

Peningkatan Kepercayaan Diri dan Pengurangan Kecemasan Masa Depan melalui Konseling Eksistensial: Studi Kasus Kualitatif pada Mahasiswa

Wiryo Nuryono¹, Devi RatnaSari², Dhiya Khofifah³, Talitha Hasnabila Firjatullah⁴

¹⁻⁴Universitas Negeri Surabaya

E-mail: dhiya.231913@mhs.unesa.ac.id

Received: 4 January 2025

Accepted: 29 July 2025

Published: 3 August 2025

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis, namun sering terganggu oleh ketakutan akan masa depan, terutama pada mahasiswa yang sedang membentuk identitas diri. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas konseling eksistensial dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan masa depan pada mahasiswa yang mengalami krisis identitas akibat tekanan akademik, sosial, dan intrafamilial. Penelitian menggunakan desain studi kasus kualitatif dengan satu partisipan yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi proses konseling, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk mengidentifikasi tema terkait perubahan perilaku, regulasi emosi, dan keberanian bertindak autentik. Hasil menunjukkan tiga temuan utama: (1) rendahnya kepercayaan diri dipicu perbandingan sosial negatif, khususnya intrafamilial, dan ekspektasi orang tua yang tinggi; (2) konseling eksistensial membantu mengendalikan pikiran negatif, memperkuat kesadaran nilai personal, serta meningkatkan regulasi emosi; (3) konseli menjadi lebih berani mengambil keputusan sesuai nilai pribadi dan menolak tekanan eksternal. Penelitian ini menyoroti perbandingan intrafamilial sebagai faktor jarang dibahas dalam literatur serta menunjukkan efektivitas intervensi hanya dalam lima sesi. Kesimpulannya, konseling eksistensial efektif membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian hidup dengan sikap optimis, autentik, dan percaya diri. Secara praktis, pendekatan ini direkomendasikan untuk mahasiswa yang mengalami krisis kepercayaan diri akibat tekanan akademik dan sosial-budaya.

Kata kunci: konseling eksistensial, kepercayaan diri, kecemasan masa depan, studi kasus, autentisitas

Enhancing Self-Confidence and Reducing Future Anxiety through Existential Counseling: A Qualitative Case Study of a University Student

ABSTRACT

Self-confidence is an essential aspect of psychological well-being but is often undermined by fears about the future, particularly among university students undergoing identity formation. This study explores the effectiveness of existential counseling in enhancing self-confidence and reducing future-related anxiety in a student experiencing an identity crisis due to academic, social, and intrafamilial pressures. Using a qualitative case study design, one purposively selected participant took part in the study. Data were collected through in-depth interviews, observations, and counseling session documentation, then analyzed using content analysis to identify themes related to behavioral change, emotional regulation, and the courage to act authentically. The results revealed three main findings: (1) low self-confidence was triggered by negative social comparisons, particularly intrafamilial, and high parental expectations; (2) existential counseling facilitated the regulation of negative thoughts, strengthened awareness of personal values, and improved emotional regulation; (3) the participant became more courageous in making value-based decisions and resisting external pressures. This study highlights intrafamilial comparison as a rarely addressed factor in the literature and demonstrates the intervention's effectiveness within only five sessions. In conclusion, existential counseling effectively helps students face life's uncertainties with optimism, authenticity, and confidence. Practically, this approach is recommended for students facing self-confidence crises due to academic and socio-cultural pressures.

Keywords: existential counseling, self-confidence, future anxiety, case study, authenticity

PENDAHULUAN

Memahami dan menerima diri sendiri merupakan salah satu tantangan psikologis yang dihadapi hampir setiap individu sepanjang hidupnya. Di tengah tekanan sosial, ekspektasi masyarakat, serta ketidakpastian masa depan, pencarian jati diri menjadi semakin kompleks dan penuh hambatan (Corey, 2023). Kemampuan untuk hidup autentik adalah elemen penting bagi kehidupan yang bermakna, namun banyak individu terjebak dalam ketakutan dan keraguan yang menghalangi perkembangan dirinya. Perasaan cemas dan kekhawatiran akan masa depan sering kali berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, yang selanjutnya memengaruhi keberhasilan dalam kehidupan pribadi maupun profesional (Sitinjak et al., 2024). Rendahnya kepercayaan diri bukan hanya mengurangi kemampuan mengambil keputusan, tetapi juga membatasi seseorang untuk meraih tujuan hidupnya. Hal ini menjadikan isu kepercayaan diri dan keberanian untuk menjadi diri sendiri sebagai aspek penting dalam kesehatan mental.

Ketakutan akan kegagalan, penolakan, atau ketidakmampuan untuk memenuhi harapan orang lain menjadi hambatan psikologis yang signifikan bagi pertumbuhan diri (Sabilla, 2021). Banyak individu hidup dengan keyakinan bahwa mereka tidak cukup baik atau kurang berdaya, sehingga enggan mengambil langkah penting dalam hidupnya (Mariah, 2024). Rendahnya rasa percaya diri dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan interpersonal hingga pencapaian tujuan jangka panjang (Anggraini et al., 2025). Pada saat yang sama, perasaan ini sering kali memicu perilaku menghindar terhadap tantangan atau peluang, yang justru memperkuat rasa takut akan ketidakpastian. Lingkaran ini menyebabkan seseorang semakin sulit untuk bertindak secara proaktif terhadap masa depannya. Dengan demikian, diperlukan

pendekatan intervensi yang mampu memutus siklus tersebut.

Konseling eksistensial menawarkan pendekatan yang mendalam untuk membantu individu menghadapi permasalahan ini. Berakar pada filsafat eksistensial, pendekatan ini menekankan penerimaan diri, kebebasan memilih, tanggung jawab personal, dan pencarian makna hidup (Feriyanisya & Supartiningsih, 2024). Dalam konseling eksistensial, individu diajak untuk menghadapi kecemasan dan ketakutan bukan dengan menghindarinya, melainkan dengan menerima ketidakpastian sebagai bagian dari kehidupan (Damayanti et al., 2025). Pendekatan ini tidak hanya mengatasi masalah praktis yang dihadapi klien, tetapi juga mendorong refleksi diri yang mendalam. Proses reflektif ini membantu individu menemukan keberanian untuk bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadinya, meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Dengan demikian, konseling eksistensial berpotensi menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Pada masa remaja dan dewasa muda, ketakutan akan masa depan dan rendahnya kepercayaan diri sering kali saling memperkuat. Tahap perkembangan ini merupakan fase kritis pembentukan identitas, di mana individu harus mengambil berbagai keputusan penting yang akan memengaruhi jalannya kehidupan (Sulhan, 2024). Ketakutan akan kegagalan atau ketidakmampuan memenuhi harapan orang lain dapat membuat individu enggan mengambil langkah berani. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada kemampuan individu untuk mencapai potensi maksimalnya. Selain itu, perbandingan sosial di era digital memperburuk rasa tidak percaya diri dan menambah beban psikologis (Ratih et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang mampu membantu individu mengatasi hambatan ini dan membangun keberanian untuk hidup secara autentik.

Artikel ini bertujuan mengeksplorasi peran konseling eksistensial dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi ketakutan terhadap masa depan. Melalui pendekatan studi literatur dan analisis kasus, penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang komprehensif tentang penerapan konseling eksistensial pada individu yang mengalami krisis kepercayaan diri. Fokus pembahasan diarahkan pada bagaimana pendekatan ini membantu individu mengidentifikasi nilai-nilai personal, menerima ketidakpastian hidup, dan mengambil langkah konkret untuk hidup secara autentik. Selain itu, penelitian ini berkontribusi dalam memberikan rekomendasi praktis bagi konselor atau praktisi bimbingan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip eksistensial dalam praktik mereka. Dengan demikian, diharapkan temuan ini dapat memperkuat literatur terkait intervensi psikologis untuk membangun keberanian menjadi diri sendiri.

Berdasarkan tinjauan literatur, konseling eksistensial telah terbukti membantu individu menemukan makna hidup dan membangun kepercayaan diri melalui refleksi nilai-nilai personal (Winarso, 2024). Namun, kajian yang secara khusus mengkaji peran konseling eksistensial pada mahasiswa yang mengalami krisis kepercayaan diri akibat perbandingan intrafamilial masih terbatas, terutama pada konteks budaya Asia dan Indonesia. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengintegrasikan pendekatan konseling eksistensial pada studi kasus nyata mahasiswa yang mengalami krisis kepercayaan diri akibat kombinasi tekanan akademik, sosial, dan intrafamilial. Fokus penelitian ini pada perbandingan intrafamilial sebagai pemicu rendahnya kepercayaan diri merupakan aspek yang jarang dibahas dalam literatur internasional. Selain itu, penelitian ini menunjukkan efektivitas konseling eksistensial hanya dalam lima sesi, berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya

yang memerlukan durasi intervensi lebih panjang. Temuan ini menambah perspektif baru tentang adaptasi konseling eksistensial berbasis nilai personal dalam konteks budaya dan keluarga Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif (*qualitative case study*) untuk mengeksplorasi secara mendalam proses dan hasil penerapan konseling eksistensial pada seorang mahasiswa yang mengalami krisis kepercayaan diri dan kecemasan terhadap masa depan. Pendekatan studi kasus dipilih karena memberikan keleluasaan dalam mempelajari fenomena secara kontekstual dan holistik, dengan fokus pada dinamika personal serta pengalaman subjektif partisipan (Judijanto et al., 2024; Juita et al., 2025). Penelitian ini tidak bertujuan untuk generalisasi luas, melainkan untuk memberikan pemahaman mendalam terhadap fenomena yang terjadi, sehingga dapat memperkaya praktik konseling di bidang bimbingan dan konseling. Desain penelitian ini menekankan pada keterlibatan langsung peneliti dalam proses pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan interaksi konseling.

Partisipan penelitian adalah seorang mahasiswa program sarjana yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu: (1) menunjukkan gejala rendahnya kepercayaan diri yang signifikan, (2) memiliki kecemasan terkait masa depan yang mengganggu aktivitas akademik maupun sosial, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling eksistensial, dan (4) menyetujui partisipasi dalam penelitian melalui persetujuan tertulis (*informed consent*). Konseli mengikuti 5 sesi konseling individu selama periode penelitian, dengan setiap sesi berdurasi ± 60 menit. Selama proses konseling, konseli berinteraksi langsung dengan konselor yang telah memiliki pelatihan khusus dalam konseling eksistensial.

Proses penelitian dimulai dengan asesmen awal untuk mengidentifikasi kondisi psikologis konseli, meliputi tingkat kepercayaan diri, sumber kecemasan, dan persepsi terhadap masa depan. Tahap berikutnya adalah tahap pengantaraan (*introduction*), di mana konselor membangun hubungan saling percaya (*rapport building*) dan menciptakan lingkungan yang aman bagi konseli untuk berbagi pengalaman pribadinya (Corey, 2023). Selanjutnya dilakukan tahap penjajagan (*investigation*), yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap pengalaman hidup, nilai-nilai pribadi, dan sumber tekanan psikologis yang dialami konseli. Intervensi inti dilakukan melalui penerapan prinsip konseling eksistensial seperti *self-acceptance*, tanggung jawab pribadi, dan pencarian makna hidup (Syahrul et al., 2020). Proses ini diakhiri dengan tahap interpretasi dan perencanaan tindak lanjut, di mana konselor dan konseli bersama-sama menyusun strategi untuk mengembangkan kepercayaan diri dan menghadapi ketidakpastian masa depan secara adaptif.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama: (1) Observasi partisipatif, untuk mencatat perilaku non-verbal, ekspresi emosi, dan respons konseli selama sesi konseling; (2) Wawancara mendalam yang dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif konseli sebelum, selama, dan setelah proses konseling; (3) Dokumentasi proses konseling, termasuk catatan konselor dan transkrip percakapan yang relevan. Data tambahan diperoleh dari refleksi tertulis konseli yang diberikan pada akhir setiap sesi untuk merekam persepsi pribadi terhadap perubahan yang dialami.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yang melibatkan tiga tahap utama (Heriyanto & Nurislamingsih, 2025). Pertama, open coding untuk mengidentifikasi kata kunci dan frasa penting dari transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumen konseling. Kedua, *axial coding*

untuk mengelompokkan kode-kode tersebut ke dalam tema-tema utama seperti regulasi emosi, kesadaran diri, dan keberanian bertindak autentik. Ketiga, *selective coding* untuk membangun narasi komprehensif yang menghubungkan tema-tema tersebut dengan tujuan penelitian. Proses analisis dilakukan secara iteratif, di mana peneliti terus membandingkan temuan baru dengan data sebelumnya hingga mencapai kejenuhan data (*data saturation*).

Untuk memastikan kredibilitas temuan, digunakan beberapa teknik validasi data. Pertama, *member checking* dilakukan dengan meminta konseli mengonfirmasi interpretasi peneliti terhadap pengalamannya. Kedua, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari wawancara, observasi, dan catatan konselor untuk menghindari bias tunggal. Ketiga, *audit trail* disusun untuk mendokumentasikan seluruh proses pengumpulan dan analisis data sehingga dapat ditelusuri kembali oleh peneliti lain ((Rumina, 2024)). Seluruh prosedur penelitian dijalankan dengan memperhatikan kode etik penelitian psikologi dan bimbingan konseling, termasuk menjaga kerahasiaan identitas partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Faktor Pemicu Rendahnya Kepercayaan Diri Konseli

Berdasarkan asesmen awal dan eksplorasi pada tahap pengantaraan serta penjajagan, teridentifikasi bahwa konseli mengalami kecemasan tinggi terhadap kemungkinan penurunan IPK semester berjalan. Konseli sering dibandingkan dengan kakak perempuannya yang dianggap lebih sesuai dengan ekspektasi orang tua, sehingga menimbulkan rasa tidak mampu memenuhi harapan keluarga. Kondisi ini diperburuk oleh beban perkuliahan yang tinggi dan aktivitas sebagai pelatih renang, yang membuat konseli

kesulitan mengatur waktu dan energi. Perbandingan sosial negatif dan tekanan lingkungan terbukti menjadi pemicu rendahnya kepercayaan diri (Swari & Tobing, 2024). Hal ini sejalan dengan pandangan Masyitoh & Safmi (2024) bahwa keyakinan negatif terhadap kemampuan diri dapat menghambat partisipasi aktif dalam aktivitas yang menantang. Identifikasi faktor ini menjadi landasan perencanaan intervensi konseling eksistensial untuk membangun kembali kepercayaan diri konseli.

Dampak Konseling Eksistensial terhadap Regulasi Emosi dan Persepsi Diri

Penerapan konseling eksistensial menunjukkan perubahan signifikan pada kemampuan konseli dalam mengelola pikiran negatif dan memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri. Sebelum konseling, konseli cenderung *overthinking*, merasa kewalahan menghadapi tugas akademik, dan kesulitan memprioritaskan aktivitas. Setelah beberapa sesi konseling, konseli mulai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengatur waktu, mengelola stres, dan memfokuskan diri pada tujuan personal. Konselor memfasilitasi perubahan ini melalui refleksi nilai personal, validasi perasaan, dan penguatan kesadaran diri (Corey, 2023). Perubahan positif ini sejalan dengan penelitian Damayanti et al (2025) yang menunjukkan bahwa konseling eksistensial dapat menumbuhkan penerimaan diri dan mengurangi kecemasan eksistensial. Dampak ini menjadi indikator awal keberhasilan intervensi pada konseli.

Peningkatan Keberanian untuk Bertindak Autentik

Salah satu perubahan penting pasca-intervensi adalah meningkatnya keberanian konseli untuk mengambil keputusan yang selaras dengan nilai-nilai pribadinya. Konseli mulai berani menolak ajakan teman yang

mengganggu fokus akademik dan memilih mengalokasikan waktu untuk kegiatan yang mendukung pengembangan diri. Konseli juga mulai mengungkapkan pandangan dan keinginannya kepada orang tua secara lebih terbuka, meskipun masih menghadapi ketidakpastian terhadap penerimaan keluarga. Peningkatan keberanian ini selaras dengan prinsip konseling eksistensial bahwa individu memiliki kebebasan memilih dan tanggung jawab untuk mengarahkan hidupnya (Idati, 2024). Temuan ini memperkuat literatur yang menegaskan bahwa kejelasan nilai dan penerimaan diri dapat memperkuat autentisitas serta ketahanan psikologis individu (Muktamar, 2025). Keberanian ini menjadi tanda konseli mulai menjalani hidup secara lebih autentik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli mengalami krisis kepercayaan diri yang dipicu oleh perbandingan sosial negatif, tekanan akademik, dan ekspektasi keluarga yang tinggi. Temuan ini konsisten dengan pandangan Wijaya (2024) bahwa *self-efficacy* yang rendah dapat menghambat partisipasi aktif dalam tantangan hidup. Keadaan ini sejalan dengan studi Fayyaza et al (2025) dan Rohmah & Mahrus (2024) yang menemukan bahwa tekanan akademik dan ekspektasi keluarga menjadi faktor dominan rendahnya kepercayaan diri mahasiswa. Namun, berbeda dengan penelitian tersebut yang berfokus pada faktor akademik, kasus ini juga memperlihatkan pengaruh kuat perbandingan sosial intrafamilial (perbandingan dengan saudara kandung). Faktor intrafamilial ini jarang dibahas dalam literatur internasional, sehingga memberikan kontribusi unik pada kajian kepercayaan diri berbasis konteks keluarga.

Menurut Kharisma & Safitri (2023), kepercayaan diri mencakup aspek perilaku, emosi, dan kognisi yang saling memengaruhi. Sebelum intervensi, konseli

menunjukkan kelemahan di semua aspek tersebut, seperti kesulitan mengambil keputusan, ketidakmampuan mengelola emosi, dan keraguan pada kompetensi diri. Setelah melalui konseling eksistensial, konseli mulai menunjukkan peningkatan pada ketiga aspek, terutama dalam mengelola emosi dan mengambil keputusan berbasis nilai personal. Perubahan ini sejalan dengan penelitian Anggoro et al. (2024) yang menemukan bahwa *meaning-centered therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa di Eropa dengan memfasilitasi pemahaman nilai-nilai hidup. Namun, perbedaan mencolok adalah bahwa penelitian ini menunjukkan hasil positif hanya dalam lima sesi konseling. Hal ini menunjukkan potensi efektivitas konseling eksistensial dengan sesi intensif dan fokus personal.

Konseling eksistensial terbukti efektif dalam membantu konseli menerima ketidakpastian masa depan sebagai bagian alami dari kehidupan (Anahdiah et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan studi Damayanti et al. (2020) yang menunjukkan bahwa konseling berbasis refleksi makna hidup dapat menurunkan kecemasan eksistensial pada mahasiswa. Namun, penelitian ini lebih menekankan pada pencapaian tujuan akademik, sementara penelitian ini berfokus pada pembebasan diri dari ekspektasi eksternal keluarga dan lingkungan. Perbedaan fokus ini menunjukkan bahwa konseling eksistensial bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan konteks unik tiap individu.

Hubungan terapeutik yang hangat, empatik, dan sejajar antara konselor dan konseli menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan intervensi ini (Corey, 2023). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Zahrah et al. (2024) menemukan bahwa kualitas hubungan konseling memiliki korelasi langsung dengan peningkatan kepercayaan diri klien. Kesamaan dari kedua penelitian ini adalah pentingnya rasa aman psikologis dalam memfasilitasi keterbukaan klien. Namun, dalam kasus

ini, keterbukaan tidak hanya mendorong eksplorasi masalah, tetapi juga memicu keberanian konseli untuk menguji perilaku baru yang lebih autentik di luar sesi konseling. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan terapeutik dapat berperan sebagai katalis transformasi perilaku, bukan sekadar dukungan emosional.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik konseling, khususnya dalam penanganan individu yang mengalami krisis kepercayaan diri akibat tekanan akademik dan sosial. Konseling eksistensial dapat menjadi alternatif intervensi yang berfokus pada penguatan identitas diri, keberanian mengambil keputusan, dan penerimaan ketidakpastian hidup. Penelitian ini sejalan dengan rekomendasi Fahrezi et al. (2024) yang menekankan perlunya intervensi konseling berbasis nilai hidup bagi mahasiswa yang rentan terhadap tekanan keluarga. Namun, kontribusi khusus penelitian ini adalah penekanan pada pengaruh perbandingan intrafamilial sebagai salah satu sumber utama krisis kepercayaan diri. Oleh karena itu, intervensi konseling eksistensial dapat diadaptasi dengan mempertimbangkan faktor budaya dan dinamika keluarga sebagai bagian penting dari rancangan terapi.

KESIMPULAN

Penelitian studi kasus kualitatif ini menegaskan bahwa konseling eksistensial efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa yang mengalami krisis identitas. Melalui proses refleksi nilai personal, penerimaan diri, dan penguatan tanggung jawab pribadi, konseli mampu mengubah pola pikir negatif menjadi sikap yang lebih positif dan adaptif. Intervensi ini memfasilitasi peningkatan regulasi emosi, keberanian untuk mengambil keputusan autentik, serta pengalihan fokus dari pemenuhan ekspektasi eksternal menuju pengembangan potensi diri. Hubungan terapeutik yang

hangat dan empatik terbukti menjadi katalis penting dalam membangun rasa aman psikologis, yang mendorong konseli untuk terbuka, mengeksplorasi masalah secara mendalam, dan berani mencoba strategi baru di luar sesi konseling.

Secara praktis, temuan ini memperluas pemahaman mengenai penerapan konseling eksistensial pada konteks mahasiswa di Indonesia, khususnya yang menghadapi tekanan akademik, sosial, dan intrafamilial. Pendekatan ini relevan untuk diadaptasi oleh praktisi bimbingan dan konseling dalam menangani kasus serupa, dengan mempertimbangkan faktor budaya dan dinamika keluarga. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas konseling eksistensial pada populasi yang lebih luas serta membandingkannya dengan pendekatan konseling lain, sehingga kontribusi empirisnya dapat semakin memperkaya literatur dan praktik konseling di tingkat nasional maupun internasional.

REFERENSI

- Anahdiah, S., Mustofa, M. L., & Habib, Z. (2025). Kebahagiaan Era Kontemporer Perspektif Eksistensialisme Jean Paul Sartre dan Logoterapi Viktor E. Frankl: Contemporary Happiness Perspective of Jean Paul Sartre's Existentialism and Viktor E. Frankl's Logotherapy. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 8(2), 291–301.
- Anggoro, L. S., Christiana, E. H., & Nathania, E. I. D. (2024). Efektivitas logoterapi untuk menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kebermaknaan hidup. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 2(2), 24–35.
- Anggraini, E. S., Purba, G. V. S., Lingga, I. B., & Bulolo, S. H. (2025). Hilangnya Rasa Percaya Diri Anak Dalam Proses Pembelajaran Seringkali Disebabkan Oleh Kurangnya Komunikasi Efektif Antara Guru Dan Siswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12).
- Corey, G. (2023). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage.
- Damayanti, D., Tirtasari, N. A., Saraswati, A. R., Shakila, D. N., Santiko, P. W., Efendi, M. Y., Nuryono, W., & Ratnasari, D. (2025). Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik untuk Menurunkan Kecemasan Kematian pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 5(2), 10–17.
- Fahrezi, F., Kurnianingsih, N., Aisyah, A. N., & Budiyo, A. (2024). Integrasi Konseling Berbasis Logoterapi dalam Meningkatkan Ketahanan Hidup Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Purwokerto dengan Keterbatasan Sumber Daya Ekonomi. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 66–74.
- Fayyaza, A. R., Al-Jannah, H. H., Chairina, N. A., Alyannisa, N. S., Amalia, S. F., & Damayanti, W. (2025). Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 11.
- Feriyansyah, F., & Supartiningsih, S. (2024). Isu-isu Kontemporer Filsafat Sosial dalam Perpektif Aliran Eksistensial: Contemporary Issues in Social Philosophy from an Existentialist Perspective. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 7(1), 24–33.
- Heriyanto, H., & Nurislaminingsih, R. (2025). From Code to Theme: Coding Technique for Qualitative Researchers. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 9(2).
- Idati, A. L. A. (2024). Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam. *CONS-IEDU*, 4(1), 156–167.
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Karimuddin, K., Samsuddin, H., Patahuddin, A., Anggraeni, A. F., Raharjo, R., & Simorangkir, F. M. A. (2024). *Research design: Pendekatan kualitatif dan kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- Juita, F., Effendi, M., & Maryam, S. (2025). *Buku ajar mata kuliah metode penelitian kualitatif: Penelitian kualitatif untuk menilik berbagai fenomena sosial*. Penerbit NEM.
- Kharisma, I. P., & Safitri, G. (2023). Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28–39.
- Mariah, W. (2024). Analisa Keyakinan Diri Pada Pengambilan Keputusan: Untuk Bergabung Dengan Jama'ah Tabligh Di Desa Tanjung Seumantoh. *ALMUSTOFA: Journal of Islamic Studies and Research*, 1(01), 47–60.
- Masyitoh, A., & Safmi, C. A. (2024). Peran Guru dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa melalui Pembelajaran Aktif di Kelas Dasar. *Journal Educational Research and Development| E-ISSN: 3063-9158*, 1(2), 89–95.
- Muktamar, A. (2025). *Psikologi Kepemimpinan*. Dira Media Kreasindo.
- Ratih, R., Dermawan, N. S., & Setiaji, A. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Identitas Diri Generasi Z. *Jurnal Edukasi Dan Literasi Pendidikan*, 6(3).
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JLEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43.
- Rumina, R. (2024). Otentisitas Penelitian Pendidikan Dalam Meningkatkan Validitas Data. *Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi: Edunomi*, 1(02), 114–120.
- Sabilla, S. N. (2021). Mindful Parenting pada Orangtua dengan Anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH): Tinjauan Sistematis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 195–216.
- Sitinjak, S., Kumala, S. A., Simamora, R. M. P., & Halomoan, H. S. (2024). Mengatasi Kecemasan dan Rasa Takut dalam Public Speaking: Pelatihan Public Speaking pada Siswa SMK Karmel Tangerang. *Abdi Dharma*, 4(2), 209–220.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior*, 1(1), 9–36.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak perbandingan sosial pada pengguna media sosial: sebuah kajian literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863.
- Syahrul, M., Setiawati, N., & Ag, M. (2020). *Konseling (Teori dan aplikasinya)*. Penerbit Aksara Timur.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak rendahnya self efficacy pada mahasiswa tingkat akhir: Sebuah studi literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126.
- Winarso, W. (2024). *Model konseling ekspresif Islam untuk kesehatan mental holistik*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Zahrah, D. I., Zalukhu, M. W., Zahratunnisa, N., & Kurnia, I. R. (2024). Pentingnya Membangun Hubungan Antar Kualitas Pribadi Konselor Dan Kualitas Pribadi Konseling. *Realisasi: Ilmu Pendidikan, Seni Rupa Dan Desain*, 1(3), 121–128.