

KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN HUMANISTIK UNTUK MENANGANI KECEMASAN BELAJAR SISWA MADRASAH TSANAWIYAH AL - MANSYURIYAH (MTS)

Siti Kamilatusholihah¹, Nur Azmi Wiantina², Pebrisa Amrina³

¹ sitikamila2602@gmail.com , ² wiantinaazmi@gmail.com , ³ perbrisaamrina0217@gmail.com

Prodi BKPI
Institut Daarul Qur'an, Indonesia

Abstract

This study aims to determine the condition of students' learning anxiety of individual counseling with a humanistic approach, and the supporting and inhibiting factors in its implementation at MTS Al-Mansyuriyah. This research employed a qualitative method with a descriptive approach and a case study model. The research subject was a ninth-grade student who experienced learning anxiety. Data collection techniques were carried out through observations, interviews, and documentation using source and technique triangulation to ensure data validity. The results showed that the student experienced learning anxiety characterized by fear, nervousness, low self-confidence, difficulty concentrating, and low participation in learning activities. The implementation of individual counseling with a humanistic approach was conducted through four counseling sessions emphasizing empathy, unconditional positive regard, and a warm relationship between counselor and student. After participating in the counseling process, the student showed positive changes, including reduced anxiety, increased self-confidence, more active participation in learning, and better ability to control anxious feelings. Supporting factors in the counseling implementation included a good relationship between the counselor and the student as well as support from the school, while the inhibiting factor was the limited implementation of counseling guidance programs at school. Therefore, individual counseling with a humanistic approach was proven effective in helping overcome students' learning anxiety at MTS Al-Mansyuriyah.

Keywords: *Individual counseling, Humanistic approach, Learning anxiety, students.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kecemasan belajar siswa, konseling individu dengan pendekatan humanistik, serta faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya di MTS Al-Mansyuriyah. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan model studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas IX yang mengalami kecemasan belajar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan triangulasi sumber serta teknik untuk menjaga keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan belajar yang ditandai dengan rasa takut, gugup, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, serta rendahnya partisipasi dalam pembelajaran. Implementasi konseling individu dengan pendekatan humanistik dilakukan melalui empat sesi konseling dengan menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan hubungan yang hangat antara konselor dan siswa. Setelah mengikuti konseling, siswa menunjukkan perubahan positif berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya rasa percaya diri, lebih aktif dalam pembelajaran, serta lebih mampu mengontrol perasaan cemas. Faktor pendukung dalam pelaksanaan konseling meliputi adanya hubungan yang baik antara konselor dan siswa serta dukungan sekolah, sedangkan faktor penghambat berupa keterbatasan program

layanan BK di sekolah. Dengan demikian, konseling individu dengan pendekatan humanistik efektif dalam membantu mengatasi kecemasan belajar siswa di MTS Al-Mansyuriyah.

Kata Kunci: Konseling individu, Pendekatan humanistik, Kecemasan belajar, siswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dalam proses pembelajaran, tujuan pembelajaran menjadi salah satu komponen penting yang harus diperhatikan. Tujuan pembelajaran memiliki peran penting sebagai arah dan acuan dalam proses pembelajaran, agar peserta didik dan pendidik mengetahui gambaran proses dan hasil belajar yang harus dicapai peserta didik. (Amrina, 2021). Dengan adanya tujuan pembelajaran yang jelas, proses pembelajaran dapat berjalan lebih terarah dan efektif, namun, dalam proses pembelajaran, tidak semua siswa mampu mengikuti kegiatan belajar dengan optimal. Salah satu hambatan yang sering muncul adalah kecemasan belajar, (Nurjadid, 2025). Kecemasan belajar adalah salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada siswa dan dapat mengganggu proses serta hasil belajar mereka, (Ummah, 2025).

Kecemasan belajar dapat ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tidak percaya diri saat menghadapi tugas atau evaluasi pembelajaran. Kondisi ini dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, serta hasil belajar yang tidak maksimal, (Putra, 2025). Secara psikologis, kecemasan belajar merupakan respon emosional yang muncul akibat adanya tekanan atau tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuan individu, sehingga memunculkan reaksi seperti tegang, gelisah, dan pikiran negatif terhadap diri sendiri, (Maesaroh, 2025) Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di MTS Al-Mansyuriyah, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang menunjukkan permasalahan kecemasan dalam belajar, namun belum ditangani secara optimal melalui layanan konseling individu. Observasi ini dilakukan melalui pengamatan langsung di dalam kelas, lingkungan sekolah, serta wawancara singkat dengan guru dan wali kelas.

Dari hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa ada satu siswa yang memiliki kecemasan belajar sehingga terkadang sulit dalam mengikuti kegiatan belajar dalam kelas. Hasil diskusi sederhana yang dilakukan oleh peneliti dan guru bahwa

memang satu siswa tersebut memiliki kecemasan berlebih yang dimana ketika siswa merasa cemas maka akan merasa tidak percaya diri yang menyebabkan turunnya motivasi belajar. Contoh salah satunya ketika siswa tersebut menghadapi hafalan yang dimana siswa tersebut sebetulnya sudah menguasai akan tetapi karena rasa takut atau cemas dan rasa gugup yang berlebih yang siswa tersebut rasakan menyebabkan rendahnya motivasi atau kualitas belajar.

Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran yang sangat penting. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah konseling individu dengan pendekatan humanistik, Pendekatan ini berfokus pada pengembangan potensi diri individu serta memberikan kebebasan kepada konseli untuk memahami dan menyelesaikan masalahnya sendiri. (Wahyuningtyas, 2025). Metode ini dikembangkan oleh Carl Rogers, yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mencapai perkembangan maksimal dengan perawatan yang tepat. (Yutarsih, 2025). Carl Rogers menjelaskan bahwa terdapat tiga kondisi utama yang mendukung keberhasilan konseling humanistik, yaitu empathy, unconditional positive regard (penerimaan tanpa syarat), congruence/genuineness (ketulusan konselor). (Zamzami, 2024). Ketiga kondisi tersebut membantu konseli merasa diterima, dipahami, dan dihargai sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Pada pendekatan humanistik dalam konseling mengajarkan siswa untuk menjadi individu yang memiliki potensi untuk berkembang dan mampu menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi, (Fitriana, 2025). Dengan konseling yang hangat dan penuh empati siswa bisa menjelajahi perasaan, pikiran, dan pengalaman yang terkait dengan kecemasan belajar yang mereka rasakan, dengan demikian pendekatan humanistik bisa membantu siswa meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri, rasapercaya diri, serta kemampuan dalam menghadapi kecemasan belajar secara lebih baik, (Hanantaqiya, 2025).

Penerapan konseling humanistik dapat meningkatkan motivasi belajar siswa MTS. Selain itu Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa berbagai teknik konseling, termasuk pendekatan humanistik, efektif dalam meningkatkan motivasi belajar serta membantu siswa mengatasi hambatan psikologis dalam proses belajar, (Apriyanti, 2025).

Karena motivasi terbesar seseorang sebenarnya berasal dari dirinya sendiri. Orang tua, keluarga, guru, dan teman hanya bisa memberikan nasihat dan dorongan, (Nabila, 2026).

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut cenderung lebih berfokus pada peningkatan motivasi belajar secara umum dan belum secara spesifik mengkaji permasalahan kecemasan belajar siswa sebagai fokus utama penelitian. Di sisi lain, penelitian mengenai kecemasan belajar umumnya lebih menekankan pada identifikasi tingkat kecemasan dan faktor penyebabnya, tetapi belum banyak yang mengkaji secara mendalam penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan tersebut, (Putri, 2025).

Selain itu, penelitian yang mengkaji implementasi konseling individu berbasis pendekatan humanistik dalam konteks MTS, khususnya melalui studi kasus secara mendalam, masih terbatas. Padahal, pendekatan ini memiliki potensi besar dalam membantu siswa memahami diri serta mengelola kecemasan belajar secara lebih efektif, (Praekanata, 2024)

Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik yang secara khusus berfokus pada penanganan kecemasan belajar siswa di madrasah tsanawiyah. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak membahas peningkatan motivasi belajar atau kesejahteraan emosional siswa secara umum, sedangkan kajian mengenai implementasi konseling individu dengan pendekatan humanistik untuk mengatasi kecemasan belajar melalui studi kasus mendalam masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan agar dapat memperlihatkan kondisi sebenarnya dalam penerapan layanan tersebut serta dampaknya terhadap peningkatan kualitas bimbingan dan konseling di sekolah.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kondisi masalah kecemasan belajar yang dialami oleh siswa MTS Al- Mansyuriyah, untuk mengetahui penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik dalam menangani kecemasan belajar siswa MTS Al- Mansyuriyah, serta mengetahui faktor apa saja yang mendukung dan menghambat konseling individu dengan pendekatan humanistik dalam menangani kecemasan belajar,

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dengan model studi kasus. Menurut Assyakurohim (2022) penelitian ini

bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek. Penelitian ini dilakukan secara mendalam melalui pengumpulan data dalam bentuk wawancara, observasi serta dokumentasi yang berkaitan dengan objek penelitian. Menurut Zahroh, (2025) Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji fenomena yang alami, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama, teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi, dan proses analisis bersifat induktif dan menurut John W. Creswell dalam penelitian (Rohanita, 2025) menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dimiliki oleh individu atau kelompok terhadap suatu isu sosial.

Melalui pendekatan deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena secara apa adanya tanpa memberikan perlakuan atau eksperimen terhadap subjek penelitian. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran yang jelas, sistematis, dan faktual mengenai kondisi yang terjadi di lapangan, sementara itu model studi kasus digunakan untuk mengkaji secara mendalam suatu kasus tertentu dalam batasan waktu dan konteks yang spesifik. Model ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara lebih detail mengenai latar belakang, proses, serta perubahan yang terjadi pada subjek penelitian

Dengan menggabungkan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan model studi kasus, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam terkait fenomena yang diteliti, khususnya dalam mengungkap kondisi serta penanganan masalah yang dialami oleh subjek penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 april sampai dengan 27 april 2026 dan subjek penelitian dilakukan kepada satu siswa MTS Al- Mansyuriyah berinisial CC. Siswa tersebut memang sering merasakan cemas berlebih ketika di sekolah yang dimana pemilihan subjek ini adalah hasil observasi awal serta rekomendasi guru bk. Siswa ini memenuhi kriteria peneliti yang dimana menunjukan gejala seperti (sulitnya berkonsentrasi, gugup berlebih) selain itu guru bimbingan dan konseling (BK) juga dijadikan sebagai informan pendukung untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan objektif Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode yaitu:

1. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah untuk mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran, khususnya yang berkaitan dengan indikator kecemasan belajar seperti sikap tegang, kurang percaya diri, dan

kecenderungan menghindari interaksi.

2. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur kepada subjek utama, yaitu seorang siswa yang mengalami kecemasan belajar, serta informan pendukung yang terdiri dari guru bimbingan dan konseling (BK) dan wali kelas . Wawancara bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman siswa terkait kecemasan belajar, faktor penyebab, serta perubahan yang dialami setelah mengikuti proses konseling.
3. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi catatan konseling, hasil belajar siswa, serta dokumen lain yang relevan dengan penelitian.
4. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari siswa sebagai subjek penelitian dengan informasi dari guru BK dan wali kelas. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Melalui proses tersebut, peneliti dapat memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas dan kepercayaan yang tinggi

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif dan tabel sehingga mudah dipahami. Selanjutnya, peneliti melakukan penarikan kesimpulan berdasarkan pola, hubungan, dan temuan yang diperoleh selama proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui proses obeservasi, wawancara, dan dokumentasi diketahui bahwa kecemasan belajar pada siswa MTS Al-Mansyuriyah memberikan dampak yang cukup serius, yang dimana kecemasan ini mengganggu proses serta hasil belajar siswa. Penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam kepada salah satu siswa kelas IX berinisial CC yang memiliki kecemasan belajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, siswa menyatakan bahwa: “Saya merasa takut dan gugup ketika mau menghadapi ujian dan ketika disuruh maju ke depan.” dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan muncul dalam bentuk rasa takut, khawatir, dan tekanan saat menghadapi situasi akademik.

Dari observasi awal juga ditemukan bahwa siswa mengalami kecemasan belajar yang cukup tinggi sebelum diberikan layanan konseling individu. Secara emosional siswa menunjukkan perasaan takut, cemas, dan khawatir yang berlebih ketika menghadapi proses belajar di dalam kelas, khususnya pada saat menghadapi ujian. Siswa juga menunjukkan perasaan takut gagal dan kekhawatiran terhadap penilaian guru.

Informasi yang di peroleh dari guru Bk dan wali kelas memperkuat temuan tersebut. Dari hasil wawancara dengan guru bk menjelaskan bahwa siswa ini memang sedikit pendiam dan kurang percaya diri saat didalam kelas yang dimana bisa menjadi salah satu faktor munculnya kecemasan belajar. Wali kelas juga menyampikan bahwa siswa ini memang sering gugup dan pendiem, kurang fokus dan juga menghindari hal – hal untuk berpartisipasi dikelas.

Guru bk juga menyatakan untuk saat ini layanan bk yang diberikan di sekolah hanya sebatas diberi arahan dan nasihat saja karena belum ada program konseling individu maupun konseling yang lain secara terstruktur karena keterbatasan waktu,fasilitas dan kurang aktif.

Oleh karena itu kondisi awal sebelum diberikan konseling menunjukkan bahwa kecemasan siswa tampak pada beberapa aspek, yaitu aspek emosional, fisiologis, kognitif, perilaku, dan sosial.

Pertama aspek emosional, aspek emosional merupakan kondisi perasaan yang muncul dalam diri individu ketika menghadapi situasi tertentu. Dalam konteks kecemasan belajar, aspek ini ditandai dengan munculnya perasaan seperti takut, gelisah, gugup, dan tegang, (Sopiatunnisa, 2024). Hasil observasi dan wawancara siswa (CC) menunjukkan aspek emosional, seperti: Merasa gugup dan tegang saat mengikuti pembelajaran, Merasa takut ketika diminta maju ke depan, Mengalami kecemasan berlebih saat menghadapi ujian.

Dari Aspek fisiologis, aspek fisiologis adalah reaksi tubuh secara fisik yang muncul akibat kecemasan, seperti jantung berdebar, berkeringat, gemetar, atau perubahan kondisi tubuh lainnya, (Hastuti, 2024). Hasil observasi dan wawancara siswa (CC)

menunjukkan bahwa siswa memiliki gejala fisik kecemasan, yaitu: Tangan gemetar. Dari aspek kognitif siswa merasa sulit berkonsentrasi, merasa takut gagal, dan memiliki pikiran negatif. Sedangkan dari aspek perilaku dan sosial siswa menghindari maju di depan kelas dan kurang berinteraksi dan menarik diri.

Proses konseling dilaksanakan melalui 4 sesi menggunakan pendekatan humanistik,. Pada tahap awal konselor membangun hubungan yang hangat dan nyaman dengan siswa. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan pengalaman serta perasaan yang berkaitan dengan kecemasan belajar.

Pada Pertemuan awal siswa masih menunjukkan sikap tertutup dan ragu untuk mengungkapkan perasaan. Namun setelah beberapa sesi, siswa mulai lebih terbuka. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa: “Awalnya saya malu bercerita, tapi lama kelamaan saya nyaman karena merasa didengarkan.”

Pada pertemuan kedua konselor membantu siswa mengeksplorasi penyebab kecemasan secara lebih mendalam. Siswa mengungkapkan pengalaman pernah ditertawakan teman saat salah menjawab pertanyaan di kelas sehingga menimbulkan perasaan malu dan kurang percaya diri. Pada tahap ini konselor memberikan pemahaman mengenai penerimaan diri (self-acceptance) dan konsep diri (self concept). Siswa mulai menunjukan keterbukaan dan merasa nyaman dalam proses konseling.

Pada pertemuan selanjutnya konselor membantu siswa mengenali potensi dan kelebihan yang dimiliki. Siswa mulai menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan dan potensi yang dapat di kembangkan. Selain itu siswa mulai belajar mengurangi pikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif. Pada tahap ini terlihat peningkatan rasa percaya diri siswa.

Berdasarkan wawancara akhir setelah pelaksanaan konseling ditemukan adanya perubahan positif pada siswa dalam menghadapi kecemasan belajar. Siswa menyatakan: “Saya merasa lebih tenang dan nyaman dari sebelumnya.” dan siswa juga menyampaikan bahwa: “Saya rasa kecemasan yang saya rasakan itu sedikit berkurang.” Perubahan lain yang dialami siswa adalah meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan fokus dalam belajar, serta keberanian untuk berpartisipasi dalam kelas.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik. Yang dimana triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari siswa sebagai responden utama, guru BK, dan wali kelas. Hasil wawancara

menunjukkan adanya kesesuaian informasi mengenai kondisi kecemasan belajar yang dialami siswa. siswa mengungkapkan bahwa dia merasa gugup,takut gagal, dan kurang percaya diri saat mengikuti kegiatan belajar. informasi tersebut sejalan dengan keteranganguru bk yang menyatakan bahwa siswa cenderung pendiam, kurang percaya diri dan sering menghindari situasi yang memicu kecemasan. Wali kelas juga menjelaskan bahwa siswa memang sering gugup dan pendiem, kurang fokus dan juga menghindari hal – hal untuk berpartisipasi dikelas.

Selain triangulasi sumber, penelitian ini juga menggunakan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dari data wawanacara menunjukan bahwa siswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian,presentasi, dan pertanyaan dari guru. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukan perilaku gelisah, menghindari kontak mata, dan kurang fokus serta menghindari tugas yang menuntut untuk tampil di depan kelas.sementara itu dokumentasi berupa catatan konseling menunjukan adanya perubahan positif setelah melaksanakan konseling individu.

Hasil dokumentasi memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan, sedangkan rasa percaya diri, partisipasi belajar mengalami peningkatan. Dari triangulasi sumber dan triangulasi teknik ini diperoleh data yang konsisten sehingga temuan penelitian dapat dinyatakan valid dan dapat di percaya.

Guru BK juga mengamati adanya perubahan pada diri siswa setelah mengikuti konseling humanistik. Siswa terlihat lebih percaya diri dan tidak lagi terlalu menghindari situasi yang membuat dirinya cemas.

Untuk memperjelas perubahan yang terjadi pada siswa setelah konseling, berikut adalah indikator perubahan siswa dalam bentuk tabel :

Tabel 1. Indikator Perubahan Siswa

Aspek	Sebelum konseling	Sesudah konseling
Emosi	Takut,cemas,gugup	Lebih tenang
Pikiran	Negatif, tidak yakin	Lebih positif
Perilaku	Pasif, menghindar	Aktif, berani mencoba
Kepercayaan diri	Rendah	Meningkat
Partisipasi	Tidak aktif	Mulai aktif

Untuk memperjelas perubahan yang dialami siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan humanistik, berikut disajikan perbandingan kondisi awal dan kondisi akhir berdasarkan beberapa indikator utama.

Tabel 2. Perbandingan Kondisi Awal dan Kondisi Akhir

Indikator	Sebelum konseling	Sesudah konseling
Kecemasan	Tinggi	Menurun
Kepercayaan diri	Rendah	Meningkat
Partisipasi	Rendah	Lebih aktif
Interaksi sosial	Rendah	Lebih terbuka

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan belajar yang dialami siswa berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, ketakutan terhadap penilaian orang lain, serta adanya persepsi negatif terhadap kemampuan diri. Dalam perspektif humanistik Carl Rogers, kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara konsep diri (self-concept) yang dimiliki individu dengan pengalaman yang dialaminya. Ketidaksesuaian tersebut dapat menimbulkan kecemasan dan menghambat perkembangan diri individu, (Sari, 2025).

Freud juga menjelaskan Individu akan menggunakan mekanisme pertahanan diri (defense mechanism) untuk mengurangi kecemasan, hal ini terlihat pada perilaku siswa yang cenderung menghindari tugas dan menunda pekerjaan. (Syahril, 2024). Perilaku seperti avoidance merupakan bentuk perlindungan diri yang bersifat sementara, namun jika terus dilakukan dapat memperburuk kondisi individu, terutama dalam konteks akademik, (Hidayati, 2025). Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi hambatan psikologis yang lebih kompleks, (Shaprizal, 2025). Hal ini terlihat pada siswa yang mengalami gangguan konsentrasi, rendahnya partisipasi belajar, serta kurangnya interaksi sosial.

Selama proses konseling berlangsung, konselor menciptakan suasana yang nyaman sehingga siswa merasa aman untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya tanpa takut dinilai. Kondisi tersebut membantu siswa meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) dan memahami dirinya secara lebih positif. Temuan ini menunjukkan

bahwa pendekatan humanistik tidak hanya membantu mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali potensi serta kekuatan yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan teori Carl Rogers dalam (Yutarsih, 2025) yang menyatakan bahwa individu akan berkembang secara optimal ketika berada dalam lingkungan yang menerima dan memahami dirinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khairuddin, (2025) menyatakan bahwa pendekatan humanistik mampu menciptakan suasana konseling yang hangat dan mendukung sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Selain itu Yuliana, (2026) menunjukkan bahwa layanan konseling dapat membantu mengurangi kecemasan belajar melalui perubahan pola pikir dan perilaku siswa. Kesamaan temuan tersebut memperkuat bahwa pendekatan humanistik memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu siswa mengatasi kecemasan belajar.

Dalam perspektif Carl Rogers, keberhasilan pendekatan humanistik dapat dijelaskan melalui konsep *self-concept*, *unconditional positive regard*, *empathy*, dan aktualisasi diri. Selama proses konseling, siswa memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara terbuka tanpa rasa takut akan penolakan. Penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*) yang diberikan konselor membuat siswa merasa dihargai dan diterima apa adanya sehingga tekanan psikologis yang menjadi sumber kecemasan dapat berkurang.

Selain itu, sikap empati yang ditunjukkan konselor membantu siswa merasa dipahami dan didengarkan. Kondisi ini memungkinkan siswa membangun konsep diri (*self-concept*) yang lebih positif terhadap kemampuan akademiknya. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kepercayaan diri siswa, keberanian untuk berpartisipasi dalam pembelajaran, serta kemampuan mengontrol perasaan cemas yang sebelumnya menghambat proses belajar.

Temuan ini menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan humanistik tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah kecemasan belajar, tetapi juga membantu siswa mengembangkan potensi dirinya menuju aktualisasi diri. Dengan berkembangnya konsep diri yang positif dan meningkatnya rasa percaya diri, siswa menjadi lebih siap menghadapi tuntutan akademik serta mampu beradaptasi secara lebih baik dalam lingkungan sekolah.

Selain efektivitas konseling individu dengan pendekatan humanistik, penelitian ini juga menemukan adanya faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan layanan konseling. Faktor utama pendukung adalah terjalinnya hubungan yang baik antara konselor dan siswa. Hubungan yang hangat, penuh empati, dan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) membuat siswa merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan permasalahan yang dialaminya. Selain itu adanya dukungan dari pihak sekolah turut membantu dalam kelancara proses konseling sehingga layanan dapat dilaksanakan dengan baik.

Adapun faktor penghambat dalam pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan humanistik adalah keterbatasan program layanan bimbingan dan konseling yang belum berjalan secara terstruktur. Selain itu keterbatasan waktu pada pelaksanaan layanan dan fasilitas yang kurang mendukung juga menjadi kendala dalam memberikan layanan secara optimal. Kondisi tersebut menyebabkan pelaksanaan konseling belum dapat dilakukan secara berkelanjutan kepada seluruh siswa yang membutuhkan layanan. Oleh karena itu di perlukan penguatan program bimbingan dan konseling yang lebih terencana agar pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan humanistik dapat berjalan lebih efektif dalam membantu mengatasi kecemasan belajar siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan humanistik efektif dalam membantu mengatasi kecemasan belajar siswa karena mampu memperhatikan aspek emosional, kognitif, perilaku, dan perkembangan kepribadian siswa secara menyeluruh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik dapat membantu untuk mengatasi kecemasan belajar siswa di MTS Al- Mansyuriyah. Sebelum diberikan layanan konseling, siswa menunjukkan kecemasan belajar yang cukup tinggi, seperti rasa takut saat belajar, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, serta kurang aktif dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut mempengaruhi kemampuan siswa dalam memahami pelajaran dan berinteraksi di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan konseling individu dilakukan melalui beberapa tahap, mulai dari membangun hubungan yang baik dengan siswa, menggali permasalahan yang dialami, memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan perasaan, hingga

membantu siswa menemukan solusi terhadap masalahnya sendiri. Dalam proses konseling, pendekatan humanistik menekankan sikap empati, penerimaan, perhatian, dan penghargaan terhadap siswa sehingga siswa merasa nyaman dan aman untuk bercerita.

Setelah mengikuti proses konseling, terlihat adanya perubahan positif pada diri siswa. Tingkat kecemasan belajar siswa mulai berkurang, siswa menjadi lebih tenang, lebih percaya diri, lebih berani bertanya dan berpendapat, serta lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Selain itu, siswa juga mulai mampu berpikir lebih positif terhadap dirinya sendiri dan lebih mampu mengontrol perasaan cemas yang dialaminya.

Faktor pendukung dalam pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan humanistik adalah terjalinnya hubungan yang baik antara konselor dan siswa, sehingga siswa merasa nyaman, diterima, dan lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dialaminya. Selain itu dukungan dari pihak sekolah turut membantu dalam kelancaran proses konseling. Adapun faktor penghambat yang ditemukan dalam penelitian ini adalah belum optimalnya program layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara terstruktur, keterbatasan waktu serta fasilitas pendukung yang masih terbatas. Meskipun demikian, hambatan tersebut tidak mengurangi keberhasilan proses konseling dalam membantu siswa mengatasi kecemasan yang dialaminya.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa konseling individu dengan pendekatan humanistik tidak hanya membantu siswa dalam mengurangi kecemasan belajar, tetapi juga membantu perkembangan emosional, sikap, dan kepercayaan diri siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendekatan humanistik dapat dijadikan salah satu strategi yang efektif dalam membantu siswa menghadapi permasalahan belajar di sekolah.

REFERENSI

- Amrina, P. (2021). Efektivitas Buku Guru IPA Berbasis Pembelajaran Terpadu Tipe Connected engan Tema Fluida Darah. *JISPE Journal of Islamic Primary Education*, 2(1), 49-60.
- Apriyanti, Y., & Wardhani, D. H. H. (2025). Pengaruh Teknik Konseling Terhadap Perubahan Motivasi Belajar Siswa: Sebuah Pendekatan Kualitatif. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 173-182.
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9.

- Fitriana, A. S. (2025). Pentingnya Pendekatan Konseling Humanistik dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(02), 51-57.
- Hanantaqiya, F., & Pradana, C. R. (2025). Penerapan Teori Humanistik Dengan Menggunakan Teknik Self-Acceptance Untuk Mengatasi Insecurity Pada Remaja Melalui Refleksi Diri. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 12-31.
- Hastuti, W. (2024). Deskripsi tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi: Description of anxiety levels in pre-operative patients. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 249-256
- Hidayati, P., Chairunnisa, C., & Tohar, A. A. (2025). Tinjauan Mekanisme Koping dan Strategi Pertahanan Diri Siswa Korban Perundungan di Lingkungan Sekolah. *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan dan Keilmuan Islam*, 10(2), 242-254.
- Khairuddin, K. (2025). Penerapan Konseling Bimbingan Kelompok Berbasis Pendekatan Humanistik Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Mudabbir: Journal Research and Education Studies*, 5(1), 459-464.
- Maesaroh, E., Robi'ah, S., & Kurahman, O. T. (2025). Mengatasi Stres dan Kecemasan Belajar Siswa: Kajian Psikologi Pendidikan dan Ilmu Pendidikan Islam. *ALMUSTOFA: Journal of Islamic Studies and Research*, 2(2), 13-25
- Nabila, M. F., & Wiantina, N. A. (2026). Implementasi Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Modern dan Tahfizh Darul Ummah. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(1), 1-18.
- Nurjaidid, E. F., Ruslan, R., & Nasaruddin, N. (2025). Analisis implementasi ideologi kurikulum pembelajaran pendidikan agama Islam terhadap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(2), 1054-1065
- Praekanata, I. W. I., Yulianti, N. K. S., Zagoto, S. F. L., Putra, R. C. K., & Perianto, E. (2025). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa Di MTS Negeri 3 Bantul. *Educational of Indonesian Journal*, 2(01), 23-39.
- Putri, L., Yulindari, R. H., Lutfi, F., & Siregar, R. R. (2025). Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy dalam Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Siswa. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 985-994.
- Rohanita, L., & Aizah, M. A. F. (2025). Membangun Fondasi Ilmiah melalui Pemilihan Desain dan Tinjauan Literatur: Kajian Kritis atas Research Design Edisi Ketiga Karya John W. Creswell. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(4), 3814-3823.
- Sari, Z. F. N., & Kurniawati, W. (2025). Kecemasan Tokoh Utama dalam Film Buba: Psikoanalisis Sigmund Freud. *IDENTITAET*, 14(2), 64-72.
- Shaprizal, A., Subroto, D. E., Putri, E. K., Rahma, I., Sari, S. N., & Nuraeni, E. (2025). Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi rasa cemas pada remaja dengan gangguan kecemasan. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(1), 65-78.
- Sopiatunnisa, L. N., Afriansyah, E. A., & Mardiani, D. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Belajar Matematis Siswa SMP Berdasarkan Aspek Kognitif, Afektif, dan Fisiologis. *Radian Journal: Research and Review in Mathematics Education*, 3(2), 37-48.

- Syahril, M. F., Ilfiandra, I., & Alwi, N. M. (2024). Kecenderungan Mekanisme Pertahanan Diri Remaja dalam Situasi Konflik, Cemas, dan Frustrasi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 1-7.
- Ummah, S. Z., Zumrotun, E., & Muhaimin, M. (2025). Dampak psikologis bullying terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa di SDN 1 Mindahan. *JANACITTA*, 8(1), 146-155.
- Wahyuningtyas, G. P., & Rahmawati, E. (2025). Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *LEARNTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(03), 53-57.
- Yuliana, Y. (2026). Cognitive Behavioral Therapy sebagai Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Kajian Teoretis Berbasis Literatur. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 1-9.
- Yutarsih, Y., Hidayat, A. N., & Sarah, S. (2025). Teori Carl Rogers Pada Bimbingan Pribadi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas 2 Sekolah Dasar. *Jurnal Tahsinia*, 6(1), 104-114.
- Zamzami, A. N., & Putri, D. T. (2024). Relevansi Teori Belajar Humanistik Carl Rogers dalam Pendidikan Karakter Perspektif Islam: The Relevance of Carl Rogers' Humanistic Learning Theory in Islamic Perspective Character Education. *Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam*, 5(2), 311-332