

## Transformasi Diri Melalui Konseling: Studi Kasus Penguatan Mental Mahasiswa Selama Proses Perkuliahan

Asmarani Majid<sup>1</sup>, Nahariah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Agama Islam Al Furqan Makassar, Indonesia

✉ [asmaranimajidpsi@gmail.com](mailto:asmaranimajidpsi@gmail.com)

### ABSTRACT

#### ARTICLE

#### INFO

Article history:  
Received  
December 12,  
2024  
Revised  
March 13,  
2025  
Accepted  
April 12,  
2025

This study aims to examine the role of counseling in facilitating self-transformation and mental strengthening among university students throughout their academic journey. Students often face academic pressure, social demands, and emotional challenges that can affect their mental well-being. Using a case study approach, this research explores the experiences of several students who participated in campus counseling services. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. The findings reveal that counseling provides a safe space for students to explore personal issues, discover their potential, and develop healthy coping strategies. The counseling process significantly contributes to enhanced mental resilience, learning motivation, and self-reflective attitudes. The self-transformation experienced includes shifts in mindset, increased self-confidence, and the reinforcement of positive values in facing academic challenges. This study underscores the crucial role of campus counselors in supporting students holistically to promote academic success and psychological well-being.

**Keywords:** *Self-Transformation, Counseling, Mental Health, University Students, Case Study*

Published by  
Journal Homepage  
Copyright

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar  
<http://ojs.staialfurqan.ac.id/alqiyam>  
This is an open access article under the CC BY SA license  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>  
© 2025 by the author (s)

## PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase transisi yang penuh tantangan bagi mahasiswa, baik dari segi akademik, sosial, maupun psikologis. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, mengelola beban akademik yang kompleks, serta membangun relasi sosial yang sehat. Dalam proses tersebut, tidak sedikit mahasiswa mengalami tekanan mental seperti stres, kecemasan, bahkan depresi (Yusuf & Nurihsan, 2018). Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan motivasi, dan memengaruhi pencapaian akademik serta perkembangan kepribadian mahasiswa.

Dalam konteks pendidikan tinggi, layanan konseling memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi berbagai hambatan psikologis yang mereka hadapi. Konseling bukan hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai media pengembangan diri, penguatan mental, dan transformasi pribadi. Melalui proses konseling yang terstruktur, mahasiswa dapat menggali potensi diri, mengenali emosi secara lebih mendalam, serta membentuk pola pikir yang lebih adaptif dan positif terhadap tantangan kehidupan kampus (Corey, 2016).

Transformasi diri dalam konteks ini merujuk pada perubahan positif yang terjadi pada diri individu setelah melalui proses reflektif dan intervensi psikologis. Mahasiswa yang sebelumnya

merasa tidak percaya diri, cemas, atau tertekan, perlahan mampu mengembangkan ketahanan mental (resiliensi), memperbaiki cara pandang terhadap diri sendiri, serta membangun tujuan hidup yang lebih jelas (Suryabrata, 2006). Konseling yang efektif berkontribusi dalam membentuk kesadaran diri (self-awareness), mengembangkan empati, serta meningkatkan keterampilan interpersonal mahasiswa (Gibson & Mitchell, 2011).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas efektivitas layanan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, namun sebagian besar masih berfokus pada aspek hasil akhir seperti penurunan tingkat stres atau peningkatan prestasi akademik semata. Kajian mendalam mengenai proses transformasi psikologis individu selama mengikuti konseling, khususnya dalam konteks pengalaman personal mahasiswa, masih terbatas. Selain itu, pendekatan kualitatif yang menggali dimensi subjektif dari perubahan diri mahasiswa setelah konseling masih jarang dijadikan fokus utama. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengeksplorasi dinamika transformasi diri mahasiswa secara kualitatif melalui pendekatan studi kasus, dengan menyoroti bagaimana konseling mendukung pembentukan pola pikir baru, penguatan resiliensi, dan kesadaran diri. Penelitian ini tidak hanya mengukur hasil akhir, tetapi juga menggambarkan proses internal perubahan psikologis mahasiswa secara naratif dan reflektif, yang selama ini belum banyak terungkap dalam kajian sebelumnya. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang bimbingan dan konseling serta menjadi dasar pengembangan model layanan konseling yang lebih transformatif dan holistik di perguruan tinggi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus (case study). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam proses transformasi diri melalui konseling. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara holistik dan kontekstual dalam kehidupan nyata (Yin, 2018). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar partisipan dapat menjelaskan pengalaman mereka secara bebas namun tetap fokus pada tema penelitian (Creswell, 2015). Penarikan kesimpulan: mengidentifikasi pola, tema, dan makna dari data (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini mengungkap tiga tema utama dalam proses transformasi diri mahasiswa melalui konseling, yaitu: (1) Penerimaan diri dan pengelolaan emosi, (2) Reduksi kecemasan dan peningkatan kontrol diri, dan (3) Pencarian makna dan ketahanan mental dalam kondisi sulit.

### **Data Subjek sebelum menjalani Transformasi dalam pelayanan konseling**

MAHASISWA	KASUS	LATAR BELAKANG	SITUASI AWAL	PERJALANAN KONSELING	TRANSFORMASI
A		G			

Mhs A	Self Harm	Mahasiswa Laki-Laki semester V, cenderung tertutup dan memiliki riwayat luka fisik akibat menyakiti diri sendiri.	Ia merasa tekanan akademik dan konflik diri dan kondisi keluarga membuatnya “tidak berharga.” Ia tidak punya ruang aman untuk bercerita.	<p>1. Sesi awal penuh tegang dan diam.</p> <p>2. Di sesi ke-4 mulai bisa mengungkapkan kemarahan terpendam pada diri dan kondisi ayahnya.</p> <p>3. Konselor membantunya mengenali pola pikir ekstrem dan membantu menyalurkan emosinya lewat journaling dan relaksasi.</p>	<p>Di sesi ke-7 ia berkata,</p> <p>“Saya mulai merasa lebih tenang. Sekarang kalau sedih, saya coba menulis dulu, bukan langsung menyakiti diri.”</p>
Mhs B	Anxiety	Mahasiswa perempuan semester III, sering mengalami serangan panik menjelang presentasi atau ujian.	Ia menghindari tampil di depan umum, berkeringat, sesak napas, dan merasa takut gagal terus-menerus.	<p>Sesi awal fokus pada edukasi tentang kecemasan dan napas dalam.</p> <p>Teknik <i>grounding</i> dan simulasi presentasi dalam konseling dilakukan.</p> <p>Dibimbing menulis pikiran negatif lalu menantanginya secara rasional.</p>	<p>“Dulu saya pikir semua orang akan menertawakan saya. Sekarang saya sadar, itu hanya ketakutan di kepala saya saja.”</p>

Mhs C	Sakit Kronis dan Motivasi Diri	Mahasiswa perempuan semester VII menderita penyakit Maag akut /Indikasi autoimun.	Merasa kelelahan fisik dan mental. Hampir menyerah menyelesaikan skripsi.	Konselor membantunya mengurai tekanan antara idealisme akademik dan kondisi tubuhnya.  Sesi berfokus pada <i>self-compassion</i> dan pencarian makna (logoterapi)  Ia membuat daftar kecil hal-hal yang ia syukuri setiap hari.	“Saya tidak bisa mengendalikan penyakit ini, tapi saya bisa memilih untuk tetap berjuang, selangkah demi selangkah.”
-------	--------------------------------	---	---	---	--

## PEMBAHASAN

### 1. Penerimaan Diri dan Pengelolaan Emosi (Kasus Mhs A – Self Harm)

Mahasiswa A merupakan individu yang mengalami tekanan akademik dan konflik keluarga berkepanjangan, yang membuatnya mengekspresikan rasa sakit melalui self-harm. Melalui proses konseling yang intensif, mahasiswa mulai mengenali pola pikir destruktif dan belajar mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih sehat

***"Saya mulai merasa lebih tenang. Sekarang kalau sedih, saya coba menulis dulu, bukan langsung menyakiti diri." (Mhs A)***

Transformasi yang dialami Mhs A menunjukkan pentingnya penerimaan tanpa syarat dan empati dari konselor (teori humanistik Carl Rogers). Proses konseling menjadi ruang aman untuk membuka luka emosional dan membangun mekanisme koping yang lebih adaptif, sejalan dengan konsep *emotional regulation* dan *self-awareness* (Goleman, 1995).

### 2. Reduksi Kecemasan dan Peningkatan Kontrol Diri (Kasus Mhs B – Anxiety)

Mahasiswa B mengalami gangguan kecemasan dalam bentuk serangan panik menjelang ujian atau presentasi. Melalui bimbingan konselor, ia dikenalkan pada teknik grounding, latihan pernapasan, serta restrukturisasi kognitif terhadap pikiran negatif. ***"Dulu saya pikir semua orang akan menertawakan saya. Sekarang saya sadar, itu hanya ketakutan di kepala saya saja." (Mhs B)***

Perubahan ini merefleksikan peningkatan self-awareness dan kontrol diri yang menjadi bagian dari proses transformasi internal (Mezirow, 2000). Intervensi konseling juga terbukti meningkatkan resiliensi dengan mengubah respons otomatis terhadap stres menjadi respons yang lebih terkendali dan logis (Reivich & Shatté, 2002).

### 3. Pencarian Makna dan Ketahanan Mental (Kasus Mhs C – Penyakit Kronis)

Mahasiswa C adalah individu dengan kondisi autoimun yang kerap mengganggu aktivitas akademiknya. Awalnya ia merasa kehilangan harapan untuk menyelesaikan kuliah, namun setelah menjalani konseling, ia mulai membangun makna dari perjuangannya dan berfokus pada hal-hal kecil yang masih bisa ia syukuri. **"Saya tidak bisa mengendalikan penyakit ini, tapi saya bisa memilih untuk tetap berjuang, selangkah demi selangkah."** (Mhs C)

Kutipan ini mencerminkan semangat *logoterapi* ala Viktor Frankl, di mana pencarian makna dalam penderitaan menjadi sumber kekuatan batin. Konseling berhasil mengaktifkan daya lenting (resiliensi) mahasiswa dan memfasilitasi perubahan perspektif dari keputusasaan menjadi harapan. Ketiga kasus menunjukkan bahwa layanan konseling bukan sekadar ruang curhat, tetapi sarana reflektif yang strategis untuk mendorong transformasi diri secara psikologis. Konseling memungkinkan mahasiswa mengenali luka batin, mengelola emosi, mengatasi ketakutan, dan membangun pola pikir positif yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan bahwa konseling berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, kesadaran diri, serta kemampuan adaptif terhadap tekanan akademik (Corey, 2017; Gladding, 2018).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa layanan konseling memegang peranan sentral dalam mendorong perubahan positif pada diri mahasiswa selama menjalani masa studi. Melalui sesi konseling, mahasiswa mendapatkan ruang yang kondusif untuk mengeksplorasi dan meregulasi emosi, menghadapi kecemasan, serta menemukan makna dari berbagai tantangan hidup yang dihadapi. Terdapat tiga tema kunci yang teridentifikasi, yaitu:

1. Kemampuan menerima diri dan mengelola emosi secara sehat
2. Penurunan kecemasan disertai peningkatan kemampuan mengontrol diri
3. Proses pencarian makna dan pembangunan ketahanan mental dalam menghadapi kondisi yang sulit

Secara keseluruhan konseling berkontribusi secara signifikan dan terbukti efektif dalam membantu mahasiswa membangun ketangguhan mental dan kesadaran diri, dua aspek kunci yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan pribadi di masa perkuliahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2015). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Introduction to Counseling and Guidance* (7th ed.). Boston:

Pearson.

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Suryabrata, S. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2018). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

