

**PERAN KONSELOR DALAM MENANGANI *DISTRESS* MAHASISWA DI  
BAHAGIAN KAUNSELING UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat – syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun Oleh:**

**NAJWA SALSABILA**

**NIM 15220061**

**Dosen Pembimbing**

**Nailul Falah S.Ag., M.Si**

**NIP. 19721001 199803 1 003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2018**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856  
Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. Wb*

Setelah membaca, meneliti, memberikan persetujuan, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Najwa Salsabila

NIM : 15220061

Judul Skripsi : Peran Konselor dalam Menangani *Distress* Mahasiswa  
di *Bahagian Kaunseling* Universiti Putra Malaysia

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam. Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 25 November 2018

Mengetahui:

Ketua Prodi BKI



*Asid Hasan Basri, S.Ps.i., M.Si*  
NIP. 19750427 200801 1 008

Pembimbing Skripsi

*Nailul Falah, S.Ag., M.Si*  
NIP. 19721001 199803 1 003

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Najwa Salsabila

NIM : 15220061

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul: Peran Konselor dalam Menangani *Distress* Mahasiswa di *Bahagian Kaunseling* Universiti Putra Malaysia adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 25 November 2018

Yang menyatakan,



Najwa Salsabila  
NIM. 15220061





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

Nomor: B-163/Un.02/DD/PP.05.3/01/2019

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**Peran Konselor dalam Menangani Distress Mahasiswa di Bahagian Kaunseling  
Universiti Putra Malaysia**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Najwa Salsabila  
NIM/Jurusan : 15220061/BKI  
Telah dimunaqasyahkan pada : Rabu, 5 Desember 2018  
Nilai Munaqasyah : 93 (A-)

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

**TIM MUNAQASYAH**

Ketua Sidang/Penguji I,

**Nailul Falah, S.Ag, M.Si.**  
NIP 19721001 199803 1 003

Penguji II,

**Dr. H. Muhsin, S.Ag, M.A**  
NIP 19700403 200312 1 001

Penguji III,

**Slamet, S.Ag, M.Si.**  
NIP 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 15 Januari 2019

Dekan,



## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Najwa Salsabila  
NIM : 15220061  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

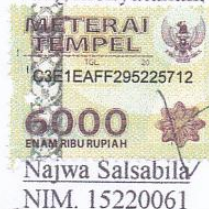
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam Ijazah Strata Satu saya. Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolah ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran Ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 25 November 2018

Yang menyatakan,

METERAI  
TEMPEL  
C3E1EAFF295225712  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH  
Najwa Salsabila  
NIM. 15220061



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan ketulusan serta keikhlasan hati,  
penulis mempersembahkan skripsi ini untuk;  
Ayahanda Ghomam dan Ibunda Atu Barkatul Ulama  
dengan ridho dan do'anya serta cinta dan sayangnya  
memberikan segala bentuk keberkahan dalam kehidupan ini.

**MOTTO**

***“SEE THE BAD INSIDE YOURSELF  
AND SEE THE GOOD INSIDE OTHERS”***

**-IMAM ALI R.A \***

---

\* Hazrat Ali Quotes, *See The Bad Inside Yourself, and See The Good Inside Others*, Laman, <http://pin.it/ydzzaxwz6ysgl> , diakses pada tanggal 09 desember 2019 pukul 10.07 wib.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Konselor dalam Menangani *Distress* Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia”.

Penulis pun menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini ada banyak pihak yang telah membantu dengan sabar dan ikhlas. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. K.H. Yudian Wahyudi, BA., MA., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membantu proses penelitian di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia.
4. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si., selaku sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus dosen pembimbing akademik, dosen pembimbing lapangan dan dosen pembimbing skripsi yang selalu meluangkan waktu untuk mengingatkan, memberikan motivasi dan menghadirkan pencerahan-pencerahan selama proses penulisan. Terimakasih atas segala bimbingan, masukan, dan pengarahannya mulai dari tahun pertama menjadi Mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terimakasih sudah menjadi bagian



dari waktu penulis di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan menjadi pembimbing di moment penting penulis menjadi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Semoga derajat tinggi, keberkahan hidup dan kesehatan selalu menyertai bapak.

5. Para Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam, yang selama ini telah ikhlas mentransfer ilmu kepada penulis dan semua mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga. Semoga segala kebaikan, kesabaran dan keikhlasan kalian dibalas oleh Allah SWT.
6. Keluarga tercinta di rumah, terimakasih selalu mendukung, mendo'akan, memberikan kebahagiaan, tenaga dan menjadi penyemangat tiada henti dilangkah hidup penulis.
7. BKUPM, sebagai tempat pelaksanaan penelitian. Terimakasih kerana sudah menerima untuk melakukan penelitian. En Redzuan Zamberi, Puan Rafida Sadaruddin, En Za'im, Puan Key, Akak Ani dan seluruh pegawai psikologi serta staf yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terimakasih atas ilmu, pengalaman dan kebaikan selama ini.
8. Yayasan Al-Jenderami, yang sangat baik kepada kami rombongan PPL-I BKI Kalijaga. Pimpinan Yayasan Al-Jenderami Syekh Hafidz, Haji Wan, Haji Radzib, Hafiy, terimakasih atas kebaikan kepada kami. Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian.
9. Tim PPL Malaysia, Wirda, Anis, Ami, Iin, Salma, Dara, Andini, Fauziyah, Uni, Afaf, Barokat, terimakasih atas kerjasama dan kekompakannya. Pengalaman bersama kalian adalah yang terhebat.

10. Tim 'A' PPL BK UPM, Ami, Iin, Anis. Terimakasih atas drama, suka duka, dan keunikan masing-masing individu yang membuat PPL menjadi bahagia dan ringan dilalui. Bersama kalian itu berasa di kumpulan orang unik dan *extraordinary*.
11. Bu Nyai Hj. Shofiyah Ahmad, Kyai Munawwar Ahmad, Bu Nyai Chilyatus Sa'adah beserta keluarga dan segenap asatidz Komplek L-Putri. Terimakasih atas segala ilmu yang telah diberikan, sesungguhnya keberkahan dan kesuksesan ini adalah do'a dan ridho dari guru-guru.
12. Tim Komplek L Putri, terimakasih sudah menjadi teman tidur terhangat selama ini, tak ada canda paling manis selain bersama kalian.
13. Sahabat-sahabat B-Girls, Inas, Balqis dan Kiki terimakasih karena menjadi sahabat yang selalu ada dan mensupport.
14. RJJ *Squad*, Balqis, Qibty, Nisma, Anis, Wirda, Mekha, Sena, Zayin, Rizky, Lawi, Adib, Fauzi. Terimakasih persahabatannya yang tetap terjalin dengan drama di dalamnya. Tak ada hari tanpa bahagia jika bersama kalian.
15. INSAN BPC, terimakasih atas sambutan kalian dari awal perantauan sampai sekarang. Tak ada bahasa paling nikmat selain bahasa dari kaum nya sendiri.
16. Teman-teman KKN 137 Mertelu, Azha, Sari, Dewi, Vivi, Nopi, Iwan, Zia, Daud dan Naufal. Terimakasih atas penyanderaan waktu dua bulan yang sangat berharga itu, kalian yang terbaik.
17. Keluarga besar BKI 2015, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan studi di BKI Kalijaga. Mengenal kalian adalah satu yang berharga. Semoga silaturahmi kita tetap terjalin.

18. Semua Pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini baik secara moril ataupun material yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga semua kebaikan, jasa, dan bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi ladang pahala bagi kita semua dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 25 November 2018

Penulis

Najwa Salsabila

## ABSTRAK

NAJWA SALSABILA (15220061), Peran Konselor dalam Menangani *Distress* Mahasiswa di *Bahagian Kaunseling* Universiti Putra Malaysia: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya kasus-kasus stres yang dialami oleh mahasiswa. Dari mulai kasus yang ringan hingga kasus yang bertaraf *distress* yang merupakan stres yang dapat merusak dan membahayakan diri sendiri ataupun orang lain. Maka dari itu, fenomena tersebut perlu dilihat kembali dan perlunya penanganan oleh seorang yang profesional. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk peran konselor dalam menangani mahasiswa *distress* yang dilakukan oleh konselor *Bahagian Kaunseling* Universiti Putra Malaysia (BKUPM). Subyek penelitian ini adalah tiga konselor BKUPM yang menjadi konselor mahasiswa *distress* selama melakukan sesi konseling. Obyek dalam penelitian ini adalah bentuk-bentuk peran konselor dalam menangani mahasiswa *distress*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran konselor dalam menangani *distress* mahasiswa di BKUPM yaitu, sebagai administrator bimbingan dan konseling, sebagai tester, sebagai penasihat, sebagai konsultan dan sebagai fasilitator serta reflektor.

**Kata Kunci:** *Peran Konselor, Distress* Mahasiswa.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	45
DAFTAR GAMBAR .....	51
<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Kajian Pustaka .....	8
G. Kerangka Teori .....	15
H. Metode Penelitian .....	34
<b>BAB II: GAMBARAN UMUM BKUPM.....</b>	<b>40</b>
A. Profil Universiti Putra Malaysia.....	40

B.	Gambaran Klien Distress dan Penanganan di BKUPM .....	52
<b>BAB III:</b>	<b>BENTUK-BENTUK PERAN KONSELOR DALAM</b>	
	<b>MENANGANI <i>DISTRESS</i> MAHASISWA UPM .....</b>	<b>57</b>
A.	Konselor Sebagai Administrator Bimbingan.....	57
B.	Konselor Sebagai Fasilitator dan Reflektor.....	59
C.	Konselor Sebagai Tester .....	66
D.	Konselor Sebagai Konsultan .....	71
E.	Konselor Sebagai Penasihat .....	73
F.	Hasil Triangulasi .....	75
<b>BAB IV:</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>77</b>
A.	Kesimpulan.....	77
B.	Saran .....	78
C.	Kata Penutup .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>81</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		
Dokumentasi		
Daftar Riwayat Hidup		



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Peran konselor dalam Menangani Mahasiswa *Distress* di *BahagianKaunseling* Universiti Putra Malaysia”. Untuk menghindari kesalahan terhadap pemahaman judul dari skripsi ini, maka penulis memberikan penegasan sebagai berikut.

#### 1. Peran Konselor

Peran menurut bahasa adalah sesuatu yang menjadi bagian atau yang memegang pimpinan yang terutama.<sup>2</sup> Peran yaitu perangkat tingkah yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat.<sup>3</sup> Peran di sini merupakan bagian yang memiliki peranan yang berpartisipasi dan ikut andil dalam suatu kegiatan bersama.<sup>4</sup> Dengan kata lain, peran merupakan tingkah atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam kedudukannya sebagai bagian dalam suatu kegiatan masyarakat.

Konselor adalah pihak yang membantu mahasiswa dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak

---

<sup>2</sup> W.J.S., Poerwadaminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), hlm. 870.

<sup>3</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1998), hlm. 854.

<sup>4</sup> Hartini dan G. Kartasapoetra, *Kamus Sosiologi dan Kependudukan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm. 296.

sebagai fasilitator bagi mahasiswa. Selain itu, konselor juga bertindak sebagai penasihat, guru, konsultan yang mendampingi mahasiswa sampai mahasiswa dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Maka tidaklah berlebihan bila dikatakan bahwa konselor adalah tenaga profesional yang sangat berarti bagi mahasiswa.<sup>5</sup> Jadi, yang dimaksud konselor dalam penelitian adalah orang yang paling memahami mahasiswa dan membantu mahasiswa selama proses konseling. Konselor menjadi fasilitator yang akan membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalahnya.

Maksud peran konselor dalam penelitian ini adalah kedudukan dan tindakannya sebagai konselor dalam memberikan bantuan kepada mahasiswa melalui hubungan yang terjadi dalam proses konseling. Adapun peran konselor yaitu sebagai penasihat, guru, konsultan, dan fasilitator yang dapat mendampingi dan membantu mahasiswa menyelesaikan permasalahannya.

## 2. Menangani *Distress*

Menangani menurut bahasa yaitu proses, cara mengerjakan atau mengurus sesuatu.<sup>6</sup> Menangani yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses mengerjakan, memberikan atau mengurus sesuatu.

*Distress* adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan perasaan atau emosi yang tidak menyenangkan yang

---

<sup>5</sup>Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*,(Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 22.

<sup>6</sup>Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991),hlm. 1534.

mempengaruhi tingkat fungsi manusia. Dengan kata lain, itu adalah ketidaknyamanan psikologis yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Tekanan psikologis dapat mengakibatkan pandangan negatif terhadap lingkungan, orang lain, dan diri sendiri. Kesedihan, kecemasan, gangguan, dan gejala penyakit mental adalah manifestasi dari tekanan psikologis.<sup>7</sup> *Distress* pada penelitian ini adalah gambaran tentang emosi negatif individu yang mempengaruhi jasmani dan mental dari tekanan-tekanan yang didapat dengan melihat gejala dan akibat yang dialami individu.

### 3. *Bahagian Kaunseling* Universiti Putra Malaysia

*Bahagian Kaunseling* UPM atau yang disingkat BKUPM adalah pusat konseling di bawah naungan Universiti Putra Malaysia. Sedangkan Universiti Putra Malaysia (UPM) adalah salah satu perguruan tinggi yang ada di Negara Malaysia. Perguruan tinggi ini didirikan pada tanggal 21 Mei 1931 sebagai sekolah pertanian dan kemudian diubah menjadi Universitas pada tanggal 4 Oktober 1971. Letaknya ada di 43400 UPM Serdang, Selangor, Darul Ehsan, Malaysia.<sup>8</sup>

Berdasarkan penegasan istilah di atas, maka maksud dari Peran Konselor dalam Menangani *Distress* Mahasiswa Universiti Putra Malaysia adalah peran atau kedudukan konselor dalam pelaksanaan pemberian bantuan agar dapat menemukan alternatif, nasihat dan support bagi

---

<sup>7</sup>Yolanda Williams, *What Is Psychological Distress?-Definition & Symptoms*, laman <https://study.com/academy/lesson/what-is-psychological-distress-definition-lesson-quiz.html>, diakses pada 1 November 2018 pukul 18.19 wib.

<sup>8</sup>Hairul Nizam, *Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia*, laman <http://www.upm.edu.my/perkhidmatan/keselamatan/kaunseling-8282>, diakses 9 Maret 2018.

pemecahan masalah dalam menangani masalah *distress* mahasiswa di Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor, Darul Ehsan, Malaysia.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Dalam menghadapi dunia perkuliahan, mahasiswa akan dihadapi berbagai macam hal baru yang belum pernah ditemui. Mahasiswa akan dihadapkan dengan tuntutan dan realita kehidupan yang sebenarnya. Tuntutan tersebut bisa dari akademis dan non-akademis. Tuntutan akademis tersebut berupa melaksanakan perkuliahan, mengerjakan tugas-tugas, praktik lapangan, *result* yang bagus dan sebagainya. Tuntutan non-akademis berupa kebutuhan untuk kehidupan sehari-hari, bersosialisasi dengan lingkungan, dan lainnya.

Berdasarkan berbagai tuntutan tersebut, mahasiswa akan banyak berpikir dan menghabiskan waktunya untuk mengejar target-target yang telah ada. Hal tersebut tentunya akan membuat mahasiswa merasa jenuh dan bisa sampai stres karena banyaknya hal yang harus dilaksanakan dan diselesaikan. Jika mahasiswa sudah pada tahap stres, maka dirinya sudah tidak bisa dikatakan baik-baik saja dan memerlukan bantuan dari orang lain.

Stres sendiri adalah apa yang dirasakan seseorang ketika harus menangani hal yang lebih dari biasanya. Ketika seseorang sedang stres, tubuh mereka akan merespon seolah-olah berada dalam bahaya. Hal itu membuat hormon yang mempercepat jantung, membuat napas lebih cepat, dan memberi energi lebih yang disebut respon stres *fight-or-flight*.<sup>9</sup> Stres merupakan hal yang kerap terjadi kepada semua kalangan. Salah satunya stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa

---

<sup>9</sup>University Of Michigan, laman, <https://metrohealth.net/healthwise/stres-management/>, diakses pada 8 Oktober Pukul 15.30.

yang kesehariannya berkebutuhan dengan aktifitas belajar, biasanya aktifitas tersebut menjadi penyebab stres yang paling sering dirasakan. Stres lain yang dialami mahasiswa juga bisa disebabkan oleh hubungan pertemanan dan masalah dengan keluarga. Kemunculan stres tersebut bisa datang secara tiba-tiba dan tidak menentu. Maka dari itu, pengendalian stres akan memiliki banyak versi sesuai dengan stres yang dialami.

Stres dibagi menjadi dua yaitu stres yang merugikan dan merusak atau *distress* dan stres yang positif dan menguntungkan yang disebut *eustress*. Setiap individu mempunyai reaksi stres yang berbeda terhadap jenis stres. Dalam kenyataannya stres menyebabkan sebagian individu menjadi putus asa tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi dorongan baginya untuk lebih baik. Ketika jumlah tuntutan yang semakin meningkat dan memandang itu adalah sebagai ancaman atau bahaya, maka akan membuat mahasiswa membuat satu penilaian tentang kemampuannya. Jika penilaian itu negatif, maka zona *distress* akan dilalui.<sup>10</sup>

Mahasiswa juga dapat mengalami stres yang berurutan. Bisa disebabkan dari stres karena akademik, lingkungan pertemanan dan keluarga sekaligus. Biasanya, stres yang seperti itu akan menimbulkan stres yang bersifat *distress*. Hal tersebut dikarenakan kesulitannya untuk mengendalikan beban stresnya. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan kasus yang ada di Universiti Putra Malaysia. Menurut konselor yang menangani hal ini menyatakan jika banyak dari mahasiswanya yang mengalami stres hingga depresi dari berbagai macam

---

<sup>10</sup> AS Munandar, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Jakarta: UI-Press, 2008), hlm. 375.

penyebab. Penyebab yang sering terjadi adalah masalah akademik, percintaan, lingkungan keluarga dan juga terdapat mahasiswa yang mengalami stres dari berbagai masalah sekaligus.<sup>11</sup>

Fenomena klien mahasiswa *distress* yang ada di BKUPM tidak banyak, namun dari mahasiswa yang mempunyai pemicu *distress* terdapat sekitar 70% dari tes psikologi yang dilakukan BKUPM kepada mahasiswa baru di Universiti Putra Malaysia. Hasilnya menunjukkan jika tes psikologi tersebut mahasiswa baru memiliki skala depresi, *anxiety* dan *stress* yang *teruk* atau berat. Dengan adanya hasil tes psikologi tersebut, konselor BKUPM melakukan penyaringan data yang bertujuan untuk melakukan *follow up*.<sup>12</sup>

Salah satu kasus mahasiswa *distress* di BKUPM sendiri terbilang cukup ekstrim dan jarang ditemui. Mahasiswa tersebut memiliki *distress* disebabkan adanya masalah keluarga yang kurang harmonis, akademik yang kurang baik, pertemanan dan organisasi yang tidak berjalan lancar, serta ketagihan akan seks. Berdasarkan beberapa hal tersebut, akhirnya menimbulkan *distress* pada mahasiswa, sehingga melakukan hal-hal yang merusak dan merugikan. Dari adanya *distress* tersebut, berdampak pada mahasiswa melakukan kekerasan dan pembunuhan terhadap hewan.<sup>13</sup>

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, dapat dilihat jika stres mahasiswa memiliki banyak macamnya. Bahkan dalam penanganannya sudah

---

<sup>11</sup>Hasil wawancara dengan En. Za'im selaku konselor di BKUPM

<sup>12</sup> Hasil wawancara dengan Puan Rafidah selaku konselor di BKUPM

<sup>13</sup>Hasil wawancara dengan En. Za'im selaku konselor di BKUPM



banyak yang membutuhkan konselor dan tenaga bantu lain. Hal tersebut menandakan stres bukanlah hal biasa yang dapat dibiarkan untuk sembuh sendiri. Tetapi jika stres tersebut sudah berada ditahap *distress*, maka stres yang dihasilkan akan merusak dan merugikan, baik itu merugikan diri sendiri, orang lain dan di sekitar lingkungannya.

Dengan adanya masalah-masalah tersebut, maka diperlukan bantuan dalam proses penyembuhan akan stresnya. Proses bantuan itu salah satunya dengan konseling melalui seorang konselor profesional. Konselor memiliki peran sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dalam konseling. Konselor akan memberikan pendekatan, terapi, dan teknik apa saja yang dapat membantu mahasiswa yang mengalami stres tersebut. Karena konselor berperan dalam setiap diadakannya sesi konseling bersama mahasiswa. Peran konselor juga memiliki beberapa bentuk, khususnya dalam menangani *distress*. Untuk itu penulis ingin mengetahui bentuk-bentuk peran apa saja yang ada di BKUPM dalam menangani mahasiswa *distress*.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan judul dan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk-bentuk peran konselor dalam menangani *distress* pada mahasiswa Universiti Putra Malaysia yang menerima konseling di *bahagian kaunseling* Universiti Putra Malaysia?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan bentuk-bentuk peran konselor dalam menangani *distress* pada mahasiswa Universiti Putra Malaysia.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat keilmuan dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam. Dapat juga memberikan pengetahuan lebih mengenai bagaimana menangani mahasiswa *distress* yang merupakan hal baru. Selain itu diharapkan juga dapat memberikan pengetahuan tentang bentuk-bentuk peran untuk menangani mahasiswa *distress* dalam keilmuan Bimbingan Konseling Islam.

##### 2. Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu memberikan wawasan lebih bagi peneliti dan pihak yang bersangkutan dari informasi yang didapat saat penelitian. Dengan diadakannya penelitian ini juga dapat membantu peneliti beserta pihak yang bersangkutan memperoleh informasi yang menjadi penguat dan data yang diperlukan bagi penelitian, sehingga diperoleh hasil yang sesuai yaitu mengetahui bentuk-bentuk peran dalam menangani mahasiswa *distress*.

## F. Kajian Pustaka

Sebagai referensi dalam melakukan penelitian, penulis melakukan penelusuran dan pencarian referensi yang relevansi dengan penelitian ini, sehingga menemukan letak perbedaan topik penelitian yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya, berikut referensi yang ditemukan oleh penulis yang berkaitan dengan peran konselor dalam menangani distress.

Skripsi yang ditulis oleh Mohd Omar Rezal Bin Aliman yang berjudul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Client-Centered dalam Menangani Stres Seorang Mahasiswa Malaysia Di Lingkungan Belajar di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”, Program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.<sup>14</sup>Tujuan pertama dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan pelaksanaan BimbinganKonseling Islam dengan menggunakan terapi “*Client-Centered*” Dalam Menangani *stress* seorang mahasiswa Malaysia di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Tujuan kedua adalah menjelaskan bagaimana hasil pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan menggunakan terapi “*Client-Centered*” dalam menangani stres seorang mahasiswa Malaysia di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Dalam proses konseling ini, penulis akan menggunakan metode penelitian kualitatif. Dalam metode penelitian kualitatif, instrumennya adalah peneliti itu sendiri. Penulis menggunakan terapi realitas untuk membantu konseli

---

<sup>14</sup>Mohd Omar Rezal Bin Aliman, “*Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Client Centred Dalam Menangani Stres Seorang Mahasiswa Malaysia Di Lingkungan Belajar Di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*”, skripsi, (Surabaya: Fakultas Dakwah, 2018).

memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Hasil akhir dari proses adalah berdasarkan hasil presentase dari atas dapat diketahui bahwa hasil Terapi *Client Centered* dalam menangani stres seorang mahasiswa Malaysia di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dikategorikan berhasil dibuktikan dengan adanya perubahan dari segi psikis dan fisik konseli, berdasarkan dari kondisi awal yang tampak setelah dilakukan terapi, konseli telah *berjaya* mengurangi sikap-sikap negatif yang ada pada diri konseli.

Skripsi yang ditulis oleh Chatherina Friscilia Eka Putri yang berjudul “Tingkat Distres Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2018)”, Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.<sup>15</sup> Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan tingkat distres pada mahasiswa penulis skripsi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun 2018. (2) Mengidentifikasi butir-butir item Kuesioner Tingkat Distres mahasiswa penulis skripsi yang perolehan skornya tinggi sebagai usulan program pendampingan yang efektif diterapkan untuk mengurangi distres mahasiswa penulis skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa penulis skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun 2018

---

<sup>15</sup>Chatherina Friscilia Eka Putri, “*Tingkat Distres Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2018)*”, skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, 2018).

yang berjumlah 39 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat distres mahasiswa penulis skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun 2018 sebagai berikut 1 (2,5%) mahasiswa masuk pada kategori distres sangat tinggi, 17 (43,5%) mahasiswa masuk pada kategori distres tinggi, 8 (20,5%) mahasiswa masuk pada kategori distres sedang, 10 (25,6%) mahasiswa masuk pada kategori distres rendah, dan 3 (7,6%) mahasiswa masuk pada kategori distres sangat rendah. Melalui hasil perhitungan skor item capaian pengukuran distres, teridentifikasi 10 item yang berada pada kategori tinggi, yang digunakan sebagai dasar rancangan program untuk mengurangi distres mahasiswa penulis skripsi.

Skripsi yang ditulis oleh Dede Nuraini yang berjudul “Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa di MAN Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta”, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.<sup>16</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan bentuk-bentuk peran yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kesulitan belajar siswa di kelas X pada tahun ajaran 2015/2016 di MAN Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang dilaksanakan di MAN Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. Pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subyek penelitian ini adalah Siswa Kelas X dan

---

<sup>16</sup>Dede Nuraini, “*Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa di MAN Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta*”, skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2018).

Guru Bimbingan dan Konseling. Sedangkan obyek penelitian adalah peran guru bimbingan dan konseling. Analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat bentuk-bentuk peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kesulitan belajar siswa sebagai berikut. Pertama sebagai fasilitator yaitu memberikan kemudahan fasilitas kepada siswa dengan sarana dan prasarana BK dalam mengarahkan, mendidik, menjelaskan dengan menjadi pendengar aktif siswa. Kedua, sebagai motivator yaitu memberikan pengarahan dalam memotivasi semangat belajar kepada siswa. Ketiga, sebagai motivator yaitu memberikan layanan dalam mengadakan mediasi dan kerjasama antara siswa dengan guru mata pelajaran.

Skripsi yang ditulis oleh Mumtazah Rizqiyah yang berjudul “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Membantu penyesuaian Diri Siswa baru di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta”. Program studi Bimbingan dan Konseling Islam, fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.<sup>17</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai tindakan guru bimbingan dan konseling dalam membantu penyesuaian diri siswa baru pada tahun ajaran 2015/2016 di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan mengambil lokasi di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan menggunakan teori Milles dan Huberman dengan mereduksi data yang didapat kemudian menyajikan data ke dalam pola dan membuat kesimpulan dan

---

<sup>17</sup>Mumtazah Rizqiyah, *Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Membantu penyesuaian Diri Siswa baru di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta*, skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2016).



verifikasi dari hasil tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tindakan guru bimbingan dan konseling dalam membantu penyesuaian diri siswa baru pada tahun ajaran 2015/2016 adalah sebagai *informatory*, *organisator*, *motivator*, *director*/pengarah, *inisiator*, *transmitter*, *fasilitator*, *mediator*, dan *evaluator*.

Jurnal yang ditulis oleh Susi Arum Wahyuni dan Nailul Falah yang berjudul “Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Minat dan Bakat Program Pilihan Studi Ketreampilan Peserta Didik MAN 1 Magelang”<sup>18</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan minat program pilihan studi keterampilan peserta didik MAN 1 Magelang. Subyek dalam penelitian ini adalah guru BK, guru keterampilan, dan lima peserta didik. Obyek dalam penelitian ini adalah peran guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan minat dan bakat. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara serta menggunakan penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru BK dalam mengembangkan minat dan bakat program studi keterampilan di MAN 1 Magelang yaitu sebagai *tester*, sebagai *pemberi informasi*, sebagai *perencana program bimbingan dan konseling*, sebagai *administrator bimbingan*, sebagai *penasihat*, dan sebagai *konsultan*.

Skripsi yang ditulis oleh Riski Nopita yang berjudul “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu siswa kelas X Yang Kesulitan Memilih Peminatan, di MAN 1 Yogyakarta”. Program studi Bimbingan dan

---

<sup>18</sup>Susi Arum Wahyuni, Nailul Falah, “Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Minat dan Bakat Program Pilihan Studi Keterampilan Peserta Didik MAN 1 Magelang”, jurnal *Hisbah* Vol. 12, No. 2 Desember 2015.

Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.<sup>19</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai tindakan guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa kelas X yang kesulitan memilih peminatan. Jenis penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dengan mengambil lokasi di MAN 1 Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peranan guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa kelas X yang kesulitan memilih peminatan adalah sebagai korektor, sebagai inspirator, sebagai informatory, sebagai motivator, sebagai fasilitator, dan sebagai evaluator.

Dalam penelitian berbentuk karya ilmiah disebutkan di atas telah membahas berbagai kajian tentang bimbingan konseling dan strategi penanganan terhadap *distress* dan masalah lain. Dari beberapa penelitian tersebut, terdapat kesamaan penelitian, yaitu sama-sama meneliti tentang *distress* dan peranan bimbingan konseling dalam penanganannya. Namun pada penelitian yang akan peneliti lakukan berbeda dengan penelitian tersebut. Adapun perbedaannya yaitu terletak pada pelaksanaan konseling yang dilakukan yang mencakup tentang bentuk-bentuk peran konselor dalam menangani *distress*. Selain itu waktu dan tempat berikut subyek dan obyek penelitian juga berbeda karena secara khusus peneliti akan melakukan penelitian tentang bentuk-bentuk peran konselor di

---

<sup>19</sup>Riski Nopita, “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu siswa kelas X Yang Kesulitan Memilih Peminatan, di MAN 1 Yogyakarta”, skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 2016).

perguruan tinggi untuk menangani mahasiswa *distress* di Universiti Putra Malaysia.

## **G. Kerangka Teoritik**

### **1. Tinjauan Tentang Peran Konselor**

#### **a. Pengertian Peran Konselor**

Peran menurut bahasa yaitu bagian dari aktivitas yang dimainkan oleh seseorang.<sup>20</sup> Peran menurut Baruth dan Robinson III dapat diartikan bahwa peran adalah apa yang diharapkan dari posisi yang dijalani seorang konselor dan persepsi orang lain terhadap posisi konselor tersebut. Baruth dan Robinson III mendefinisikan peran konselor adalah peran yang inheren dan disanding oleh seseorang yang berfungsi sebagai konselor. Elemennya dapat saja berbeda. Hal ini tergantung dari *setting* atau instuisi tempat konselor bekerja, akan tetapi peran dan fungsinya sama. Selanjutnya mereka menambahkan bahwa konselor memiliki lima peran generik, yaitu: sebagai konselor, sebagai konsultan, sebagai agen pengubah, sebagai agen preventi primer dan terakhir sebagai manajer.<sup>21</sup>

Konselor adalah pihak yang membantu mahasiswa dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya

---

<sup>20</sup>Suryono Sukanto, *Kamus Sosiologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993), hlm. 440.

<sup>21</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 31-32

bertindak sebagai fasilitator bagi mahasiswa. Selain itu, konselor juga bertindak sebagai penasihat, guru, konsultan yang mendampingi mahasiswa sampai mahasiswa dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya, menurut Lesmana. Maka tidaklah berlebihan bila dikatakan bahwa konselor adalah tenaga profesional yang sangat berarti bagi mahasiswa.<sup>22</sup>

Konselor adalah satu diantara orang yang terlibat langsung dalam melaksanakan konseling. Artinya konselor adalah personal yang mampu menyelenggarakan dan membina hubungan yang membantu. Konselor adalah *helper*, yaitu orang yang mempunyai kemampuan, kesanggupan dan keterampilan serta telah terlatih untuk membantu orang lain.<sup>23</sup> Konselor dalam penelitian ini adalah seseorang yang dapat membantu mahasiswa memecahkan masalah dengan adanya hubungan antara konselor dan mahasiswa yang dinamakan konseling. Konselor akan menjadi pendamping, penasihat, konsultan, fasilitator, motivator yang dapat membantu mahasiswa menemukan jalan keluar dari permasalahannya tersebut.

Peran konselor dalam penelitian ini adalah orang yang terlibat dan menjalin hubungan dengan mahasiswa dalam proses memberikan bantuan pemecahan masalah pada mahasiswa. Konselor disini akan menjadi konsultan, penasihat dan peran lainnya yang mendampingi

---

<sup>22</sup>Ibid, hlm. 22.

<sup>23</sup> Kusno Effendi, *Proses dan Keterampilan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm 24.

mahasiswa untuk menemukan alternatif-alternatif penyelesaian masalahnya.

**b. Ciri-ciri Konselor**

Lawrence M. Brammer dalam Kusno Efendi mengemukakan ciri-ciri seorang konselor sebagai helper yang baik, adalah sebagai berikut 1) Konselor sebagai diri pribadi yang baik, 2) Konselor sebagai peneliti mahasiswa, 3) Konselor sebagai fasilitator pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa.

Combs dalam Kusno Efendi memakai batasan "*self-instrument*" untuk menunjukkan bahwa diri pribadi konselor adalah alat utama dalam aktivitas merespons terhadap diri mahasiswa. Aktivitas-aktivitas tersebut diarahkan untuk menjawab perubahan-perubahan yang terjadi terhadap tuntutan interpersonal pada saat membantu mahasiswa.

- 1) Berikut ini disajikan ciri-ciri konselor sebagai konselor dilihat dari aspek kepribadian.
  - a) Kesadaran diri akan nilai-nilai
  - b) Mampu menganalisis perasaan yang dimiliki sendiri
  - c) Mampu memberikan layanan sebagai model dan punya pengaruh terhadap mahasiswa
  - d) Mengutamakan kepentingan orang lain (altruism)
  - e) Perasaan etik yang kuat
  - f) Tanggung jawab

## 2) Konselor sebagai peneliti

Konselor harus memikirkan dan sadar bahwa mereka harus memiliki kerangka kerja untuk meningkatkan pengalaman selama proses hubungan berlangsung. Konselor dituntut untuk berpikir sebagai orang yang ilmiah. Mereka secara sistematis mengumpulkan data tentang diri mahasiswa. Mereka membuat referensi yang valid, dengan hati-hati membuat generalisasi kesimpulan data, serta bertindak sesuai langkah-langkah ilmiah. Konselor yang kritis akan dapat melihat dan memerlukan lebih banyak data atau informasi tentang proses dan keterampilan yang lebih efektif. Konselor memerlukan teori-teori yang lebih bermanfaat bagi mahasiswa. Demikian pula konselor dapat belajar dengan membaca pengalaman-pengalaman orang lain yang lebih berhasil dalam membantu mahasiswa. Diakui bahwa tidak semua konselor dapat menjadi peneliti tingkah laku yang baik, karena tidak semua di antara mereka mampu berpikir kritis. Begitu pula tidak semua konselor mempunyai keterampilan dalam observasi dan bertindak sebagai ilmuwan.

## 3) Konselor sebagai fasilitator tumbuh kembang mahasiswa

Peranan konselor sebagai fasilitator berbeda dengan peranannya dalam sejumlah model bantuan tradisional. Menurut model-model tradisional, ada tiga macam model bantuan yang dapat dilakukan oleh konselor:



a) Model pendekatan ulama atau pendeta

Model pendekatan bantuan ini menekankan kepada pelaksanaan keagamaan, menginterpretasikan tulisan-tulisan yang disakralkan dan memberikan bantuan spiritual.

b) Model pendekatan medis

Model ini memberikan layanan dalam bentuk diagnosis terhadap keluhan-keluhan yang dialami klien. Bantuan yang diberikan merupakan usaha untuk memecahkan masalah klien.

c) Model pendekatan membangun tingkah laku

Pendekatan membangun tingkah laku lebih menekankan pembinaan lingkungan. Artinya, pendekatan yang berorientasi pada bantuan yang diberikan, terdiri dari pengubahan lingkungan fisik maupun psikis untuk menemukan kebutuhan-kebutuhan utama klien yang mungkin menjadi sumber penyebab terjadinya masalah.<sup>24</sup>

### c. Bentuk-bentuk Peran Konselor

Menurut Rogers peran konselor adalah fasilitator dan reflektor. Disebut fasilitator karena konselor memfasilitasi atau mengakomodasi konseli mencapai pemahaman diri. Disebut reflektor karena konselor mengklarifikasi dan memantulkan kembali kepada klien perasaan dan

---

<sup>24</sup>Kusno Efendi, *Proses dan Keterampilan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm 27-35.

sikap yang diekspresikannya terhadap konselor sebagai representasi orang lain.<sup>25</sup>

Peran pembimbing atas dasar hasil penelitian para ahli di bidang bimbingan dan konseling. Uraian berikut akan membahas peran guru pembimbing yaitu:

- 1) Pembimbing sebagai perencana program bimbingan dan konseling
- 2) Pembimbing sebagai administrator bimbingan
- 3) Pembimbing sebagai penasihat
- 4) Pembimbing sebagai konsultan
- 5) Pembimbing sebagai pemberi informasi (*informan*)
- 6) Pembimbing sebagai tester<sup>26</sup>

Penulis menggunakan teori ini karena beberapa peran pembimbing tersebut dapat digunakan konselor sebagai seseorang yang membimbing mahasiswa dalam menangani masalah *distress*, walaupun belum ditemukan teori yang secara khusus tentang peran konselor dalam menangani *distress*, namun secara keseluruhan teori peran pembimbing ini cukup mewakili peran konselor dalam membimbing penanganan distres mahasiswa.

- 1) Pembimbing Sebagai Perencana Program Bimbingan dan Konseling

Dalam peran ini pembimbing membuat program bimbingan dan konseling, baik itu program tahunan, sementara/kuartalan,

---

<sup>25</sup> Robert L. Gibson, Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 215.

<sup>26</sup> Slameto, *Bimbingan di Sekolah* (Jakarta: bina aksara, 1988), hlm. 119-126

bulanan, mingguan, maupun program harian. Dalam membuat program, ia perlu menentukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Mengadakan inventarisasi masalah dan kebutuhan peserta didik di sekolah yang bersangkutan.
- b) Mengadakan inventarisasi fasilitas yang ada di sekolah, meliputi tenaga yang ada yang dapat menjadi pemikir atau pelaksana program bimbingan.
- c) Mempertimbangkan sifat-sifat khas sekolah, tingkat atau jenis sekolah, ukuran sekolah, lingkungan, sejarah, dan tujuan pendidikan.
- d) Menentukan program kerja (program bimbingan atas dasar masalah-masalah yang perlu segera ditangani program kerja ini akan mencakup rumusan tujuan bimbingan yang ingin dicapai).
- e) Menentukan personalia dan pembagian tugas dan tanggung jawab dibuat merata dengan mempertimbangkan minat.<sup>27</sup>

## 2) Pembimbing Sebagai Administrator Bimbingan

Perlu diingat bahwa dalam rangka menolong, dibutuhkan data dari peserta didik. Data peserta didik yang dikumpulkan perlu diadministrasikan. Tetapi tidak semua data dicatat. Data yang dicatat adalah data yang mutlak diperlukan, misalnya untuk evaluasi dan *follow up* dalam membimbing kelak.

---

<sup>27</sup>ibid, hlm. 122.

Kegiatan pembimbing sehubungan dengan peran ini adalah mengadministrasikan data peserta didik yang perlu, misalnya dalam kartu pribadi, format pengintegrasian data, serta mencatat kegiatan-kegiatan bimbingan yang dipandang perlu di masa yang akan datang. Bimbingan adalah proses berkesinambungan.

### 3) Pembimbing Sebagai Penasihat

Pemberian nasihat dapat secara individu atau kelompok. Sehubungan peran ini pembimbing perlu memikirkan masalah-masalah tentang:

- a) Kapan nasihat akan diberikan dan kepada siapa (peserta didik)
- b) Isi nasihat yang akan diberikan dan bagaimana nasihat akan diberikan
- c) Tujuan yang ingin dicapai melalui pemberian nasihat

Setelah memberikan nasihat, hendaknya:

- a) Pembimbing aktif berpikir untuk mencari, menemukan pemecahan masalah/pemenuhan kebutuhan peserta didik
- b) Pembimbing mendorong peserta didik untuk turut aktif dalam proses pemberian nasihat.

### 4) Pembimbing Sebagai Konsultan

Pembimbing dalam peran ini berkonsultasi dan bekerjasama dengan guru, orangtua, atau petugas (ahli) dari bidang yang berlainan dalam rangka menolong peserta didik. sehubungan dengan peran ini agar berhasil, maka pembimbing perlu:

- a) Mengidentifikasi masalah/kebutuhan peserta didik yang akan dikonsultasikan
- b) Mengidentifikasi kesulitan yang dialaminya dalam menolong peserta didik
- c) Membuat program bersama untuk menolong peserta didik sampai pelaksanaannya
- d) Mengadakan evaluasi atas dasar hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program yang sudah ditentukan
- e) Mengembangkan program dan tindak lanjut.

#### 5) Pembimbing Sebagai Pemberi Informasi (Informan)

Tugas utama pembimbing dalam peran ini adalah memberikan informasi. Informasi tersebut dapat diberikan kepada peserta didik dengan cara wawancara, ditulis, dan diskusi. Maka pembimbing perlu memiliki peran:

- a) Mencari/mengumpulkan informasi yang diperlukan peserta didik dan menyimpannya
- b) Menyeleksi informasi yang sesuai dengan masalah /kebutuhan peserta didik

- c) Memberikan informasi kepada peserta didik pada waktu yang tepat dan dengan cara yang terbaik dan atas pemikiran bahwa peserta didik mampu mengambil keputusan sendiri.

#### 6) Pembimbing Sebagai Tester

Salah satu teknik pengumpulan data dalam rangka memahami peserta didik adalah testing, khususnya tes psikologi yang mencakup tes bakat, minat, kecerdasan, dan kepribadian.

Sehubungan dengan peran ini pembimbing haruslah:

- a) Mempunyai pengetahuan yang cukup tentang testing
- b) Memiliki keterampilan yang diperlukan untuk mengadakan/menyelenggarakan tes
- c) Menyediakan alat-alat tes sesuai dengan kebutuhan dalam rangka menolong peserta didik.

Sedangkan tugas-tugas yang perlu dilakukan oleh pembimbing sehubungan dengan peran ini adalah:

- a) Memberikan tes kepada peserta didik yang membutuhkan, kegiatan ini meliputi persiapan, pengadministrasian, dan pelaksanaan tes
- b) Memberi nilai (*score*) hasil tes peserta didik atas dasar standar tes yang bersangkutan
- c) Membuat interpretasi hasil tes
- d) Menggunakan hasil tes dalam menolong peserta didik

- e) Mempelajari perkembangan tes di negara-negara yang sudah maju
- f) Mengadaptasikan tes yang sudah ada (misalnya yang datang dari luar negeri) untuk dipakai di sekolahnya
- g) Menciptakan sendiri alat-alat tes yang sederhana.<sup>28</sup>

## 2. Tinjauan Tentang Menangani *Distress*

### a. Pengertian *Distress*

*Distress* adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan perasaan atau emosi yang tidak menyenangkan yang mempengaruhi tingkat fungsi manusia. Dengan kata lain, itu adalah ketidaknyamanan psikologis yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Tekanan psikologis dapat mengakibatkan pandangan negatif terhadap lingkungan, orang lain, dan diri sendiri. Kesedihan, kecemasan, gangguan, dan gejala penyakit mental adalah manifestasi dari tekanan psikologis.<sup>29</sup>

Berdasarkan teori interpersonal, *distress* dinyatakan sebagai perilaku *maladaptive* yang terdapat di dalam suatu hubungan, dan disebabkan oleh hubungan yang tidak memuaskan pada masa sekarang maupun masa lalu. Di samping itu, menurut Lerutla dalam Mabitsela menyatakan bahwa *distress* adalah kondisi emosional yang dirasakan

---

<sup>28</sup>ibid., hlm. 122-125.

<sup>29</sup>Yolanda Williams, *What Is Psychological Distress?-Definition & Symptoms*, laman <https://study.com/academy/lesson/what-is-psychological-distress-definition-lesson-quiz.html>, diakses pada 1 november 2018 pukul 18.19 wib.

individu saat menghadapi situasi yang berbahaya, mengganggu, dan membuat frustrasi. Chalfant et al. (dalam Mabitsela) menggambarkan *distress* sebagai suatu pengalaman berkelanjutan yang bersumber dari perasaan tidak bahagia, rasa gugup, rasa kesal, serta masalah dalam hubungan interpersonal.<sup>30</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *distress* merupakan gambaran tentang emosional yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu yang disebabkan oleh tekanan-tekanan psikologis dari aktivitas sehari-hari atau disebabkan oleh hubungan yang tidak memuaskan pada masa sekarang maupun masa lalu. Penyebab lainnya juga dari beberapa situasi yang dihadapi individu seperti situasi berbahaya, mengganggu dan membuat frustrasi, perasaan tidak bahagia, rasa gugup, rasa kesal, serta masalah dalam hubungan interpersonal. Hal tersebut dapat mengakibatkan beberapa gangguan pada diri individu baik secara jasmani dan mental, seperti pandangan negatif terhadap lingkungan, orang lain, dan diri sendiri. Kesedihan, kecemasan, gangguan, dan gejala penyakit mental.

#### **b. Faktor *Distress***

Faktor-faktor yang menyebabkan distress adalah Pengalaman traumatis, seperti kematian orang yang dicintai, adalah penyebab tekanan psikologis. Tekanan psikologis dapat dianggap sebagai respon maladaptif terhadap situasi yang menekan. Tekanan psikologis terjadi ketika

---

<sup>30</sup>Lethabo Mabitsela, *Exploration Study of Psychological Distress As Understood By Pentecostal Pastors*, faculty of Humanities, University of Pretoria, 2003



peristiwa eksternal atau penyebab stres menuntut kita yang tidak mampu kita atasi. Misalnya, kita mungkin harus berjuang untuk menerima bahwa orang yang kita cintai tidak lagi bersama kita. Akibatnya, kami menjadi sedih dan sulit bangun dari tempat tidur, kami tidak dapat fokus di tempat kerja, dan kami kehilangan minat dalam kegiatan sosial.

Transisi kehidupan utama, yaitu pindah ke negara baru atau lulus dari perguruan tinggi, dapat menjadi sumber tekanan psikologis jika Anda tidak mampu mengatasi tuntutan yang ditimbulkan oleh transisi ini pada Anda atau mengalami kesulitan menyesuaikan dengan situasi baru. Kejadian-kejadian tak terduga yang tiba-tiba, seperti kematian seseorang yang dicintai dari serangan jantung atau dipecat dari pekerjaan, juga dapat menyebabkan tekanan psikologis.

Bahkan stres sehari-hari, seperti lalu lintas, berpotensi menyebabkan tekanan psikologis. Beberapa sumber lain tekanan psikologis termasuk: kanker dan penyakit medis lainnya, perceraian, memulai pekerjaan baru, menjadi korban bullying, pengalaman sekolah yang tidak menguntungkan, pengalaman kerja yang merugikan, infertilitas, dan penyakit mental.<sup>31</sup>

### c. Gejala-gejala *Distress*

Everly dan Giordano dalam Munandar, mengajukan daftar tanda-tanda dan adanya *distress*. Menurut mereka, stres akan mempunyai

---

<sup>31</sup> Yolanda Williams, *What Is Psychological Distress? - Definition & Symptoms*, laman <https://study.com/academy/lesson/what-is-psychological-distress-definition-lesson-quiz.html>, diakses pada 1 november 2018 pukul 18.19 wib.

dampak pada suasana hati (*mood*), otot kerangka (*musculoskeletal*) dan organ-organ dalam badan (*visceral*). Tanda-tanda distressnya ialah sebagai berikut:

- 1) Tanda-tanda suasana hati (*mood*), yaitu:
  - a) Menjadi *overexcited*
  - b) Cemas
  - c) Merasa tidak pasti
  - d) Sulit tidur pada malam hari (*somnambulisme*)
  - e) Menjadi mudah bingung dan lupa
  - f) Menjadi sangat tidak enak (*uncomfortable*)
  - g) Gelisah (*ill at ease*)
  - h) Menjadi gugup (*nervous*)
- 2) Tanda-tanda otot kerangka (*musculoskeletal*)
  - a) Jari-jari dan tangan gemetar
  - b) Tidak dapat duduk diam atau berdiri di tempat
  - c) Mengembangkan *tic* (gerakan tidak sengaja)
  - d) Kepala mulai sakit
  - e) Merasa otot menjadi tegang atau kaku
  - f) Menggagap jika berbicara
  - g) Leher menjadi kaku
- 3) Tanda-tanda organ-organ dalam badan (*visceral*)
  - a) Perut terganggu
  - b) Merasa jantung berdebar

- c) Banyak berkeringat
- d) Tangan berkeringat
- e) Merasa kepala ringan atau akan pingsan
- f) Mengalami kedinginan (*cold chills*)
- g) Wajah menjadi panas
- h) Mulut menjadi kering
- i) Mendengar bunyi bordering dalam kuping
- j) Mengalami rasa akan tenggelam dalam perut (*sinking feeling*)<sup>32</sup>

#### d. Cara Menangani *Distress*

Stres yang berbentuk negatif (*distress*) akan menjadi hal yang berbahaya dalam diri individu yang mengalaminya. Maka, stres yang berbentuk negatif ini (*distress*) perlu dikurangi agar tidak berbahaya dan menyebabkan individu mengalami ditres yang lebih parah. Berikut merupakan cara mengatasi stres negatif (*distress*) yang muncul pada diri:

##### 1) Membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya

Membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya merupakan salah satu cara untuk mengurangi beban pikiran terhadap *distress* yang dirasakan oleh individu.

##### 2) Melakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan

Melakukan kegiatan sesuai dengan minat dan kemampuan dapat mengurangi *distress* yang dialami individu. Dengan melakukan

---

<sup>32</sup> As Munandar, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Jakarta: UI-Press, 2008), hlm. 378-379.

kegiatan-kegiatan tertentu maka secara tidak langsung emosi yang muncul pada diri individu ketika mengalami distress akan tersalurkan sehingga beban *distress* yang muncul akan lebih berkurang.

- 3) Menjaga kesehatan dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur

Menjaga kesehatan dan melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur akan membantu individu dalam menjaga kesehatan fisik sehingga distress yang muncul akan lebih mudah untuk diantisipasi. Bukan hanya itu saja, tidur yang cukup dan makan makanan yang bergizi juga merupakan salah satu hal yang dapat membantu fisik individu dalam mengantisipasi distress itu sendiri.

- 4) Mengembangkan hobi dan minat

Mengembangkan hobi dan minat akan membantu individu lebih mudah untuk berpikir secara baik dan efektif karena dengan melakukan hobi dan minat yang diinginkan oleh individu tersebut maka individu tersebut akan merasa lebih tenang dan nyaman dalam berpikir.

- 5) Meningkatkan ibadah dan mendekati diri kepada Tuhan

Meningkatkan ibadah dan mendekati diri kepada Tuhan merupakan hal pokok yang penting dilakukan untuk mengatasi distress. Dengan meningkatkan ibadah dan mendekati diri kepada Tuhan maka pintu hati dan pikiran kita akan mampu terbuka lebar untuk

menerima stresor yang muncul dan lebih mudah dalam mencari jalan keluar untuk mengatasi *distress*

6) Berpikir positif

Berpikir positif akan membantu individu untuk tidak hanya berfokus pada permasalahan, tantangan ataupun stresor-stresor yang muncul berpikir positif akan membantu individu untuk mampu berpikir secara positif untuk mencari jalan keluar yang terbaik dalam menangani *distress* yang ada.

7) Menenangkan pikiran dengan relaksasi

Melakukan relaksasi dapat membantu individu mendapatkan ketenangan dalam berpikir. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia relaksasi ini dapat dilakukan dengan tiga instruksi yaitu pertama-tama tempatkan posisi duduk secara santai dan nyaman serta bayangkan hal-hal yang menyenangkan. Kedua, menarik nafas dari hidung dan menahannya selama tiga hitungan lalu menghembuskan nafas secara perlahan dari mulut serta membayangkan seolah-olah beban pikiran dilepaskan. Instruksi pertama ini diulangi selama tiga kali. Ketiga, mensyukuri nikmat dari Tuhan Yang Maha Esa serta ikhlas dan sabar dalam menghadapi segala sesuatu.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup>Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Kelola Stres*, Laman, <http://promkes.depkes.go.id>, diakses pada 15 november 2018 pukul 00.02 wib.

### 3. Bentuk-Bentuk Peran Konselor Dalam Menangani *Distress* Dalam Perspektif Islam

Manusia adalah makhluk sosial. Ia mempunyai kecenderungan untuk berinteraksi antara sesamanya. Kecenderungan itu diperkuat oleh kebutuhan masing-masing akan jasa pihak lain karena keterbatasan yang dimilikinya.

Sebagai makhluk Allah, manusia dibekali dengan berbagai potensi yang dapat dan harus dikembangkan. Dalam mengembangkan potensi yang dimaksud, manusia mempunyai kemampuan yang bervariasi. Dalam hal-hal tertentu, seseorang mempunyai kelebihan dan dalam hal-hal tertentu pula ia memiliki kekurangan dari orang lain.<sup>34</sup> Seperti yang terkandung dalam Al-Qur'an surat al-Isra'/15:21 :

انظُرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۗ وَلِلْآخِرَةِ أَكْبَرُ دَرَجَاتٍ وَأَكْبَرُ تَفْضِيلًا

Artinya: “ Perhatikanlah bagaimana kami melebihkan sebagian mereka atas sebagian (yang lain). Dan kehidupan akhirat lebih tinggi derajatnya dan lebih besar keutamaannya.”<sup>35</sup>

Kekurangan yang dimiliki manusia itu membuat ia mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dan mengembangkan potensinya. Oleh karena itu, ia membutuhkan bantuan dari orang yang memiliki kelebihan dalam masalahnya. Bantuan untuk memecahkan masalah ini

---

<sup>34</sup>Bontot Hamdani, *Kedudukan Konselor dalam Perspektif Islam*, laman, [http://www.academia.edu/17253487/Kedudukan\\_Konselor\\_dalam\\_Perspektif\\_Islam](http://www.academia.edu/17253487/Kedudukan_Konselor_dalam_Perspektif_Islam), diakses pada tanggal 09 Desember 2018 pukul 08.21 wib.

<sup>35</sup> Al-Qur'an Cordoba, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah (Al-Qur'an Tafsir Bil Hadis)*, (Bandung: Cordoba Internasional-Indonesia, 2016), hlm. 284.

disebut konseling.<sup>36</sup> Peran konselor yang dimaksud dari ayat di atas yaitu hendaknya seseorang yang memiliki kelebihan atau konselor yang mampu membantu orang lain yang memiliki masalah dan saling melengkapi kekurangan sesama umat manusia.

Selain peran konselor di atas, Allah SWT telah memerintahkan kepada umatnya untuk saling tolong menolong dalam kebaikan antar sesama manusia. Seperti yang terkandung dalam Al-Qur'an surat Al-Mai'dah /5:2 :

....وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ....

Artinya: “ Dan tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan”.<sup>37</sup>

Maksud dari ayat di atas yaitu menjelaskan bahwa seorang konselor memiliki peranan yang penting bagi sesama manusia untuk tolong menolong dalam hal kebaikan. Konselor akan menolong dan membanu siapa saja yang mempunyai masalah dan menyelesaikannya bersama.

## H. Metode Penelitian

Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan,

---

<sup>36</sup>Bontot Hamdani, *Kedudukan Konselor dalam....*, laman, [http://www.academia.edu/17253487/Kedudukan\\_Konselor\\_ ...](http://www.academia.edu/17253487/Kedudukan_Konselor_...), diakses pada tanggal 09 Desember 2018 pukul 08.21 wib.

<sup>37</sup> Al-Qur'an Cordoba, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah (Al-Qur'an Tafsir Bil Hadis)*, (Bandung: Cordoba Internasional-Indonesia, 2016), hlm.106.

suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.<sup>38</sup> Metode penelitian ini akan digunakan peneliti sebagai acuan dalam proses penelitian untuk mengembangkan, memahami dan memecahkan ilmu pengetahuan dengan proses yang ilmiah.

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif. Metode penelitian kualitatif dinamakan sebagai metode baru, karena popularitasnya belum lama, dinamakan metode postpositivistik karena berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*. Metode ini disebut juga metode artistik, karena proses penelitian lebih bersifat seni (kurang terpolah), dan disebut sebagai metode *interpretive* karena data hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan. Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*); disebut juga sebagai metode etnographi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hlm. 6.

<sup>39</sup>Ibid, hlm. 13-14.



## 2. Subyek dan Obyek Penelitian

### a. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini yaitu konselor di BKUPM yang menangani mahasiswa *distress*. Subyek tersebut akan menjadi informan bagi peneliti untuk mendapatkan data yang diinginkan. Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.<sup>40</sup> Jadi, informan yaitu orang yang berperan aktif dalam penelitian dan membantu peneliti secara langsung. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka subyek penelitian ini adalah:

- a) Wakil ketua *bahagian kaunseling* Universiti Putra Malaysia sekaligus konselor yaitu Puan Rafidah sadarudin
- b) Konselor di *bahagian kaunseling* Universiti Putra Malaysia yaitu En. Mohd Za'im Rosli
- c) Konselor di *bahagian kaunseling* Universiti Putra Malaysia yaitu Puan Kamariah Derasol (Puan Key).
- d) Beberapa mahasiswa Universiti Putra Malaysia yang melakukan konseling di *bahagian kaunseling* Universiti Putra Malaysia, yaitu AI mahasiswa fakulti pengajian alam sekitar dan AD mahasiswa fakulti teknologi makanan. AI merupakan klien *distress* yang ditangani oleh konselor BKUPM.

Subyek-subyek tersebut dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Dari ke 13 konselor yang ada di BKUPM, didapati tiga konselor yang biasa

---

<sup>40</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 90.

menangani mahasiswa dengan kasus-kasus seperti stres, depresi, kecemasan dan kasus-kasus yang berhubungan dengan mental disorder lainnya.

b. Obyek Penelitian

Obyek penelitian adalah sifat keadaan dari suatu benda, orang atau yang menjadi pusat perhatian dan sasaran penelitian.<sup>41</sup>Obyek dalam penelitian ini adalah bentuk-bentuk peran konselor dalam menangani mahasiswa *distress*.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan penulis untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diteliti.<sup>42</sup>Pada pengamatan ini penulis menggunakan teknik observasi tidak terstruktur dan observasi nonpartisipan. Pada penelitian ini, penulis tidak terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari subyek tetapi penulis hanya mengamati kegiatan subyek. Teknik ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang bentuk-bentuk peran konselor dalam menangani mahasiswa *distress* di Universiti Putra Malaysia. Adapun data yang

---

<sup>41</sup>Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hlm. 59.

<sup>42</sup>Nasution, *Metode Research*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hal.136.

diperoleh oleh penulis, antara lain: bentuk-bentuk peran konselor dalam menangani mahasiswa *distress*, program penanganan yang dilakukan oleh konselor, dan gambaran mahasiswa yang mengalami *distress* yang sedang ditangani oleh konselor di BKUPM.

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik mendapatkan data dengan cara mengadakan percakapan secara langsung antara pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dengan pihak yang diwawancarai (*interviewee*) yang menjawab pertanyaan itu. Esterberg, dalam Sugiyono menjelaskan bahwa wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan gagasan melalui teknik tanya jawab yang menghasilkan konstruksi makna tentang suatu topik tertentu.<sup>43</sup> Jenis wawancara yang dilakukan penulis yaitu wawancara tidak terstruktur. Subyek yang diwawancarai yaitu 3 konselor BKUPM. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan merupakan garis besar dari rumusan masalah untuk mendapatkan data tentang bentuk-bentuk peran konselor dalam menangani mahasiswa *distress* di Universiti Putra Malaysia.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pencarian data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen

---

<sup>43</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 317.

rapat, leger, agenda dan sebagainya.<sup>44</sup> Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode dokumentasi untuk memperoleh data tentang gambaran umum, struktur organisasi, kelayakan sarana dana prasarana konseling, letak geografis, dan daftar riwayat konseli yang pernah melakukan konseling khususnya bentuk-bentuk peran konselor di BKUPM.

#### **4. Metode Analisa Data**

Dalam buku Metodologi Penulisan Kualitatif karya Lexy J. Moleong, Bogdan dan Biklen mengemukakan bahwa analisa data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistensikannya, mencari dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>45</sup> Definisi lain diberikan oleh Patton dalam Lexy J. Moleong bahwa analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar.<sup>46</sup> Definisi lain menjelaskan bahwa setelah data yang berkaitan dengan penelitian terkumpul, lalu disusun dan diklasifikasikan dengan menggunakan data-data yang diperoleh untuk menggambarkan jawaban dari permasalahan yang telah

---

<sup>44</sup> Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Pt.Rineka Cipta, 1996), hal. 202

<sup>45</sup> Lexy J. Moleong, *Metode penelitian Kualitatif: Edisi Revisi*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2013), hlm. 248.

<sup>46</sup>Ibid, hlm. 280.

dirumuskan.<sup>47</sup> Pendekatan ini dimaksudkan untuk memahami data-data yang masih kasar dan rumit untuk menjadi data yang memahami dan tersusun.

## 5. Pengujian Keabsahan data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data, kepercayaan penelitian kualitatif dapat tercapai. Dalam penelitian ini dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.<sup>48</sup> Dalam memenuhi pengujian keabsahan data, penelitian ini dilakukan triangulasi dengan sumber. Menurut Patton dalam Lexy J. Moleong, triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.<sup>49</sup> Teknik triangulasi dengan sumber yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini membandingkan terhadap hasil wawancara dengan subyek dan isi dokumen yang berkaitan. Hasil wawancara yang akan didapatkan yaitu wawancara dengan konselor yang menangani mahasiswa *distress*. Dan dibandingkan dengan dokumen hasil dari pengamatan pada proses konseling.

---

<sup>47</sup> Winarno Surakmad, *Pengertian Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsilo, 1985), hal. 139.

<sup>48</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hlm.330

<sup>49</sup> Ibid, hlm. 29.

## **BAB II**

### **GAMBARAN UMUM *BAHAGIAN KAUNSELING***

#### **UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA DAN GAMBARAN KLIEN DISTRESS**

##### **A. Profil *Bahagian Kaunseling* Universiti Putra Malaysia**

###### **1. Sejarah Universiti Putra Malaysia**

Universiti Putra Malaysia atau UPM awalnya adalah sekolah pertanian pada 21 Mei 1931. UPM dibangun di kawasan seluas 22 hektar daerah Serdang. Pada masa itu UPM hanya menawarkan dua program saja yaitu, Program Diploma 3 tahun dan Program Sertifikasi 1 tahun di dalam bidang pertanian. Tanggal 23 Juni 1947, Sekolah Pertanian ini diresmikan menjadi Kolej Pertanian Malaya oleh Sir Edward Gent Gabenor Malayan Union waktu itu. Pendirian Universiti Putra Malaysia dapat terbentuk apabila Sekolah Pertanian di Serdang ini bergabung dengan Fakultas Pertanian Universiti Malaya. Dr. Mohd Rashdan bin Haji Baba, yang merupakan Ketua Kolej Pertanian Malaya, dilantik sebagai Naib Canselor di bawah bagian 18, Akta Universiti dan Kolej Universiti 1971.

Universiti Pertanian Malaysia memulai sesi akademiknya pada 23 Juli 1973 dengan mahasiswa sebanyak 1559 mahasiswa. Mahasiswa-mahasiswa tersebut memulai kuliah di tiga fakultas pendiri dan satu bagian asasi yaitu Fakultas Kedokteran Veterinar dan Sains Peternakan, Fakultas Perhutanan, fakultas Pertanian dan Bagian

Sains Asasi, yang pada masa itu fokus di bidang perhutanan dan veterinar selaras dengan dasar dan keperluan negara.

Tahun 80-an, UPM mengembangkan bidang Sains dan Teknologi. Pada tahun 3 April 1997, nama Universiti diubah dari Universiti Pertanian Malaysia menjadi Universiti Putra Malaysia oleh Mantan Perdana Menteri, Tun Dr. Mahathir Mohammad, untuk menggambarkan status UPM sebagai pusat perguruan tinggi yang mencakup berbagai bidang, terutama sains dan teknologi informasi yang menjadi keperluan kepada pembangunan Negara.<sup>50</sup>

## 2. Letak Geografis Univesiti Putra Malaysia

Universiti Putra Malaysia (UPM) adalah salah satu perguruan tinggi yang ada di Negara Malaysia. Perguruan tinggi ini didirikan pada tanggal 21 Mei 1931 sebagai sekolah pertanian dan kemudian diubah menjadi Universitas pada tanggal 4 Oktober 1971. Letaknya ada di 43400 UPM Serdang, Selangor, Darul Ehsan, Malaysia.<sup>51</sup>

## 3. Sejarah BKUPM

Sejarah awal layanan konseling di UPM dimulai sejak tahun 1970, dimana layanan ini hanya diberikan kepada mahasiswa saja. Layanan konseling ini diberikan oleh pegawai (Skim N) yang berkelulusan konseling.

---

<sup>50</sup> Ali Bakri, *Latar Belakang UPM*, laman

[http://www.upm.edu.my/mengenai\\_kami/sejarah/latar\\_belakang\\_upm-8203](http://www.upm.edu.my/mengenai_kami/sejarah/latar_belakang_upm-8203), diakses pada 4 Oktober 2018 pukul 12:45 waktu Malaysia.

<sup>51</sup> Hairul Nizam, *Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia*, laman <http://www.upm.edu.my/perkhidmatan/keselamatan/kaunseling-8282>, diakses 9 Maret 2018.

Perubahan Skim telah dimulai di UPM sejak 17 September 2003, di mana empat orang konselor (Skim S) telah dilantik untuk member layanan konseling secara profesional kepada pelajar.

Tanggal 3 November 2003, Jawatan Kuasa Kebutuhan Pengurusan UPM dalam pertemuan seri telah menyetujui untuk membuat sebuah unit konseling yang diwujudkan di Kantor Pendaftaran UPM. Oleh sebab itu, seorang konselor dari Bahagian Hal Ehwal Pelajar telah ditugaskan ke unit terbaru ini.

Berawal dari hal tersebut, layanan bimbingan dan konseling terbagi menjadi dua seksyen konseling yang beroperasi secara terpisah di mana berfokus kepada klien mahasiswa dan staf. Seksyen konseling mahasiswa sebanyak 12 orang Psikolog di bawah penanggung jawab Bahagian Hal Ehwal Pelajar dan Seksyen Bimbingan dan Kerjaya, staf sebanyak 3 orang Psikolog di bawah penanggung jawab kantor pendaftar.

Akhirnya pada pertemuan Jawatankuasa Pengurusan Universiti yang ke 571, pada tanggal 6 April 2016 telah memutuskan membentuk entitas baru yang diberi nama Bahagian Kaunseling UPM. Bahagian ini telah menggabungkan kedua seksyen dari dua PTJ menjadi satu PTJ di bawah HEPA. Sebanyak 20 staf di bawah Bahagian ini termasuk Ketua Bahagian dan Psikolog.<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup>Syasheril, *Sejarah*, laman [http://www.bkupm.upm.edu.my/mengenai\\_kami/sejarah-8383](http://www.bkupm.upm.edu.my/mengenai_kami/sejarah-8383), diakses pada 4 Oktober 2018 pukul 13:40 waktu Malaysia.



#### 4. Letak Geografis BKUPM

Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM) terletak sebelah timur fakulti pengajian pendidikan, tepatnya pada *latitude* 3.002314 dan *longitud* 101.712858 Serdang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

#### 5. Visi dan Misi BKUPM

##### a. Visi BKUPM

Menjadi pusat konseling yang ulung di Malaysia

##### b. Misi BKUPM

Menjadi pusat kaunseling yang terkemuka diantara universiti-universiti awam di Malaysia.<sup>53</sup>

#### 6. Struktur Organisasi BKUPM

Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM) saat ini pada tahun 2018 di pimpin oleh En. Redzuan Bin Zamberi K.B,P.A sebagai ketua Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM) dan Puan Rafida Sadaruddin K.B,P.A sebagai wakil ketua BKUPM. BKUPM memiliki 13 (tiga belas) kaunselor profesional dan tenaga psikologi serta 5 (lima) pegawai terbaik.

Konselor profesional Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM) memiliki tugas masing-masing yang sesuai dengan keilmuan dan kemampuan yang dimiliki, yaitu:

##### a. Kluster Perkhidmatan

---

<sup>53</sup>Wawancara dengan Mohd Redzuan Zamberi, Ketua Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia, 16 Oktober 2018.

- 1) Ketua umum : DR. Mazila Ghazali
  - 2) Ketua syeksen psikoterapi dan intervensi : Izwana Ismail
  - 3) Ketua syeksen psikometrik : Hanif Abdullah H
  - 4) Ketua syeksen perkhidmatan kaunseling : Anis Akmilah MH
- b. Kluster Operasi
- 1) Ketua umum : M. Ashaari Awab
  - 2) Ketua syeksen jaringan sosial dan inovasi : M. Za'im Rosli
  - 3) Ketua syeksen penyelidikan dan penerbitan : Syarifah Sheril Azlin
  - 4) Ketua syeksen kaunseling organisasi : Kamariah Derasol
- c. Kluster Pembangunan
- 1) Ketua umum : Wan Azurani Wan A
  - 2) Ketua syeksen bimbingan kerjaya : Noorihayatti N
  - 3) Ketua syeksen bimbingan akademik : Ansarul Haq T D
  - 4) Ketua syeksen pembangunan sendiri : Kamelia Omar
- d. Pegawai Administrasi dan Operasi
- 1) Nooraini Nasir
  - 2) Nor Shahrman MD Arif
  - 3) Diana Paimon
  - 4) Hairo Nizam
  - 5) Norizah Kasan.

Berikut struktur organisasi Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM).

(Gambar 2.1: Struktur Organisasi BKUPM)<sup>54</sup>

Konselor yang mengabdikan diri di BKUPM terdapat 13 konselor yang masing-masing memiliki kemampuan konseling yang mumpuni. Mereka berasal dari lulusan universiti yang berbeda-beda, mulai dari USIM, UPM, UM Trengganu, UPSI Perak dan lain sebagainya. Meskipun berbeda-beda latar belakang lokasi pendidikan mereka, para konselor tetap mampu menyesuaikan peran mereka sebagai pemberi layanan konseling di BKUPM dengan baik.

Secara umum selain sebagai konselor atau pegawai psikologi, dari ketigabelas konselor tersebut mereka memiliki peran atau jabatan masing-masing di BKUPM. seperti yang sudah dijelaskan pada bagian struktur

<sup>54</sup> Aimrosli, *Carta Organisasi Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia*, laman [http://www.bkupm.upm.edu.my/mengenai\\_kami/struktur/carta\\_organisasi-4060](http://www.bkupm.upm.edu.my/mengenai_kami/struktur/carta_organisasi-4060), diakses pada 4 Oktober 2018 pukul 11:11 Waktu Malaysia.

organisasi BKUPM. diantaranya ada yang menjabat sebagai Ketua dan Wakil Ketua BKUPM, Ketua *Kluster* Perkhidmatan, Ketua *Kluster* Operasi, Ketua *Kluster* Pembangunan, Ketua *Seksyen* Psikoterai dan Intervensi, Ketua *Seksyen* Psikometrik, Ketua *Seksyen* Perkhidmatan Klinik *Kaunseling*, Ketua Jaringan Sosial dan Inovasi, Ketua *Seksyen* *Kaunseling* Organisasi, Ketua *Seksyen* Bimbingan *Kerjaya*, Ketua *Seksyen* Bimbingan Akademik, dan Ketua *Seksyen* Pembangunan *Kendiri*.

#### 7. Program dan Layanan *Bahagian* *Kaunseling* UPM

Program dan layanan yang dilaksanakan di *Bahagian* *Kaunseling* UPM memiliki banyak macamnya. Program dan layanan tersebut yaitu, konseling individu, konseling kelompok, bimbingan *kerjaya* (bimbingan karir), tes psikologi, penulisan psikologi dan terapi.<sup>55</sup>

- a. Konseling individu adalah proses bantuan yang diberikan BKUPM dengan melakukan layanan langsung tatap muka dalam rangka penyelesaian masalah. Mekanisme pelaksanaan konseling individu dilakukan melalui beberapa tahap, pertama melakukan pendaftaran di konter pendataran, dipikirkan konselor dan membuat temu janji dengan konselor kemudian melakukan konseling. Klien yang datang secara sukarela biasanya setelah melakukan pendaftaran dan sudah dipikirkan konselor, maka klien bisa langsung melakukan sesi, tetapi

---

<sup>55</sup> Aimrosli, Perkhidmatan Bahagian Kaunseling University Putra Malaysia, laman, [http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/perkhidmatan\\_utama-9541](http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/perkhidmatan_utama-9541), diakses pada 8 Oktober 2018 pukul 12.30 Waktu Malaysia

klien rujukan biasanya melakukan janji temu dengan konselor di BKUPM dahulu sebelum konseling. Proses konseling dilaksanakan di ruangan konselor dan juga ruang konseling khusus di lantai 2. Klien yang datang dikhususkan dari kalangan mahasiswa UPM dan konselor yang menangani adalah konselor BKUPM yang sudah memiliki lisensi. Masalah-masalah yang kerap konselor BKUPM tangani yaitu terkait depresi, stress, masalah belajar, masalah keluarga dan masalah-masalah unik lainnya.

- b. Konseling kelompok yaitu konseling yang dilaksanakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Prosedur pelaksanaan konseling kelompok hampir sama dengan konseling individu, yang membedakan hanya tempat pelaksanaan yang khusus di lantai 2 dengan ruangan yang cukup luas dan fasilitas yang baik. Konseling kelompok di BKUPM biasanya menangani permasalahan-permasalahan seputar kampus, pertemanan dan karir.
- c. Bimbingan kerjaya atau bimbingan karir adalah bimbingan yang berkaitan dengan karir dan studi lanjutan bagi mahasiswa. Sama dengan konseling individu, yang membedakannya dalam bimbingan kerjaya, konselor lebih banyak memberikan informasi terkait karir. Permasalahan yang biasa ditangani berupa persoalan tentang minat bakat, pemilihan pekerjaan, perancangan karir, persediaan, penempatan, dan penyesuaian dalam pekerjaan.

- d. Tes psikologi adalah penilaian yang dilakukan oleh profesional untuk mengevaluasi keadaan seseorang. Pelaksanaan tes psikologi di BKUPM dilaksanakan sebanyak dua kali. Pertama pada tahun ajaran baru atau pada mahasiswa baru dan pada mahasiswa yang akan melakukan konseling. Tes dilakukan langsung oleh konselor BKUPM dengan menggunakan instrumen DASS (*depression, anxiety, stress scale*). Pelaksanaan tersebut dilaksanakan di forum khusus mahasiswa baru saat masa penyambutan dan di BKUPM saat akan melakukan konseling. Penggunaan DASS tersebut bertujuan untuk mengetahui permasalahan awal dari klien yang memudahkan konselor untuk membantu klien dengan tepat.
- e. Penulisan psikologi yang dilakukan di BKUPM yaitu seperti membuat artikel psikologi, motivasi-motivasi dan lain-lain. Penulisan psikologi dibuat oleh konselor dan dibagikan di akun media sosial milik BKUPM. Selain penulisan psikologi yang dibagikan di akun media sosial, BKUPM juga sering mengadakan *event* yang berkaitan dengan penulisan psikologi, biasanya dilaksanakan pada bulan konseling Malaysia pada bulan oktober.
- f. Terapi di BKUPM dilaksanakan sebagai media bantuan bagi konselor dalam proses konseling. Terapi dilakukan langsung oleh konselor di ruangan khusus dengan fasilitas pendukung terapi seperti alat-alat menggambar untuk *art therapy*. Terapi lainnya yaitu *neuro linguistic programming* (NLP) untuk melakukan pengembangan pribadi dan

psikoterapi bagi klien. Di BKUPM juga terdapat ruangan khusus untuk klien anak-anak dan ruangan yang *full colour*.<sup>56</sup>

Program dan layanan dilaksanakan langsung oleh konselor-konselor profesional yang ada di UPM. Masing-masing konselor tersebut memiliki pembagian tugas sesuai dengan bidangnya. Program dan layanan dilaksanakan di ruangan khusus yang telah disediakan di BKUPM. Proses pendaftaran klien dan waktu pelaksanaan konseling juga memiliki jadwal tersendiri, sehingga pelayanan pun sangat mudah. Waktu operasional atau jam kerja di BKUPM dimulai dari hari senin-jum'at pukul 8.00 - 5.00 sore waktu Malaysia.<sup>57</sup>

Pelayanan yang ada di BKUPM menggunakan *digital working* dan peraturan yang rapih serta profesional. Hal tersebut dibuktikan dengan sistem pendaftaran klien yang sangat mudah dan tidak membutuhkan waktu yang lama. Klien akan diberikan borang *digital* untuk mengisi data diri melalui *google form* yang disediakan di kaunter pendaftaran dan *barcode* yang dapat dipindai dimana saja. Selain sistem yang berbasis digital, ruang untuk konseling juga sangat nyaman dan membuat klien tidak sungkan untuk melakukan sesi konseling di BKUPM.

---

<sup>56</sup>Wawancara dengan Mohamad Za'im Rosli, pada tanggal 8 oktober 2018 pukul 11.00 Waktu Malaysia.

<sup>57</sup> Syasheril, Perkhidmatan Bahagian Kaunseling University Putra Malaysia, laman, [http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/waktu\\_operasi-8472](http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/waktu_operasi-8472), diakses pada 8 Oktober 2018 pukul 12.30 Waktu Malaysia.

Konseling yang diadakan di BKUPM dilaksanakan seperti konseling yang ada di Indonesia. Baik itu proses konseling, teori-teori yang dipakai, dan aspek-aspek kerja konselor lainnya. Namun yang membedakan dari pelayanan disini, mereka memiliki klien mancanegara dan kasus-kasus yang unik. Klien mancanegara tersebut dikarenakan mahasiswa UPM yang banyak dari luar negara Malaysia. Kasus-kasusnya pun unik dan jarang ditemukan di Indonesia. Oleh karena itu, pengalaman konselor dalam menangani masalah-masalah unik mahasiswa tersebut, membuat BKUPM semakin diminati oleh mahasiswa UPM untuk melakukan sesi konseling dan lebih terbuka untuk orang lain dalam pemecahan masalahnya.

Selain konseling yang dilaksanakan secara langsung, khalayak umum juga bisa menikmati sesi konseling lewat “Radio Putra” milik BKUPM yang dibawakan langsung oleh konselor yang ada di BKUPM. Setiap harinya tema dari radio akan berbeda dan para pendengar dapat melakukan tanya jawab kepada konselor. Dengan adanya radio tersebut, membuat semakin mudahnya orang-orang mengetahui pentingnya konselor dan konseling bagi kita yang mempunyai permasalahan atau kesulitan-kesulitan lainnya. Hal tersebut juga bisa menjadi promosi BKUPM kepada warga UPM khususnya, agar mau datang ke BKUPM dan menjadi pribadi yang sehat serta ceria. Pelayanan lainnya yang berbasis tidak langsung yaitu



*website*, *instagram* dan *whatsapp* untuk mengetahui informasi-informasi tentang kegiatan dan poster-poster motivasi.

Bahagian Kaunseling UPM tergolong aktif melakukan program-program mingguan dan bulanan bagi kepentingan warga BKUPM dan warga umum UPM. Kinerja yang aktif tersebut menjadikan pelayanan BKUPM menjadi pelayanan yang sangat profesional, sehingga program utama dan layanan yang dijalankan oleh konselor dan staff lainnya menjadi sangat baik.

#### 8. Fasilitas BKUPM

Bahagian Kaunseling UPM memiliki failitas lengkap dan tertata. Fasilitas ini bertujuan untuk menunjang proses konseling serta kenyamanan karyawan serta konselor yang bekerja di BKUPM.

**(Tabel 2.1: Fasilitas BKUPM)**

No	Fasilitas	Jumlah
1.	Ruang Meeting	1
2.	Kamar Mandi	4
3.	Musholah	2
4.	Ruang Terapi	1
5.	Mini Perpustakaan	1
6.	Bilik Konselor	15
7.	<i>Auditorium</i>	1
8.	Tempat <i>Massage</i>	1
9.	<i>Pantry</i>	1

10.	Ruang Fotocopy	1
11.	Ruang Tunggu	2
12.	Gudang	1
13.	Bilik Staff	8
14.	Ruang <i>Audio</i>	1
15.	Tempat Pendaftaran	1

## B. Gambaran Klien dan Penanganan *Distress* di BKUPM

Berdasarkan dari wawancara yang telah dilakukan bersama dengan konselor BKUPM, maka didapati gambaran tentang klien *distress* yang ada di BKUPM yang ditangani oleh konselor BKUPM. Berikut latar belakang, deskripsi masalah dan program penanganan yang dilakukan konselor:

### 1. Latar belakang klien *distress*

Klien merupakan warga Malaysia yang berkuliah di UPM, tinggal bersama dengan orang tuanya dan memiliki dua saudara dari tiga bersaudara. Keluarganya berasal dari kalangan atas di Malaysia dan orang tuanya memiliki gaji yang cukup tinggi.

Diinformasikan juga bahwa klien, dua saudaranya, dan neneknya merupakan penyandang *autism*. Tetapi berbeda dengan saudara dan neneknya, klien hanya memiliki *symptom autism* dan dirinya tidak terkena *autism* seperti saudara dan neneknya. Semenjak adanya masalah-masalah yang timbul, hubungan klien dengan keluarga kurang harmonis. Hal itu disebabkan karena klien hanya mengunjungi rumah saat libur semester saja

dan jarang mengunjungi di waktu luang. Pada awal adanya masalah, hubungannya dengan keluarga tidak terlalu jauh, namun sekarang perilaku klien kepada adiknya sudah mulai kasar dan tidak baik.

klien merasa kurang harmonis dengan keluarganya disebabkan juga karena dirinya kurang menerima atas kekurangan yang terjadi kepada dua adiknya. Dirinya merasa stres dengan berada di keluarga tersebut. Hal tersebut akhirnya mempengaruhi akademik klien. Dari masalah keluarga tersebut, klien kerap tidak masuk kelas, memiliki *result* yang rendah dan kurang fokus dengan pelajaran. Akhirnya hal itu membuat klien memutuskan untuk pindah jurusan dan mengulang lagi dari semester satu.

Dari penyebab akademik tersebut, klien melampiaskan stresnya kepada pelacuran. klien diketahui sering melanggan ke tempat-tempat pelacuran. Setiap melanggan, klien mengeluarkan uang sekitar 500 Ringgit Malaysia. Tetapi pelacuran tersebut tidak berlangsung lama. Namun, karena berhentinya dari melacur tersebut, klien beralih ke pornografi. Dirinya sering melihat video-video tidak pantas untuk memuaskan hasrat pelacurannya tersebut.

Setelah klien pindah jurusan dan memiliki kebiasaan buruk tersebut, kemudian dirinya ikut ke dalam organisasi kampus dan mencoba untuk berbaur dengan teman-teman organisasinya. Namun klien juga kurang bisa mengikuti dengan keberadaannya di organisasi tersebut. Klien dikenal sulit dan butuh waktu lama untuk berpikir akan hal-hal yang menjadi obrolan.

Penyebab itu juga menjadikan klien stres karena tidak bisa berbaur dengan mereka dan mengikuti obrolan.

Dari penyebab-penyebab tersebut, disimpulkan bahwa permulaan dari *distress* pada klien yaitu adanya masalah keluarga yang kurang harmonis, akademik yang kurang baik, pertemanan dan organisasi yang tidak berjalan lancar, serta ketagihan akan seks. Berdasarkan beberapa hal tersebut, yang akhirnya menimbulkan *distress* pada klien dan melakukan hal-hal yang merusak serta merugikan. Perilaku *distress* klien disini yaitu melakukan kekerasan dan pembunuhan terhadap hewan.

## 2. Deskripsi masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang klien, penyebab-penyebab tersebut kemudian menjadi masalah klien yang paling utama yaitu *distress*. *Distress* klien merugikan alam sekitar, tepatnya hewan yaitu anak kucing. Klien melakukan pembunuhan terhadap 17 anak kucing. Hal tersebut disebabkan karena sudah tidak ada lagi alternatif stres yang dapat ia lakukan dan yang terlintas pada pikiran klien saat itu ialah hewan, karena menurutnya hewan tersebut tidak berbahaya dan tidak melawannya. Pada awalnya klien menyukai anak kucing, klien memberi makan, menyayangi anak kucing, namun karena stres perilakunya terhadap kucing juga ikut berubah.

Klien mengatakan jika anak kucing tidak mematuhi dan melawannya, maka klien akan marah dan menyakiti anak kucing tersebut. Karena

perlakuan buruk klien, akhirnya anak kucing tersebut tidak datang lagi dan hal itu justru membuat klien semakin marah serta menganggap anak kucing itu tidak tau balas budi. Bermula dari perihal itulah yang membuat klien berani untuk membunuh anak kucing. Tidak hanya satu kriteria anak kucing saja yang masuk dalam daftar yang tidak klien sukai, ketika klien melihat anak kucing lain yang kotor, berisik, membuang kotoran di jalan, dan suka mengganggu orang sedang makan, beberapa hal itu juga memicu klien untuk membunuh kucing.

Berdasarkan sesi pertama konseling dengan konselor, klien berkata jika dirinya sudah membunuh 13 ekor anak kucing dalam waktu satu minggu. klien juga memiliki beberapa cara membunuh anak kucing seperti menendang, mencekik, menceburkan ke kolam, menginjak dan menjatuhkan kucing dari ketinggian. Klien biasanya melakukan hal itu sekitar pukul 2-3 dini hari di waktu orang-orang sudah tidur. Tempat pembunuhan juga bisa di mana saja, kadang klien lakukan didekat *kolej*, kafetaria, kolam kampus, di pinggir jalan dan banyak tempat lainnya. Dari beberapa hal klien lakukan tersebut, klien mengatakan jika dirinya merasa puas dan menghilangkan stresnya untuk sesaat.

### 3. Program penanganan *distress*

Program penanganan *distress* yang dilakukan konselor yaitu, memberikan pelayanan berupa konseling individu dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), melaksanakan tes

psikologi DASS dan melakukan pemeriksaan mengenai *personality* dan *mental illness* kepada psikiater.

**BAB III**

**BENTUK-BENTUK PERAN KONSELOR DALAM MENANGANI**

***DISTRESS* MAHASISWA DI *BAHAGIAN KAUNSELING***

**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

Peran konselor Bahagian Kaunseling UPM dalam menangani *distress* pada mahasiswa yaitu diantaranya:

**A. Konselor Sebagai Administrator Bimbingan**

Konselor sebagai administrator bimbingan dan konseling adalah yang melaksanakan pemrosesan pengumpulan data bagi mahasiswa yang ingin melakukan konseling. Sebelum diadakannya konseling, klien terlebih dahulu akan melakukan beberapa tahapan untuk melengkapi data klien yang digunakan untuk perencanaan sesi-sesi konseling yang akan dilakukan selanjutnya. Di BKUPM sendiri, sistem pengumpulan data klien ada dua. Pertama menggunakan borang digital dan manual. Borang digital berupa borang dari aplikasi *google form* yang sudah dibuat menjadi formulir pendaftaran klien yang otomatis tersimpan di sistem BKUPM. Dan yang ke dua borang manual adalah berisi data surat persetujuan dan pengesahan konseling. Keduanya sama, tetapi borang digital lebih mudah digunakan dan dapat diakses di mana saja melalui *barcode* sedangkan borang manual pengisiannya dengan tulis tangan oleh klien dan konselor.

Setelah melakukan pengisian data secara prosedural, klien akan dipilhkan konselor. Kemudian dilanjutkan dengan proses konseling. Dalam proses tersebut khususnya pada kasus *distress*, untuk mengetahui skala stres mahasiswa yang merupakan klien, konselor memberikan beberapa tes psikologi. Setelah tes psikologi, konselor memberikan layanan konseling dengan memberikan konseling individu. Konseling yang datang secara sukarela dan langsung datang ke BKUPM, langsung ditangani oleh konselor, jadi konselor selalu *standby* siapapun yang sedang tidak ada sesi. Dan klien rujukan akan membuat jadwal kesepakatan dan bisa juga melakukan sesi pada hari itu. Klien juga dapat menghubungi konselor via whatsapp untuk janji bertemu. Untuk sesi-sesi selanjutnya, pertemuan ditentukan oleh kesepakatan klien dan konselor usai sesi pertama. Pada kasus *distress* yang ditangani konselor, kliennya datang secara sukarela dan menggunakan layanan konseling individu, sehingga perencanaan jadwalnya bisa fleksibel.

“Saya guna konseling individu untuk bantu klien, klien ni datang sukarela ke BKUPM”<sup>58</sup>

Dalam merencanakan pemberian penanganan yang berkaitan dengan masalah *distress* yang berhubungan dengan mental dan *personality disorder*, Puan Rafidah menuturkan jika penanganan lanjutan bagi klien, konselor juga menentukannya melalui pedoman buku bertajuk

---

<sup>58</sup>Hasil wawancara dengan En.Za'im selaku konselor bahagian kaunseling Universiti Putra Malaysia pada tanggal 11 Oktober pukul 10.30 waktu Malaysia.



DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*) edisi ke lima. Buku tersebut berisikan tentang macam-macam penyakit mental, diagnosa penyakit, dan tindakan-tindakan yang dapat dilakukan selanjutnya.

“Saya biasa guna konseling individu, juga ada buku untuk pedoman untuk lihat *issue* klien”<sup>59</sup>

Kesimpulannya, untuk melakukan konseling, konselor berperan sebagai pengumpul data klien dan terdapat beberapa hal yang harus dilakukan sebelum membantu klien dalam konseling. Diantara tahapan tersebut yaitu, pendaftaran klien, pengisian borang, melakukan tes psikologi, pemilihan layanan yang tepat dan proses konseling sampai kasus selesai.

## **B. Konselor Sebagai Fasilitator Dan Reflektor**

Konselor sebagai fasilitator dalam penelitian ini yaitu konselor menjadi penyedia layanan berupa konseling individu, konseling kelompok, terapi dan melakukan tes psikologi bagi mahasiswa. Untuk menangani mahasiswa *distress*, konselor memberikan pelayanan konseling individu untuk membantu mahasiswa dan menggunakan berbagai macam pendekatan dalam konseling.

Dalam kasus ini, konselor biasanya menggunakan *choice* teori dan teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Dalam pemecahan

---

<sup>59</sup>Hasil wawancara via whatsapp dengan Puan Rafidah selaku konselor BKUPM pada tanggal 13 November 2018 pukul 07.22 wib.

masalah melalui *Choice* teori, konselor gunakan untuk mahasiswa agar menuliskan pilihan-pilihan yang diinginkan, sedangkan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), konselor menggunakannya berdasarkan tahap pada proses konseling sesi pertama dan mencocokkannya dengan masalah *distress* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan En. Za'im, beliau mengatakan,

“Untuk kes *distress*, saya selalu guna REBT karena terkait dengan *irrational beliefs* dan *behaviour* klien. Jadi, kat ni saya selalu guna itu. Teknik saya guna sama seperti diteori, ada *activating event*, *dispute irrational beliefs*, *roleplay*, beri tugas atau *homework*, *skill attend* dan *positif reinforcement*. Kalau *step* sama lah kat konseling lain ”

Dari wawancara tersebut, En. Za'im mendeskripsikan tahap dan teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan melalui REBT pada proses konseling. Tahap yang dilakukan oleh konselor yaitu:

#### 1. Tahap Awal

Rapport yang dilakukan konselor BKUPM sama pada umumnya, membuat hubungan yang baik dengan klien. Melakukan perbincangan ringan diawal konseling dengan merilekskan suasana.Selanjutnya melakukan *understanding* dengan keadaan klien baik verbal maupun non verbal atau melakukan identifikasi awal pada klien.

#### 2. Tahap Pertengahan

Eksplorasi, konselor memancing klien untuk bercerita dan mendengarkan klien untuk membantu klien terus mengeksplor apa yang ingin diceritakan dengan pertanyaan-pertanyaan. *Changing*, konselor memasukkan teknik konseling dan mengidentifikasi bersama permasalahan klien serta membantu menemukan alternatif pemecahan.

### 3. Tahap Akhir

Penamatan, konselor akan menyimpulkan keseluruhan dari konseling dan merefleksikan hasil konseling.

### 4. Tindak Lanjut

Konselor akan membuat kesepakatan dengan klien untuk sesi selanjutnya dalam rangka mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi. Dan sebagai penentu untuk tindakan selanjutnya apa saja yang diperlukan dan tidak diperlukan untuk membantu klien.

Teknik-teknik yang digunakan saat konseling yaitu:

#### a. *Activating Event*

Konselor memberikan ruang untuk mahasiswa mengeksplor atau *activating event* apa yang ingin ia ceritakan, saat eksplor tersebut, konselor menyimpulkan *actual event*. Jadi, konselor bersama mahasiswa mengidentifikasi *actual event* atau masalah apa yang dihadapinya. Konselor menggali penyebab utama dari masalah yang dihadapi mahasiswa. Pada teknik ini, konselor mendapati adanya tekanan organisasi, masalah aktivitas di

kampus dan kurang harmonisnya keluarga dengan mahasiswa *distress*.

b. *Dispute Irrational Beliefs*

Menurut teori, teknik *dispute irrational beliefs* adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic presentation, vicarious experiences*, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).<sup>60</sup>

Berkaitan dengan teori, setelah mendapatkan *actual event* yang terjadi pada mahasiswa, konselor akan lanjut ke tahap selanjutnya berupa *Dispute Irrational Beliefs* pada mahasiswa. Konselor akan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang bisa membuat cabang pemikiran yang luas untuk mahasiswa, sehingga dirinya mampu menemukan *new beliefs*. Dari *new beliefs* tersebut, maka akan didapat *rational beliefs* dan *behavior* yang baru.

c. *Roleplay*

Dengan bantuan konselor, konseli melakukan *roleplay* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.<sup>61</sup> Penggunaan *roleplay* dalam penelitian ini bermaksud

---

<sup>60</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT indeks, 2014), hlm. 220-221

<sup>61</sup>Ibid, hlm.224.

untuk memberikan rasa bahwa orang yang sedang dikatakan itu mungkin memiliki pernyataan yang berbeda saat subyek mengatakan sesuatu hal.

d. *Homework*

Selain melakukan *disputation* secara verbal, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) juga menggunakan *homework assignments* (pekerjaan rumah) yang dapat digunakan sebagai *self-help work*. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dalam *homework assignments* yaitu: membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi dan *distraction*, serta aktivitas.<sup>62</sup>

Tugas atau *homework* diberikan *step by step* kepada mahasiswa untuk mencegah dan mengatasi mahasiswa *distress* menggunakan alternatif negatif atau manajemen stresnya dalam melakukan hal-hal yang berhubungan dengan stresnya. Diadakannya *homework* juga untuk menemukan *pattern* dan *behavior* baru pada mahasiswa. Dengan adanya *pattern* dan *behavior* baru tersebut maka mahasiswa tidak punya waktu untuk melakukan hal-hal negatifnya lagi.

e. *Skill Attend*

*Skill attend* yang diberikan konselor berupa penyusunan aktifitas klien tanpa mengubah waktu-waktu yang sudah

---

<sup>62</sup>ibid, hlm. 225.

menjadi kegiatan wajib sehari-hari. Contohnya seperti, membuat jadwal satu hari diisi dengan aktifitas yang positif dari bangun tidur sampai tidur lagi tanpa mengubah waktu sholat, dalam artian waktu sholat tetap tepat waktu di awal waktu.

f. *Positif Reinforcement*

Konselor memberikan penguatan-penguatan yang positif terhadap alternatif positif pemecahan masalah yang dibuat oleh klien. Hal tersebut konselor harapkan menjadi stimulus yang mendukung klien untuk melakukan hal-hal yang positif.

Mahasiswa yang melakukan konseling di BKUPM mengatakan jika dirinya *step by step* sudah menerapkan beberapa hal yang diberikan konselor. Seperti tugas atau *homework* dalam teknik konseling tersebut, mahasiswa mengaku jika penerapan tugas membantu dirinya untuk lebih fokus terhadap hal-hal positif serta mengetahui masalah yang dihadapinya dengan jelas. En. Za'im selaku konselor yang menangani masalah tersebut juga mengatakan jika kliennya sudah sadar akan perilaku yang salah pada dirinya dan sudah menerapkan tugas-tugas sekaligus alternatif yang didiskusikan bersama antara En. Za'im dengan klien. Berikut adalah hasil penuturan klien dan penuturan En. Za'im.

“Saya berpeluang untuk mengenali dasar permasalahan yang dihadapi oleh saya dan perkaitannya dengan personality saya”<sup>63</sup>

“sesi pada haritu banyak membantu saya. Walaupun tidak menyembuhkan saya serta merta, tapi cukup memberi saya masa dan ilmu untuk menyelesaikan masalah saya. Antara saya dapat haritu, memberi saya lebih yakin untuk meneruskan kehidupan”<sup>64</sup>

“Hasil dari konseling ni, klien dah tak lakukan *activiti* negatif lagi. Dia dah sadar dengan perilaku salah dia. Klien juga sudah punya alternatif-alternatif lain untuk salurkan stresnya dengan *activiti* positif.”<sup>65</sup>

Berdasarkan penuturan mahasiswa teknologi makanan dan mahasiswa pengajian alam sekitar yang pernah menjadi klien, ia menuturkan jika peran konselor sebagai fasilitator dan reflektor sangat bermanfaat bagi dirinya. Klien mendapatkan ilmu dalam penyelesaian masalahnya. Meskipun tidak menyembuhkan dalam sekali sesi, tetapi sesi pertama merupakan sesi yang penting juga bagi klien. Setelah dirinya mendapatkan konseling, ia sudah menyadari dan menemukan *rational beliefs* nya untuk sebagaimana mestinya menghadapi kehidupan. Dirinya menganggap jika konselor sebagai fasilitator sangat membantu dan merefleksikan masalahnya dengan jelas.

Konselor sebagai reflektor bagi klien berkaitan dengan hasil dari proses selama konseling, yaitu dari mulai klien mengeksplor permasalahannya, dalam penerapan teori pendekatan dan menerapkan

---

<sup>63</sup> Hasil wawancara dengan mahasiswa fakulti pengajian alam sekitar UPM pada tanggal 15 oktober 2018 pukul 09.45 waktu Malaysia.

<sup>64</sup> Hasil wawancara via whatsapp dengan mahasiswa fakulti teknologi makanan UPM pada tanggal 23 November 2018 pukul 08.00 wib

<sup>65</sup> Hasil wawancara dengan En. Za'im selaku konselor BKUPM pada tanggal 11 Oktober pukul 10.30 waktu Malaysia.

teknik-teknik di dalamnya. Konselor akan menyimpulkan dari awal bagaimana yang sebenarnya dirasakan klien, sebab-sebabnya, *issue* apa saja yang dialaminya terkait *distress*. Sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya untuk membantu klien dalam menangani *distress*.

Dengan adanya konselor sebagai fasilitator dan reflektor bagi klien mengartikan jika peran konselor sangat dibutuhkan untuk menjadi fasilitator untuk menyediakan layanan konseling bagi klien dan reflektor yang membantu klien untuk mengidentifikasi dan memunculkan perasaan baru klien sebelum dan sesudah konseling.

### **C. Konselor sebagai tester**

Konselor sebagai tester dalam penelitian ini adalah konselor yang memberikan beberapa tes psikologi maupun terapi, sebelum dan di dalam proses konseling. Tujuan konselor memberikan tes dan terapi dalam konseling adalah untuk mengetahui kondisi klien baik fisik maupun psikis. Sehingga konselor dapat menangani klien dengan baik.

Menurut penuturan Puan Rafidah, dirinya memberikan terapi pernafasan kepada mahasiswa dengan tujuan untuk memberikan tes ketenangan pada mahasiswa yang menjalankan sesi. Terapi tersebut dilakukan dengan *carainhale* dan *exhale* pernafasan lalu dilanjutkan dengan berdiam sejenak. Dengan melakukan terapi tersebut, maka akan diketahui sejauh mana klien dapat fokus dan konselor mampu mengetahui keadaan klien.



Konselor juga menerapkan *art therapy*. *Art therapy* yang digunakan konselor adalah sebagai terapi pengeluaran emosi mahasiswa.<sup>66</sup> *Art therapy* dapat menggunakan berbagai metode seni termasuk menggambar, melukis, memahat, dan kolase dengan klien mulai dari anak kecil hingga lansia. Klien yang mengalami trauma emosional, kekerasan fisik, kekerasan dalam rumah tangga, kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya dapat mengambil manfaat dari mengekspresikan diri secara kreatif.<sup>67</sup> *Art therapy* yang digunakan Puan Rafidah dalam sesi konseling yaitu menggambar. Hasil dari menggambar klien tersebut akan diidentifikasi oleh konselor untuk mengetahui keadaan klien.

“Saya guna teknik macam teknik pernafasan. Saya kata lakukan *inhale* dan *exhale* untuk beri kedamaian bagi mahasiswa. Ada juga *art therapy* seperti menggambar atau melukis dan saya pun guna *choice* teori saat konseling pada mahasiswa *distress*”<sup>68</sup>

Berdasarkan dari wawancara dengan konselor BKUPM yaitu Puan Key, untuk melakukan pencegahan terhadap *distress*, pada minggu pertama berada di universitas, mahasiswa akan mengikuti saringan tahap stres atau mengikuti tes psikologi. Hal tersebut dilakukan BKUPM sebagai usaha untuk mengetahui tahap stres, kecemasan dan kemurungan

---

<sup>66</sup>Hasil wawancara via whatsapp dengan Puan Rafidah selaku konselor BKUPM pada tanggal 13 November 2018 pukul 07.22 wib.

<sup>67</sup> International Psychology Centre, *Certification in Art Therapy*, laman [http://www.psychology.com.my/Certification-in-Art-Therapy/#.W\\_i3U\\_IKjIU](http://www.psychology.com.my/Certification-in-Art-Therapy/#.W_i3U_IKjIU), diakses tanggal 24 November 2018 pukul 09.30 wib.

<sup>68</sup>Hasil wawancara via whatsapp dengan Puan Rafidah selaku konselor BKUPM pada tanggal 13 November 2018 pukul 07.22 wib.

mahasiswa tingkat awal. Sehingga dengan adanya tes psikologi di awal, BKUPM dapat menyaring mahasiswanya terkait stres berdasarkan hasil tes yang dilakukan.<sup>69</sup>

Jadi, hasil tes tersebut bisa didapat dari data saat pengisian di awal tahun dan pada saat sesi konseling dilakukan. Hal tersebut dikarenakan stres seseorang bisa berubah-ubah, maka BKUPM tetap memberikan tes psikologi kepada klien sebagai acuan data yang akurat dalam pemberian bantuan saat konseling akan dilakukan dengan klien.

Dalam hal ini konselor sangat berperan penting sebagai tester, karena konselor akan melakukan tes kepada mahasiswa dan menyaring hasil tes tersebut untuk mengetahui skala stres yang dialami mahasiswa. Sehingga konselor dapat merencanakan tindakan untuk membantu mahasiswa dengan mudah berdasarkan data yang sudah didapat.

Saringan stres yang dilakukan baik di awal semester atau saat proses konseling tersebut yaitu menggunakan tes psikologi DASS dan beberapa tes lainnya yang dapat membantu klien dan konselor saat konseling. Konselor yang menangani *distress* yaitu En. Za'im menjelaskan beberapa tes yang ia gunakan saat konseling. Berikut penuturannya,

“untuk konseling, saya guna alat bantu macam *psychology testing* seperti mengisi DASS, membuat diagram, dan *visualization*”.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Hasil wawancara dengan Puan Key selaku konselor BKUPM pada tanggal 22 November 2018 pukul 11.23 wib.

<sup>70</sup> Hasil wawancara dengan En. Za'im selaku konselor BKUPM 11 Oktober 2018 pukul 10.30 waktu Malaysia.

Berdasarkan penuturan En. Za'im, dalam proses konseling, mereka menggunakan alat bantu berupa memberikan tes psikologi bagi mahasiswa. Tes psikologi yang digunakan adalah DASS (Depression, Anxiety, Stres Scale). DASS tersebut adalah tes psikologi yang paling sering dipakai di Malaysia untuk membantu konselor dalam proses konseling yang berkaitan dengan kasus-kasus seperti stres dan depresi. Teknik pengumpulan data menggunakan DASS bertujuan untuk mengetahui dan memahami stres, kecemasan dan depresi yang dialami oleh mahasiswa. Setelah mengadakan tes, konselor bertugas untuk menganalisis hasil tes, memberi nilai hasil tes atas dasar standar tes yang bersangkutan, membuat interpretasi hasil tes, dan penggunaan DASS juga membantu konselor menemukan cara yang tepat untuk membantu mahasiswa.

DASS berbentuk pernyataan-pernyataan, dengan kriteria pemilihan yaitu jarang, kadang-kadang, sering, dan sering sekali. Kategori skala dari DASS yaitu, untuk kategori skala depresi 0-5 normal, 6-7 ringan, 8-10 sedang, 11-14 berat dan 15+ sangat berat. Skala kecemasan 0-4 normal, 5-6 ringan, 7-8 sedang, 9-10 berat dan 11+ sangat berat. Skala stress 0-7 normal, 8-9 ringan, 10-13 sedang, 14-17 berat, dan 18+ sangat berat. Klien dengan hasil DASS yang menunjukkan berat akan melakukan sesi dengan konselor minimal 3 kali.<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Hasil wawancara dengan Puan Key selaku konselor BKUPM pada tanggal 5 Oktober 2018 pukul 16.30 waktu Malaysia.

DASS memiliki macam seperti DASS 24 dan 42 pernyataan. Macam DASS tersebut dapat digunakan berbagai kalangan. Mahasiswa akan diberikan tes psikologi dan konselor akan menganalisis datanya. Dengan menggunakan DASS, maka konselor akan mudah dalam menentukan pendekatan dan teknik yang digunakan pada konseling.

Identifikasi DASS yang dilakukan konselor akan mendapatkan sebab dan faktor DAS. Sebab yang dialami yaitu pengalaman masa lalu yang menyebabkan depresi, stres yang datang karena pengalaman masa lalu dan sekarang, dan kecemasan di masa yang akan datang. Faktor-faktor terjadi karena pengalaman, lingkungan dan gaya hidup yang datang dari problem-problem manusia seperti pikiran, spiritual dan perasaan yang tidak menentu.

Selain DASS, diagram yang digunakan oleh En. Za'im berkaitan dengan perbandingan perubahan klien dari setiap sesi yang dilakukan. Maka En. Za'im dapat memberikan tugas dan tes kepada mahasiswa tersebut sesuai dengan statistik perubahan pada diagram yang dibuat. Sehingga akan terlihat perubahan-perubahannya dari mulai berat sampai menjadi ringan dan sampai pada tahap berhasil.

Alat bantu yang digunakan selanjutnya yaitu *visualization*, *visualization* tersebut merupakan bagian dari *skill attend* pada klien sejauh mana dirinya bisa *dispute irrational beliefs*, membuat *coping*

*stress* dari pelaksanaan *treatment plan (homework)* yang dibuat. Berikut hasil wawancara dengan En.Za'im terkait dengan *visualization*.

“kaedah *visualization* ini digunakan semasa klien mengalami *issue* yang jadi sebab *distress*. Selepas daripada *issue* ini, *aktiviti* penyebab klien berkurang kerana mulai memenuhi kehidupan harian dengan *aktiviti*.”<sup>72</sup>

Kesimpulannya, konselor sebagai tester memberikan tes dalam menangani proses konseling bagi mahasiswa *distress* yaitu menggunakan, tes psikologi tertulis DASS, memberikan terapi ketenangan jiwa, dan *art therapy*. Setelah mengikuti beberapa langkah-langkah tersebut, konselor akan memberikan bantuan kepada mahasiswa untuk meringankan *issue* atau masalah yang sedang dihadapi.

#### **D. Konselor sebagai konsultan**

Konselor dalam peran ini berkerjasama atau berkonsultasi dengan psikiater pusat *kesihatan universiti* dalam penanganan *distress*. Berdasarkan kasus-kasus yang telah ditangani oleh konselor BKUPM, tidak sedikit kasus yang dapat ditangani dan terselesaikan oleh konselor. Ada beberapa kasus yang memang berat dan sudah termasuk kedalam penyakit mental yang berdampak kepada gangguan jiwa dan kesehatan jasmani mahasiswa. Salah satunya adalah permasalahan *distress* yang ditangani oleh konselor BKUPM termasuk ke dalam kategori berat. Sehingga dalam proses konseling, konselor juga melakukan konsultasi dan kerjasama dengan psikiater untuk

---

<sup>72</sup>Hasil wawancara dengan En. Za'im selaku konselor BKUPM pada tanggal 11 Oktober 2018 pukul 10.30 waktu Malaysia.

membantu mahasiswa. Sebelum melakukan kerjasama tersebut, konselor dengan psikiater bersama mengidentifikasi tingkat, kesulitan yang dialami, dan solusi atas permasalahan yang dihadapi.

“Saya dan *psikiatric* adakan perbincangan ringkas sahaja. Memaklumkan klien perlu sesi bersama pakar *psikiatric*. Itu sahaja, perbincangan lanjut harus selepas sesi bersama *psikiatric*”<sup>73</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, maka konsultasi dengan psikiater tersebut terkait pembahasan permasalahan klien. Sehingga dalam penanganan klien, tindakan lanjutannya sudah diketahui sebab-sebab masalahnya. Kemudian, untuk konsultasi selanjutnya akan dilaksanakan setelah pertemuan selanjutnya antara psikiater, klien dan konselor untuk mengidentifikasi masalah dan penanganan lebih lanjutnya.

Menurut penuturan En. Za'im dan Puan Rafidah, jika mahasiswa tersebut dibantu hanya dengan konseling saja, maka proses penyembuhannya kurang efektif. Maka dari itu, konselor memberikan opsi dengan melakukan pemeriksaan terkait kesehatan mental dan *personality* dari mahasiswa. Karena dari hasil sejauh ini, ada kemungkinan mahasiswa *distress* tersebut memiliki *personality disorder* yang membutuhkan penanganan yang lebih kompleks.

“Karena kes *distres* yang dilalui mahasiswa sangat *teruk*, maka saya sebagai konselor adakan solusi untuk periksa mental dan *personality* dia dengan *psikiatric* di *hospital*”<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup>Hasil wawancara via whatsapp dengan En.Za'im Rosli selaku konselor BKUPM 17 November 2018 pukul 10.28 wib.

<sup>74</sup>Hasil wawancara dengan En.Za'im Rosli selaku konselor BKUPM 17 Oktober 2018 pukul 11.38 waktu Malaysia.

“Apabila masalah dah *teruk*, kita beri kes pada pusat *kesihatan universiti* untuk periksakan *kesihatannya*”<sup>75</sup>

Evaluasi dari hasil penanganan konselor dan penanganan psikiater tersebut akan menjadi penentu penanganan tindak lanjut bagi mahasiswa *distress*. Dari penuturan En. Za'im, konselor hanya menjadi fasilitator dan motivator bagi mahasiswa dalam permasalahan tentang *distress*, apabila masalah tersebut sudah tidak bisa ditangani oleh konselor, maka konselor mengadakan tindak lanjut dan berkonsultasi dengan pihak lain. Begitu juga yang dikatakan Puan Rafidah jika permasalahan sudah berat, maka konselor khususnya BKUPM akan berkonsultasi dengan Pusat *Kesihatan Universiti*.

#### **E. Konselor Sebagai Penasihat**

Konselor BKUPM merupakan penasihat bagi mahasiswa-mahasiswa yang melakukan proses konseling. Mahasiswa-mahasiswa yang datang ke BKUPM adalah mahasiswa yang mencari seseorang untuk bisa menemaninya menceritakan dan memahami apa yang tidak banyak orang ketahui dan memahami apa yang sebenarnya diinginkan mahasiswa atau klien.

Menurut pernyataan dari Puan Rafidah, menyatakan jika klien-klien yang datang sangat percaya dengan konselor bahwa konselor dapat memberikan nasihat-nasihat yang berbeda dari orang lain yang bukan konselor. Oleh karena itu, konselor dalam menangani *distress*,

---

<sup>75</sup>Hasil wawancara via whatsapp dengan Puan Rafidah selaku konselor BKUPM pada tanggal 13 November 2018 pukul 07.22 wib.

memberikan nasihat-nasihat sesuai dengan permasalahan klien yang diberikan saat konseling dengan tujuan memberikan klien gambaran akan penyelesaian masalahnya dengan jelas dan melalui proses konseling.<sup>76</sup>

Mahasiswa yang penulis wawancara berkata jika dirinya sangat membutuhkan peranan seseorang yang mengerti masalah dia dan merupakan seorang yang profesional serta mengerti akan ilmunya dengan jelas. Karena menurutnya, bercerita kepada orang lain yang tidak mengetahui masalahnya dengan jelas justru membuatnya semakin frustrasi.

“Saya nak dapat khidmat nasihat dengan orang yang berpengalaman. Sebab saya tak nak salah cerita sebab kebanyakan tak tahu dan menyebabkan saya frustrasi. *Kaunselor* mereka yang berilmu tentang *psychology* juga orang yang dapat memahami kita”<sup>77</sup>

“Tujuan saya *kaunseling* adalah untuk dapatkan khidmat nasihat daripada pakar *kaunseling* berkenaan masalah saya”<sup>78</sup>

Berdasarkan penuturan dua mahasiswa tersebut menjelaskan bahwa peran konselor adalah sebagai penasihat bagi mahasiswa. Mereka berkata jika tujuannya melakukan konseling adalah untuk mendapatkan nasihat dari konselor karena konselor merupakan orang yang berpengalaman dan mempunyai ilmunya untuk melakukan

---

<sup>76</sup> Hasil Wawancara via whatsapp dengan Puan Rafidah selaku konselor di BKUPM pada tanggal 13 November 2018 pukul 07.22 wib.

<sup>77</sup> Hasil wawancara dengan mahasiswa Fakultas Teknologi Makanan UPM pada tanggal 11 Oktober 2018 pukul 12.30 waktu Malaysia.

<sup>78</sup> Hasil wawancara dengan mahasiswa Fakultas Alam Sekitar Universiti Putra Malaysia 15 Oktober 2018 pukul 09.46 waktu Malaysia.



konseling. Sehingga klien mempercayai konselor untuk memberikan nasihat dalam pemecahan masalahnya. Mahasiswa merasakan jika konselor merupakan penasihat terbaik yang mampu memahami dan mengetahui permasalahan mereka dengan jelas. Sehingga mahasiswa tidak sungkan dan percaya dengan keberadaan konselor.

Konselor sebagai penasihat disini berperan aktif mencari solusi, pemecahan masalah pada mahasiswa. Konselor akan memberikan nasihat-nasihat berdasarkan ilmu bimbingan dan konseling untuk klien mahasiswa. Bersama dengan konselor, mahasiswa akan diberikan kesempatan untuk mengeksplor permasalahan terkait *distressnya*. Permasalahan tersebut bisanya disebabkan oleh akademik, percintaan, pertemanan, lingkungan kampus, dan keluarga. Dari hal tersebut maka konselor akan melaksanakan perannya sebagai penasihat dan memberikan layanan bagi klien sesuai dengan kebutuhannya.

#### **F. Hasil Triangulasi**

Untuk mengetahui sejauh mana peran konselor dalam konseling yang dilakukan dalam penyelesaian pada mahasiswa *distress*, penulis melakukan wawancara dengan klien yang merupakan mahasiswa *distress* dan klien di BKUPM. Klien tersebut adalah mahasiswa *distress* berinisial AI yang melakukan kekerasan serta pembunuhan terhadap anak kucing.

AI menjelaskan jika dirinya melakukan konseling di BKUPM untuk mengetahui permasalahan dirinya yang sebenarnya dan

menginginkan seseorang yang ahli. Keadaan AI sebelum konseling tentunya belum bisa mengontrol *distressnya*. Dan penuturan AI setelah dirinya mendapatkan konseling melalui beberapa sesi, AI tahap demi tahap mulai mengetahui keadaannya dan perilaku *distressnya* berkurang sesudah melakukan konseling di BKUPM. AI menjalankan *homework* yang diberikan konselor dan AI mampu melaksanakannya dengan baik.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian dalam bab III, maka dapat disimpulkan bahwa peran konselor dalam menangani *distress* mahasiswa di *Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia* adalah sebagai administrator bimbingan dan konseling, sebagai tester, sebagai penasihat, sebagai konsultan dan sebagai fasilitator serta reflektor.

Konselor sebagai administrator bimbingan dan konseling yaitu konselor berperan sebagai pengumpul data klien dan terdapat beberapa hal yang harus dilakukan sebelum membantu klien dalam konseling. Diantara tahapan tersebut yaitu, pendaftaran klien, pengisian borang, melakukan tes psikologi, pemilihan layanan yang tepat dan proses konseling sampai kasus selesai, konselor sebagai tester yaitu memberikan tes dalam menangani proses konseling bagi mahasiswa *distress* yaitu menggunakan, tes psikologi tertulis DASS, memberikan terapi ketenangan jiwa, dan *art therapy*, konselor sebagai penasihat yaitu konselor berperan aktif mencari solusi, pemecahan masalah pada mahasiswa. Konselor akan memberikan nasihat-nasihat berdasarkan ilmu bimbingan dan konseling untuk klien mahasiswa. Bersama dengan konselor, mahasiswa akan diberikan kesempatan untuk mengeksplor permasalahan terkait *distressnya*, konselor sebagai konsultan yaitu konselor berkerjasama atau berkonsultasi dengan psikiater pusat *kesihatan universiti* dalam penanganan *distress*. Berdasarkan kasus-kasus yang telah ditangani oleh konselor BKUPM, tidak sedikit kasus yang dapat

ditangani dan terselesaikan oleh konselor, dan yang terakhir konselor sebagai fasilitator serta reflektor yaitu menjadi fasilitator untuk menyediakan layanan konseling bagi klien dan reflektor yang membantu klien untuk mengidentifikasi dan memunculkan perasaan baru klien sebelum dan sesudah konseling.

## **B. SARAN**

1. Pada peran konselor, dari perannya yang melakukan penyaringan masalah dengan tes, penggunaan teknik yang tepat serta follow up yang sangat baik, menandakan konselor di BKUPM sangat dipercaya dan mampu menangani masalah *distress* dan masalah lainnya. Namun mungkin dapat ditingkatkan lagi dalam menggunakan alat bantu lain untuk mengetahui mahasiswa-mahasiswa yang mengalami stres selain dengan penggunaan tes psikologi dan *art therapy*. Contohnya menggunakan media-media yang terkini dan mengikuti zaman, mengingat mahasiswa sekarang lebih menyukai gadget daripada perangkat manual.
2. Dianjurkan untuk konselor banyak mengadakan kegiatan-kegiatan tentang penanganan stres diluar proses konseling, sehingga diharapkan tidak ada lagi mahasiswa yang mengalami *distress*.
3. Dianjurkan kepada mahasiswa Universiti Putra Malaysia untuk senantiasa lebih terbuka kepada konselor di BKUPM. Hal tersebut akan membantu mahasiswa yang memiliki masalah terkait *distress* dan hal-hal yang dirasakan sudah berat dan tidak bisa menyelesaikan sendiri serta menginginkan pendengar juga penasihat yang baik dan

profesional. Meski BKUPM sudah terkenal dikalangan mahasiswanya, namun tidak sedikit yang belum mengeksplor masalah dan mencari bantuan di BKUPM.

4. Pada penelitian selanjutnya dianjurkan untuk menganalisis data dengan baik mengenai data yang telah didapatkan. Sehingga hasil dari skripsi yang dibuat akan jelas dan penanganan *distress* oleh konselor lebih baik lagi.

### C. KATA PENUTUP

*Alhamdulillah 'ala kulli hal* berkat rahmat serta hidayah-Nya dengan ridho dan bantuan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Konselor dalam Menangani Distress Mahasiswa di Universiti Putra Malaysia” dengan baik. Berkat do’a dan ridho orang tua, dosen serta guru-guru juga menghantarkan penulis sampai pada tahap akhir dengan baik. Penulis telah berusaha menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan maksimal. Namun penulis menyadari bahwa tiada manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan bagi penulis sebagai pembelajaran dan perbaikan untuk kedepannya.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih bagi seluruh pihak yang terlibat baik langsung maupun tidak langsung. Karena berkat dukungan dan motivasinya, penulis semangat dan terus berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan bimbingan konseling Islam khususnya pada keterbukaan akan pentingnya suatu peran konselor untuk membantu permasalahan-permasalahan khususnya pada

*Distress* mahasiswa. Tiada kata lagi yang mampu terucap selain syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT dan senantiasa mengharapkan syafa'at Nabi Muhammad SAW atas segala nikmat yang telah diberi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aimrosli, *Carta Organisasi Bahagian Kaunseling UPM*, laman [http://www.bkupm.upm.edu.my/mengenai\\_kami/struktur/carta\\_organisasi-4060](http://www.bkupm.upm.edu.my/mengenai_kami/struktur/carta_organisasi-4060), diakses pada 4 Oktober 2018 pukul 11:11 Waktu Malaysia.
- Aimrosli, *Perkhidmatan Bahagian Kaunseling University Putra Malaysia*, laman, [http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/perkhidmatan\\_utama-9541](http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/perkhidmatan_utama-9541), diakses pada 8 Oktober 2018 pukul 12.30 Waktu Malaysia
- Ali, Hazrat Quotes, *See The Bad Inside Yourself, and See The Good Inside Others*, laman, <http://pin.it/ydzzaxwz6ysgl> , diakses pada tanggal 09 desember 2019 pukul 10.07 wib.
- Arikunto, Suhaimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Arum, Susi Wahyuni, Nailul Falah, “*Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Minat dan Bakat Program Pilihan Studi Keterampilan Peserta Didik MAN 1 Magelang*”, jurnal Hisbah Vol. 12, No. 2 Desember 2015.
- Al-Qur’an Cordoba, *Al-Qur’an Tajwid dan Terjemah (Al-Qur’an Tafsir Bil Hadis)*, Bandung: Cordoba Internasional-Indonesia, 2016.
- Azwar, Saifudin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Bakri, Ali, *Latar Belakang UPM*, laman [http://www.upm.edu.my/mengenai\\_kami/sejarah/latar\\_belakang\\_upm-8203](http://www.upm.edu.my/mengenai_kami/sejarah/latar_belakang_upm-8203), diakses pada 4 Oktober 2018 pukul 12:45 waktu Malaysia.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1998.
- Djamal, *Paradigma Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Effendi, Kusno, *Proses dan Keterampilan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Frisilia, Chatherina Eka Putri, “*Tingkat Distres Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2018)*”, skripsi, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, 2018
- Gibson, Robert L, Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2011.

- Hartini, G.Kartasapoetra, *Kamus Sosiologi dan Kependudukan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007.
- Hamdani, Bontot, *Kedudukan Konselor dalam Perspektif Islam*, laman, [http://www.academia.edu/17253487/Kedudukan\\_Konselor\\_dalam\\_Perspektif\\_Islam](http://www.academia.edu/17253487/Kedudukan_Konselor_dalam_Perspektif_Islam), diakses pada tanggal 09 Desember 2018 pukul 08.21 wib.
- International Psychology Centre, *Certification in Art Therapy*, laman[http://www.psychology.com.my/Certification-in-Art-Therapy/#.W\\_i3U\\_1KjIU](http://www.psychology.com.my/Certification-in-Art-Therapy/#.W_i3U_1KjIU), diakses pada tanggal 24 November 2018 pukul 09.30 wib.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Kelola Stres*, Laman, <http://promkes.depkes.go.id>, diakses pada 15 november 2018 pukul 00.02 wib.
- Komalasari, Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT indeks, 2014.
- Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Mabitsela, Lethabo, *Exploration Study of Psychological Distres As Understood By Pentecostal Pastors*, Magister Artium, Faculty: Humanities University of Pretoria, 2003.
- Moleong, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Munandar, AS, *Psikologi Industri dan Organisasi*, Jakarta: UI-Press, 2008.
- Nasution, *Metode Research*, Jakarta: Bumi Aksara, 2003.
- Nizam, Hairul, *Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia*, laman <http://www.upm.edu.my/perkhidmatan/keselamatan/kaunseling-8282>, diakses 9 Maret 2018.
- Nopita, Riski, *Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu siswa kelas X Yang Kesulitan Memilih Peminatan, di MAN 1 Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 2016.
- Nuraini, Dede, *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa di MAN Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta*, skripsi, Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2018.
- Omar, Mohd Rezal Bin Aliman, *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Client Centred Dalam Menangani Stres Seorang Mahasiswa Malaysia Di*



*Lingkungan Belajar Di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, skripsi, Surabaya: Fakultas Dakwah, 2018

Poerwadaminta, W.J.S. ,*Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2011.

Rizqiyah, Mumtazah,*Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Membantu penyesuaian Diri Siswa baru di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta*, skripsi, Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2016.

Salim, Peter, Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press, 1991.

Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, Jakarta: Bina aksara, 1988.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009.

Sukanto, Suryono, *Kamus Sosiologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993.

Syasheril, Perkhidmatan Bahagian Kaunseling University Putra Malaysia, laman, [http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/waktu\\_operasi-8472](http://www.bkupm.upm.edu.my/perkhidmatan/waktu_operasi-8472), diakses pada 8 Oktober 2018 pukul 12.30 Waktu Malaysia.

Syasheril, *Sejarah*, laman [http://www.bkupm.upm.edu.my/mengenai\\_kami/sejarah-8383](http://www.bkupm.upm.edu.my/mengenai_kami/sejarah-8383), diakses pada 4 Oktober 2018 pukul 13:40 waktu Malaysia.

University Of Michigan, *Stres Management*, laman, <https://metrohealth.net/healthwise/stres-management/>, diakses pada 8 Oktober Pukul 15.30.

Yolanda Williams, *What Is Psychological Distres?-Definition & Symptoms*, laman <https://study.com/academy/lesson/what-is-psychological-distres-definition-lesson-quiz.html>, diakses pada 1 november 2018 pukul 18.19 wib.

## **DOKUMENTASI**



**Wawancara dengan En. Za'im**



**Wawancara online  
via whatsapp video call dengan Puan Rafida**

JIS PERKHIDMATAN  
 BINCANGAN INDIVIDU  
 BINCANGAN INDIVIDU

KATEGORI SESI  
 BUKUKAN  
 BUKUREKA


  
**BAHAGIAN KAUNSELING UPM**  
**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

**FAIL KLIEN**

PENGESAHAN KEHADIRAN MENJALANI SESI KAUNSELING INDIVIDU / BIMBINGAN INDIVIDU

SESI	TARIKH	MASA	TANDATANGAN KLIEN
PERTAMA	11.10.2018		
KEDUA			
KETIGA			
KEEMPAT			
KELIMA			
KEENAM			

NO. STAF NO. Matrik

**File borang manual konseling individu klien**

**SARINGAN MINDA SIHAT**

Nama: \_\_\_\_\_ Tarikh: 5.10.2018  
 No. KP: \_\_\_\_\_ No. KP: \_\_\_\_\_  
 Jabatan: \_\_\_\_\_

No.	Kenyataan	Tindak Balas				5	A	D
		Tidak pernah	Sesang	Kurang	Sangat banyak			
1.	Saya rasa susah untuk berfikir		✓			1		
2.	Saya sedar mullt saya rasa kering			✓			2	
3.	Saya sedah-arah tidak dapat mengalami perasaan positif sama setakat	✓						0
4.	Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya bernafas terlalu cepat, sesingap-cungap walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal)	✓					1	
5.	Saya tidak bersemangat untuk melakukan sesuatu kerajinan	✓						0
6.	Saya cenderung bertindak secara berlebihan kepada sesuatu keadaan		✓				1	
7.	Saya pernah menggeletar (contohnya tangan)		✓				1	
8.	Saya rasa saya terlalu gelisah		✓				1	
9.	Saya risu akan berlaku keadaan di mana saya panik dan berkelakuan bodoh		✓				1	
10.	Saya rasa tidak ada apa yang saya harapkan (putus harapan)	✓						0
11.	Saya dapati saya mudah risau		✓				1	
12.	Saya merasa takut untuk relaks		✓				1	
13.	Saya rasa muram dan sedih		✓					1
14.	Saya tidak boleh terima apa jua yang menghalang saya daripada menamatkan apa yang saya sedang lakukan			✓			2	
15.	Saya rasa hampir panik		✓					1
16.	Saya tidak bersemangat langsung	✓						0
17.	Saya rasa diri saya tidak berharga	✓						0
18.	Saya mudah fellinggang		✓				1	
19.	Walaupun saya tidak melakukan aktiviti fizikal saya sedar akan detakan jantung saya (contohnya degupan jantung lebih cepat)	✓						0
20.	Saya rasa takut tanpa sebab		✓					1
21.	Saya rasa hilang diri tidak berenti lagi	✓						0
Jumlah						8	7	1

Kementerian Kesihatan Malaysia 2015

**DASS yang dipakai di BKUPM**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Identitas Diri

1. Nama : Najwa Salsabila
2. NIM : 15220061
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Tempat/Tgl Lahir : Cirebon, 18 Juli 1997
5. Agama : Islam
6. Alamat Asal : Buntet Pesantren Cirebon, Mertapada Kulon,  
Kec.Astanajapura Kab. Cirebon.
7. Alamat Tinggal : Jl. KH. Ali Maksum, Krapyak, Yogyakarta,  
Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek L
8. No Hp : 089-607-334-629
9. Email : salsabilan303@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. TK Darussalam 2002-2003
  - b. SDN 1 Mertapada Kulon 2003-2009
  - c. MTs NU Buntet Pesantren Cirebon 2009-2012
  - d. MAN Buntet Pesantren Cirebon (BPC) 2012-2015
  - e. S1 Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga 2015-2018
2. Pendidikan Non-Formal
  - a. Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek L 2015-sekarang

### C. Pengalaman Organisasi

1. Anggota OSIS MTs NU BPC 2010-2011
2. Sekertaris OSIS MAN BPC 2013-2014
3. Divisi HUMAS IKAPB 2013-2014
4. Divisi LSO Medkominfo INSAN BPC 2017-2018