



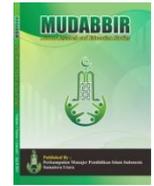
JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>

ISSN: 2774-8391



Penerapan Konseling Bimbingan Kelompok Berbasis Pendekatan Humanistik Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa

Khairuddin

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: khairuddin@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan konseling bimbingan kelompok berbasis pendekatan humanistik dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan guru bimbingan dan konseling serta siswa sebagai partisipan utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan humanistik dalam bimbingan kelompok mampu meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, terutama dalam hal kepercayaan diri, regulasi emosi, dan interaksi sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa bimbingan kelompok berbasis humanistik dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan emosional di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Bimbingan kelompok, Konseling humanistik, Kesejahteraan Emosional

ABSTRACT

This study aims to analyze the application of group guidance counseling based on a humanistic approach in improving students' emotional well-being. The research method used is qualitative with a case study approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation involving guidance and counseling teachers and students as the main participants. The results of the study indicate that the application of a humanistic approach in group guidance can improve students' emotional well-being, especially in terms of self-confidence, emotional regulation, and social interaction. These findings indicate that humanistic-based group guidance can be an effective method in helping students face various emotional challenges in the school environment.

Keywords: Group guidance, Humanistic counseling, Emotional Well-being

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan individu, di mana siswa sering mengalami berbagai tekanan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, serta

perubahan dalam lingkungan keluarga sering kali menjadi faktor yang menyebabkan stres dan kecemasan pada siswa. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola tekanan tersebut dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka..

Kesejahteraan emosional siswa merupakan aspek penting dalam perkembangan akademik dan sosial mereka. Berbagai tantangan yang dihadapi siswa, seperti tekanan akademik dan permasalahan sosial, dapat berdampak pada kesehatan emosional mereka. Konseling bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi perasaan mereka dalam lingkungan yang suportif dan menerima. Pendekatan ini berfokus pada pertumbuhan pribadi dan aktualisasi diri, yang diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesejahteraan emosional adalah konseling bimbingan kelompok berbasis pendekatan humanistik. Pendekatan ini menekankan pada penghargaan terhadap potensi individu, penerimaan diri, serta pengembangan kepribadian yang sehat. Dalam konseling bimbingan kelompok, siswa diberikan ruang untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari teman sebaya, dan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya sendiri. Konseling berbasis humanistik juga menekankan pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan dorongan untuk berkembang secara optimal.

Pendekatan humanistik dalam bimbingan kelompok menitikberatkan pada aspek empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan keaslian dalam interaksi antara konselor dan siswa. Dengan demikian, siswa dapat merasa diterima tanpa syarat dan didorong untuk menggali serta mengekspresikan emosi mereka secara sehat. Penerapan pendekatan ini diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran emosional, membangun rasa percaya diri, serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta analisis dokumen yang terkait dengan pelaksanaan bimbingan kelompok.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik, di mana hasil wawancara dan observasi dikategorikan berdasarkan tema-tema utama yang muncul dalam penelitian. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber data serta member checking kepada partisipan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Kesadaran Diri

Siswa yang mengikuti sesi bimbingan kelompok menunjukkan peningkatan dalam memahami perasaan dan emosi mereka sendiri. Mereka lebih mampu mengenali sumber stres dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif.

Kesadaran diri (self-awareness) ini merupakan kemampuan untuk memahami diri sendiri secara mendalam, termasuk emosi, nilai, pola pikir, serta bagaimana tindakan dan keputusan kita memengaruhi lingkungan sekitar. Peningkatan kesadaran diri sangat penting untuk pengembangan pribadi dan profesional, karena memungkinkan seseorang untuk lebih sadar akan kekuatan dan kelemahan mereka, mengelola emosi

dengan lebih baik, serta meningkatkan hubungan interpersonal. Dengan memahami nilai dan tujuan pribadi, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih selaras dengan diri mereka sendiri. Kesadaran diri membantu dalam mengendalikan reaksi emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tantangan. Memahami bagaimana perilaku dan kata-kata kita memengaruhi orang lain membantu membangun komunikasi yang lebih baik dan hubungan yang lebih harmonis.

Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling mengalami peningkatan dalam kemampuan mengendalikan emosi mereka. Mereka lebih mampu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan akademik dibandingkan sebelumnya.

Pendekatan humanistik, yang mengutamakan penerimaan tanpa syarat dan perhatian terhadap kebutuhan emosional individu, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Konsep dasar dari terapi humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers, yaitu penerimaan dan empati, memberi ruang bagi individu untuk memproses emosi mereka secara sehat, sehingga mereka dapat mengelola emosi dengan lebih baik dalam situasi kehidupan sehari-hari.

Peran konselor dalam pendekatan humanistik sangat penting karena mereka bukan hanya memberikan nasihat, tetapi juga menciptakan hubungan yang penuh empati dan non-judgmental. Pembahasan ini bisa menyertakan bukti bahwa dukungan emosional yang diberikan oleh konselor membantu individu merespon situasi dengan cara yang lebih adaptif dan positif.

Meskipun penelitian ini menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi dalam waktu singkat setelah konseling, penting untuk mendiskusikan bagaimana penerapan konseling bimbingan kelompok berbasis pendekatan humanistik dapat berdampak positif dalam jangka panjang. Dalam jangka panjang, peserta diharapkan dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial mereka.

Perubahan Pola Pikir Positif

Sebelum intervensi, banyak siswa memiliki pola pikir negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekolah. Namun, setelah menjalani konseling berbasis pendekatan humanistik, ditemukan adanya pergeseran ke arah pola pikir yang lebih positif, optimis, dan percaya diri.

Pendekatan humanistik dalam konseling yang dikembangkan oleh Carl Rogers sangat efektif dalam mengubah pola pikir peserta. Pendekatan ini berfokus pada pemberian ruang bagi peserta untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka dalam lingkungan yang aman, bebas dari penilaian. Pembahasan ini bisa menjelaskan bagaimana konseling berbasis humanistik mendukung peserta untuk mengatasi pemikiran negatif dengan menggantinya dengan perspektif yang lebih positif, lebih realistis, dan lebih optimis.

Konselor yang menerapkan empati dan penerimaan tanpa syarat dapat membantu individu untuk lebih menerima diri mereka sendiri. Dengan perasaan diterima, peserta lebih mudah untuk membuka diri dan menerima perubahan dalam cara berpikir mereka. Ini membantu mereka mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri, yang menjadi dasar penting bagi pola pikir positif.

Salah satu kekuatan dari konseling bimbingan kelompok adalah interaksi antara peserta yang saling berbagi pengalaman. Pembahasan ini bisa menyertakan bahwa

pengalaman kolektif dalam kelompok, di mana anggota berbagi tantangan mereka dan mendukung satu sama lain, berperan penting dalam memotivasi peserta untuk melihat dunia dengan cara yang lebih positif. Hal ini juga mengurangi perasaan isolasi dan memberi rasa solidaritas, yang memperkuat perubahan pola pikir positif.

Peningkatan Interaksi Sosial dan Empati

Pendekatan humanistik dalam konseling, yang berfokus pada aspek penerimaan tanpa syarat, empati, dan rasa saling menghargai, terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas interaksi sosial dan empati peserta. Teori Carl Rogers mengenai "penerimaan tanpa syarat" mengajarkan bahwa dalam lingkungan yang penuh dengan penerimaan dan empati, individu dapat lebih bebas untuk mengekspresikan diri dan membuka diri untuk memahami orang lain.

Konseling bimbingan kelompok berbasis humanistik mendorong peserta untuk saling berbagi pengalaman dan perasaan dalam suasana yang aman dan mendukung. Pembahasan ini bisa mengaitkan bahwa interaksi sosial dalam konteks kelompok ini memungkinkan peserta untuk belajar berkomunikasi secara efektif, mengurangi kecanggungan sosial, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Salah satu dampak utama dari konseling berbasis humanistik adalah peningkatan empati. Pembahasan ini bisa merujuk pada teori empati dalam psikologi, di mana empati dianggap sebagai dasar untuk hubungan yang sehat dan harmonis. Dalam konteks konseling, empati memungkinkan peserta untuk lebih memahami perspektif orang lain, yang berdampak positif pada hubungan interpersonal mereka, baik dalam kelompok maupun di luar kelompok.

Peningkatan empati dapat diperoleh melalui pengalaman sosial yang intens dalam lingkungan yang aman dan terbuka, seperti yang diberikan dalam konseling bimbingan kelompok. Pembahasan ini dapat menghubungkan teori-teori pembelajaran sosial dengan bagaimana peserta belajar tidak hanya dari konselor, tetapi juga dari interaksi mereka dengan anggota kelompok lain, yang saling berbagi dan mendukung satu sama lain.

Penurunan Gejala Stres dan Kecemasan

Pendekatan humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers, yang menekankan penerimaan tanpa syarat, empati, dan pemahaman diri, sangat efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan peserta. Teori Rogerian mengenai hubungan konseling yang aman dan mendukung memungkinkan individu untuk mengeksplorasi perasaan mereka dengan bebas tanpa takut dihakimi. Hal ini mengurangi ketegangan emosional dan memungkinkan peserta untuk menghadapi kecemasan dengan lebih baik.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi penurunan stres dan kecemasan adalah penerimaan tanpa syarat yang diberikan oleh konselor. Ketika peserta merasa diterima dan dihargai tanpa syarat, mereka lebih mudah untuk menerima diri mereka sendiri dan mengatasi perasaan tertekan atau cemas. Empati yang ditunjukkan oleh konselor juga berperan penting dalam menciptakan rasa aman yang mendorong peserta untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan lebih terbuka.

Konseling bimbingan kelompok berbasis humanistik juga memfasilitasi interaksi antar peserta, yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Interaksi dengan anggota kelompok lain yang memiliki pengalaman serupa memberikan dukungan sosial yang sangat berharga. Berbagi perasaan dan saling mendukung dapat meredakan

perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa kontrol individu terhadap situasi yang mereka hadapi.

Salah satu aspek penting dalam pendekatan humanistik adalah refleksi diri. Dengan mendorong peserta untuk merefleksikan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, konseling berbasis humanistik memberikan mereka alat untuk mengenali penyebab stres dan kecemasan serta mengidentifikasi cara-cara untuk mengelola perasaan tersebut secara lebih efektif. Pembahasan ini bisa mengaitkan bagaimana proses refleksi ini memudahkan peserta untuk memperoleh perspektif baru yang lebih menenangkan dan positif.

KESIMPULAN

Penerapan konseling bimbingan kelompok berbasis pendekatan humanistik terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Melalui bimbingan yang bersifat empatik, terbuka, dan suportif, siswa mampu meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, serta keterampilan sosial mereka. Oleh karena itu, pendekatan ini direkomendasikan untuk diterapkan lebih luas di sekolah-sekolah dalam rangka mendukung kesejahteraan emosional siswa. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan ini dalam jangka panjang serta pada berbagai kelompok usia lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan*. Pearson
- Brown, N. W. (2018). *Group Counseling for School Counselors: A Practical Guide*. Cengage Learning.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2013). *Introduction to Group Counseling*. Pearson Education.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2015). *Foundations of Addictions Counseling*. Pearson.
- Corey, G. (2015). *Student Manual for Corey's Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2013). *Groups: Process and Practice*. Cengage Learning.
- Dryden, W. (2006). *Counseling in Schools: A Comprehensive Approach for Enhancing Student Success*. SAGE Publications.
- Dryden, W. (2007). *Counselling in Schools*. Sage Publications.
- Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Cengage Learning.
- Gladding, S. T. (2012). *Group Work: A Counseling Specialty*. Pearson.
- Gladding, S. T. (2016). *Groups: A Counseling Specialty*. Pearson Education.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. American Psychological Association.
- McLeod, J. (2014). *An Introduction to Counselling and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. Open University Press.
- Mearns, D., & Thorne, B. (2000). *Person-Centred Therapy Today*. SAGE Publications.
- Mearns, D., & Thorne, B. (2007). *Person-Centred Counselling in Action*. SAGE Publications.
- Nelson-Jones, R. (2010). *Theory and Practice of Counselling and Therapy*. SAGE Publications.
- Noddings, N. (2012). *The Ethics of Care: Personal, Political, and Global*. University of California Press.
- Roffey, S. (2012). *Developing Positive Relationships in Schools*. Springer.

- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Schmidt, J. J. (2013). *Counseling in Schools: Comprehensive Programs of Responsive Services for All Students*. Pearson.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.
- Smith, E. J. (2006). *The Strength-Based Counseling Model*. The Counseling Psychologist.
- Smith, E. J. (2006). The Strength-Based Counseling Model. *The Counseling Psychologist*.
- Sugiyono, & Mudjiran. (2019). *Bimbingan Kelompok dalam Pendidikan*. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Winkel, W. S. (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Winkel, W. S. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Grasindo.
- Woolfolk, A. (2020). *Educational Psychology*. Pearson Education.
- Yalom, I. D. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books.
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.