluh kesahnya.

Malang, 10 April 2025

Anli

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : Al
 Jenis Kelamin : laki
 Usia :
 Sesi : 3

B. Hasil Konseling

Uraian
 3 kali cas → intensitas berkurang, karena banyak kegiatan

beradaptasi dg keadaan → keinginan klien

pepegiin → omak mengalihkan perhatian dan ingin kabeh solusi

Klien sulit cinta karena = 1. tuntutan kesetaraan gender
 2. Masih meragukan masa depan (ada keraguan)

Uraian dimiliki klien
 1. Mental } sudah terdapat
 2. Mindset }
 3. Skill } kurang
 4. Finansial }
 Skill = - koreling - public speaking
 - training
 - leadership
 - komunikasi
 - problem analysis
 Ingin skill baru = - mekanika

Keinginan Uraian = Ingin menjadi pria yg bertanggung jawab
 & membangun tujuan / plan
 1. Setelah kuliah langsung kerja
 2. Kerja hingga umur 30 thn harus ada peningkatan
 3. Punya pasangan yg tepat

yg diperlukan klien
 - Konsisten
 - fokus se hsi
 - kondisi eksternal yg stabil
 Kriteria = kapala keluarga yg mendakahi

Matang, 13 April 2025



LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : AI
Jenis Kelamin : laki-laki
Sesi : 3

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : Seperti biasa klien tersenyum dia juga bercerita. Edan la baru saja makan hingga kenyang. Dan dia klien sering menggerakkan bokornya saat di anal sa

Aspek Motork : Sering menggerakkan tangannya

Aspek Afektif : banyak ketawa (tapi terkadang)

Aspek Somatik : klien menceritakan saat itu, la merasa pusing

Aspek Kognitif : la bercerita masih ingin menabuh dan mengerah skill baru

Setelah Konseling : "Perasaan lega" katanya

Malang, 13 April 2025



LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : AI
Jenis Kelamin : laki-laki
Usia :
Sesi : 4

B. Hasil Konseling

Menjadi pribadi yang lebih baik karena bimbingan dan dukungan keluarga

Pelajaran dari membuat mindmap → - track terikat
- PR : keaaptarian dg kondisi diri
- FDI secerca
caer sebagai standar - karena kondisi (Punya hati)

Konsep: merasa cemas pada hari minggu saat sore dan malam

Karena bisa berkampanye cemas karena produktivitas

Coping
- produktivitas (kegiatan apa saja) relaksasi (pernah) efektif

kelemahan → susah memanager diri sendiri, susah buat agenda sendiri
terhalang karena diri.

kelebihan nyata.

teknik konsisten
- jika dirangsang
nara kenter Timothy
metode
- harus ditampar kenyataan (fear yg harus dihindari)
- dg kenter → terbayang → membuat rencana
faktor pendukung cemas
kerja cerdas dan keras → plan

Malang, 11 April 2025

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : Al
Jenis Kelamin : Laki-laki
Sesi : 4

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : klien datang sedikit terlambat dan kasahnya sedikit murung, tapi masih tersenyum. Hal ini dikarenakan klien merasa kecewa.

Aspek Motorik : klien banyak bersandar pada kusin dan masih sering menggunakan tangannya untuk membuat pensil.

Aspek Afektif : Saat menonton video Timothy klien merasa tertarap.

Aspek Somatik : di catutan leg ada, klien merasa sakit kepala saat sedang out.

Aspek Kognitif : Merasa tertarap untuk membangun motivasi karanya.

Setelah Konseling :

Malang, 11 April 2025



LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : AI
Jenis Kelamin : laki-laki
Usia :
Sesi : 5

B. Hasil Konseling

Cerita sehari sekali → ada penurunan cerita
Respon kognitif
beranggapan → harus bisa menemani, karena sdh ada yg mengotr
emotional → lebih optimis
FRTK → tdk ada Perilaku: n/na

keanu konseling sbelumnya bisa lebih enjoy
(pernyata) coping yg sdh dilakukan → -jaka? ke badan kata
maksud
perawatan
mnggic
dan perbaikan

Pencapaian konseling: tdr nyentuh, ovt berkreasi, sering berkreasi,
factor berkreasi dg keadaan, berkreasi untuk mandiri

- ada cupat cerita
- kegiatan positif banyak diikut
- jaka?

TAK ADA HAMBATAN

Risiko jika tdk ada kesulitan ada, bisakah konsisten?
aksi: - Menata jadwal
- Badminton
- Najar
- Nalgym
- Jaka kaki (ada konsistensi)

Matang, 16 April 2025



LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : AI
Jenis Kelamin : laki-laki
Sesi : 5

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : klien seperti biasa banyak senyum saat akan memulai konseling dan duduk dg santai dg mata terbuka

Aspek Motorik : banyak gerakan tangan, meangap dg ke kontak dg sesekali tapi masih beranda

Aspek Afektif : kesusel bercanda dg sesekali? kalau tdknya ^{ada} nyugut

Aspek Somatik : -

Aspek Kognitif : banyak berspekulasi

Setelah Konseling : lega

Malang, 16 April 2025



A.H

Goals

Plan

- 1. Being provide man → Good Habitation
→ Compounding
- 2. Life lives properly (layak) → upgrading skills
→ Had a properly Job & multi Income
- 3. Create new "small" happy family → Met a "Se-Kufu" girl
→ Create specific plan for children etc school

5. Partisipan

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : N
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Sesi : 1

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : klien memiliki Pandangan Masa Depan terhadap 2 hal yaitu Berkeluarga & karir.

Aspek Motorik : "Mata berkaca-kaca ketika menceritakan hubungan asmara di masa lalu"
 • Sempat melakukan Self harm (Cutting di lengan)

Aspek Afektif : Rasa bersalah ketika mengingat masalahnya kembali.
 - Rasa Takut untuk menceritakan masalahnya ke org lain
 - Rasa sedih & Malu karena mengingat peristiwa Pelecehan
 - "kurang dekat" jadi membatasi diri untuk berinteraksi dgn org lain (Menarik diri secara emosional).

Aspek Somatik : • Self Harm (Cutting di lengan)
 • Tanda-tanda ketegangan fisik
 • Reaksi emosional (Menunduk dalam)

Aspek Kognitif : - Skema negatif terhadap diri ("Malu", "kotor", "tidak layak")
 - Kekhawatiran terhadap masa depan (Salah pasangan, takut membagi waktu dan khawatir berkeluarga)
 - klien merasa tidak dekat dengan keluarga bahkan membatasi interaksi dengan org disekitarnya.
 - klien mengalihkan rasa bersalah dgn Self harm.

Setelah Konseling : klien menunjukkan ketertarikan scr emosional, meski dgn batas yg hati-hati. masih berkaca-kaca.

Malang, 08 April 2025


 Selvi Anggraeni

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (Inisial) : N
Jenis Kelamin : perempuan
Usia :
Sesi : 1

B. Hasil Konseling

Hasil dari sesi konseling menunjukkan bahwa klien berada dalam kondisi psikologis yang cukup rentan. Klien mulai menunjukkan keberanian untuk membuka diri dan membagikan pengalaman masa lalunya yang traumatis, yaitu menjadi sbb korban pelecehan oleh mantan pacar dan tumbuh tanpa kehadiran figur ayah yang sepenuhnya mendukung. Hal ini berpengaruh besar terhadap pandangannya tentang relasi, kepercayaan diri dan masa depan berkeluarga. Klien menunjukkan ekspresi emosional berkaca-kaca saat membicarakan hubungan. Klien mengungkapkan perasaan takut, bersalah, dan malu, serta adanya pengalaman menyakiti diri (self-harm) yg menjadi pelampiasan atas tekanan emosional yang tdk bisa diungkapkan scr verbal. Hal ini menunjukkan bahwa klien memiliki beban emosional yg belum terselesaikan dan masih mengalami distorsi kognitif terhadap diri dan masa depannya.

Malang, 08 April 2025


Selvi Anggraeni

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : N
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia :
Sesi : 2

B. Hasil Konseling

Di Sesi konseling kedua yg berfokus pd reframing, reframing pikiran negatif dan Pengembangan Perspektif Positif, klien menunjukkan keterbukaan yang lebih besar dibandingkan sesi sebelumnya. Sesi ini diawali dengan peninjauan singkat terhadap kondisi klien dan perasaan yang dialami sejak sesi pertama. Klien mengungkapkan bahwa ia masih sering diliputi rasa takut, malu dan bersalah ketika memikirkan masa depan, terutama terkait hubungan dan membentuk keluarga. Melalui teknik probing dan konfrontasi, klien diajak untuk mengidentifikasi "Pikiran" Negatif yg mendominasi seperti keyakinan bahwa dirinya akan gagal dalam hubungan atau tidak layak dicintai.

Selama proses reframing, klien mulai menyadari bahwa meskipun ia memiliki pengalaman buruk di masa lalu, hal tersebut tidak menentukan keseluruhan masa depannya. Klien berhasil menyusun ulang pemikirannya menjadi "Aku pernah gagal, tapi itu bukan berarti aku akan selalu gagal."

Di akhir sesi klien tampak lebih jaya dan mampu menyimpulkan sendiri bahwa dirinya sedang berada dalam proses Pemulihan dan Pembelajaran. Ia juga bersedia melanjutkan latihan perubahan pikiran negatif.

Malang, 10 April 2025


Selvi Anggraeni, S

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (Inisial) : N
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 2

B. Hasil Observasi

Kondisi Awal : klien datang dalam kondisi cukup tenang, secara fisik namun masih menunjukkan tanda beban psikologis. Ia masih memiliki kekhawatiran yang cukup kuat terhadap masa depan "Berumah tangga" ia mengungkapkan terakhir kali melakukan "Self Harm" pada Ramadhan ~~tidak mendapat tanggapan~~

Aspek Motorik : Gerakan tubuh klien cenderung tenang namun sesekali menunduk dan memalingkan wajah saat membicarakan tentang Relasi Konsultasi, klien tampak menggenggam tangan ketika berbicara mengenai pelecehan yang dialami klien.

Aspek Afektif : klien mengutarakan malu, takut dan rasa bersalah yang mendalam ketika kembali menceritakan pelecehan yang dialami.

Aspek Somatik : klien mengeluhkan gejala fisik berupa sesak nafas dan pusing saat membicarakan pengalaman traumatis. Tidak ditemukan keluhan fisik berat lainnya.

Aspek Kognitif : klien memiliki pola pikir yg cukup kuat seperti merasa tidak layak membentuk keluarga atau takut akan mengulangi kesalahan masa lalu.

Setelah Konseling : klien mulai memahami bahwa pikiran negatif tidak mencerminkan kenyataan.

Malang, 10 April 2025



Selvi Anggraeni

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : N
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia :
Sesi : 3

B. Hasil Konseling

Pada sesi ketiga, konseling berfokus pada eksplorasi nilai-nilai penting dalam hidup klien serta perumusan tujuan hidup dan perencanaan masa depan. Klien menunjukkan kemajuan yang cukup signifikan dibandingkan sesi sebelumnya, baik dalam aspek kognitif maupun afektif.

Klien mulai mengidentifikasi dan mengungkapkan nilai-nilai hidup yang dianggap penting, seperti keinginan untuk bermanfaat bagi orang lain dan hidup dengan arah yang lebih terstruktur. Ia menyatakan bahwa saat nilai-nilai tersebut tersalurkan, ia merasa lebih hidup dan memiliki semangat dalam menjalani hari.

Selain itu, klien juga berhasil menyusun tujuan hidup di bbrp aspek, seperti:

- Akademik: minat pada bidang Psikologi klinis dan PIO
- karir: mempertimbangkan jd HRD / tenaga profesional di bidang P
- kehidupan: keinginan untuk menikah sebelum usia 27 tahun.
- tujuan jangka pendek: menulis cerpen, mengikuti lomba dan magang secara mandiri.

Klien mampu menyusun perencanaan masa depan dalam rentang waktu 1-2 tahun, hingga lulus kuliah secara emosional, klien terlihat lebih stabil dan mulai menunjukkan optimisme. Ia mengekspresikan harapan untuk berdamai dengan dirinya sendiri agar tidak mengganggu hubungan dengan orang lain.

Malang, 11 April 2025



Selvi Anggrani

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : N

Jenis Kelamin : Perempuan

Sesi : 2

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal

: Klien datang dengan kondisi cukup stabil secara emosional dan menunjukkan keterbukaan dalam membahas masa depan. Ia masih menunjukkan kekhawatiran terhadap arah hidupnya dan bagaimana caranya berdamai dengan dirinya sendiri.

Aspek Motorik

: Gerakan tubuh klien tampak tenang, namun terkadang terlihat gelisah saat membicarakan masalah personal dan masa depannya. Tatapan mata fokus ketika menjelaskan rencana atau hal yg dianggap penting. Postur tubuh condong ke-depan.

Aspek Afektif

: Klien menunjukkan emosi yang cukup stabil. Ia menyampaikan perasaan ingin bermanfaat bagi orang lain, merasa lebih "hidup" ketika memiliki tujuan serta adanya dorongan untuk memperbaiki diri.

Aspek Somatik

: Tidak ditemukan keluhan fisik secara eksplisit dalam sesi ini. Klien tampak sehat secara umum dan tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan.

Aspek Kognitif

: Klien mampu memusatkan tujuan hidup dan nilai penting yang ingin dijalani, seperti menjadi pribadi yg bermanfaat dan hidup dengan arah yang jelas.

Setelah Konseling

: Klien tampak lebih terarah dalam menyusun langkah-langkah hidupnya.

Malang, ... 11 APRIL 2025


Selvi Anggraeni

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (Inisial) : N
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 4

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : klien datang dengan kondisi cukup stabil secara emosional. Ia terlihat memiliki semangat dan kesiapan mengikuti sesi.

Aspek Motorik

: Gerakan tubuh klien tampak tenang, kontak mata cukup stabil, postur tubuh tegak dan ekspresi wajah menunjukkan keseriusan. Seseekali mengganggu saat mendengarkan dan cukup aktif dalam menyampaikan pendapat.

Aspek Afektif

: Menunjukkan emosi yang lebih terkendali dan positif dibanding sesi awal. Terlihat mulai menerima dirinya, meskipun masih ada kekhawatiran mengenai masa depan.

Aspek Somatik

: Tidak ada keluhan fisik yang disampaikan klien. Tidak tampak tanda-tanda ketegangan fisik, gelisah atau memperlihatkan trauma.

Aspek Kognitif

: klien mampu berpikir lebih terarah dan realistis. Ia menunjukkan kemampuan menguraikan tujuan hidup (Akademik ke karir. (membuat prioritas), serta menyusun perencanaan jangka pendek dan jangka panjang (ikut lomba, magang dan karir/pernikatan). Sudah bisa mengidentifikasi hambatan

Setelah Konseling

: klien mampu menyusun langkah konkret yang akan dilakukan.

Malang, 14 April 2025


Selvi Anggraeni

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : N
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia :
Sesi : 4

B. Hasil Konseling

Pada sesi keempat, klien menunjukkan perkembangan signifikan dibandingkan sesi-sesi sebelumnya. Awalnya klien datang dengan kondisi emosional yang sudah jauh lebih stabil. Ia mengungkapkan bahwa ia mulai bisa menjadi dirinya sendiri. Secara kognitif klien telah membuat keputusan penting terkait masa depannya, yaitu memilih untuk melanjutkan ke jenjang profesi Psikologi klinis. Klien juga sudah memiliki gambaran tentang strategi yang akan diambil, seperti mengikuti dan mempelajari ilmu tentang parenting. Klien merancang hidupnya di masa depan mencakup target akademik, karir dan kehidupan pribadi.

Malang, 14 April 2025


Selvi Anggrani

LEMBAR OBSERVASI

A. Identitas

Nama (inisial) : N
Jenis Kelamin : Perempuan
Sesi : 5

B. Hasil Observasi

Keadaan Awal : klien datang dalam keadaan stabil secara emosi dan lebih mantap dibandingkan sesi-sesi awal. Ia menyadari bahwa di awal proses konseling kondisinya cenderung down, namun saat ini merasa lebih mampu menerima.

Aspek Motorik : Motorik klien tampak lebih tenang dengan gerakan tubuh yang terkendali. Postur tubuh terbuka, kontak mata baik, ekspresi wajah menunjukkan semangat.

Aspek Afektif : klien mampu mengatasi naik-turun emosi selama proses konseling, namun menunjukkan kesadaran dan kontrol emosi yang baik.

Aspek ^{Kognitif} ~~Semantik~~ : klien sudah memutuskan untuk mengambil jalur profesi Psikologi Klinis, menyusun rencana pendidikan dan karir secara rinci (kuliah profesi sambil bekerja, baca literatur parenting, target membuat biro Psikologi & Rencana S2 di UGM).

Aspek ^{Somatik} ~~Semantik~~ : Tidak ada keluhan fisik yang disampaikan. Klien tampak lebih tenang selama sesi konseling berlangsung.

Setelah Konseling : Proses konseling membantu klien untuk mencapai self-awareness yang lebih baik & mood hidup yg jelas.

Malang, 16 April 2025


Selvi Anugraeni

LEMBAR HASIL KONSELING

A. Identitas

Nama (inisial) : N
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia :
Sesi : 5

B. Hasil Konseling

Pada sesi kelima, klien datang dengan kondisi emosional yang lebih stabil. Klien sudah lebih yakin, sadar dan memiliki arah hidup yang lebih terencana. Klien menyampaikan bahwa ia telah mengalami perubahan dalam cara berpikir dan memandang dirinya sendiri. Ia mampu menerima dirinya, lebih positif dalam memandang tantangan dan menunjukkan peningkatan kemandirian dalam mengambil keputusan.

Setelah sesi konseling, klien berencana melakukan diskusi dengan orang tua dan keluarga terkait rencana masa depannya. Klien menyampaikan bahwa kini sudah 80% yakin dengan plan yang telah ia susun sendiri.

Dalam refleksi akhir klien mengungkapkan bahwa proses konseling membantunya menjadi lebih sadar diri. Klien menyadari bahwa emosinya selama proses ini naik turun, tetapi pengalihan itu justru membuatnya lebih matang dalam mengelola perasaan dan keputusan.

Malang, 16 April 2025


Selvi Anggraeni

my future plan

2025 - 2026

- Ikut lomba
- Naik gunung
- Apply magang di dinas
- Belajar merajut



2026 - 2027

- Peminatan klinis
- Magang di APDC



2027 - 2028

- S.Psi
- Kerja di HR
- Lanjut Profesi di UEM



2028 - 2029

- Asisten Psikolog
- Buat Usaha
- Punya pasangan



2029 - 2030

- Menikah
- Lulus profesi
- Buat biro psikolog.

Lampiran 8 Hasil Daily Logbook

1. Partisipan AT

Nama (Inisial)	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Rabu, 09 April 2025	Kamis, 10 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	1	Di hari itu nggga terasa banyak merasa cemas, waktu malam aja karena ada beberapa hal yg harus ditanya (1)
Respon Kognitif (Pencapaian, harapan, cemas)	bingung kognitif berupa rasa pusing dan gelisah	waktu itu merasa dada rasanya berat, sehingga napasnya juga berat, terus gak bisa tenang rasanya
Respon Emosional (perasaan)	Gelisah banget sama kepanikan terus menerus	Rasanya bingung, apa yang harus dilakukan dulu, dan agak ngerasa kebalahan
Respon Fisik (bagaimana fisik beresitas)	lelah tapi gak bisa tidur	Gak tenang, deg degan, sempet muntah kepala beberapa kali
Respon Perilaku (bagaimana kemampuan & perilaku)	Berusaha untuk atur napas dan berusaha untuk tidur	Alu aja berpikir apa yang bisa dilakukan dulu, setelah selesai bisa rasa tenang
Faktor Pemicu	Bekalah mantan sasmit dan melihat orang lain lebih berhasil	tujuan yang rumpuk
Apa yang kamu lakukan? (apa yang kamu lakukan)	Berusaha tidur, terus kuto hp, sampai akhirnya ngantuk dan tertidur sendiri	Ngelresin yang bisa ditelponin

Nama (Inisial)	AT	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Minggu, 13 April 2025	Senin, 14 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	1	1
Respon Kognitif	Ada perasaan bersahit, keputusasaan terus	Sedih dan keputusasaan,
Respon Emosional	Terasa bingung, deg-degan, cemas, sedih, perasaan bersalah	Sedih, bingung, cemas, gelisah
Respon Fisik	Kaki gemetar	Pusing sedikit, tapi enggan bangun karena
Respon Perilaku	Karena waktu itu di jalan, jadi berusaha buat nembus macet, akhirnya lebih ke menghela nafas berkali-kali	Ada Gak ngantuk sampai malam
Faktor Pemicu	Karena ada agitasi di luar dan aku telat datang, aku jadi merasa bersalah, dan aku belum menguasai hal yang akan aku pikirkan	Karena waktu itu ada sedikit masalah sama kemah, sama besarnya ada UTS
Apa yang kamu lakukan?	Aku biarkan, lama kelamaan mereda	Belajar sampai malam, sampai akhirnya aku udah dapat sedikit

Nama (Inisial)	AT	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Jumat, 11 April 2025	Sabtu, 12 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	1	1
Respon Kognitif	Kelelahan terus, akhirnya jadi keang, pusing	Kelelahan, lumayan terasa gelisah, agak bingung, perasaan jadi keang
Respon Emosional	Agak sedih, dan cemas, bingung	Lumayan remas, agak sedih
Respon Fisik	Nafas terasa lumayan berat; jantung berdebar	Respon Terasa agak deg-degan di dada
Respon Perilaku	Tak nafas bertak-tak	-
Faktor Pemicu	Karena waktu itu lagi gaj pegang wang banyak, dan terasa bingung harus gimana. Ada masalah ekonomi di rumah	Karena malam itu terasa capek namun masih harus mengerjakan tugas hingga larut malam
Apa yang kamu lakukan?	Mengatur nafas dan mengaktifkan pola hal yang lebih menyenangkan (contoh video)	Aku bisa sambil ngotah tugas sampai perasaannya hilang

Nama (Inisial)	AT	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Selasa, 15 April 2025	Rabu, 16 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	1	kemarin waktu siang hari karena ada tugas yang di dga dekat tapi belum selesai
Respon Kognitif	Bingung karena Porsi Fisik Udah brasa rapet tapi masih ada yang harus dilakukan	Bingung, pusing, merasa di lepala sakit
Respon Emosional	Bingung, cemas	cemas, ga bisa berpikir jernih
Respon Fisik	Jantung berdebar	Kerasa degdegan
Respon Perilaku	Menarik napas berkali-kali	Aga gemetar karena meket banget, tapi berusaha tenang
Faktor Pemicu	karena tugas itu belum selesai, terus kepiamban tugas yang lain yang harus selesai di hari yang sama	karena ada tugas yang di nya dekat, tugasnya ketaggaban di rumah, belum selesai
Apa yang kamu lakukan?	Nggak begitu dipikirkan, langsung mengerjakan yang lain dan berangsur tenang. Tapi brseinggo ngirasa bersalah	waktu itu cuma cepet-cepet pulang lalu balik ke kampus lagi buat ngerjain. Pas udah selesai, bingung sendiri rasanya.

(1)

Nama (Inisial)	AT	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Kamis, 17 April 2025	Jumat, 18 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	1	1
Respon Kognitif	khawatir takut karena mau presentasi, qadisa selama di jalan	Bingung
Respon Emosional	Marah ke diri sendiri karena bingung, cemas, bingung	Bingung, bingung harus ngelawin apa biar ada kegiatan yang harus dilakukan
Respon Fisik	Degdegan karena khawatir takut	Napas berat dan tidak nyaman.
Respon Perilaku	jadinya agak ngobrol dan ajak tenang di jalan karena ngirit waktu	Karena libur libur yang Glomatts banyak di rumah yang bikin perasaan kurang nyaman
Faktor Pemicu	Karena bangun kesenangan lalu takut telat kelas, tapi posisi di rumah yang jarak tempatnya 1 jam	kalau per bingung gini rasanya malah malah bingung, sedih, sehingga kayak tesu buat apa-apa.
Apa yang kamu lakukan?	Ditiraukan so sampai bingung sendiri	Berusa cari kegiatan yang bisa mendistract dan bisa dikerjakan

Nama (Inisial)	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Jumat, 11 April 2025	Sabtu, 12 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	kuantitas 4/10 intensitas 3	kuantitas 5 intensitas 4
Respon Kognitif	Karna aku sempat takut buat ngajak org lain ngobrol karna takut aku ga dijawab aku juga sempat takut buat beradaptasi lingkungan di masa depan, aku jg takut gabisanya bertanggung jawab sama apa yg harus aku jalan	aku juga begitu ngerasa takut / cemas karna ini hanya sedikit takut mikir harus ya bgt dan takut gatelain dg masalah
Respon Emosional	Hanya merasa sedikit cemas, ngak sedih karna merasa sedikit kurang beruntung.	cukup sedikit cemas dan merasa sedikit rendah.
Respon Fisik		kepal pusing
Respon Perilaku	aku juga terlihat banyak ngobrol dg orang lain, tapi lebih bgt ngomong sendiri	banyak tidur dan analisis masalah. ada ketif bingung
Faktor Pemicu	Karna di rapim aku ngelanjutin gimana kedepannya	karna masalahnya harus bgt ga dikefusi
Apa yang kamu lakukan?	aku coba buat harga diaku beberapa hari ini sedikit dani sedikit.	aku coba teknik 4-7-8 ktp pngnt masalah karna takut ga bisa selesai tugas ktp masalahnya bekangatan.

Nama (Inisial)	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
Hari dan Tanggal	Minggu, 13 April 2025	Senin, 14 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	frekwensi: 2 intensitas: 6	frekwensi: 4 intensitas: 9
Respon Kognitif	Aku takut hgt jadi orang yg makin ketedor dan gampang ke distract sama letakolanku. makin cemas sama harga yg numpuk.	Aku banyak rasa cemas ketika presentasi / menjelang presentasi. takut ketalah, takut banyak material materi & pengumpulanannya
Respon Emosional	lempat napas dan keat diri sendiri	Sempat rasa keat aja karna gugup karena merasa
Respon Fisik	banyak gigit jari dan leher sakit. merasa gugup, Apapun kati karna gugup.	sesak napas, banyak breath (ngeluh gugup) pusing
Respon Perilaku	aku banyak dulat tugas, bering sambil hp an dan chat tma keat tanpa pendapat yg ditaku.	aku jadi banyak breath, banyak paksa untuk beresin tugas.
Faktor Pemicu	karena sempat mikir kalau dulu angka sampai stay cara ke masyarakatan p.k man cukup ceroboh.	karena merasa buram waktu dalam persiapan presentasi
Apa yang kamu lakukan?	aku koba tarik nafas dalam = (4-7-8) dan teknik groundng.	teknik latihan nafas 4-7-8

Nama (Inisial)	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Hari dan Tanggal	
	Selasa, 15 April 2025	Rabu, 16 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	kuantitas : 3 intensitas : 8	kuantitas 1 intensitas : 3
Respon Kognitif	aku merasa khawatir banget sama deadline karena sempit ada problem di rumah.	aku merasa sedikit khawatir soal deadline.
Respon Emosional	aku sedih yg banget. sampai menangis 2-3 jam.	aku cuma merasa sedih sedikit.
Respon Fisik	pusing + sesak napas banget, banget banget jadi susah nyantek.	-
Respon Perilaku	bangun tidur dan ga lakukan coping stress ke yg biasa di lakukan.	banyak beresin, tapi juga banyak nyalas.
Faktor Pemicu	problem di rumah, kengeret ke deadline yg ketat (bisa dibilang traumatic)	keningat problem kemarin
Apa yang kamu lakukan?	validasi perasaan, atur nafas, dan grounding.	-

Nama (Inisial)	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Kamis, 17 April 2025	Jumat, 18 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	Kuantitas 1 Intensitas 2.	Kuantitas : 2 Intensitas : 1
Respon Kognitif	aku sedikit merasa cemas soal kerja produktivitasmu.	aku takut ga produktif 2 hari kedepan karena ada libur
Respon Emosional	Sedikit ga kesal	Cenderung vram cemas aja tapi ga sedih
Respon Fisik	Sakit leher Sedikit	pinggang sakit
Respon Perilaku	lebih banyak natak.	jadi sering berant
Faktor Pemicu	karna agak takut pas lagi natak	karna libur di jumat, sabtu, minggu
Apa yang kamu lakukan?	teknik pernafasan 4-7-8.	berusaha positif thinking & latihan pernafasan.

3. Partisipan MAM

Nama (Inisial)	M A M	
	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
Hari dan Tanggal	Rabu, 09 April 2025	Kamis, 10 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	hanya sekali di siang hari saat nonton film Ali & Ratu & Queens, sedikit cemas	cemas 8/10 saat cerita di sesi konseling
Respon Kognitif	tiba-tiba kepikiran gimana nanti kalau sudah ditinggal ortu spt Ali di film tadi	berpikir bahwa ada tanggung jawab harapan yang harus dipenuhi.
Respon Emosional	sedikit merasa khawatir akan kondisi yg bisa terjadi kapan saja itu	merasa cemas tidak bisa memenuhi harapan
Respon Fisik	tidak ada respon fisik	menangis bibir kering, berkeringat
Respon Perilaku	tidak ada respon perilaku	menangis
Faktor Pemicu	menonton film tentang anak yg ditinggal ortunya	cerita
Apa yang kamu lakukan?	beberapa kali mengulang scene yg menyenangkan di film itu	minum air putih

Nama (Inisial)	MAM	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Jumat, 11 April 2025	Sabtu, 12 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	ceemas 5/10	ceemas 3/10
Respon Kognitif	katau terpisah dir, ngarah gak ya ke hub. dg orang rumah	saat konseling, sadar kalo ternyata banyak yg diperlukan utk tujuan
Respon Emosional	sedikit was-was	berusaha tenang
Respon Fisik	kadang kedingat, deg"an	sakit perut, kedingat dingin
Respon Perilaku	banyak diam karena kepihewan	susah jawab pertanyaan soal konseling
Faktor Pemicu	rapun	cinta konseling
Apa yang kamu lakukan?	menentukan tugas kuliah untuk mengalihkan perhatian	dingar musik

Nama (Inisial)	MAN	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Minggu, 13 April 2025	Senin, 14 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	tidak ada cemas	tidak ada cemas
Respon Kognitif	tidak ada respon kognitif	tidak ada respon kognitif
Respon Emosional	tidak ada respon emosional	tidak ada respon emosional
Respon Fisik	tidak ada respon fisik	tidak ada respon fisik
Respon Perilaku	tidak ada respon perilaku	tidak ada respon perilaku
Faktor Pemicu	tidak ada, karena ngejar deadline tugas	tidak ada, karena paginya masih nugas, dan lega krn tugas selesai
Apa yang kamu lakukan?	mengerjakan tugas kuliah	konseling (fine aja), persiapan uti

Nama (Inisial)	MAM	
	Dally Log Kecemasan Masa Depan	
Hari dan Tanggal	Selasa, 15 April 2025	Rabu, 16 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	cemas 2/10, gimana nantu kalau udah aktif kna jadi pengurus	cemas 1/10
Respon Kognitif	pkir gimana caranya biar ga sampe berantakan	kepikiran kalo banyak yg terungkap di sesi konseling
Respon Emosional	khawatir, sedikit.	merasa ada tugas baru
Respon Fisik	beberapa kali melamun tidak ada	tidak respon fisik
Respon Perilaku	tidak beberapa kali melamun	tidak ada respon perilaku
Faktor Pemicu	1 rapim done, rapim satunya besoknya, aslab otw proker 1	overthinking
Apa yang kamu lakukan?	ker selesain semua tugas yg bisa selesai segera	relaksasi napas yg dikasih tau pak konseling

Nama (Inisial)	MAM	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Kamis, 17 April 2025	Jumat, 18 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	tidak ada cemas	tidak ada cemas
Respon Kognitif	tidak ada respon kognitif	tidak ada respon kognitif
Respon Emosional	tidak ada respon emosional	tidak ada respon emosional
Respon Fisik	tidak ada respon fisik	tidak ada respon fisik
Respon Perilaku	tidak ada respon perilaku	tidak ada respon perilaku
Faktor Pemicu	pengen refresh pikiran, trn persiapan uts	persiapan acara eslab dan uts
Apa yang kamu lakukan?	nonton video yg menyenangkan, komedi	refresh pikiran, selesaikan tugas yg bisa segera selesai

4. Partisipan AH

Nama (Inisial)	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Rabu, 09 April 2025	Kamis, 10 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	III = 3	III = 3
Respon Kognitif	merasa khawatir dengan karir dan beranggapan bahwa akan sulit mencapai kehidupan yg layak	anggapan yang sama namun intensitas sedikit berkurang
Respon Emosional	merasa kesal dengan lingkungan yg tidak tadan (keluarga)	terterucut pada figur ayah
Respon Fisik	kerap menghela nafas panjang	sama
Respon Perilaku	sulit tidur	Sulit tidur
Faktor Pemicu	masalah keluarga	tekanan Ekonomi
Apa yang kamu lakukan?	mencoba mencari cara menikmati masa kini	berusaha untuk lebih fokus pada diri sendiri

Nama (Inisial)	A.H	
Hari dan Tanggal	<i>Daily Log Kecemasan Masa Depan</i>	
	Jumat, 11 April 2025	Sabtu, 12 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	= 3	= 2
Respon Kognitif	minder dengan pencapaian yang tidak seberapa	membandingkan diri dengan pencapaian orang lain.
Respon Emosional	kehilangan ke-PD dalam konteks asmara	merasa rendah diri untuk memulai hubungan baru.
Respon Fisik	tidur sering terbangun merasa deg-degan ketika bertemu lawan jenis	tidak nyenyak sama
Respon Perilaku	tidur sering terbangun	tidak nyenyak
Faktor Pemicu	life after break-up	life after break-up
Apa yang kamu lakukan?	mencoba refleksi	membuat tujuan sederhana tentang masa depan

Nama (Inisial)	A.H	
Hari dan Tanggal	Dally Log Kecemasan Masa Depan	
	Minggu, 13 April 2025	Senin, 14 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	= 2	= 2
Respon Kognitif	menyadari bahwa terlalu banyak pikiran tanpa aksi	sama
Respon Emosional	termotivasi untuk memulai aksi	mulai bersemangat merubah kebiasaan
Respon Fisik	sedikit sakit kepala ketika memikirkan cara berubah	sama
Respon Perilaku	Sulit tidur	Sulit tidur
Faktor Pemicu	Dendam pada diri sendiri yang telah menyia nyiakn waktu	sama
Apa yang kamu lakukan?	membuat tujuan yang jelas	merincikannya dalam bentuk rencana

Nama (Inisial)	A.H	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Selasa, 15 April 2025	Rabu, 16 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	1 = 1	1 = 1
Respon Kognitif	beranggapan bahwa masa depan sudah ada yang ngatur	beranggapan bahwa mindset sudah cukup baik untuk masa depan
Respon Emosional	merasa lebih optimis	Sama
Respon Fisik	tidak ada (normal)	tidak ada (normal)
Respon Perilaku	tidur lebih nyenyak	Sama
Faktor Pemicu	ada tempat bercerita dan punya kegiatan positif	ada teman bermain dan agenda liburan
Apa yang kamu lakukan?	membuat to do list	menyempurnakan to do list

Nama (Inisial)	A.H	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Kamis, 17 April 2025	Jumat, 18 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan] =]	=]
Respon Kognitif	Berpikir bahwa masa depan dapat dikendalikan dari sekarang	berpikir bahwa masa depan tidak lagi semenakutkan kalkulasi-ku
Respon Emosional	merasa emosi lebih stabil	sama
Respon Fisik	tidak ada	tidak ada
Respon Perilaku	tidur nyenyak	tidur nyenyak
Faktor Pemicu	dukungan sebaya dan pikiran yang lebih tenang	sama
Apa yang kamu lakukan?	memulai kebiasaan yang lebih produktif	sama

5. Partisipan NN

Nama (Inisial)	NNZN	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Rabu, 09 April 2025	Kamis, 10 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	2/10	6/10
Respon Kognitif	Sedikit kepikiran apakah bisa mendapatkan pasangan dalam waktu dekat? Tapi di sisi lain juga belum siap menjalin hubungan.	Keputusan gimana perasaan crush ke aku setelah ketemu tadi pagi, kepikiran kenapa kelihatan semakin cuek.
Respon Emosional	Merasa FOMO ingin segera memiliki pacar juga. Merasa agak sedikit bingung.	sedih, bingung
Respon Fisik	Jantung berdebar lebih kencang	jantung berdebar kencang dan sedikit sesak
Respon Perilaku	Memberi semangat, selamat, dan banyak nasihat kepada teman saya, bahkan yang saya rasa tidak terlalu perlu diucapkan (nasihatnya).	Tidak semangat belajar dan beraktivitas
Faktor Pemicu	Teman / Sahabat baru saja mendapatkan pasangan	Karena bertemu tadi pagi
Apa yang kamu lakukan?	Tiduran, scroll Instagram dan Tiktok, kemudian siap-siap berangkat ke lab	Curhat ke teman, jalan-jalan naik motor, scroll Instagram

Nama (Inisial)	WN	
Hari dan Tanggal	<i>Daily Log Kecemasan Masa Depan</i>	
	Jumat, 11 April 2025	Sabtu, 12 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	4/10	7/10
Respon Kognitif	Apakah bisa menemukan pasangan yang baik dan sesuai, serta dapat diterima dengan baik di keluarga suami kelak	Takut mengalami hal yang sama lagi
Respon Emosional	Bingung, gundah	Bingung, mellow
Respon Fisik	sesak, lelah, mengantuk	Sesak, jantung berdebar
Respon Perilaku	Tidak semangat mengerjakan tugas	Tidak semangat beraktivitas
Faktor Pemicu	karena berbagi cerita dengan teman-teman	<ul style="list-style-type: none"> • Mimpi mengalami hal yang sama • Muncul berita tentang pelecehan seksual yang terjadi di luar dan kampus.
Apa yang kamu lakukan?	jalan-jalan naik motor, rebahan, makan pedas, tidur cepat	jalan-jalan naik motor, beli jajan, tidur, nonton film

Nama (Inisial)	NN	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Minggu, 13 April 2025	Senin, 14 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	5/10	4/10
Respon Kognitif	Takut sulit lepas dari mantan namun juga tidak ingin berlarut-larut dalam kesedihan	Kepikiran karena punya feeling ditunjuk presentasi Psikologi Abnormal
Respon Emosional	bingung	Sedikit cemas
Respon Fisik	sesak	deg-degan
Respon Perilaku	Tidak semangat beraktivitas	Tidak semangat kuliah, menunda berangkat dari kasur
Faktor Pemicu	• Mimpi mengalami hal yang sama dan muncul berita tentang pecehan seksual yang terjadi di luar sana	Punya feeling ditunjuk presentasi
Apa yang kamu lakukan?	Keluar kos, nonton film bersama, jalan-jalan naik motor.	Memaksakan diri untuk berangkat lebih awal, bersenda gurau dengan teman-teman, makan jajanan sama teman-teman di kelas.

Nama (Inisial)	NN	
Hari dan Tanggal	<i>Daily Log Kecemasan Masa Depan</i>	
	Selasa, 15 April 2025	Rabu, 16 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	kephikiran UTS psikologi sosial 4/10	0/10
Respon Kognitif	kephikiran UTS psikologi sosial	Tidak memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan masalah negatif
Respon Emosional	Merasa khawatir	Happy, excited
Respon Fisik	pusing ketika bangun tidur	Banyak terenyum dan tertawa
Respon Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak semangat ke kampus • Izin mata kuliah pertama karena merasa pusing 	Semangat ke kampus dan bersih-bersih kamar, serta memasak
Faktor Pemicu	Belum sempat belajar semua materi	Karena habis keramas
Apa yang kamu lakukan?	Makan-makanan enak, tidak sengaja lihat anggrek dan mood naik setelah itu	Masak, mencuci, keramas, bersenda gurau dengan teman-teman

Nama (Inisial)	NN	
Hari dan Tanggal	Daily Log Kecemasan Masa Depan	
	Kamis, 17 April 2025	Jumat, 18 April 2025
Seberapa sering merasa cemas terkait masa depan	2/10	1/10
Respon Kognitif	kepikiran karena akan menjadi pengurus	Tidak terpikirkan hal-hal negatif
Respon Emosional	khawatir	excited, happy
Respon Fisik	sedikit deg-degan	banyak tersenyum dan tertawa
Respon Perilaku	Excited, semangat kuliah, lebih memantapkan diri	Semangat untuk mengerjakan pekerjaan rumah dan bersih-bersih kos
Faktor Pemicu	lebentar lagi jadi pengurus	Karena libur, sehingga bisa me time
Apa yang kamu lakukan?	Memakai outfit yang lucu	Me time dengan masak, menonton film