



Edukasi Konselor Perguruan Tinggi dalam Mengatasi Kecemasan di Kalangan Mahasiswa Tingkat Akhir melalui Layanan Konseling

Ummah Karimah^{1*}, Usni¹, Wiwied Widiyanti², Oriza Alisya Putri¹

¹ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Banten 15419, Indonesia

² STAI Nurul Falah Air Molek, Indragiri Hulu, Riau 29352, Indonesia

*E-mail Koresponden: ummahkarimah@umj.ac.id

Dikirim: 22-02-2026; Direvisi: 01-03-2026; Diterima: 03-03-2026; Tersedia Online: 12-03-2026

Abstract

Final-year students must complete various academic tasks simultaneously with the preparation of their thesis proposals; therefore, they need the ability to maintain mental stability. Mental health can change depending on how individuals manage their daily lives, especially in their interactions with others, decision-making processes, lifestyle choices, and study habits, including during the completion of a thesis proposal. This community service activity was conducted because the researchers observed indications of mental health problems among students and aimed to prevent prolonged mental health issues. The method used was providing educational sessions to final-year students. The researchers observed improvements in students' mental health conditions based on observation results, particularly regarding anxiety levels and symptoms of depression. The participants in this activity were final-year students of the Islamic Education (PAI) study program, class of 2022. This program aimed to increase students' awareness, understanding, and skills in maintaining mental health through group guidance activities. Campus life is often filled with academic pressures that may trigger mental health problems such as stress, anxiety, and depression. The program included counseling sessions conducted at Universitas Muhammadiyah Jakarta, focusing on the importance of mental health, coping techniques, and appropriate psychological support. The activity involved active student participation in discussions that helped them better understand how to manage emotions and seek help when facing problems. The results of this activity indicate an improvement in students' knowledge and skills in dealing with mental health issues, which is reflected in their increased motivation and enthusiasm in preparing their thesis proposals.

Keywords: Education, College Counselor, Anxiety, Final Year Students, Counseling Services

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan berbagai tugas secara bersamaan dengan penyusunan proposal skripsi, sehingga mereka perlu memiliki kemampuan untuk menjaga kestabilan mental. Kesehatan mental dapat berubah tergantung pada cara seseorang menjalani kehidupan sehari-hari, terutama saat berinteraksi dengan orang lain, membuat pilihan, menjalani gaya hidup, serta membentuk kebiasaan belajar, termasuk dalam proses penyelesaian proposal skripsi. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan karena peneliti mengamati adanya indikasi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan bertujuan untuk mencegah masalah kesehatan mental yang berkepanjangan. Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi kepada mahasiswa tingkat akhir. Peneliti mengamati adanya peningkatan kondisi kesehatan mental berdasarkan hasil observasi, terutama terkait dengan tingkat kecemasan dan gejala depresi. Subjek dalam kegiatan ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi PAI angkatan 2022. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran,



pemahaman, dan keterampilan mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental melalui program bimbingan kelompok. Kehidupan kampus sering kali dipenuhi dengan tekanan akademik yang dapat memicu masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Program ini mencakup sesi konseling yang dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan fokus pada pentingnya kesehatan mental, teknik coping, serta dukungan psikologis yang tepat. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif mahasiswa dalam diskusi yang membantu mereka memahami cara mengelola emosi dan mencari bantuan ketika menghadapi masalah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam menangani masalah kesehatan mental, yang tercermin dari meningkatnya motivasi dan antusiasme mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi.

Kata Kunci: Edukasi, Konselor Perguruan Tinggi, Kecemasan, Mahasiswa Tingkat Akhir, Layanan Konseling

1. Pendahuluan

Manusia memiliki potensi bawaan yang memungkinkan berkembangnya kualitas moral dan perilaku yang baik. Namun, kemampuan tersebut tidak selalu berkembang secara optimal karena berbagai faktor psikologis yang memengaruhi individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Salah satu kondisi psikologis yang umum dialami manusia adalah kecemasan, yaitu respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi tekanan, konflik, atau tuntutan tertentu.

Dalam konteks pendidikan tinggi, kecemasan sering dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Kondisi ini dapat dipahami sebagai respons normal terhadap tuntutan akademik, tetapi dapat menjadi masalah ketika kecemasan tersebut menghambat proses penyelesaian studi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti konseling dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah konseling realitas yang mampu membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara lebih adaptif (Amin, 2024).

Penanganan kecemasan melalui layanan kesehatan mental masih menghadapi berbagai tantangan. Tidak semua bentuk intervensi psikologis efektif bagi setiap individu, dan masih banyak gangguan kesehatan mental yang belum memiliki metode perawatan yang optimal. Selain itu, implementasi layanan kesehatan mental juga menghadapi tantangan skalabilitas dan pemanfaatan inovasi ilmiah yang belum maksimal dalam praktik psikologis (Holmes, 2018). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pengembangan pendekatan yang lebih inovatif dan adaptif dalam penanganan masalah kesehatan mental, termasuk di lingkungan perguruan tinggi.

Kecemasan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial. Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami (Wicaksono, 2024). Selain itu, mahasiswa generasi milenial juga menghadapi berbagai tekanan psikologis selama proses penyusunan skripsi, seperti stres, ketakutan, kebingungan, dan frustrasi. Kondisi tersebut seringkali dipicu oleh kecenderungan overthinking yang menyebabkan stres berlebihan. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi, seperti penghindaran, pengendalian diri, dan penilaian positif, yang bertujuan untuk mengelola emosi daripada menyelesaikan masalah secara langsung (Maulana, 2024).

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan. Salah satunya adalah metode Butterfly Hug sebagai teknik self-healing yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa selama penyusunan skripsi (Hidayat, 2025). Selain itu, faktor internal seperti kepercayaan diri, efikasi diri, kedisiplinan, kontrol diri, dan kecenderungan perfeksionisme juga memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Faktor eksternal seperti hubungan dengan dosen pembimbing, dukungan keluarga, dan dukungan teman sebaya juga memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Al Izza, 2024; Ratnaningsih, 2019).

Gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan, memiliki dampak yang luas terhadap kinerja individu. Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik karena gangguan mental dapat meningkatkan risiko cedera fisik serta memperlambat proses pemulihan. Oleh karena itu, penanganan kesehatan mental perlu mempertimbangkan pendekatan biopsikososial secara komprehensif (Reardon, 2019). Secara global, gangguan kecemasan dan berbagai gangguan mental lainnya juga memberikan beban besar bagi kesehatan masyarakat dan ekonomi, sehingga diperlukan pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam praktik psikologi klinis (Gee, 2022).

Di lingkungan perguruan tinggi, skripsi seringkali menjadi sumber tekanan akademik yang signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir. Banyak mahasiswa menunda proses penyusunan skripsi, menghindari dosen pembimbing, atau melakukan aktivitas yang tidak produktif sebagai bentuk pengalihan kecemasan akademik. Kondisi ini menunjukkan pentingnya peran konselor pendidikan dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik dan memulihkan fungsi kognitif, afektif, serta perilaku agar kembali adaptif (Situmorang, 2018).

Secara global, lebih dari 260 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan. Kemajuan teknologi juga membuka peluang baru dalam pengembangan layanan kesehatan mental digital yang dapat meningkatkan akses terhadap layanan psikologis. Intervensi kesehatan mental berbasis digital terbukti memiliki potensi dalam membantu mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, meskipun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi unsur intervensi yang paling efektif (Lattie, 2019; Shiddiq, 2024).

Di sisi lain, stigma terhadap gangguan mental masih menjadi hambatan utama dalam pencarian bantuan profesional. Stigma dapat memengaruhi individu, keluarga, penyedia layanan kesehatan, serta sistem sosial secara luas sehingga menghambat pemanfaatan layanan kesehatan mental (Corrigan, 2014). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik hingga risiko putus kuliah (Berenbaum, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Jakarta pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi dalam menghadapi penyelesaian tugas akhir. Dari 120 mahasiswa yang menjadi objek studi pendahuluan, sebagian besar mengalami kecemasan yang berkaitan dengan proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan kondisi tersebut, peran konselor di perguruan tinggi menjadi sangat penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik melalui layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran

konselor perguruan tinggi dalam mengatasi kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir melalui layanan konseling dengan judul Edukasi Konselor Perguruan Tinggi dalam Mengatasi Kecemasan di Kalangan Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Layanan Konseling.

2. Metode

2.1 Perencanaan

Tahap perencanaan dilakukan oleh tiga dosen dan satu mahasiswa melalui pembentukan serta pembekalan tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Selanjutnya, tim menyusun proposal kegiatan yang kemudian diajukan untuk memperoleh persetujuan pelaksanaan.

2.2 Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan selama empat minggu dengan menjalin kerja sama dengan fakultas yang telah disepakati. Kegiatan pada tahap ini meliputi penyusunan jadwal kegiatan, penentuan lokasi pelatihan, serta penyusunan buku pedoman yang digunakan dalam kegiatan edukasi.

2.3 Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui beberapa metode edukasi yang ditujukan kepada mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi kecemasan saat menyusun tugas akhir. Subjek kegiatan ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2022. Melalui kegiatan edukasi ini, mahasiswa diberikan pemahaman dan strategi untuk mengatasi rasa cemas selama proses penyusunan tugas akhir.

Secara umum, mahasiswa tingkat akhir memerlukan kombinasi strategi, dukungan, dan pengetahuan yang tepat dalam mengatasi kecemasan saat menyusun tugas akhir. Dengan menerapkan metode edukasi tersebut, dosen diharapkan dapat memberikan pendampingan yang efektif sehingga mahasiswa dapat berkembang secara optimal dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

3. Hasil

3.1 Integrasi Nilai Al-Islam dan Kemuhammadiyah dalam Mengatasi Kecemasan Mahasiswa

Konsep integrasi keilmuan terkait Al-Islam dan Kemuhammadiyah dalam penelitian ini berlandaskan pada nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu mengatasi kecemasan yang muncul selama proses penyusunan tugas akhir. Setelah mengikuti layanan konseling, mahasiswa diharapkan dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik sehingga mampu menyelesaikan tugas akhir secara optimal.

Dalam konteks perguruan tinggi, upaya mengatasi kecemasan mahasiswa telah diimplementasikan melalui berbagai program akademik, salah satunya melalui layanan konseling yang diberikan selama proses perkuliahan. Perspektif Al-Qur'an menunjukkan bahwa manusia, termasuk mahasiswa tingkat akhir, memiliki potensi mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Ajaran Islam memberikan beberapa pendekatan dalam mengatasi kecemasan yang dapat diterapkan dalam kehidupan mahasiswa, sebagaimana dirangkum pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Pendekatan Islam dalam Mengatasi Kecemasan Mahasiswa

Pendekatan	Konsep	Implementasi pada Mahasiswa
Keimanan dan Ketauhidan	Memperkuat keyakinan terhadap takdir dan pertolongan Allah SWT	Mahasiswa menerapkan sikap tawakal setelah berusaha maksimal dalam menyelesaikan tugas akhir
Ibadah dan Doa	Salat, zikir, doa, serta membaca Al-Qur'an sebagai terapi spiritual	Membantu menenangkan pikiran dan menurunkan tingkat kecemasan
Akhlik dan Kontrol Diri	Muhasabah atau introspeksi diri	Mahasiswa mampu mengidentifikasi sumber kecemasan dan mengelola stres secara lebih baik

Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dapat menjadi salah satu strategi dalam mengelola kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

3.2 Permasalahan Layanan Konseling di Perguruan Tinggi

Pelaksanaan edukasi konselor perguruan tinggi dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir masih menghadapi beberapa kendala. Salah satu permasalahan utama adalah keterbatasan sumber daya yang dimiliki oleh pusat layanan konseling di perguruan tinggi. Keterbatasan ini mencakup jumlah konselor yang terbatas, keterbatasan dana, serta fasilitas yang belum memadai.

Kondisi tersebut dapat menghambat pemberian layanan konseling secara optimal kepada mahasiswa yang membutuhkan, terutama pada masa penyelesaian skripsi ketika tingkat kecemasan mahasiswa cenderung meningkat. Permasalahan yang dihadapi dalam layanan konseling perguruan tinggi dapat dilihat pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Permasalahan dalam Layanan Konseling Perguruan Tinggi

Permasalahan	Penjelasan
Keterbatasan jumlah konselor	Jumlah konselor yang tersedia belum sebanding dengan jumlah mahasiswa yang membutuhkan layanan
Keterbatasan dana	Anggaran layanan konseling masih terbatas sehingga program belum berjalan optimal
Keterbatasan fasilitas	Sarana dan prasarana layanan konseling belum sepenuhnya mendukung pelayanan maksimal

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa penguatan sistem layanan konseling di perguruan tinggi menjadi hal yang penting untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

3.3 Solusi Program Edukasi Konselor bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penelitian ini menawarkan solusi berupa pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis bimbingan dan konseling. Program ini bertujuan membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik, khususnya dalam proses penyusunan tugas akhir.

Selain melalui layanan konseling, dosen juga memberikan tugas perkuliahan yang

mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan bekerja sama, menyelesaikan tugas secara mandiri, serta memperoleh pengalaman baru di luar lingkungan kelas. Dukungan dari pimpinan perguruan tinggi dan kolaborasi antar dosen juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Bentuk solusi program yang diterapkan dapat dilihat pada **Tabel 3**.

Tabel 3. Program Edukasi Konseling bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Program	Bentuk Kegiatan	Tujuan
Edukasi konseling	Penyuluhan mengenai kesehatan mental mahasiswa	Meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang kecemasan
Layanan bimbingan konseling	Konseling individu dan kelompok	Membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dalam menyusun tugas akhir
Kolaborasi perguruan tinggi	Dukungan pimpinan dan kerja sama antar dosen	Mengoptimalkan program konseling bagi mahasiswa

4. Diskusi

Permasalahan prioritas dalam edukasi konselor perguruan tinggi untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir melalui layanan konseling mencakup beberapa tantangan utama.

Pertama, keterbatasan sumber daya. Banyak pusat konseling di perguruan tinggi menghadapi keterbatasan dalam hal jumlah personel konselor, dana, serta fasilitas yang memadai. Kondisi ini dapat menghambat penyediaan layanan yang optimal bagi seluruh mahasiswa yang membutuhkan, terutama pada masa puncak kecemasan, seperti periode penyelesaian skripsi. Jika kondisi ini tidak segera ditangani dengan baik, maka dapat menyebabkan penurunan tingkat kepuasan mahasiswa terhadap layanan yang diberikan serta berdampak pada daya saing institusi dan keterlibatan pihak lain dalam penyelenggaraan layanan (Zein, 2023).

Kedua, kurangnya keterbukaan mahasiswa. Mahasiswa sering kali enggan mencari bantuan atau kurang terbuka dalam mengungkapkan masalah pribadi maupun akademik yang mereka hadapi. Hal ini dipengaruhi oleh stigma terhadap kesehatan mental maupun kurangnya kepercayaan terhadap layanan konseling yang tersedia di perguruan tinggi. Stigma kesehatan mental menjadi penghambat penting bagi perilaku pencarian bantuan profesional di kalangan mahasiswa (Khoirunnisha & Sriati, 2026; Corrigan et al., 2014).

Ketiga, kesenjangan keterampilan konselor. Konselor di perguruan tinggi memerlukan pelatihan khusus untuk menangani dinamika kecemasan akademik dan tekanan yang secara khusus dialami mahasiswa tingkat akhir, seperti tekanan penyelesaian tugas akhir, harapan orang tua, serta persiapan memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang komprehensif dengan menggabungkan pendekatan psikologis, pengembangan keterampilan belajar, serta penguatan jaringan sosial mahasiswa (Madani et al., 2025).

Keempat, persepsi dan aksesibilitas layanan konseling. Masih terdapat persepsi yang kurang tepat mengenai peran konselor yang terkadang disamakan dengan “polisi sekolah”. Persepsi ini dapat menghambat mahasiswa untuk memanfaatkan layanan konseling yang tersedia. Pengelolaan layanan bimbingan dan konseling yang efektif

memerlukan perencanaan yang matang, supervisi yang berkelanjutan, serta kerja sama antara berbagai pihak (Utami, 2024).

5. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi konselor perguruan tinggi dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir melalui layanan konseling berjalan dengan baik. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai permasalahan akademik yang dapat memicu kecemasan, khususnya dalam proses penyusunan skripsi. Melalui kegiatan edukasi dan layanan konseling yang diberikan, mahasiswa memperoleh pemahaman mengenai cara mengelola kecemasan serta strategi untuk menghadapi tekanan akademik. Program ini diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kesiapan psikologis dalam menyelesaikan tugas akhir sehingga mampu menyelesaikan studinya secara optimal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada LPPM UMJ dan ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam UMJ yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Al Izza, A., & Lailiyah, S. (2024). Literature review: Factors affecting final year students' anxiety in preparing a thesis in Indonesia. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(2), 114–125.
- Amin. (2024). *Efektivitas program konseling realitas (CORE) dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir Prodi BKI IAIN Parepare*. Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34–45.
- Berenbaum, H., Washburn, J. J., Sbarra, D., Reardon, K. W., Schuler, T., Teachman, B. A., Hollon, S. D., Atkins, M. S., Hamilton, J. L., & Hetrick, W. P. (2021). Accelerating the rate of progress in reducing mental health burdens: Recommendations for training the next generation of clinical psychologists. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 28(2), 107.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: Results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429–1437.
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37–70.
- Gee, D. G., DeYoung, K. A., McLaughlin, K. A., Tillman, R. M., Barch, D. M., Forbes, E. E., Krueger, R. F., Strauman, T. J., Weierich, M. R., & Shackman, A. J. (2022). Training the next generation of clinical psychological scientists: A data-driven call to action. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18(1), 43–70.
- Hadi, A. J., Cahyono, D., Mahendika, D., Lylya, K., Iffah, N., Arifin, N. Y., & Etika, E. D. (2023).

- Membangun komunitas yang lebih sehat: Meningkatkan akses ke layanan kesehatan, nutrisi, dan kebugaran terhadap kesehatan mental. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(5), 345–353.
- Hidayat, E., & Taha, M. D. (2025). Pengaruh metode self-healing dengan teknik butterfly hug terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Nursing Arts*, 19(1), 39–48.
- Holmes, E. A., Ghaderi, A., Harmer, C. J., Ramchandani, P. G., Cuijpers, P., Morrison, A. P., Roiser, J. P., Bockting, C. L. H., O'Connor, R. C., & Shafran, R. (2018). The Lancet Psychiatry Commission on psychological treatments research in tomorrow's science. *The Lancet Psychiatry*, 5(3), 237–286.
- Hyun, J., Quinn, B., Madon, T., & Lustig, S. (2007). Mental health need, awareness, and use of counseling services among international graduate students. *Journal of American College Health*, 56(2), 109–118.
- Khoirunnisha, N., & Sriati, A. (2026). Stigma kesehatan mental dan perilaku mencari bantuan di kalangan mahasiswa: A scoping review. *RIGGS*, 4(4), 228–240.
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkvist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145–168.
- Madani, P., Wahidah, E. Y., Wahyono, Z., & Kusnadi, A. (2025). Implementasi psikoterapi pada stres akademik dalam dinamika dunia pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 3(2).
- Maulana, M. A., Maynawati, A. F. R. N., & Roshada, N. N. (2024). Stress coping strategies in thesis preparation for final-year students of the guidance and counseling study program. *Affective Development Journal*, 1(2), 70–79.
- Shiddiq, M. I. A., & Pranata, R. (2024). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1354–1362.
- Situmorang, D. D. B. (2018). How does cognitive behavior therapy view an academic anxiety of the undergraduate thesis? *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(2), 69–80.
- Utami, A. C. (2024). Pengelolaan dan pengembangan layanan bimbingan konseling di institusi pendidikan. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 3(2), 258–265. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v3i2.208>
- Wicaksono, B., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1603–1614.
- Zein, F. Z. (2023). Peningkatan layanan dalam keterbatasan sumber daya manusia (SDM). *Jurnal Ilmiah Gema Perencana*, 2(2), 201–221.