

MENGINTEGRASIKAN PENDEKATAN HUMANISTIK DALAM KONSELING SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SISWA

Dwi Cantika¹, Mochamad Fajar D², Yulita Kurniawaty Asra³, Amirah
Diniaty⁴

cantikadwi36@gmail.com¹, mochamadfajard@gmail.com², yulita@uin-suska.ac.id³,
amirahdiniaty@uin-suska.ac.id⁴

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

Siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan yang baik cenderung menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik, kemampuan sosial yang lebih kuat, serta daya tahan yang lebih tinggi terhadap tekanan dan tantangan dalam kehidupan sekolah. Tinjauan pustaka ini membuktikan konseling sekolah memainkan peran penting sebagai salah satu upaya untuk mendukung kesejahteraan siswa secara holistik. Konsep kesejahteraan siswa menjadi fokus utama dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah karena berkaitan erat dengan perkembangan optimal potensi akademik, sosial, dan emosional mereka. Pendekatan humanistik dalam konseling, yang berfokus pada pemahaman individu secara mendalam, penghargaan terhadap potensi manusia, serta penekanan pada hubungan empatik antara konselor dan klien, menjadi relevan untuk diterapkan dalam konseling sekolah. Salah satu diantaranya pendekatan Client Centered Therapy (CCT). Pendekatan CCT ini sering dipilih karena dinilai mampu membuat siswa lebih mandiri dalam penyelesaian masalah, karena tujuan akhir dari keberhasilan sebuah pendidikan secara umum dan program bimbingan dan konseling secara khusus ialah saat siswa mampu mengembangkan dirinya dengan maksimal dan juga mampu merencanakan masa depannya. Hasil penelitian dalam jurnal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan humanistik dapat diintegrasikan secara efektif dalam praktik konseling sekolah, serta dampaknya terhadap peningkatan kesejahteraan siswa.

Kata Kunci: Pendekatan Humanistik, Konseling, Kesejahteraan, Siswa.

Abstract

Students with good levels of well-being tend to show better academic performance, stronger social skills, and higher resilience to stress and challenges in school life. This literature review proves that school counseling plays an important role as an effort to support student well-being holistically. The concept of student well-being is the main focus in guidance and counseling services in schools because it is closely related to the optimal development of their academic, social, and emotional potential. The humanistic approach in counseling, which focuses on a deep understanding of the individual, appreciation of human potential, and an emphasis on the empathetic relationship between counselor and client, is relevant to be applied in school counseling. One of them is the Client Centered Therapy (CCT) approach. This CCT approach is often chosen because it is considered capable of making students more independent in solving problems, because the ultimate goal of the success of education in general and guidance and counseling programs in particular is when students are able to develop themselves optimally and are also able to plan their future. The results of the study in the journal show that the humanistic approach can be effectively integrated into school counseling practices, as well as its impact on improving student well-being.

Keywords: Humanistic Approach, Counseling, Well-Being, Student.

PENDAHULUAN

Siswa merupakan orang yang unik, masing-masing siswa memiliki sifat, karakter, potensi serta kepribadian yang berbeda satu sama lain (Nidawati, 2018). Perbedaan yang ada pada setiap siswa juga membuat masalah atau kendala yang dialami juga berbeda (Nidawati, 2018),

masalah yang sering dialami siswa diantaranya kepercayaan diri yang rendah, kurangnya motivasi belajar, kurangnya pengetahuan tentang karir, dan beberapa masalah lainnya. Dari permasalahan tersebut, dalam konteks sekolah, konselor humanistik membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab dan menghadapi konsekuensi dari pilihan mereka. Ini melibatkan proses membantu siswa mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan regulasi diri.

Revolusi mental dianggap sebagai solusi untuk berbagai masalah sosial, ekonomi, dan politik yang disebabkan oleh mentalitas yang kurang produktif. Dengan fokus pada perubahan internal yang mendalam, revolusi mental bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang lebih maju, sejahtera, dan berdaya saing tinggi, yang siap menghadapi tantangan global dan berkontribusi positif terhadap pembangunan bangsa (Junaedi dkk., 2024). Implementasi pendidikan karakter dalam pembentukan kepribadian holistik siswa dianggap sebagai langkah penting dalam menghadapi era revolusi mental (Aini, 2022). Maka, kesejahteraan siswa merupakan aspek penting dalam dunia pendidikan yang berperan besar dalam mendukung proses belajar-mengajar dan pengembangan potensi dan memunculkan pendidikan karakter individu secara menyeluruh.

Siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan yang baik cenderung menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik, kemampuan sosial yang lebih kuat, serta daya tahan yang lebih tinggi terhadap tekanan dan tantangan dalam kehidupan sekolah. Namun, berbagai tantangan emosional, sosial, dan psikologis yang dihadapi siswa seringkali menjadi hambatan dalam mencapai kesejahteraan tersebut. Dalam konteks ini, konseling sekolah memainkan peran penting sebagai salah satu upaya untuk mendukung kesejahteraan siswa secara holistik. Konsep kesejahteraan siswa menjadi fokus utama dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah karena berkaitan erat dengan perkembangan optimal potensi akademik, sosial, dan emosional mereka. Gladding (2018) menekankan bahwa melalui pendekatan humanistik, konselor sekolah dapat membantu siswa mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, meningkatkan harga diri, dan mencapai aktualisasi diri.

Pendekatan humanistik dalam konseling, yang berfokus pada pemahaman individu secara mendalam, penghargaan terhadap potensi manusia, serta penekanan pada hubungan empatik antara konselor dan klien, menjadi relevan untuk diterapkan dalam konseling sekolah (Mahardika, Nihayah dan Muhibbuddin, 2021). Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai individu yang unik dengan kebutuhan dan aspirasi mereka sendiri, serta mendorong pengembangan diri yang sehat melalui dukungan emosional dan psikologis yang memadai. Integrasi pendekatan humanistik dalam konseling sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mendukung pertumbuhan pribadi siswa sekaligus meningkatkan kesejahteraan mereka. Dengan pendekatan humanistik, klien merasa dihargai dan tenang ketika ia diberi motivasi dan diberikan ruang untuk bercerita mengenai keluh kesahnya (Kudus dkk., 2022).

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pendekatan humanistik dapat diintegrasikan secara efektif dalam praktik konseling sekolah, serta dampaknya terhadap peningkatan kesejahteraan siswa. Dengan mengeksplorasi prinsip-prinsip dasar pendekatan humanistik, strategi implementasi dalam konteks sekolah, dan manfaatnya bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan model konseling sekolah yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan siswa masa kini.

METODE PENELITIAN

Penelitian atau studi ini menggunakan metodologi kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Penelitian kualitatif ialah penelitian yang pendekatannya metodologisnya menghasilkan informasi/data deskriptif melalui pemanfaatan berupa kata-kata lisan atau tulisan orang dan pengamatan perilaku individu yang dapat diamati. Penelitian kepustakaan mencakup

berbagai serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan. Serangkaian kegiatan membaca, mencatat dan mengolah dokumen penelitian, merupakan upaya kegiatan penelitian yang bergantung dalam menggunakan sumber perpustakaan untuk mengumpulkan data. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan studi pustaka, langkah penelitian dilakukan dengan pengumpulan sumber-sumber perpustakaan baik primer maupun sekunder (Lexy, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Pendekatan Konseling Humanistik

Aliran humanistik merupakan salah satu aliran dalam psikologi yang muncul pada tahun 1950-an, dengan akar pemikiran dari kalangan eksistensialisme yang berkembang pada abad pertengahan. Pada akhir tahun 1950-an, para ahli psikologi, seperti : Abraham Maslow, Carl Rogers dan Clark Moustakas mendirikan sebuah asosiasi profesional yang berupaya untuk mengkaji secara khusus tentang berbagai keunikan manusia, seperti tentang : self (diri), aktualisasi diri, kesehatan, harapan, cinta, kreativitas, hakikat, individualitas dan sejenisnya. Pendekatan konseling humanistik merupakan sebuah pendekatan yang berfokus pada potensi manusia untuk mencari dan menemukan kemampuan yang mereka miliki dan mengembangkan kemampuan tersebut. Pendekatan ini memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki otoritas atas kehidupan dirinya sendiri. Menurut Rogers (1961), manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, dan bertanggung jawab atas pemilihan dan keberadaan dirinya. Pendekatan humanistik menekankan pada pengembangan potensi dan kemampuan yang dimiliki oleh individu secara hakiki untuk mencapai proses aktualisasi diri.

Dalam praktiknya, konseling humanistik memandang konseli sebagai partner yang setara dan memiliki kemampuan untuk menentukan hal baik dan buruk bagi dirinya sendiri. Maslow (1970) menegaskan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dasar yang tersusun secara hierarkis, mulai dari kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri. Konselor humanistik berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli mengeksplorasi dan memahami dirinya sendiri, serta menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Proses konseling tidak bersifat direktif, melainkan lebih menekankan pada pemberian ruang bagi konseli untuk mengekspresikan diri dan menemukan jawaban dari dalam dirinya sendiri.

Pendekatan humanistik meyakini bahwa setiap individu memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya. May (1969) menjelaskan bahwa kecenderungan aktualisasi ini merupakan motivasi dasar yang mendorong individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Dalam proses konseling, konselor humanistik menciptakan kondisi yang memfasilitasi pertumbuhan konseli melalui tiga sikap utama: kongruensi (genuineness), penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), dan empati. Ketiga kondisi ini diyakini dapat membantu konseli mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang dirinya dan mencapai perubahan konstruktif dalam kepribadian dan perilakunya.

Frankl (1985) menambahkan dimensi spiritual dalam pendekatan humanistik melalui logoterapi, yang menekankan pentingnya makna hidup sebagai motivasi utama manusia. Pendekatan humanistik memandang bahwa masalah-masalah psikologis muncul ketika individu kehilangan makna dalam hidupnya atau ketika proses aktualisasi diri terhalang oleh pengalaman dan pembelajaran yang tidak sesuai. Konseling humanistik bertujuan membantu individu menemukan kembali makna hidupnya dan menghilangkan hambatan-hambatan yang menghalangi proses pertumbuhan pribadi mereka.

Dalam perkembangannya, pendekatan humanistik telah memberikan kontribusi signifikan dalam bidang konseling dan psikoterapi. Bugental (1964) menyoroti bahwa pendekatan ini telah mengubah cara pandang terhadap proses terapeutik dari model medis yang berfokus pada penyakit menuju model pertumbuhan yang menekankan pada potensi

manusia. Pendekatan humanistik juga telah mempengaruhi berbagai bentuk terapi modern, seperti terapi eksistensial, terapi gestalt, dan terapi berfokus emosi. Keefektifan pendekatan ini telah dibuktikan dalam menangani berbagai masalah psikologis, terutama yang berkaitan dengan pertumbuhan pribadi, pengembangan diri, dan penemuan makna hidup.

Prinsip-Prinsip Dasar Pendekatan Konseling Humanistik di Sekolah untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa

Pendekatan konseling humanistik merupakan salah satu paradigma penting dalam dunia bimbingan dan konseling yang menekankan pada potensi positif manusia untuk tumbuh dan berkembang. Dalam konteks sekolah, pendekatan ini memiliki peran vital dalam membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologis dan mengembangkan potensi diri mereka secara optimal. Pendekatan humanistik yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Carl Rogers, Abraham Maslow, dan Rollo May memberikan landasan filosofis dan praktis bagi konselor sekolah dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan perkembangan mereka.

Salah satu prinsip fundamental dalam konseling humanistik adalah pandangan bahwa setiap individu memiliki kemampuan inheren untuk mengaktualisasikan diri dan mencapai potensi tertinggi mereka. Rogers (1961) menegaskan bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan alamiah untuk bergerak menuju pertumbuhan, perkembangan, dan aktualisasi diri. Dalam konteks sekolah, prinsip ini menjadi sangat relevan karena masa sekolah merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas dan pengembangan diri siswa. Konselor sekolah yang menerapkan pendekatan humanistik berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengenali dan mengembangkan potensi mereka, bukan sebagai ahli yang memberikan solusi atau jawaban langsung atas masalah siswa.

Prinsip kedua yang mendasar dalam konseling humanistik adalah pentingnya hubungan terapeutik yang autentik antara konselor dan siswa. Rogers menekankan tiga kondisi inti yang harus ada dalam hubungan konseling: kongruensi (*genuineness*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan empati. Kongruensi mengacu pada keaslian dan kejujuran konselor dalam berinteraksi dengan siswa. Konselor harus mampu menjadi diri sendiri tanpa menggunakan topeng profesional yang kaku. Penerimaan tanpa syarat berarti konselor menerima siswa apa adanya tanpa menghakimi atau memberikan penilaian moral atas perilaku atau perasaan mereka. Empati melibatkan kemampuan konselor untuk memahami dunia internal siswa dari sudut pandang mereka sendiri.

Dalam implementasinya di sekolah, pendekatan humanistik memberikan perhatian khusus pada pengembangan konsep diri positif siswa. Maslow (1968) berpendapat bahwa individu yang mampu mengaktualisasikan diri memiliki penerimaan diri yang baik dan mampu melihat realitas secara lebih objektif. Konselor sekolah dapat membantu siswa mengembangkan konsep diri positif melalui berbagai intervensi yang berfokus pada pengenalan dan penerimaan diri. Ini termasuk membantu siswa mengidentifikasi kekuatan dan keterbatasan mereka, mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tantangan, dan membangun harga diri yang sehat. Aspek penting lainnya dalam pendekatan humanistik adalah penekanan pada tanggung jawab dan kebebasan individu. May (1981) menekankan bahwa kebebasan dan tanggung jawab adalah dua sisi dari mata uang yang sama dalam perkembangan kepribadian yang sehat. Dalam konteks sekolah, konselor humanistik membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab dan menghadapi konsekuensi dari pilihan mereka. Ini melibatkan proses membantu siswa mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan regulasi diri.

Pendekatan humanistik juga memberikan perhatian khusus pada pengembangan kesadaran diri dan pertumbuhan pribadi siswa. Yalom (1980) menekankan pentingnya kesadaran akan eksistensi diri dalam proses terapeutik. Konselor sekolah dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran diri melalui berbagai teknik seperti refleksi diri, *journaling*, dan eksplorasi nilai-nilai pribadi. Kesadaran diri yang lebih baik membantu siswa memahami

motivasi, perasaan, dan perilaku mereka sendiri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan membuat keputusan yang lebih baik.

Dalam konteks kesejahteraan siswa, pendekatan humanistik menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar psikologis. Maslow mengidentifikasi hierarki kebutuhan yang mencakup kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan kepemilikan, harga diri, dan aktualisasi diri. Konselor sekolah perlu memahami bahwa kesejahteraan siswa terkait erat dengan sejauh mana kebutuhan-kebutuhan ini terpenuhi. Intervensi konseling humanistik dapat membantu siswa mengidentifikasi kebutuhan yang belum terpenuhi dan mengembangkan strategi untuk memenuhi kebutuhan tersebut secara sehat. Pendekatan humanistik juga memberikan perhatian pada pentingnya hubungan interpersonal yang sehat. Buber (1970) menekankan pentingnya dialog I-Thou yang autentik dalam hubungan manusia. Dalam konteks sekolah, konselor dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan untuk membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ini termasuk membantu siswa mengatasi konflik interpersonal, mengembangkan empati, dan membangun keterampilan komunikasi yang efektif. Salah satu aspek unik dari pendekatan humanistik adalah penekanannya pada pengalaman subjektif siswa. Gendlin (1981) mengembangkan konsep "focusing" yang menekankan pentingnya mendengarkan pengalaman tubuh dan perasaan yang dirasakan (felt sense). Konselor sekolah dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran akan pengalaman internal mereka dan menggunakan pemahaman ini sebagai panduan dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Dalam konteks akademik, pendekatan humanistik mendukung pengembangan motivasi intrinsik dan cinta belajar pada siswa. Deci dan Ryan (2000) melalui teori determinasi diri mereka, yang sejalan dengan prinsip humanistik, menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dalam motivasi intrinsik. Konselor sekolah dapat membantu siswa menemukan makna personal dalam pembelajaran mereka dan mengembangkan pendekatan yang lebih otentik terhadap prestasi akademik.

Pendekatan humanistik juga memperhatikan aspek spiritual dan eksistensial dalam perkembangan siswa. Frankl (1959) menekankan pentingnya menemukan makna dalam kehidupan sebagai motivasi dasar manusia. Konselor sekolah dapat membantu siswa mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan eksistensial tentang makna, tujuan, dan nilai-nilai hidup mereka. Ini sangat penting terutama bagi siswa remaja yang sedang dalam proses pembentukan identitas dan pencarian makna. Dalam implementasi praktisnya, pendekatan humanistik di sekolah memerlukan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa. Konselor perlu bekerja sama dengan guru, administrator sekolah, dan orang tua untuk menciptakan atmosfer sekolah yang menghargai keunikan setiap siswa dan mendukung eksplorasi diri yang aman. Rogers (1969) menekankan pentingnya iklim psikologis yang memfasilitasi pembelajaran dan pertumbuhan.

Evaluasi efektivitas konseling humanistik di sekolah memerlukan pendekatan yang berbeda dari model tradisional yang berfokus pada pengukuran objektif. Bohart dan Tallman (1999) menyarankan penggunaan metode evaluasi yang lebih holistik dan berpusat pada klien, termasuk penggunaan narasi personal, jurnal reflektif, dan umpan balik kualitatif dari siswa. Ini sejalan dengan prinsip humanistik yang menghargai pengalaman subjektif individu. Pendekatan humanistik juga memberikan perhatian khusus pada pengembangan resiliensi siswa. Masten (2001) mengidentifikasi faktor-faktor protektif yang mendukung resiliensi, banyak di antaranya sejalan dengan prinsip humanistik seperti hubungan yang suportif, self-efficacy, dan kemampuan regulasi diri. Konselor sekolah dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan coping yang adaptif dan mindset yang mendukung ketahanan dalam menghadapi adversitas.

Dalam konteks multikulturalisme, pendekatan humanistik menekankan pentingnya menghargai keragaman dan memahami pengaruh konteks budaya pada perkembangan individu. Sue dan Sue (2012) menekankan pentingnya konselor mengembangkan kompetensi

multikultural dalam bekerja dengan siswa dari berbagai latar belakang budaya. Konselor humanistik perlu sensitif terhadap bagaimana faktor budaya memengaruhi pengalaman dan persepsi siswa. Teknologi dan media sosial membawa tantangan baru dalam konseling sekolah. Pendekatan humanistik dapat membantu siswa mengembangkan hubungan yang sehat dengan teknologi dan memahami dampaknya pada kesejahteraan mereka. Turkle (2011) membahas pentingnya mempertahankan koneksi manusia yang autentik di era digital. Konselor dapat membantu siswa menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan kebutuhan untuk koneksi interpersonal yang bermakna. Pendekatan humanistik juga memberikan perhatian pada pengembangan kreativitas dan ekspresi diri siswa. Rogers (1961) melihat kreativitas sebagai aspek penting dari aktualisasi diri. Konselor sekolah dapat mendorong siswa untuk mengeksplorasi berbagai bentuk ekspresi kreatif sebagai sarana untuk pemahaman diri dan pertumbuhan personal.

Peran Konselor Sekolah dalam pendekatan konseling Humanistik untuk meningkatkan kesejahteraan siswa

Konseling humanistik merupakan pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang memiliki fokus utama pada pengembangan potensi individu untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Menurut Rogers (2012), pendekatan ini memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri, maju, positif, rasional, dan dapat mewujudkan konsep dirinya. Dalam konteks pendidikan, konselor sekolah memiliki peran yang sangat strategis dalam mengimplementasikan pendekatan humanistik untuk membantu meningkatkan kesejahteraan siswa secara holistik.

Konsep kesejahteraan siswa menjadi fokus utama dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah karena berkaitan erat dengan perkembangan optimal potensi akademik, sosial, dan emosional mereka. Gladding (2018) menekankan bahwa melalui pendekatan humanistik, konselor sekolah dapat membantu siswa mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, meningkatkan harga diri, dan mencapai aktualisasi diri sebagaimana yang dikemukakan dalam teori hierarki kebutuhan Maslow. Corey (2013) menguraikan bahwa pendekatan humanistik memiliki beberapa asumsi dasar tentang manusia yang menjadi landasan dalam praktik konseling. Asumsi-asumsi ini meliputi pandangan bahwa setiap individu memiliki nilai dan martabat yang inheren, pada dasarnya baik dan memiliki kecenderungan untuk berkembang positif, serta memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri. May (2015) menambahkan bahwa pendekatan ini juga meyakini individu memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dan bertanggung jawab atas pilihannya, serta perilakunya dipengaruhi oleh persepsi subjektif terhadap realitas.

Schmidt (2014) menjelaskan bahwa konselor sekolah berperan sebagai fasilitator pertumbuhan pribadi yang membantu siswa mengeksplorasi dan mengembangkan potensi dirinya. Konselor menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk eksplorasi diri, membantu siswa mengidentifikasi kekuatan dan area pengembangan diri, serta mendorong mereka untuk mengambil tanggung jawab atas pertumbuhan pribadinya. Nelson-Jones (2014) menekankan bahwa peran ini juga mencakup memfasilitasi proses penemuan makna dan tujuan hidup siswa, sejalan dengan konsep yang dikembangkan oleh Frankl (2006) tentang pencarian makna dalam hidup. Rogers (2012) menegaskan pentingnya konselor memberikan empati dan pemahaman terhadap pengalaman siswa, serta penerimaan tanpa syarat yang memungkinkan siswa merasa aman untuk mengekspresikan diri. Perls (2010) menambahkan bahwa konselor perlu membantu siswa mengelola emosi secara sehat dan mendukung mereka dalam menghadapi berbagai situasi sulit yang mungkin dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Maslow (2013) menjelaskan bahwa konselor membantu siswa memahami dan menerima diri sendiri, mendorong eksplorasi identitas dan nilai-nilai pribadi, serta membantu mereka mengenali dan mengembangkan potensi unik yang dimiliki. Proses ini, menurut Gladding (2018), sangat penting dalam pembentukan harga diri yang sehat dan konsep diri yang positif

pada siswa.

Konseling kelompok juga menjadi aspek penting dalam pendekatan humanistik. Yalom (2020) menjelaskan bahwa dalam setting kelompok, konselor dapat memfasilitasi interaksi yang memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, mengembangkan keterampilan interpersonal, dan membangun dukungan sebaya. Setting kelompok ini memberikan kesempatan unik bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan sosial dan mendapatkan umpan balik dalam lingkungan yang aman. Schmidt (2014) menekankan pentingnya evaluasi dan pengembangan program dalam praktik konseling sekolah. Konselor perlu melakukan evaluasi reguler terhadap efektivitas layanan yang diberikan, mengukur tingkat kesejahteraan siswa, dan menilai dampak jangka panjang dari intervensi yang dilakukan. Selain itu, pengembangan profesional berkelanjutan juga menjadi aspek crucial bagi konselor melalui berbagai kegiatan seperti pelatihan, supervisi profesional, serta penelitian dan publikasi. Corey (2013) mengidentifikasi beberapa tantangan yang dihadapi konselor sekolah dalam implementasi pendekatan humanistik, termasuk keterbatasan waktu, jumlah siswa yang banyak, keterbatasan fasilitas, dan anggaran yang terbatas. Untuk mengatasi tantangan ini, Nelson-Jones (2014) menyarankan berbagai strategi seperti penggunaan teknologi dalam layanan, pengembangan program berbasis kelompok, dan optimalisasi kolaborasi dengan berbagai pihak.

Strategi dan Teknik Pendekatan Humanistik

Bimbingan dan konseling merupakan langkah pemberian dorongan dalam permasalahan individu, sosial, karir, serta belajar untuk siswa (Salam dan Aulia, 2018). Perbedaan yang ada pada setiap siswa juga membuat masalah atau kendala yang dialami juga berbeda (Nidawati, 2018), masalah yang sering dialami siswa diantaranya kepercayaan diri yang rendah, kurangnya motivasi belajar, kurangnya pengetahuan tentang karir, dan beberapa masalah lainnya. Dari permasalahan tersebut, dalam konteks sekolah, konselor humanistik membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab dan menghadapi konsekuensi dari pilihan mereka. Ini melibatkan proses membantu siswa mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan regulasi diri.

Dalam konteks kesejahteraan siswa, pendekatan humanistik menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar psikologis. Intervensi konseling humanistik dapat membantu siswa mengidentifikasi kebutuhan yang belum terpenuhi dan mengembangkan strategi untuk memenuhi kebutuhan tersebut secara sehat. Layanan bimbingan dan konseling mempunyai berbagai macam layanan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya (Muallimah dan Muhari, 2013), salah satunya layanan konseling individu dan kelompok. Menurut Ratwulan (2020) pada pelaksanaan layanan konseling banyak sekali pendekatan yang bisa digunakan, diantaranya pendekatan Client Centered Therapy (CCT).

Client Centered Therapy (CCT) adalah pendekatan yang berpusat pada klien dan konselor atau guru BK hanya sebagai fasilitator yang mengawasi agar klien mampu menemukan jalan keluar dari masalahnya dan juga berkembang dengan baik (Chasanah dkk., 2020). Menurut Azzahra (2019) pada pendekatan CCT ini konselor atau guru BK berfungsi sebagai pendukung pertumbuhan pribadi siswa dengan membantunya menemukan kemampuan untuk mencari penyelesaian masalahnya, dan juga siswa dipercaya mampu menjalani proses penyembuhan dengan menemukan penyelesaiannya sendiri. Maka, Client Centered Therapy (CCT) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada klien, di mana konselor berperan sebagai fasilitator untuk membantu klien menemukan solusi atas masalah mereka. Pendekatan ini menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam hubungan terapeutik, yang dapat berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan siswa. Empati ditunjukkan ketika guru dapat memahami perasaan siswa, sehingga guru dapat melihat dunia seperti yang dirasakan siswa (Ratnawati, 2017). Semakin guru dapat melihat dunia dari sudut pandang siswa, maka akan semakin besar pula kemungkinan guru tersebut dapat membantu siswa.

Proses konseling dengan pendekatan CCT menurut Rosada (2016) konseling ini memusatkan pada pengalaman klien, meminimalisir rasa terancam pada klien dengan memaksimalkan dan mendorong eksplorasi pada diri klien, dan konselor harus menerima diri klien dengan penerimaan yang baik agar klien mampu terbuka. Pendekatan CCT ini sering dipilih karena dinilai mampu membuat siswa lebih mandiri dalam penyelesaian masalah, karena tujuan akhir dari keberhasilan sebuah pendidikan secara umum dan program bimbingan dan konseling secara khusus ialah saat siswa mampu mengembangkan dirinya dengan maksimal dan juga mampu merencanakan masa depannya (Subekti, 2015). Dan menurut Safitri (2019) dalam pemberian layanan konseling saat ini harus lebih efektif dan efisien, salah satunya dengan meminimalisir dominasi guru BK agar siswa mampu lebih mengeksplorasi dirinya secara mandiri. Client Centered Therapy (CCT) berpengaruh terhadap kesejahteraan siswa diantaranya, kesejahteraan emosional, kepercayaan diri dan kemandirian belajar.

1. Pengaruh CCT terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa. Berdasarkan beberapa penelitian, CCT terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Misalnya, penelitian di SMK Negeri 50 Jakarta menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CCT dapat membantu siswa korban bullying untuk mengelola emosi mereka dan merasa dipahami serta dihargai (Abdi dkk., 2024). Pendekatan ini menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan menemukan kekuatan kolektif dalam menghadapi masalah.
2. Peningkatan Kepercayaan Diri dan Kemandirian. CCT juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling dengan pendekatan ini mengalami peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri mereka (Fatimatuzzahroh, 2022). Melalui proses konseling, siswa belajar untuk lebih mandiri dalam mengatasi masalah dan mengembangkan potensi diri mereka. Misalnya, penelitian oleh Susanti (2018) menyimpulkan bahwa konseling CCT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMKN 1 Solok (Azzahra dan Yuliani, 2019).
3. Peran CCT dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar. Selain itu, CCT berperan penting dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling dengan pendekatan CCT membantu siswa memahami masalah belajar mereka dan meningkatkan motivasi serta kebiasaan belajar yang efektif (Efendi, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan bimbingan dengan pendekatan ini mampu mengembangkan sikap positif terhadap pembelajaran dan lebih aktif dalam proses belajar (Efendi, 2019). Sebab, konselor memfasilitasi siswa untuk membuat keputusan-keputusan yang mengarah pada perubahan diri atau penyelesaian masalah dan siswa sendiri yang membuat rencana-rencana untuk penyelesaian masalahnya (Aprila dkk., 2022). Dengan demikian pendekatan konseling CCT ini mendorong siswa menjadi pribadi yang mandiri, bertanggungjawab terhadap proses dan hasil belajarnya.

Pendekatan CCT sudah banyak digunakan dalam pelaksanaan konseling di sekolah, hal ini karena pendekatan CCT dinilai lebih humanis dengan mengedepankan penghargaan, keberadaan peran klien, dan juga atas kesanggupan klien dalam menyelesaikan masalahnya karena tanggung jawab pada pendekatan CCT ini ada pada klien (Mulyadi, 2016). Masalah yang dihadapi siswa sangat beragam, dan salah satu cara guru BK dalam membantu siswa mengatasi masalah tersebut adalah dengan konseling individu atau kelompok dengan pendekatan Client Center Therapy (CCT). Secara keseluruhan, Client Centered Therapy memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa. Melalui peningkatan kepercayaan diri, kemandirian belajar, dan dukungan emosional, pendekatan ini dapat membantu siswa mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi di lingkungan sekolah. Implementasi CCT dalam program konseling di sekolah-sekolah sangat dianjurkan untuk

mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

Dampak Positif Pendekatan Humanistik dalam Sekolah

Pendekatan humanistik dalam pendidikan memiliki sejumlah dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan siswa di sekolah. Pendekatan ini menekankan pada pengembangan potensi individu secara holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berikut adalah beberapa dampak positif dari pendekatan humanistik dalam konteks pendidikan:

a. Peningkatan Partisipasi dan Motivasi Siswa

Pendekatan humanistik mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Interaksi yang hangat antara guru dan siswa menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan memotivasi, sehingga siswa lebih bersemangat untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar (Alfiyanti dan Andriani, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam pembelajaran dengan pendekatan ini menunjukkan tingkat motivasi yang lebih tinggi dan keterampilan sosial yang lebih baik, seperti kemampuan bekerja sama dan menghargai pendapat orang lain (Herawati dan Ferianto, 2024).

b. Pengembangan Keterampilan Sosial-Emosional

Salah satu fokus utama dari pendekatan humanistik adalah pengembangan keterampilan sosial-emosional siswa. Melalui interaksi yang positif dan dukungan dari guru, siswa belajar untuk berempati, berkolaborasi, dan berkomunikasi dengan baik. Hal ini sangat penting untuk membentuk karakter dan moral siswa yang baik (Alfiyanti dan Andriani, 2024). Lingkungan belajar yang aman dan mendukung memungkinkan siswa untuk berekspresi tanpa rasa takut, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka (Alfiyanti dan Andriani, 2024).

c. Hubungan Positif antara Guru dan Siswa

Pendekatan humanistik memperkuat hubungan antara guru dan siswa. Dengan berperan sebagai fasilitator, guru dapat membangun hubungan emosional yang kuat dengan siswa, yang membantu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan terbuka (Saputri, Mawaddah dan Deviyani, 2024). Ketika siswa merasa dihargai dan didukung oleh guru, mereka cenderung lebih terbuka untuk berbagi ide dan pengalaman mereka.

d. Pembelajaran yang Dipersonalisasi

Pendekatan ini juga mendukung pembelajaran yang dipersonalisasi, di mana guru menyesuaikan metode pengajaran dengan kebutuhan individu siswa. Dengan memahami keunikan setiap siswa, guru dapat memberikan perhatian khusus pada minat dan bakat mereka, sehingga meningkatkan efektivitas pembelajaran (Alfiyanti dan Andriani, 2024). Ini juga membantu siswa untuk mengembangkan kemandirian dalam belajar, karena mereka diberi kebebasan untuk mengeksplorasi cara terbaik bagi mereka untuk memahami materi pelajaran.

e. Meningkatkan Kepuasan Belajar

Siswa yang terlibat dalam pembelajaran dengan pendekatan humanistik cenderung mengalami peningkatan kepuasan belajar. Mereka merasa bahwa proses pembelajaran lebih relevan dan bermakna bagi mereka, yang pada gilirannya meningkatkan minat belajar mereka secara keseluruhan (Saputri, Mawaddah dan Deviyani, 2024). Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya fokus pada hasil akademis tetapi juga pada pengalaman belajar yang positif.

Secara keseluruhan, pendekatan humanistik dalam pendidikan memberikan manfaat signifikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan holistik siswa. Dengan fokus pada kebutuhan individu dan pengembangan pribadi, pendekatan ini membantu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Konsep teori humanistik tampaknya sudah familiar di kalangan psikolog, tak hanya itu saja rupanya sudah menyebar ke kalangan luas walau pemahamannya belum terlalu mendalam.

Pendekatan konseling humanistik merupakan salah satu paradigma penting dalam dunia bimbingan dan konseling yang menekankan pada potensi positif manusia untuk tumbuh dan berkembang. Dalam konteks sekolah, pendekatan ini memiliki peran vital dalam membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologis dan mengembangkan potensi diri mereka secara optimal. Dalam konteks sekolah, konselor humanistik membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab dan menghadapi konsekuensi dari pilihan mereka. Ini melibatkan proses membantu siswa mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan regulasi diri. Salah satu diantaranya pendekatan Client Centered Therapy (CCT). Pendekatan CCT ini sering dipilih karena dinilai mampu membuat siswa lebih mandiri dalam penyelesaian masalah, karena tujuan akhir dari keberhasilan sebuah pendidikan secara umum dan program bimbingan dan konseling secara khusus ialah saat siswa mampu mengembangkan dirinya dengan maksimal dan juga mampu merencanakan masa depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Solihah, N. R., Hasna, A., Khassanah, N., Khaerani, I., & Hidayat, M. S. (2024). Penanganan Korban Bullying: Intervensi Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 5(4), 108-114.
- Aini, K. (2022). Peran dosen ppkn dalam menanamkan civic disposition bagi mahasiswa pgsd di era industry 4.0. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(3), 670-678.
- Alfiyanti, D., & Andriani, D. V. (2024). Penerapan Pendekatan Humanistik dalam Pengelolaan Kelas untuk Mendorong Pembelajaran Inklusif. *IJELAC: Indonesian Journal of Education, Language, and Cognition*, 1(1), 17-29.
- Aprila, A., Lestari, L. P. S., Suranata, K., & Juhani, S. (2022). The personal-centered counseling approach foster student-learning independence. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(4), 638-647.
- Azzahra, D. R., Septyanti, R. N., & Yuliani, W. (2019). Pengaruh clien-centered therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 30-36.
- Bohart, A. C., & Tallman, K. (1999). *How clients make therapy work: The process of active self-healing*. American Psychological Association.
- Buber, M. (1970). *I and thou* (W. Kaufmann, Trans.). Charles Scribner's Sons.
- Bugental, J. F. T. (1964). The third force in psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 4(1), 19-26.
- Chasanah, K. R. N., Hidayati, A., & Maynawati, A. F. R. N. (2020). Peran konseling client centered dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 92-102.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Efendi, Z. (2019). Implementasi pendekatan konseling Client Centered dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa MAN 4 Martubung Medan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Fatimatuzzahroh, S., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Pendekatan Client Centered Therapy dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah pada Masa Pandemi COVID-19: Literature Review. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(1), 1-10.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Simon and Schuster.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. Bantam Books.
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.
- Herawati, E. T. H., & Ferianto, F. (2024). Implementasi Pendekatan Humanistik Pada Materi Pendidikan Agama Islam Melalui Kurikulum Merdeka di SDN Sukaraja I. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 3(6), 950-958.
- Kudus, W. A., Napilah, S. N., Utami, N., Faizal, A. A., Handayani, A., Ratiah, R., & Arief, M. N.

- (2022). Implementasi Pendekatan Humanistik pada Kondisi Mental Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10427-10435.
- Lexy, M. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Mahardika, D., Nihayah, U., & Muhibbuddin, H. (2021). Implementasi konsep teori humanistik dalam kesehatan mental pada masa pandemi. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 5(2), 62-76.
- Mahyuddin, M. J., Sura, H., & Sulaiman, F. (2024). Kajian Revolusi Konseling Islam dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Era Revolusi Mental 4. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 6927-6935.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Maslow, A. H. (2013). *A theory of human motivation*. Martino Fine Books.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- May, R. (1969). *Love and will*. W. W. Norton & Company.
- May, R. (1981). *Freedom and destiny*. Norton.
- May, R. (2015). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W. W. Norton & Company.
- McLeod, J. (2003). *An introduction to counselling* (3rd ed.). Open University Press.
- Muallimah, S., & Muhari. (2013). Penerapan layanan informasi mengenai orientasi BK untuk meningkatkan minat dalam memanfaatkan layanan BK siswa kelas XI di SMAN I Balen Bojonegoro. *Jurnal BK UNESA*, 01(1976), 186–193.
- Mulyadi. (2016). Penerapan Client Centered Therapy terhadap klien “KK” yang mengalami grieving di sekolah luar biasa negeri A kota Bandung. *Peksos*, 15(1), 16–36.
- Nelson-Jones, R. (2014). *Practical counselling and helping skills* (6th ed.). SAGE Publications.
- Nidawati, N. (2018). Variasi Individual dalam pembelajaran. *Psiko Edukasi*, 7(1).
- Perls, F. S. (2010). *Gestalt therapy verbatim*. The Gestalt Journal Press.
- Ratwulan, A. A. (2020). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas X APHP Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Metode Client Centered Therapy. *PTK: Jurnal Tindakan Kelas*, 1(1), 39-47.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn*. Merrill.
- Rogers, C. R. (2012). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rosada, U. D. (2016). Model pendekatan konseling client centered dan penerapannya dalam praktik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 14–25.
- Safitri, N. E. (2019). Implementasi metode experiential learning dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2((2), 77-84.
- Salam, T., & Aulia, V. (2018). Meningkatkan Konsep Diri Siswa Melalui Konseling Client Centered. *Fokus*, 1(5), 200-206.
- Saputri, V. S., Mawaddah, S. A., & Deviyani, D. (2024). Pengaruh Humanistik dalam Perkembangan Belajar Anak. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 12(1), 69-76.
- Schmidt, J. J. (2014). *Counseling in schools: Comprehensive programs of responsive services for all students* (6th ed.). Pearson.
- Subekti, L. (2015). Model problem based learning dalam layanan BK untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 16(3), 60–67.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (6th ed.). John Wiley & Sons.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.