



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**Southeast Asian Journal of technology and Science**

ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts>



## Strategi Konseling Krisis untuk Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Kehidupan Pribadi

Siska Mardes, Dwi Rahmadani Indra, Fitri Ramadhani, Annisa Fadila, Fatiya Najwa, Selina Raihannazwa

<sup>1</sup> Bimbingan Konseling, Universitas Riau, Indonesia.

### Article Info

#### Article history:

Received Nov 5<sup>th</sup>, 2025

Revised Nov 20<sup>th</sup>, 2025

Accepted Des 26<sup>th</sup>, 2025

#### Keyword:

Konseling krisis  
Mahasiswa  
Tekanan Akademik

### ABSTRACT

Peningkatan kasus tekanan akademik, stres emosional, dan krisis personal pada mahasiswa dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa perguruan tinggi menghadapi tantangan serius terkait kesehatan mental mahasiswa. Kondisi ini menegaskan urgensi penyediaan intervensi konseling krisis yang efektif, terstruktur, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa yang berada dalam situasi rentan. Penelitian ini merupakan Systematic Literature Review (SRL). Hasil telaah menunjukkan bahwa strategi konseling krisis yang paling banyak digunakan meliputi konseling individu, konseling kelompok, teknik manajemen stres, Emotion Focused Coping, pendekatan multikultural, serta model krisis berbasis perkembangan. Intervensi tersebut terbukti membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik, meningkatkan regulasi emosi, memperbaiki kualitas hidup, serta memperkuat fungsi adaptif dalam menghadapi permasalahan pribadi. Secara keseluruhan, penelitian ini mempertegas bahwa konseling krisis berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dan memberikan landasan empiris bagi pengembangan layanan konseling yang lebih komprehensif di perguruan tinggi.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Selina Raihannazwa,

Universitas Riau

Email: [selina.raihannazwa5386@student.unri.ac.id](mailto:selina.raihannazwa5386@student.unri.ac.id)

## Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan tempat untuk seorang mahasiswa mengemban ilmu pendidikan. Pada umumnya mahasiswa berada pada tahap perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal (Seffila, 2023). Disebut juga dengan masa transisi, yang disebut juga dengan emerging adulthood atau masa unik antara remaja akhir hingga dewasa awal (D. P. Arini, 2021). Pada masa ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk membangun identitas dan kemandirian tetapi juga akan menghadapi tekanan akademik yang kompleks (Nazra et al., 2025). Lingkungan sosial dan akademik membuat mahasiswa berhadapan dengan tantangan multidimensional yang dapat mengguncang keseimbangan diri (Lase, 2025). Ketidakeimbangan diri yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap kehidupan pribadi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (S. N. Sari et al., 2025).

Kehidupan pribadi yang kompleks dan penuh tekanan akan dihadapi oleh mahasiswa. Tekanan akademik yang berasal dari tugas perkuliahan baik individu atau kelompok hingga tugas besar seperti skripsi (N. P. N. S. Dewi et al., 2025). Tekanan tersebut tentu membuat mahasiswa menjadi stres. Di Amerika Serikat, 56 – 71% mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berat dan melaporkan bahwa tekanan akademik menjadi stresor

yang top (Spence et al., 2022). Di Korea, menunjukkan bahwa 35,2% remaja laki-laki dan 49,9% remaja perempuan mengalami tekanan akademik dan menjadikannya stresor pada akademik (Kang, 2025). Sedangkan di Kalimantan Selatan, Indonesia, menunjukkan bahwa 41,2 - 52,2% mahasiswa berada pada kategori sedang hingga berat mengalami tekanan akademik dan menjadi penyebab stres akademik (Rahmawati et al., 2025). Stres akademik tidak hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga memengaruhi fungsi sosial mahasiswa (Rahmah et al., 2025)

Lingkungan sosial terbentuk karena adanya interaksi sosial antar sesama individu. Interaksi sosial seperti proses penyesuaian diri, membangun relasi pertemanan, dan beradaptasi dengan budaya dapat menyebabkan juga menyebabkan tekanan sosial (Hariyani et al., 2025). Keterbatasan sosial ekonomi yang bahkan menjadi tekanan dan menyebabkan stres (Krisnatuti & Latifah, 2021). Selain itu, sebagian mahasiswa mengalami tekanan keluarga seperti ekspektasi yang berlebih (Hoirunnurmalasari et al., 2025). Hasil penelitian menunjukkan bahwa harapan atau ekspektasi orang tua yang tinggi akan menyebabkan mahasiswa menjadi takut akan kegagalan (Bolangitan, 2023). Hal tersebut membuat tekanan pada individu yang menyebabkan stres (Faturahman et al., 2023).

Stres yang berkelanjutan pada mahasiswa dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius. Stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kelelahan emosi, dan kehilangan kendali (Maharani et al., 2024). Isu stres yang menjadi sorotan karena, hasil penelitian yang dilakukan oleh Arfandi et al (2025) menunjukkan bahwa 58,9% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi, dilanjut dengan gejala depresi sebanyak 67,3% dan 61,5% mahasiswa mengalami kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh stress. Menurut Hendrawati et al (2021) stres dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan jiwa.

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat gangguan kesehatan mental pada mahasiswa semakin meningkat dari waktu ke waktu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tan et al (2023) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan secara global termasuk Asia-Pasifik, Ertopa, Amerika utara, dan Amerika Selatan menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan secara keseluruhan dikalangan mahasiswa berkisar 7,40 – 55.00% mengalami kecemasan. Selain itu, hasil penelitian dengan metode meta-analisis yang dilakukan oleh Ahmed et al (2023) bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa 30% meningkat sejak berakhirnya covid. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menghadapi tekanan kehidupan pribadi dan tekanan akademik yang menyebabkan stres. Situasi tersebut berpotensi mengalami krisis psikologis yang membutuhkan respon cepat dari lembaga pendidikan (Sari et al., 2025).

Namun, layanan konseling di perguruan tinggi seringkali belum optimal dalam menangani kasus krisis. Menurut Sari & Wulandari (2025) layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi bersifat reaktif atau merespon ketika kondisi dianggap buruk. Azhari et al (2023) menyatakan bahwa konseling di perguruan tinggi merupakan kegiatan yang relatif baru dan hingga kini belum terlaksana dengan optimal dan sebagaimana mestinya. Akibatnya, kasus mula hingga menjadi krisis psikologi menjadi sering terlambat ditangani, karena layanan konseling belum optimal karena keterbatasan struktur dan sumber daya yang menjadikan keterlambatan pada penanganan krisis psikologi (Sari & Wulandari, 2025). Hal tersebut membuat mahasiswa enggan untuk mencari bantuan untuk mengatasi tekanan akademik (Septiana, 2020).

Berbagai tekanan akademik, sosial, dan personal yang dialami mahasiswa menunjukkan perlunya dukungan psikologis yang cepat, efektif, dan mudah diakses di lingkungan perguruan tinggi. Fitriani (2022) menemukan bahwa konseling berfokus solusi mampu mempercepat penurunan distres emosional melalui identifikasi tujuan jangka pendek, penguatan sumber daya internal individu, serta penggunaan pertanyaan terstruktur yang mengarahkan klien pada solusi yang realistis dan dapat dicapai. Selain itu, kebutuhan terhadap pendekatan penanganan krisis seperti Model Intervensi Krisis Tujuh Tahap (ACT) dan Solution-Focused Crisis Counseling (SFCC) semakin meningkat, terutama dalam konteks Indonesia yang dihadapkan pada berbagai permasalahan psikososial.

Meskipun berbagai pendekatan konseling krisis telah dikembangkan dan digunakan, sejumlah penelitian sebelumnya cenderung mengkaji strategi konseling krisis secara terpisah. Beberapa studi menitikberatkan pada penerapan Model Intervensi Krisis Tujuh Tahap (ACT) dalam konteks penanganan krisis individu maupun kelompok tanpa mengaitkannya dengan pendekatan berfokus solusi (Handayani et al., 2022; Yanizon & Rofiqah, 2021). Selain itu, penelitian lain lebih banyak mengeksplorasi efektivitas *Solution-Focused Counseling* atau *Solution-Focused Crisis Counseling* (SFCC) dalam meningkatkan coping dan kesejahteraan psikologis, namun tidak membandingkannya secara langsung dengan model intervensi krisis berbasis tahapan seperti ACT (Atika & Hastiani, 2022; Oktavianas & Nurihsan, 2025). Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara komprehensif merangkum, membandingkan, dan mensintesis temuan-temuan ilmiah mengenai efektivitas strategi konseling krisis bagi mahasiswa dengan meninjau secara simultan Model Intervensi Krisis Tujuh Tahap (ACT) dan *Solution-Focused Crisis Counseling* (SFCC).

Menurut Sari et al (2025), peran konselor tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga membantu individu mencapai potensi dirinya. Pandangan ini sejalan dengan prinsip SFCC yang menekankan kekuatan dan sumber daya individu dalam menghadapi krisis. Namun demikian, kajian empiris yang mengulas bagaimana kedua model tersebut dapat diadaptasi atau diintegrasikan dalam layanan konseling perguruan tinggi di Indonesia, yang masih menghadapi keterbatasan tenaga, struktur, dan kesiapan layanan, masih sangat terbatas.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang jelas terkait belum adanya kajian sistematis yang mengintegrasikan dan membandingkan model ACT dan SFCC dalam konteks penanganan krisis psikologis mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang menyeluruh, sistematis, serta aplikatif mengenai pendekatan konseling krisis yang paling relevan dan efektif bagi mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan literatur konseling krisis, serta kontribusi praktis sebagai acuan bagi konselor perguruan tinggi dalam merancang layanan konseling kritis yang lebih responsif, efektif, serta sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mensintesis temuan empiris terkini mengenai strategi konseling krisis bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun permasalahan kehidupan pribadi. Metode SLR ini dilakukan berdasarkan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), sehingga seluruh proses tinjauan dilakukan secara transparan, sistematis, dan dapat direplikasi di masa mendatang. Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mengelompokkan berbagai bentuk strategi konseling krisis yang telah digunakan dalam konteks pendidikan tinggi. Fokus utama mencakup pendekatan intervensi, teknik konseling, model dukungan psikologis, serta faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas konseling krisis dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan emosional, stres akademik, dan tantangan pribadi.

### Desain penelitian

Identifikasi yang tepat terhadap karakteristik penelitian sangat penting dalam ilmu psikologi dan ilmu sosial, terutama untuk memastikan ketepatan generalisasi temuan, melakukan perbandingan lintas studi, serta memfasilitasi proses sintesis penelitian dan analisis data sekunder. Systematic Literature Review (SRL), identifikasi karakteristik studi maupun partisipan di dalamnya mencakup informasi demografis utama seperti rentang usia mahasiswa, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, status sosial-ekonomi, kondisi psikologis terkait stres atau krisis, serta karakteristik khusus yang relevan dengan topik misalnya tingkat tekanan akademik, jenis permasalahan pribadi, serta bentuk layanan konseling yang diterima.

Desain SLR dalam penelitian ini terdiri dari empat tahap utama, yaitu identification, screening, eligibility, dan inclusion, sebagaimana ditampilkan dalam diagram alur PRISMA. Setiap tahap dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa hanya studi yang berkualitas tinggi, relevan, dan terbit di jurnal bereputasi yang diikutsertakan dalam tinjauan ini.

Adapun pertanyaan penelitian (research questions) yang memandu tinjauan ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja bentuk strategi konseling krisis yang digunakan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan permasalahan kehidupan pribadi dalam literatur empiris tahun 2015–2025?
2. Faktor apa saja yang memengaruhi efektivitas strategi konseling krisis bagi mahasiswa?
3. Bagaimana pola penerapan intervensi konseling krisis di berbagai konteks pendidikan tinggi dan apa implikasinya terhadap kesejahteraan mahasiswa?

### Strategi Pencarian dan Sumber Data

Systematic Literature Review (SLR), prosedur pencarian artikel dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi penelitian yang relevan mengenai strategi konseling krisis bagi mahasiswa. Seleksi studi mempertimbangkan karakteristik utama partisipan dalam penelitian asli, seperti usia mahasiswa, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kondisi psikologis terkait stres atau krisis, dan karakteristik kontekstual seperti tekanan akademik atau permasalahan pribadi yang dialami. Selain itu, studi yang melibatkan intervensi konseling krisis, layanan psikologis kampus, atau program dukungan mahasiswa juga menjadi fokus inklusi.

Pencarian literatur dilakukan pada empat basis data ilmiah, yaitu Science Direct, ERIC (Education Resources Information Center), Google Scholar, dan Garuda. Pemilihan basis data tersebut didasarkan pada pertimbangan

cakupan dan relevansi keilmuan. ScienceDirect digunakan karena menyediakan artikel bereputasi internasional yang relevan dengan bidang psikologi dan konseling krisis. ERIC dipilih karena berfokus pada bidang pendidikan dan layanan bimbingan konseling, khususnya dalam konteks mahasiswa dan perguruan tinggi. Google Scholar digunakan untuk memperluas cakupan pencarian literatur lintas disiplin, sedangkan Garuda dipilih untuk menjangkau publikasi nasional agar kajian yang dilakukan tetap kontekstual dengan kondisi perguruan tinggi di Indonesia.

Proses pencarian dilakukan pada November 2025, dengan menggunakan kombinasi kata kunci dan operator Boolean sebagai berikut: (“crisis counseling” OR “crisis intervention” OR “psychological crisis support” OR “student crisis management”) AND (“college students” OR “university students” OR “higher education”) AND (“academic stress” OR “personal problems” OR “emotional distress”). Filter pencarian diterapkan untuk memastikan relevansi dan kualitas literatur, meliputi:

1. Tahun publikasi 2015–2025,
2. Artikel jurnal empiris berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia.
3. Studi yang berfokus pada populasi mahasiswa serta strategi penanganan krisis psikologis atau tekanan akademik.

Tahap penyaringan dilakukan secara bertahap untuk hanya memasukkan artikel yang memenuhi kriteria kualitas metodologis dan memiliki relevansi langsung dengan topik strategi konseling krisis di lingkungan pendidikan tinggi.

### **Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria inklusi dan eksklusi dikembangkan untuk memastikan bahwa hanya studi atau penelitian yang secara langsung terkait dengan strategi konseling krisis bagi mahasiswa yang dianalisis dalam tinjauan ini.

Kriteria inklusi:

1. Artikel yang dipublikasikan dalam jurnal nasional maupun internasional yang terindeks dan melalui proses peer-reviewed
2. Berfokus pada strategi, teknik, model, atau intervensi konseling krisis bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik atau permasalahan kehidupan pribadi.
3. Diterbitkan antara tahun 2015-2025.
4. Menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau mixed-method.
5. Membahas faktor psikologis, akademik, emosional, sosial, atau institusional yang memengaruhi efektivitas konseling krisis.
6. Ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, serta tersedia dalam teks lengkap (full text).

Kriteria Eksklusi:

1. Editorial, prosiding konferensi, bab buku, atau disertasi yang tidak melalui *peer-review* jurnal.
2. Studi yang hanya mendeskripsikan stres mahasiswa tanpa membahas strategi atau intervensi konseling krisis.
3. Publikasi duplikat dari database berbeda.
4. Artikel tanpa data empiris (misalnya ulasan konseptual, opini, atau esai).
5. Artikel tidak tersedia dalam full text, atau ditulis dalam bahasa selain Inggris dan Indonesia.

### **Proses Penyaringan dan Seleksi**

Pencarian awal menghasilkan total 279 artikel dari empat database, yaitu ScienceDirect, ERIC, Google Scholar, dan Garuda. Yang meliputi 211 artikel dari Google Scholar, 48 artikel dari Garuda, 5 artikel dari ScienceDirect, dan 15 artikel dari ERIC. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan duplikasi antar-database dan antar kata kunci. Sebanyak 83 artikel teridentifikasi sebagai duplikat sehingga dihapus, menghasilkan 196 artikel unik untuk tetap tahap penyaringan abstrak. Tahap penyaringan abstrak menghasilkan eksklusi terhadap 158 artikel karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Dengan demikian 38 artikel berada pada tahap telaah teks lengkap. Setelah dilakukan evaluasi kelayakan dan penilaian kualitas berdasarkan relevansi, priode publikasi (2015-2025), desain penelitian, dan kredibilitas jurnal sebanyak 10 artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dimasukkan ke dalam sintesis akhir SLR.

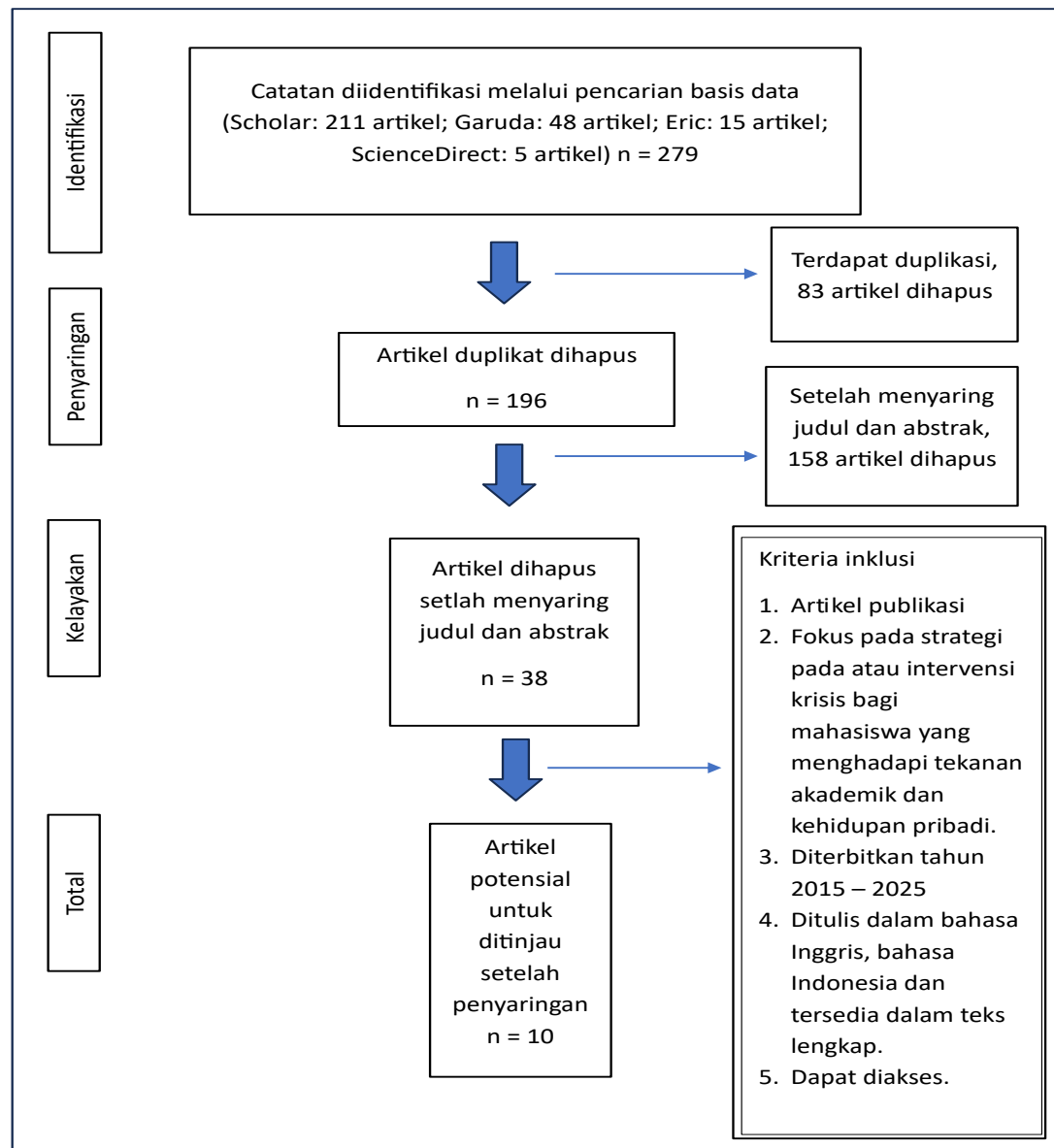
### **Ekstraksi data dan Analisis**

Untuk setiap studi yang lolos seleksi akhir, dikembangkan matriks ekstraksi data yang mencakup

1. Nama penulis, tahun publikasi, dan lokasi penelitian
2. Fokus atau tujuan penelitian
3. Desain penelitian
4. Jenis strategi atau model konseling krisis yang digunakan
5. Faktor psikologi, emosional, akademik, sosial, atau institusional
6. Temuan utama dan implikasi praktis untuk layanan konseling mahasiswa.

Seluruh artikel kemudian dianalisis dengan pendekatan tematik, melalui beberapa langkah yang sistematis yaitu

1. Open coding untuk mengidentifikasi konsep inti, teknik intervensi, serta pola permasalahan mahasiswa.
2. Pengelompokan kode ke dalam kategori tematik berdasarkan kesamaan konsep.
3. Pemetaan hubungan antar kategori, terutama relasi antara tekanan akademik, respon emosional, dan pendekatan konseling krisis.
4. Validasi temuan melalui pengecekan konsistensi terhadap konteks masing-masing studi.
5. Sintesis tematik, yang menghasilkan tema inti mengenai strategi konseling krisis yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan dinamika kehidupan pribadi.



Gambar 1. Bagan PRISMA

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Temuan dari Systematic Literature Review (SLR), merangkum bukti secara strategi konseling krisis yang dilakukan untum mahasiswa dalam menangani tekanan akademik. Berdasarkan pencarian pada empas basis data utama yaitu Science Direct, ERIC, Google Scholar, Garuda. Sebanyak 279 artikel berasal diidentifikasi pada tahap awal. Melalui proses penyaringan PRISMA, yang meliputi penghapusan duplikasi, peninjauan judul dan abstrak, serta evaluasi kelayakan teks lengkap, hanya sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi akhir dan dianalisis secara mendalam. Sepuluh studi tersebut berasal dari berbagai konteks seperti strategi konseling atau model konseling krisis dengan mempertimbangkan faktor psikologi, emosional, akademik, sosial, dan institusional. Sehingga memberikan gambaran strategi konseling krisis yang komprehensif. Sintesis temuan-temuan tersebut disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 1.** Penelitian yang sejalan dengan konseling krisis untuk menangani tekanan akademik

No	Penulis & Tahun	Judul	Database	Metode	Temuan
1	Sholichah et al (2024)	Meningkatkan Quality of Life Mahasiswa Universitas Ivvet melalui Konseling Krisis dengan Teknik Neurographic Art	Garuda	Single Subject Research (SSR)	Konseling krisis menunjukkan keberhasilan, dilaporkan bahwa klien mampu meningkatkan kualitas hidup (quality of life) dengan indikator produktivitas sehari-hari yang membaik, serta berkurangnya perilaku dan pikiran negatif.
2	L. Arini et al (2025)	Bimbingan Konseling Dalam Krisis Identitas Dan Budaya: Pendekatan Multikultural Dan Penerapannya	Google Scholar	Kajian Literatur	Konseling krisis dapat dilakukan dengan konseling multikultural dengan menyesuaikan budaya. Hal tersebut terbukti efektif dalam membantu klien mengatasi konflik identitas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
3	Nurjanah et al (2025)	Konseling Kelompok Dalam Menghadapi Stress Akademik Dan Tekanan Orang Tua Pada Mahasiswa	Google Scholar	Eksperimen	Layanan konseling kelompok sebagai konseling krisis terhadap tekanan akademik dan membantu mencari solusi mengenai permasalahan kehidupan pribadi.
4	Sutanti (2025)	Help-Seeking Attitudes and Academic Stress Among Undergraduate Students	Google Scholar	Kajian Literatur	Mahasiswa mencari bantuan dalam bentuk pelayanan konseling untuk mengatasi tekanan akademik.
5	Jamaluddin et al (2024)	Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan Burnout Akademik pada Mahasiswa	Google Scholar	Eksperimen	Untuk menangani <i>burn out</i> yang berkaitan dengan stres akademik maka digunakan konseling individu dengan teknik self manajemen.
6	Husniah & Fauzi (2023)	Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual	Garuda	Kualitatif dengan studi kasus.	layanan konseling individual teknik Emotion Focused Coping dapat mengatasi mahasiswa yang mengalami stres akademik.

7	Adriani et al (2024)	Academic Stress and Guidance and Counseling Strategies in Managing Mental Health For College Students	Google Scholar	Analisis kualitatif	Strategi konseling individu dan kelompok efektif untuk manajemen kesehatan mental mahasiswa.
8	Yulina et al., (2025)	The Relationship Between Academic Stress And Mental Health Of Medan Area University Students	Garuda	Kuantitatif korelasi	Universitas perlu menyediakan dukungan seperti layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan peningkatan manajemen stres, dan peningkatan dukungan sosial untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
9	Heksarini et al (2025)	Stress Management Interventions for University Students: Improving Mental Health and Academic Performance	Garuda	Quasi-experimental	Teknik manajemen stres memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres, peningkatan kesehatan mental & performa akademik.
10	Taylor & Gibson, (2016)	Crisis on campus: Eating disorder intervention from a developmental-ecological perspective	ScienceDirect	Case report	Konseling krisis dilakukan dengan model ABCDE developmental-ecological sebagai panduan sehingga krisis kesehatan mental, dapat direspon dengan cepat dan sistematis.

A. RQ1: Bentuk Strategi Konseling Krisis dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Permasalahan Kehidupan Pribadi

Berdasarkan sepuluh artikel yang direview, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi konseling krisis bagi mahasiswa mencakup konseling individual, konseling kelompok, pendekatan multikultural, serta pendekatan ekologi-perkembangan. Strategi-strategi ini digunakan untuk merespons tekanan akademik dan permasalahan kehidupan pribadi mahasiswa dengan tingkat dan karakteristik krisis yang berbeda.

Beberapa studi Husniah & Fauzi (2023); Jamaluddin et al. (2024); Sholichah et al. (2024) enunjukkan bahwa konseling individual efektif dalam menangani stres akademik berat, burnout, serta penurunan kualitas hidup mahasiswa. Konseling individual dipadukan dengan teknik Emotion Focused Coping, self-management, dan Neurographic Art untuk membantu mahasiswa mengelola emosi negatif dan memulihkan fungsi akademik. Implikasinya bagi layanan BK di kampus adalah konseling individual perlu diprioritaskan sebagai respons utama pada kasus krisis akademik dan personal yang bersifat intens.

Penelitian oleh Nurjanah et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok berperan sebagai strategi konseling krisis dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan tekanan orang tua. Dalam konteks kelompok, mahasiswa memperoleh dukungan sebaya dan kesempatan berbagi pengalaman, yang membantu mereka membangun strategi coping adaptif. Temuan ini mengimplikasikan bahwa layanan BK kampus seharusnya menyediakan konseling kelompok sebagai alternatif intervensi krisis, terutama untuk permasalahan yang bersifat sosial dan relasional.

Penelitian oleh L. Arini et al. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan multikultural dalam konseling krisis efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi krisis identitas dan tekanan budaya. Penyesuaian strategi konseling dengan latar budaya mahasiswa membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Implikasi praktisnya, konselor perguruan tinggi perlu memiliki kompetensi multikultural agar intervensi krisis yang diberikan sesuai dengan konteks budaya mahasiswa.

Penelitian oleh Taylor & Gibson (2016) menunjukkan bahwa konseling krisis berbasis perspektif ekologi-perkembangan memungkinkan penanganan krisis mahasiswa secara lebih komprehensif dengan mempertimbangkan interaksi antara individu, lingkungan kampus, dukungan sosial, dan keluarga. Pendekatan ini menegaskan bahwa krisis mahasiswa memerlukan respons sistemik. Implikasinya bagi

layanan BK kampus adalah perlunya kolaborasi lintas unit kampus dalam penanganan krisis psikologis mahasiswa. Secara keseluruhan, pola strategi konseling krisis dalam literatur 2015–2025 menunjukkan keragaman metode yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi, pemulihan fungsi akademik, peningkatan kualitas hidup, dan stabilisasi kondisi psikologis mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian yang direview menunjukkan bahwa konseling krisis di perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap kondisi akut, tetapi juga berpotensi menjadi strategi preventif. Oleh karena itu, layanan BK kampus seharusnya mengembangkan model layanan konseling krisis yang beragam, terintegrasi, dan berorientasi pada kebutuhan mahasiswa.

#### B. RQ2: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Strategi Konseling Krisis

Berdasarkan sepuluh artikel yang direview, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa efektivitas strategi konseling krisis pada mahasiswa dipengaruhi oleh tiga kelompok faktor utama, yaitu faktor internal mahasiswa, faktor metodologis intervensi, dan faktor lingkungan serta dukungan institusi pendidikan. Sintesis ini menunjukkan bahwa keberhasilan konseling krisis tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh interaksi antar faktor tersebut.

Pada faktor internal mahasiswa, penelitian oleh Sutanti (2025) menunjukkan bahwa sikap positif terhadap help-seeking dan kesiapan menerima bantuan profesional berkontribusi pada efektivitas konseling krisis. Temuan ini diperkuat oleh studi-studi yang menerapkan teknik Emotion Focused Coping dan self-management (Husniah & Fauzi, 2023; Jamaluddin et al., 2024), yang mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi dan motivasi mahasiswa untuk berubah menjadi prasyarat penting keberhasilan intervensi. Sintesis temuan ini menunjukkan bahwa konseling krisis akan kurang optimal apabila mahasiswa belum memiliki kesiapan psikologis untuk terlibat aktif dalam proses konseling.

Dari sisi faktor metodologis, penelitian-penelitian yang direview menunjukkan bahwa efektivitas konseling krisis sangat dipengaruhi oleh kesesuaian teknik intervensi dengan karakteristik krisis yang dialami mahasiswa. Penelitian (Sholichah et al., 2024) menunjukkan bahwa Neurographic Art efektif untuk krisis emosional yang berdampak pada kualitas hidup, sementara (Nurjanah et al., 2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok lebih efektif untuk krisis yang melibatkan tekanan sosial dan relasi, seperti tekanan orang tua. Selain itu, pendekatan multikultural (L. Arini et al., 2025) terbukti efektif dalam konteks krisis identitas dan budaya. Sintesis lintas studi ini menunjukkan bahwa tidak terdapat satu teknik konseling krisis yang bersifat universal, melainkan diperlukan fleksibilitas metode sesuai dengan jenis krisis mahasiswa.

Faktor lingkungan dan dukungan institusi juga muncul sebagai determinan penting efektivitas konseling krisis. Penelitian Yulina et al. (2025) dan Heksarini et al. (2025) menunjukkan bahwa ketersediaan layanan konseling, program manajemen stres, serta dukungan sosial dari lingkungan kampus berkontribusi signifikan terhadap penurunan stres dan peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini disintesis dengan studi Taylor & Gibson (2016) yang menegaskan bahwa konseling krisis paling efektif ketika mahasiswa dihubungkan dengan sumber daya kampus dan dukungan keluarga secara sistematis.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa efektivitas strategi konseling krisis di perguruan tinggi ditentukan oleh keselarasan antara kesiapan mahasiswa, ketepatan metode intervensi, dan kekuatan dukungan institusional. Implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling di kampus adalah perlunya pengembangan layanan krisis yang adaptif, berbasis asesmen kebutuhan mahasiswa, serta didukung oleh kebijakan institusi yang memperkuat akses layanan kesehatan mental. Kontribusi praktis dari sintesis ini menegaskan bahwa layanan BK tidak cukup hanya menyediakan konselor, tetapi perlu merancang intervensi krisis yang terintegrasi dengan program manajemen stres, dukungan sosial kampus, dan kolaborasi lintas unit.

#### C. RQ3: Pola Penerapan Konseling Krisis di Berbagai Konteks Perguruan Tinggi dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Mahasiswa

Berdasarkan pemaparan artikel yang telah direview, menunjukkan bahwa penerapan konseling krisis di perguruan tinggi dapat diklasifikasikan ke dalam tiga pola utama, yaitu intervensi individu, intervensi kelompok, dan intervensi berbasis sistem kampus. Ketiga pola ini tidak berdiri sendiri, melainkan merepresentasikan tingkat respons yang berbeda terhadap kompleksitas krisis mahasiswa.

Pola pertama adalah intervensi individu, yang dalam sebagian besar penelitian digunakan untuk menangani krisis mahasiswa dengan intensitas tinggi, seperti burnout akademik, stres berat, dan penurunan kualitas hidup (Husniah & Fauzi, 2023; Jamaluddin et al., 2024; Sholichah et al., 2024). Sintesis temuan

menunjukkan bahwa intervensi individu secara konsisten berkontribusi pada stabilisasi kondisi emosional, peningkatan regulasi emosi, serta pemulihan fungsi akademik mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa konseling individu merupakan bentuk respons krisis yang paling tepat ketika mahasiswa berada pada kondisi psikologis yang membutuhkan penanganan segera dan personal.

Pola kedua adalah intervensi kelompok, yang diterapkan pada konteks krisis yang melibatkan dimensi sosial dan relasional, seperti tekanan akademik yang disertai tekanan orang tua atau lingkungan sosial (Adriani et al., 2024; Nurjanah et al., 2025). Sintesis lintas studi menunjukkan bahwa konseling kelompok berfungsi memperkuat dukungan sosial, meningkatkan rasa keterhubungan, serta menurunkan perasaan isolasi mahasiswa dalam menghadapi krisis. Dengan demikian, pola ini berkontribusi pada peningkatan resiliensi mahasiswa melalui mekanisme dukungan sebaya.

Pola ketiga adalah pendekatan berbasis sistem kampus, yang menempatkan konseling krisis sebagai bagian dari strategi institusional yang lebih luas (Heksarini et al., 2025; Taylor & Gibson, 2016; Yulina et al., 2025). Sintesis penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa meningkat secara lebih signifikan ketika layanan konseling krisis diintegrasikan dengan program manajemen stres, dukungan sosial kampus, serta keterlibatan keluarga dan lingkungan. Pola ini menegaskan bahwa konseling krisis yang efektif tidak hanya bergantung pada interaksi konselor–mahasiswa, tetapi juga pada kesiapan sistem perguruan tinggi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Implikasi bagi layanan Bimbingan dan Konseling di kampus yaitu memerlukan pengembangan model layanan konseling krisis yang berjenjang dan terintegrasi. Layanan Bimbingan dan Konseling seharusnya tidak hanya menyediakan konseling individu sebagai respons terhadap krisis, tetapi juga mengembangkan konseling kelompok serta memperkuat kolaborasi dengan unit akademik dan layanan kemahasiswaan. Penelitian ini juga menegaskan bahwasannya layanan Bimbingan dan Konseling berperan sebagai koordinator sistem untuk mendukung kesehatan mental di kampus, bukan sekedar penyedia layanan konseling individual, agar kesejahteraan emosional, akademik, dan sosial mahasiswa dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi konseling krisis bagi mahasiswa di perguruan tinggi mencakup konseling individu, konseling kelompok, dan pendekatan berbasis sistem kampus yang saling melengkapi. Konseling individu paling efektif dalam menangani krisis dengan intensitas tinggi seperti burnout akademik, stres berat, dan penurunan kualitas hidup, sedangkan konseling kelompok lebih sesuai untuk krisis yang melibatkan tekanan sosial dan relasional. Efektivitas intervensi juga dipengaruhi oleh faktor internal mahasiswa, kesesuaian metode konseling, serta dukungan institusional kampus.

## Pembahasan

Krisis psikologis pada mahasiswa merupakan kondisi ketidakseimbangan emosional yang muncul ketika tuntutan situasi melebihi kemampuan coping individu. Sebagaimana dijelaskan oleh Azizah & Sholikhah (2023) krisis terjadi ketika individu berada dalam keadaan terdesak yang mengganggu kestabilan fungsional mereka. Pada konteks mahasiswa, krisis ini dapat berwujud krisis situasional maupun krisis perkembangan. Krisis situasional biasanya dipicu oleh peristiwa mendadak seperti kekerasan dalam pacaran, trauma interpersonal, atau ancaman akademik yang ekstrem (Akbar et al., 2022). Sebaliknya, krisis perkembangan sering terjadi pada fase pencarian jati diri, ketika mahasiswa berhadapan dengan tuntutan pertumbuhan personal dan pergolakan internal, sebagaimana ditemukan dalam penelitian terkait krisis identitas (Tingginehe et al., 2025).

Literatur mutakhir menunjukkan bahwa penanganan krisis mahasiswa tidak dapat dilakukan secara prosedural semata, mahasiswa harus sensitif terhadap pengalaman traumatis yang sering menyertai konflik akademik maupun personal. Haberstroh (2020) menekankan pentingnya mengintegrasikan model berbasis bukti dengan pendekatan relasional yang mengutamakan kualitas hubungan konselor–klien. Dalam banyak kasus, mahasiswa bukan hanya memerlukan strategi penanganan cepat, tetapi juga koneksi interpersonal yang memadai untuk memulihkan rasa aman. Prinsip-prinsip tersebut selaras dengan landasan teoritis dalam Konseling Krisis dan Traumatis Dewi (2020) yang menekankan bahwa intervensi krisis idealnya berorientasi pada tindakan, bersifat terstruktur, dan memiliki batas waktu jelas agar pemulihan fungsi pra-krisis dapat dicapai secepat mungkin.

Sebagai model penanganan krisis yang luas digunakan, Assessment Crisis Intervention Trauma Treatment (ACT) menawarkan tujuh tahap intervensi sistematis untuk menstabilkan kondisi klien dalam 48–72 jam pertama setelah kejadian krisis. Roberts (2020) menggambarkan bahwa intervensi ini dimulai dari asesmen risiko yang mencakup identifikasi ancaman bunuh diri, disusul pembangunan hubungan empatik, pemahaman

masalah dari sudut pandang klien, pengolahan emosi yang sulit, eksplorasi strategi coping, pelaksanaan rencana aksi yang konkret, hingga tindak lanjut. Efektivitas model ACT semakin mendapat dukungan melalui temuan Adzima & Hisaaniah (2024), yang menunjukkan bahwa tekanan akademik berat dapat memicu respons krisis yang memerlukan stabilisasi cepat untuk mencegah kerusakan psikologis lanjutan.

Setelah fase stabilisasi berhasil dilalui, mahasiswa biasanya membutuhkan intervensi lanjutan yang lebih berorientasi pada solusi. Pada konteks inilah Solution-Focused Crisis Counseling (SFCC) mendapatkan perannya. Pendekatan SFCC, sebagaimana dijelaskan oleh (Handayani et al., 2022), membantu mahasiswa membangun kembali rasa kontrol dengan memusatkan perhatian pada kemampuan dan keberhasilan yang pernah mereka miliki. Teknik seperti Miracle Question, Scaling Question, dan Exception-Finding membantu mahasiswa merumuskan keadaan ideal yang diinginkan, menilai progres, serta menemukan kembali strategi yang sebelumnya berhasil. Pendekatan ini sangat cocok digunakan untuk tekanan akademik, konflik interpersonal, atau keputusan terkait performa akademis yang tidak memerlukan intervensi risiko tinggi.

Dalam konteks perguruan tinggi, implementasi konseling krisis menuntut sistem yang lebih besar daripada sekadar interaksi individual antara konselor dan mahasiswa. Efisiensi layanan, sebagaimana dikemukakan Tuasikal (2023), hanya dapat dicapai jika kampus memiliki protokol triage yang mampu membedakan kasus ringan, seperti manajemen stres dan masalah akademik umum dengan kasus krisis akut yang membutuhkan aktivasi respons darurat. Temuan Cai et al (2025) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa sistem respons berjenjang, terutama pada kasus risiko bunuh diri, berperan penting dalam mencegah eskalasi krisis. Di sisi lain, literatur juga menegaskan bahwa tekanan akademik harus segera ditangani karena berkorelasi kuat dengan kecemasan, depresi, dan disfungsi akademik (Adzima & Hisaaniah, 2024)

Pada kondisi tekanan akademik akut, SFCC menjadi pilihan yang efektif karena fokusnya pada pemberdayaan mahasiswa dalam merumuskan solusi yang spesifik dan dapat dicapai. Pendekatan ini sering dipadukan dengan unsur terapi perilaku kognitif berbasis trauma (CBT), seperti yang dijelaskan Haberstroh (2020) untuk membantu mahasiswa mengoreksi pikiran otomatis negatif yang biasanya muncul saat krisis, misalnya keyakinan “saya pasti gagal” atau “saya tidak punya kemampuan”. Penggabungan SFCC dengan prinsip CBT memberikan intervensi yang seimbang antara stabilisasi kognitif dan pembangunan motivasi.

Selain layanan individual, konseling kelompok berperan penting sebagai strategi berbasis populasi untuk menangani tingginya angka stres kronis pada mahasiswa. Penelitian Arfandi et al (2025) menunjukkan bahwa hampir 60 persen mahasiswa mengalami stres berkelanjutan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Melalui konseling kelompok, mahasiswa tidak hanya mendapat ruang untuk berbagi pengalaman, tetapi juga memperoleh dukungan sosial dan strategi coping yang teruji. Nurjanah et al (2025) membuktikan bahwa konseling kelompok yang terstruktur dapat meningkatkan keterampilan manajemen stres sekaligus memperkuat hubungan sosial di antara peserta.

Namun, tidak semua krisis yang dialami mahasiswa bersifat akademik. Beberapa di antaranya terkait erat dengan perjalanan eksistensial dan spiritual, seperti krisis identitas atau pengalaman kekerasan dan trauma personal. Tingginehe et al (2025) menegaskan bahwa mahasiswa yang menghadapi krisis identitas memerlukan dukungan holistik dari dosen, konselor, dan komunitas spiritual agar tidak terjebak dalam isolasi sosial. Dalam beberapa konteks, pendekatan pastoral yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual terbukti membantu mahasiswa menemukan makna hidup yang baru dan mengurangi tekanan eksternal, sebagaimana disampaikan Adzima & Hisaaniah (2024) untuk mahasiswa yang mengalami kekerasan atau trauma interpersonal, pelatihan konseling trauma berbasis pengalaman (experiential learning) sangat diperlukan agar pendampinging mampu memberikan layanan yang aman dan efektif.

Optimalisasi layanan bimbingan konseling kampus juga menghadapi tantangan besar, terutama di era digital. Tele-konseling mempermudah akses, tetapi tidak lepas dari hambatan etis dan teknis, termasuk keamanan data, validasi identitas, dan kesulitan melakukan asesmen risiko secara akurat (Cai et al., 2025; Hendiani, 2023). Konselor kampus memerlukan peningkatan kompetensi profesional agar tetap mampu melakukan asesmen risiko dan intervensi krisis dengan akurat dalam format daring.

Kompetensi konselor menjadi variabel yang sangat menentukan dalam keseluruhan efektivitas penanganan krisis. Pelatihan mengenai intervensi krisis, manajemen trauma, serta penguasaan model SFCC perlu diperkuat. Handayani et al. (2022) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Calon Guru BK yang akan menjadi konselor di sekolah maupun kampus masih belum memiliki pemahaman memadai terkait SFCC, sehingga program pendidikan konselor perlu mengintegrasikan mata kuliah khusus mengenai intervensi krisis agar kesiapan profesional dapat terbentuk sejak awal.

Temuan dari tinjauan ini memberikan implikasi penting bagi praktisi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Variasi strategi konseling krisis yang terbukti efektif—seperti pendekatan kognitif-perilaku, konseling

berbasis kekuatan, intervensi mindfulness, dan dukungan berbasis kelompok yang menunjukkan bahwa layanan konseling perlu dirancang secara fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Selain itu, faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas intervensi, seperti dukungan sosial, kualitas relasi antar konseli, serta kesiapan emosional mahasiswa, menegaskan urgensi pelatihan konselor agar mampu mengidentifikasi dinamika krisis secara komprehensif. Perguruan tinggi juga perlu memperkuat sistem pendukung formal melalui layanan konseling yang mudah diakses, kebijakan akademik yang sensitif terhadap kesehatan mental, serta kampanye literasi psikologis untuk mencegah krisis sebelum berkembang menjadi situasi yang lebih berat. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi untuk membangun ekosistem dukungan yang lebih terstruktur demi meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Tinjauan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Rentang tahun publikasi yang dibatasi pada 2015–2025 membuat sejumlah penelitian relevan dari periode sebelumnya tidak tercakup, sehingga potensi variasi strategi yang lebih luas mungkin terlewat. Selain itu, sebagian besar studi yang dianalisis berfokus pada konteks universitas di negara tertentu, sehingga generalisasi ke konteks pendidikan tinggi yang lebih beragam terutama di negara berkembang masih terbatas. Penelitian masa depan disarankan untuk memperluas cakupan basis data, memasukkan desain metodologis yang lebih beragam seperti studi longitudinal, serta mengeksplorasi intervensi konseling berbasis teknologi yang semakin berkembang, misalnya digital crisis counseling atau AI-assisted counseling. Pengembangan penelitian yang lebih sensitif budaya juga penting agar strategi konseling krisis dapat diterapkan secara efektif pada populasi mahasiswa dengan latar belakang sosial yang berbeda-beda.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap sepuluh artikel, penelitian ini menunjukkan bahwa strategi konseling krisis yang diterapkan di perguruan tinggi secara konsisten berkontribusi dalam menurunkan tekanan akademik dan permasalahan kehidupan pribadi mahasiswa melalui peningkatan regulasi emosi, pemulihan fungsi akademik, serta penguatan coping adaptif. Sintesis temuan mengindikasikan bahwa konseling individu dengan teknik seperti *self-management*, *Emotion Focused Coping*, dan *Neurographic Art* efektif untuk menangani krisis dengan intensitas tinggi, sementara konseling kelompok dan pendekatan multikultural berperan penting dalam meningkatkan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, pendekatan berbasis sistem kampus yang mengintegrasikan layanan konseling, manajemen stres, dan dukungan institusional menunjukkan dampak yang lebih berkelanjutan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Implikasi dari temuan ini menegaskan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi perlu dikembangkan secara terstruktur, responsif, dan terintegrasi sebagai bagian dari sistem dukungan kesehatan mental mahasiswa. Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dengan menyediakan sintesis empiris mengenai pola strategi konseling krisis yang efektif bagi mahasiswa serta memperkuat posisi konseling krisis sebagai komponen penting dalam layanan BK kampus. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas integrasi berbagai model konseling krisis melalui desain eksperimental atau longitudinal, serta mengeksplorasi implementasinya pada konteks perguruan tinggi yang lebih beragam.

## Referensi

- Adriani, D., Asmita, W., Juwita, S. R., Armansyah, Junita, M., & Fitri, Y. Y. (2024). Academic Stress and Guidance and Counseling Strategies in Managing Mental Health For College Students. *BICC Proceeding*, 2(4), 191–197. <https://doi.org/10.30983/bicc>
- Adzima, F., & Hisaaniah, K. (2024). Mengatasi Krisis Identitas Dan Tekanan Akademik Pada Remaja: Peran Pendekatan Qur'ani Dan Motivasi Belajar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 87–102. <https://doi.org/10.32332/xycgmg88>
- Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2023). A systematic review and meta - analysis of studies exploring prevalence of non - specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, 23(240), 1–34. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>
- Akbar, A. A., Zuleyka, A., Hanum, N. C., & Sari, Y. N. (2022). Penerapan Konseling Krisis dengan Pendekatan Realitas Sebagai Upaya Mengatasi mental block Pada Anak Pasca Bencana Alam. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 260–271. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2887>
- Arfandi, M. A., Rahman, R. A., Gah, R. L., Asma, N., Mahendra, A. Z., & Nadhif, A. (2025). Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa. *MHC*, 4(2), 102–111. <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(1), 11–20.

- Arini, L., Firman, F., & Neviyarni, N. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Krisis Identitas Dan Budaya: Pendekatan Multikultural Dan Penerapannya. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Dalam Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Pendidikan.*, 2(1), 2130–2138. <https://doi.org/10.32672/mister.v2i1b.2842>
- Atika, A., & Hastiani, H. (2022). Penerapan Solution-Focus Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Kemampuan Kerjasama Pada Mahasiswa. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(2), 125–136. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i2.16611>
- Azhari, D. S., Afnibar, Ulfatmi, & Kenedi, G. (2023). Konseling di perguruan tinggi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 3449–3457. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Azizah, N., & Sholikhah, A. (2023). *Panduan konseling sekolah dasar*. Penerbit Buku Pintar.
- Bolangitan, A. H. (2023). Hubungan Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua Dengan Ketakutan Akan Kegagalan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(13), 742–753. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10654322>
- Cai, Y., Su, X., Yao, D., Han, R., Gao, N., & Zhang, H. (2025). Design and Challenges of Mental Health Assessment Tools Based on Natural Language Interaction. *ACM UbiComp Companion '25*. <https://doi.org/10.1145/3714394.3756239>
- Dewi, B. S. (2020). *Konseling Krisis dan Traumatis*. Cipta Prima Nusantara.
- Dewi, N. P. N. S., Saputra, I. K., & Juniartha, I. G. N. (2025). Gambaran Tingkat dan Tuntutan Stres Akademik Mahasiswa Baru Tahun Pertama PSSKPPN dalam Menjalani Semester Awal. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 13(1), 110–118.
- Faturahman, H. F., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Stres Akademik Dan Ketakutan Akan Kegagalan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 12(2), 105–110. <https://doi.org/10.62094/jhs.v12i2.109>
- Fitriani, R. (2022). Efektivitas Solution-Focused Brief Counseling dalam Mengurangi Distres Emosional Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 11(1), 45–56.
- Haberstroh, E. B. (2020). *Introduction to Crisis and Trauma Counseling*.
- Handayani, A., Fitriana, S., & Senowarsito. (2022). Pengembangan modul konseling krisis berfokus solusi untuk mereduksi kondisi trauma. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(4), 658–667. <https://doi.org/10.29210/185600>
- Hariyani, I., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan antara Tingkat Stres dan Interaksi Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3812–3819.
- Heksarini, A., Adhimursandi, D., Lestari, D., Maria, S., & Amalia, S. (2025). Stress Management Interventions for University Students: Improving Mental Health and Academic Performanc. *Jurnal Abdidas*, 6(5), 567–572. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i5.1212>
- Hendiani, A. S. (2023). *Tantangan Konseling Online bagi Konselor Adiksi*. <https://yogyakarta.bnn.go.id/tantangan-konseling-online-bagi-konselor-adiksi/>
- Hendrawati, Sriati, A., & Da, I. A. (2021). Stress, Kecemasan dan Depresi pada Pengunjung Care Free Day di Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan*, 21(1), 29–42.
- Hoirunnurmalasari, Hutahaean, E. S. H., & Muzzamil, F. (2025). Ketika harapan menjadi tekanan: ekspektasi orang tua dan kecemasan performa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 71–82. <https://doi.org/10.30649/jpp.v8i1.187>
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 438–442.
- Jamaluddin, M., Kartika, A. C. D., & Suryawan, R. N. (2024). Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 8–27. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.3078>
- Kang, Y. (2025). Trends in the Prevalence of Perceived Stress among Korean Adolescents, 2015–2024. *Public Health Weekly Report: Korea Disease Control and Prevention Agency*, 18(46), 1864–1865. <https://doi.org/10.56786/PHWR.2025.18.46.3>
- Krisnatuti, D., & Latifah, E. W. (2021). The Effect of Social Economic Factors , Stressors and Elderly Coupling Strategies of Older Person Stress During The Covid-19 Pandemic Abstract. *Jurnal Ilmu, Keluarga, Dan Konseling*, 14(3), 241–254. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.3.241>
- Lase, S. D. (2025). Dinamika Kehidupan Sosial Dan Akademik Mahasiswa Di Lingkungan Kampus 1 (Satu). *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 663–668. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1658>
- Maharani, A. E., Kharisma, C. P., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh Mengerjakan Skripsi terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68–80. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.558>
- Nazra, F. P., Ifdil, I., & Khairati, A. (2025). Tingkat ketakutan akan kegagalan (atychiphobia) pada mahasiswa ditinjau dari usia, jenis kelamin dan urutan kelahiran. *JKP: Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(2), 578–

594. <https://doi.org/10.29210/1164300>
- Nurjanah, N. L., Humaeni, A., Kosasih, I., & Iskandar, I. (2025). Konseling Kelompok Dalam Menghadapi Stress Akademik Dan Tekanan Orang Tua Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(1), 17–31. <https://doi.org/10.29408/jkp>
- Oktavianas, A., & Nurihsan, J. (2025). Penerapan Single-Session Therapy Berbasis Solution-Focused Brief Counseling dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1–12. <https://doi.org/10.26539/yhpd6a97>
- Rahmah, A. D., Hidayat, M. F., Zahra, Y. S. A., Pramestiti, Y., & Vardia, M. A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 5(1), 103–114. <https://doi.org/10.17977/um070v5i22025p103-114>
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. *Journal of Intan Nursing*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.54004/join.v4i1.266>
- Roberts, A. R. (2020). *Crisis Intervention and Crisis Management: A Seven-Stage Model*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559081/>
- Sari, M. P. D., & Wulandari, A. (2025). Manajemen Layanan Khusus Bimbingan Konseling di SMA Kornita Institut Pertanian Bogor. *E-Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 12(1), 147–160.
- Sari, S. N., Safitri, A., Mahrizal, M., Wulandari, A. R., Sinaga, V. L., & Mulyani, N. (2025). Analisis Pengaruh Lingkungan Kerja, Work Engagement dan Work Life Balance terhadap Motivasi Kerja Tenaga Pengajar. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1333–1339. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5220>
- Sari, T. U., Syaputra, A., Syabila, Y., Ulya, S., & Afrianti, D. (2025). Analisis Peran Guru Bk Dalam Menangani Siswa Yang Mengalami Broken Home Di Sekolah Menengah Atas. *Jumi: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(1), 58–71. <https://jurnal.insan.ac.id/index.php/jpai/index>
- Seffila, M. W. (2023). Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Pada Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni Dengan Fakultas SAINS, Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Asosiatif*, 3(1), 1–8.
- Septiana, N. Z. (2020). Urgensi Layanan Bimbingan dan Konseling: Survey Analisis Kebutuhan Layanan untuk Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kediri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 166–181.
- Sholichah, N. I., Dewi, W. N. A., & Ahdiansyah, M. H. (2024). Meningkatkan Quality of Life Mahasiswa Universitas Ivet Melalui Konseling Krisis Dengan Teknik Neurographic Art. *Empathy Cons: Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 23–33. <https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.kodeartikel>
- Spence, R., Kagan, L., Nunn, S., Bailey-Rodriguez, D., Fisher, H. L., Hosang, G. M., & Bifulco, A. (2022). Life events, depression and supportive relationships affect academic achievement in university students. *Journal of American College Health*, 70(7), 1931–1935. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1841776>
- Sutanti, N. (2025). Help-Seeking Attitudes and Academic Stress Among Undergraduate Students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 6(1), 43–52. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v6i1.4643>
- Tan, G. X. D., Ci, X., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14(100658), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Taylor, J. V., & Gibson, D. M. (2016). Crisis on campus: Eating disorder intervention from a developmental-ecological perspective. *Journal of American College Health*, 64(3), 251–255. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1117468>
- Tingginehe, A. G., Garuda, A. A., Barahama, G., & Talopod, M. P. (2025). Intervensi krisis dalam konseling remaja. *Jurnal Konseling Krisis*, 15(3), 45–60.
- Tuasikal, J. M. (2023). *Konseling Perguruan Tinggi*. <https://dosen.ung.ac.id/jumadituasikal/home/categories/63/konseling-perguruan-tinggi?Page=2>
- Yanizon, A., & Rofiqah, T. (2021). Implementation of Focused Brief Counseling Solution Counseling in Reducing Student Problems of Unrika BK Study. *Jurnal KOPASTA*, 8(1), 86–95.
- Yulina, E., Yunita, Y., Kesuma Dewi, I., & Gama Samudera Lubis, D. M. (2025). The Relationship Between Academic Stress And Mental Health Of Medan Area University Students. *Journal of Comprehensive Science*, 4(7), 2284–2291. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i7.3455>