

Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik untuk Menurunkan Kecemasan Kematian pada Mahasiswa

Devi Damayanti¹, Nilam Anggieta Tirtasari², Aulia Rizkika Saraswati³, Disma Nadya Shakila⁴, Pribadi Wahyu Santiko⁵, Muhammad Yunus Efendi⁶, Wiryo Nuryono⁷, Devi Ratnasari⁸

¹⁻⁸Universitas Negeri Surabaya
E-mail: aulia.23050@mhs.unesa.ac.id

Received: 30 December 2024

Accepted: 17 January 2025

Published: 22 May 2025

ABSTRAK

Kecemasan terhadap kematian merupakan salah satu bentuk kecemasan eksistensial yang dapat mengganggu keseimbangan emosi dan fungsi kehidupan individu, khususnya pada mahasiswa yang sedang menghadapi berbagai tantangan perkembangan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan konseling eksistensial humanistik dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan terhadap kematian. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif, di mana proses konseling dilakukan secara individual melalui lima sesi konseling pada subjek mahasiswa yang mengalami kecemasan berat pascakehilangan orang tua. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan konseling eksistensial mampu membantu konseli merefleksikan pengalaman traumatis, memahami akar kecemasan, serta mengonstruksi ulang makna hidupnya. Konseli menunjukkan peningkatan dalam kesadaran diri, penerimaan terhadap realitas, serta kemampuan untuk mengelola pikiran negatif secara adaptif. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling eksistensial humanistik efektif dalam menurunkan kecemasan terhadap kematian dengan mendorong konseli untuk menemukan makna, kebebasan memilih, dan tanggung jawab personal terhadap hidupnya.

Kata Kunci: konseling eksistensial; kecemasan; kematian; mahasiswa; humanistik

The Implementation of Humanistic-Existential Counseling to Reduce Death Anxiety Among University Students

ABSTRACT

Death anxiety is a form of existential anxiety that can disrupt an individual's emotional balance and daily functioning, particularly among university students who are navigating developmental and personal challenges. This study aims to examine the effectiveness of the humanistic-existential counseling approach in helping students cope with death-related anxiety. A qualitative case study method was employed, involving five individual counseling sessions with a student experiencing intense anxiety following the loss of a parent. The results show that existential counseling helped the counselee reflect on traumatic experiences, understand the root causes of their anxiety, and reconstruct the meaning of life. The counselee demonstrated improvements in self-awareness, acceptance of existential reality, and the ability to manage negative thoughts in a more adaptive way. This study concludes that humanistic-existential counseling is effective in reducing death anxiety by guiding counselees to discover personal meaning, embrace freedom of choice, and take responsibility for their lives.

Keywords: existential counseling; anxiety; death; university student; humanistic

PENDAHULUAN

Data terbaru menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia semakin mengkhawatirkan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2024), prevalensi gangguan kecemasan meningkat menjadi 16%, dan gangguan depresi mencapai 17,1%, dibandingkan dengan 9,8% dan 6% pada tahun 2018. Hal ini berarti sekitar 9,16 juta orang mengalami depresi, dengan total prevalensi gangguan mental emosional mencapai lebih dari 19 juta orang berusia di atas 15 tahun (Benhas, 2024). Survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) juga menemukan bahwa satu dari tiga remaja—setara dengan 15,5 juta jiwa—mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi (Febriani et al., 2024).

Gangguan kecemasan merupakan yang paling umum, dengan prevalensi sebesar 3,7% di kalangan remaja. Meskipun terjadi peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, hanya 2,6% dari remaja yang mengalami masalah tersebut mencari bantuan profesional dalam setahun terakhir. Fakta ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan mental, khususnya pada kalangan remaja sebagai bagian penting dari populasi, masih sangat terbatas. Kecemasan merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dialami setiap orang. Dalam taraf tertentu, kecemasan dapat memotivasi individu untuk bertindak lebih baik, tetapi apabila meningkat menjadi kecemasan neurotik, hal tersebut dapat mengganggu kestabilan dan keseimbangan hidup (Punkasaningtiyas, 2018). Salah satu solusi dalam penanganan kecemasan adalah melalui konseling.

Konseling merupakan proses pembelajaran yang memungkinkan individu untuk memahami dirinya sendiri, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mengalami perubahan perilaku sebagai bentuk pengembangan diri (Tadung et al., 2023). Dalam

pelaksanaannya, berbagai pendekatan konseling dapat digunakan oleh konselor untuk membantu klien mengartikulasikan pandangannya terhadap kehidupan. Salah satu pendekatan yang relevan dalam menangani kecemasan adalah konseling eksistensial humanistik, yang bertujuan membantu individu menemukan makna dalam kehidupannya. Pendekatan ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menyadari keberadaan dirinya serta mengembangkan potensi yang dimilikinya (Puspita, 2018). Fokus utamanya tidak hanya pada pengurangan gejala kecemasan, tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri dan tanggung jawab individu terhadap pilihan hidup mereka.

Eksistensialisme mengacu pada keberadaan manusia di dunia (*being-in-the-world*) dan kesadaran terhadap eksistensi diri (Herlina & Hidayat, 2019). Konseling eksistensial humanistik dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap keberadaannya secara otentik. Pendekatan ini mendorong individu untuk menyadari tanggung jawabnya dalam memenuhi kebutuhan hidup secara manusiawi. Terapi ini membantu individu untuk kembali terhubung dengan keberadaan dan kesadaran dirinya, serta memberikan panduan dalam menghadapi persoalan-persoalan mendasar seperti makna hidup, kematian, kebebasan, dan tanggung jawab.

Konseling eksistensial humanistik juga membantu konseli menyadari kehadirannya secara otentik, sehingga mampu terbuka terhadap dirinya sendiri dan bertindak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya (Khoirina, 2018). Pendekatan ini menekankan enam aspek positif dasar dalam diri manusia, yaitu: kemampuan menyadari diri sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, pembentukan identitas diri, pencarian makna hidup, ketakutan sebagai bagian dari eksistensi, serta pengakuan terhadap kematian (Idati, 2024). Kecemasan terhadap kematian dapat

memengaruhi fungsi emosional seseorang secara signifikan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gangguan emosional seperti psikosomatis, neurotisme, dan depresi berkaitan erat dengan kecemasan terhadap kematian (Yuwono, 2021). Dengan kesadaran tersebut, individu dapat memahami tanggung jawabnya dan memiliki kemampuan untuk memilih secara sadar. Afif (2015) menyoroti bahwa konseling eksistensial dapat membantu individu yang merasa terjebak dalam kesalahan yang dianggap tidak termaafkan, sehingga mengalami kecemasan mendalam terhadap masa depan dan kematian.

Meskipun konseling eksistensial humanistik memiliki potensi besar dalam membantu individu mengatasi persoalan psikologis, penerapannya di Indonesia masih terbatas. Hal ini menciptakan kesenjangan penelitian yang perlu diisi untuk memahami lebih dalam efektivitas pendekatan ini, khususnya dalam menangani gangguan kecemasan di kalangan masyarakat Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling eksistensial dengan menguji efektivitasnya dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Dengan menggunakan pendekatan eksistensial humanistik, penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala kecemasan, tetapi juga pada peningkatan kesadaran diri dan tanggung jawab individu atas pilihan-pilihan hidupnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi para konselor dan akademisi dalam memahami pentingnya penerapan konseling eksistensial sebagai pendekatan alternatif dalam menghadapi masalah kesehatan mental di Indonesia. Konseling eksistensial humanistik menawarkan intervensi yang bermakna dan reflektif dalam membantu individu menghadapi kecemasan dan depresi. Mengingat meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental, pendekatan ini menjadi penting

untuk diimplementasikan dalam praktik konseling secara luas guna membantu individu mengelola tantangan psikologis dan meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal (*single case study*), yang bertujuan menggambarkan secara mendalam pengalaman konseli dalam mengatasi kecemasan terhadap kematian melalui pendekatan konseling eksistensial humanistik (Prihatsanti et al., 2018). Studi kasus dipilih karena sesuai untuk menggali proses psikologis individu secara kontekstual dan menyeluruh, khususnya dalam dinamika perubahan emosi dan makna hidup. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa aktif semester tiga di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Surabaya. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan kriteria: mengalami kecemasan signifikan terhadap kematian, memiliki riwayat kehilangan orang tua dalam dua tahun terakhir, dan bersedia mengikuti seluruh sesi konseling secara berkelanjutan.

Penelitian dilaksanakan di ruang konseling kampus yang telah disesuaikan untuk menjamin privasi dan kenyamanan konseli. Proses konseling dilakukan sebanyak lima sesi selama tiga minggu, dengan durasi masing-masing 60 menit. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk mengeksplorasi persepsi dan pengalaman konseli terhadap kecemasan yang dialaminya, sedangkan observasi mencatat ekspresi verbal dan non-verbal selama sesi berlangsung. Dokumentasi berupa catatan proses konseling, refleksi tertulis konseli, serta rekaman audio wawancara dilakukan dengan persetujuan dan menjaga kerahasiaan partisipan.

Prosedur konseling mengikuti tahapan pendekatan eksistensial humanistik, yang terdiri dari eksplorasi nilai dan makna hidup, reframing terhadap trauma kematian, serta penguatan kesadaran diri dan tanggung jawab personal (Fitri et al., 2019). Konselor juga menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan mengarahkan konseli untuk mengubah pernyataan negatif menjadi afirmasi positif. Contohnya, pernyataan seperti *“Saya tidak bisa menghadapi ini”* direkonstruksi menjadi *“Saya bisa melalui semuanya dengan sabar dan kuat.”*

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang mencakup proses reduksi data, pengkodean terbuka dan aksial, serta penyusunan narasi berdasarkan tema utama yang muncul, seperti kecemasan, kesadaran diri, dan makna hidup. Penarikan kesimpulan dilakukan melalui triangulasi data dari berbagai sumber (wawancara, observasi, dokumentasi) dan teknik member checking, di mana konseli dimintai konfirmasi terhadap hasil interpretasi peneliti. Untuk menjamin keabsahan data, seluruh proses didokumentasikan dalam bentuk audit trail yang sistematis dan transparan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Identifikasi Kasus

Konseli merupakan seorang mahasiswa semester tiga di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Surabaya. Berdasarkan tahapan awal konseling, yakni introduksi (pengantar) dan penajakan (penyelidikan), diperoleh data bahwa konseli menunjukkan gejala kecemasan yang intens, terutama setelah mengalami kehilangan ayah. Temuan utama yang teridentifikasi dalam sesi konseling eksistensial adalah sebagai berikut:

- Konseli merasa cemas dan ketakutan secara tiba-tiba saat menjalani aktivitas sehari-hari setelah ayahnya meninggal dunia.

- Konseli mengaku belum sepenuhnya ikhlas menerima kepergian ayahnya.
- Akhir-akhir ini, konseli sering dibayangi oleh pikiran tentang kematian, yang mengakibatkan munculnya gejala tremor bahkan hingga pingsan.
- Konseli menginginkan kehidupan yang lebih tenang dan terbebas dari kecemasan terhadap kematian.
- Untuk mengalihkan pikirannya, konseli menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan kampus, namun kadang melupakan kebutuhan fisik seperti makan.
- Konseli masih mengalami relaps ketika terpapar pemicu tak terduga (stimulus acak), dan kecemasan kembali muncul bila tidak ada aktivitas yang menyibukkan dirinya.

Sebagai hasil dari proses konseling, konseli menunjukkan perubahan positif dalam hal pemahaman, kenyamanan emosional, dan respons tindakan terhadap kecemasan yang dialami. Perubahan ini dirangkum dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Menunjukkan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Konseling

Aspek	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Understanding	Konseli merasa bingung mengapa tiba-tiba cemas dan takut secara berlebihan terhadap kematian.	Konseli memahami bahwa kecemasan muncul karena terlalu banyak berpikir negatif dan menyadari bahwa hal tersebut tidak selalu perlu dipikirkan secara berlebihan.
Comfort	Konseli merasa resah karena hal-hal yang belum tentu terjadi, sehingga ia merasa cemas berlebihan hingga mempengaruhi	Konseli merasa lebih tenang setelah memikirkan hal-hal yang positif dan lebih pasrah dengan keadaan dengan lebih mendekatkan diri

Aspek	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
	kesehatan tubuhnya.	kepada Allah SWT.
Action	Konseli tidak mampu mengendalikan kecemasannya sehingga sering merasa tremor jika kecemasannya kambuh, bahkan hingga pingsan.	Konseli mampu mengendalikan kecemasannya dengan cara menenangkan diri dan berpikiran positif hingga konseli merasa lebih stabil.

Diagnosis Kasus

Kecemasan yang dialami konseli disebabkan oleh trauma yang belum terselesaikan akibat kehilangan ayah. Kondisi ini berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikisnya, serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Konseli merasa kelelahan secara emosional dan tidak bersemangat karena pikiran negatif yang terus menghantuinya. Sebagai contoh, ketika mendengar berita kematian orang lain, konseli langsung mengingat kematian ayahnya hingga mengalami tremor yang sulit dikendalikan.

Prognosis Kasus

Pada tahap interpretasi, konselor menggunakan pendekatan eksistensial humanistik untuk merumuskan strategi penanganan terhadap masalah yang dihadapi konseli. Beberapa langkah yang dilakukan dalam sesi konseling meliputi:

- Konselor membangun hubungan awal dengan menciptakan rasa aman dan nyaman agar konseli merasa percaya dan terbuka. Konselor juga mengidentifikasi masalah utama konseli dengan menanyakan perasaan saat ini, misalnya dengan pertanyaan: *"Bagaimana perasaanmu hari ini? Apa yang kamu rasakan sekarang?"*. Konseli mengungkapkan bahwa ia merasa cemas dan takut terhadap kematian.

- Konselor kemudian mengarahkan konseli untuk melakukan relaksasi dan refleksi terhadap tujuan hidup. Konselor juga mengajukan pertanyaan terbuka seperti: *"Apa yang kamu lakukan jika perasaan itu muncul kembali?"*
- Konseli dilatih untuk mengenali dan menerima kecemasannya, lalu menyalurkannya dengan cara yang adaptif.
- Konseli diajak mengeksplorasi diri melalui pertanyaan reflektif seperti: *"Apa hobi yang kamu sukai?"*, atau *"Hal-hal apa yang bisa mengalihkan kecemasanmu ke arah yang lebih positif?"*

Treatment

Selama proses konseling individu, konselor menggunakan teknik *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif). Konselor mengarahkan konseli untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif. Contoh penerapan teknik ini antara lain:

Kalimat awal: *"Saya capek dengan rasa kecemasan ini yang selalu menghantui perasaan saya."*

Diubah menjadi: *"Saya bisa melalui semuanya hari ini dengan sabar dan kuat."*

Kalimat awal: *"Saya tidak bisa tenang dengan kecemasan ini."*

Diubah menjadi: *"Saya bisa menghadapi kecemasan ini dengan melakukan kegiatan favorit dan hal-hal yang positif."*

Evaluasi (Inspection)

Evaluasi dilakukan melalui penilaian proses selama sesi konseling berlangsung. Konselor menilai perubahan perilaku, pola pikir, dan respons emosional konseli melalui wawancara reflektif dan catatan observasi dari tiap sesi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya pergeseran signifikan pada cara konseli memaknai

kecemasan, serta kemampuannya dalam mengelola emosi secara mandiri dan positif.

Pembahasan

Hasil proses konseling eksistensial menunjukkan bahwa konseli merasa lebih lega dan mampu mengendalikan kecemasan yang sebelumnya dirasakannya. Konseli secara eksplisit menyampaikan rasa terima kasih kepada konselor yang telah menjadi pendengar yang baik selama sesi berlangsung. Dalam pendekatan eksistensial, kecemasan terhadap kematian tidak dianggap sebagai sesuatu yang negatif, melainkan sebagai bagian dari eksistensi manusia yang justru memberi peluang untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam. Kematian, yang merupakan keniscayaan dalam kehidupan, bukanlah ancaman, melainkan motivasi untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain (Herlambang, 2021)

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Kenedi (2024) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecemasan terhadap masa depan dan merasa bersalah terhadap kesalahan masa lalu, dapat mengalami perubahan signifikan setelah menjalani konseling eksistensial. Melalui proses konseling, individu tersebut mampu memberikan makna baru terhadap hidupnya, lebih tenang dalam menghadapi kenyataan, serta menjalankan aktivitas hariannya dengan lebih stabil. Hal ini juga tercermin dalam penelitian ini, di mana konseli diajak untuk merefleksikan dan mengubah sudut pandangnya terhadap kematian secara lebih logis dan realistis.

Pendekatan eksistensial mendorong konseli untuk berani mengakui bahwa pikiran-pikiran irasional seperti ketakutan akan kematian dapat dialihkan menjadi tindakan yang lebih produktif. Dalam sesi treatment, konselor memberikan intervensi yang mengarahkan konseli untuk terbuka terhadap dirinya

sendiri dan memaknai perasaan-perasaannya secara jujur. Karena itu, hubungan antara konselor dan konseli menjadi krusial, di mana empati, keterbukaan, dan kepercayaan berperan sebagai dasar kesuksesan proses konseling.

Sebagai pendekatan yang berakar pada filsafat eksistensial-humanistik, konseling ini bertujuan membantu konseli menemukan kembali makna hidupnya. Pendekatan ini percaya bahwa manusia memiliki potensi untuk mengaktualisasikan diri, membuat keputusan, dan bertanggung jawab atas pilihan hidupnya. Corey (2017) menyatakan bahwa konseling eksistensial tidak menekankan teknik spesifik seperti dalam konseling Gestalt, tetapi berfokus pada kebebasan konseli dalam mengarahkan hidupnya dan menerima konsekuensi dari setiap pilihan. Pada salah satu sesi, konseli sempat menyampaikan keraguannya dengan bertanya, "*Apa sih yang aku cari di dunia ini?*" atau "*Apa tujuan aku hidup?*"—yang menunjukkan adanya dorongan eksistensial untuk mencari makna yang lebih dalam.

Kecemasan terhadap kematian, dalam kerangka eksistensial, bukanlah sesuatu yang patologis, melainkan wujud dari kesadaran manusia terhadap keterbatasan dan kefanaan. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat mengganggu fungsi psikologis. Namun, bila dipahami secara reflektif, ia dapat menjadi pemicu pertumbuhan dan kesadaran diri. Pernyataan eksistensial "*Kita takut mati karena kita belum benar-benar hidup*" mencerminkan bahwa ketakutan terhadap kematian sering kali berakar dari kehidupan yang belum dijalani secara penuh dan bermakna.

Dalam penelitian ini, proses konseling eksistensial berlangsung melalui tiga tahapan utama. Pertama, tahap identifikasi yang diawali dengan membangun hubungan empatik antara konselor dan konseli. Konselor berperan menciptakan suasana yang nyaman dan aman agar konseli merasa didengar dan

diterima. Tahapan ini penting untuk membangun kepercayaan. Di sini, konselor juga menggunakan keterampilan komunikasi seperti refleksi isi dan perasaan untuk membantu konseli menyadari serta menerima permasalahannya.

Tahap kedua adalah interpretasi, di mana konselor mendorong konseli untuk mengembangkan pemahaman baru terhadap dirinya, serta memberikan semangat untuk berubah dan bertanggung jawab atas pilihannya. Konseli dibantu untuk membangun sudut pandang baru yang lebih rasional dan konstruktif terhadap kecemasan yang dialami.

Tahap ketiga adalah integrasi, yakni penguatan terhadap pemahaman diri dan pengalihan kecemasan melalui kegiatan positif. Dalam hal ini, konselor mengajarkan strategi restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah pikiran negatif menjadi afirmasi positif. Misalnya, pernyataan seperti *"Saya tidak bisa tenang dengan kecemasan ini"* diubah menjadi *"Saya bisa menghadapi kecemasan ini dengan melakukan hal-hal yang saya sukai dan produktif."*

Melalui konseling eksistensial, konseli berhasil membangun narasi baru terhadap pengalaman traumatisnya. Ia mampu mengonstruksi ulang pemikirannya mengenai kematian, sehingga tidak lagi menjadi sumber ketakutan yang membatasi, tetapi menjadi bagian dari pemahaman eksistensial yang sehat. Bahkan, konseli menyadari bahwa kecemasan terhadap kematian merupakan hal yang wajar dan justru menandakan adanya kesadaran diri yang sehat. Hasil ini tercermin dari perilaku konseli yang mulai menunjukkan stabilitas emosi, keterlibatan dalam aktivitas kampus, dan kemampuan untuk berpikir lebih positif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling eksistensial humanistik efektif dalam membantu konseli mengatasi kecemasan terhadap

kematian. Melalui proses konseling, konseli mampu merefleksikan pengalaman traumatis, mengonstruksi ulang makna hidup, dan membentuk pola pikir yang lebih logis serta adaptif. Kecemasan yang sebelumnya mendominasi respons emosional dan fisik konseli, seperti tremor, relaps, serta pikiran obsesif terhadap kematian, secara bertahap dapat dikelola dengan lebih baik melalui proses pemahaman diri dan restrukturisasi kognitif.

Konseling eksistensial membantu konseli dalam memahami bahwa kecemasan terhadap kematian bukanlah ancaman, tetapi bagian dari realitas eksistensial manusia yang justru dapat memotivasi individu untuk hidup lebih bermakna. Dukungan empatik dari konselor, teknik reflektif, serta dialog terbuka menjadi faktor penting yang mendukung perubahan konseli menuju kondisi psikologis yang lebih stabil.

Dengan demikian, konseling eksistensial humanistik dapat dijadikan salah satu pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya untuk menangani permasalahan kecemasan eksistensial pada mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada pengurangan gejala, tetapi juga berorientasi pada peningkatan kesadaran diri, tanggung jawab personal, dan penguatan nilai-nilai kehidupan yang konstruktif.

REFERENSI

- Afif, A. (2015). *Mengendalikan Masa Depan*. IRCISOD.
- Benhas, A. (2024). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Status Gizi Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2023= The Relationship Between Anxiety And Nutritional Status Of Medical Students At Hasanuddin University Class Of 2023*. Universitas Hasanuddin.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Febriani, R., Hastuti, E. A., & Handayani, A. (2024).

- Keutuhan Keluarga Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *PIN-LITAMAS*, 4(1), 21–30.
- Fitri, Q., Mahmud, A., & Saman, A. (2019). Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 41–52.
- Herlambang, Y. T. (2021). *Pedagogik: Telaah kritis ilmu pendidikan dalam multiperspektif*. Bumi Aksara.
- Herlina, U., & Hidayat, A. (2019). Pendekatan Eksistensial dalam Praktik Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 1–10.
- Idati, A. L. A. (2024). Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam. *CONS-IEDU*, 4(1), 156–167.
- Kenedi, G. (2024). Konseling Traumatis. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 272–278.
- Khoirina, N. (2018). Pentingnya pemahaman nilai-nilai budaya lokal dalam Pendekatan Konseling Humanistik. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 260–268.
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan studi kasus sebagai metode ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126–136.
- Punkasaningtiyas, R. (2018). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Puspita, Y. (2018). Pentingnya pendidikan multikultural. *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
- Tadung, F. P., Lakumani, D. S. Y., & Rotikan, G. F. (2023). Suatu Kajian Deskriptif Bimbingan Konseling Terhadap Perilaku Kecanduan Menonton Video Porno dan Seks Bebas pada Remaja Masa Kini (Sex Before marriage). *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 43–56.
- Yuwono, E. S. (2021). Peran religiusitas dan wisdom terhadap sikap menghadapi kematian bagi masyarakat Jawa pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 24–35.