

ABSTRAK

Konseling Ego State Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

SKRIPSI

Oleh

Ihsan Nurul Haq

Ihsannurulhaq11@gmail.com

Mahasiswa merupakan fase berharga dimana perubahan perkembangan sosok yang awalnya seorang remaja menjadi fase orang dewasa. Fase Perkembangan dan perubahan ini membuat mahasiswa memiliki banyak sekali tantangan. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang dihadapi dalam fase perubahan ini membuat mahasiswa rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi kesehatan mental yang rendah membuat mahasiswa mengalami ketidakpuasan sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling ego state dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain subjek tunggal (*single subject research*) dengan pola A-B-A. Populasi yang digunakan yaitu Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020 dengan subjek yang dijadikan sampel untuk diberikan intervensi adalah mahasiswa yang memiliki kondisi kesehatan mental yang rendah. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis visual yaitu dengan melihat langsung kecenderungan garis *trend* pada grafik dan analisis statistik yaitu menggunakan perhitungan PND (*Percentage Non-Overlapping Data*) untuk menguji efektivitas intervensi yang diberikan. Dan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kesehatan mental yang signifikan pada fase baseline (A1), lalu intervensi (B) dan baseline (A2). Dengan begitu konseling ego state ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci : Mahasiswa, Kesehatan Mental, Konseling Ego State.