

**BIMBINGAN DAN KONSELING HUMANISTIK SEBAGAI STRATEGI
PENGUATAN *SELF COMPASSION*
UNTUK SISWA MENENGAH PERTAMA (SMP)**

Istna Slavi Aji¹, Dinda Novitasari²

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, istnaslavia54@students.unnes.ac.id

²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Ayudinda1401@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Self-compassion atau welas asih diri merupakan konsep psikologis yang merujuk pada sikap penuh pengertian, empati, dan penerimaan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau tekanan sebagai bagian dari kehidupan. Pada tingkat Sekolah Menengah Pertama, siswa berada dalam masa transisi perkembangan yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial serta krisis identitas yang dapat memicu rendahnya welas asih diri. Untuk itu, diperlukan strategi bimbingan yang mampu mendukung penguatan aspek emosional dan penerimaan diri siswa. Pendekatan Bimbingan dan Konseling Humanistik khususnya teori Carl Rogers, menjadi strategi yang relevan dalam konteks ini. Rogers menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat, empati dan keaslian dari konselor dalam membantu individu mencapai aktualisasi diri. Melalui pendekatan ini, siswa diarahkan untuk mengenal, memahami, dan menerima dirinya secara utuh, sehingga mampu menumbuhkan welas asih diri sebagai dasar dari kesejahteraan psikologis. Pengembangan pendekatan humanistik dalam layanan bimbingan dan konseling di SMP diharapkan dapat menjadi sarana strategis dalam membangun ketahanan emosional siswa, meningkatkan kesadaran diri, dan menumbuhkan sikap welas asih terhadap diri sendiri. Sehingga, bimbingan dan konseling humanistik tidak hanya dapat membantu siswa menghadapi permasalahan, tetapi juga menjadi media penguatan karakter dan kesehatan mental yang berkelanjutan.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling; Humanistik; Welas Asih diri

ABSTRACT

Self-compassion is a psychological concept that refers to an attitude of understanding, empathy, and acceptance toward oneself when facing failure or stress as part of life. In the context of Junior High School, students are in a developmental transition period that is vulnerable to academic, social pressures, and identity crises, which may trigger low levels of self-compassion. Therefore, there is a need for counseling strategies that can support the strengthening of students' emotional aspects and self-acceptance. A humanistic counseling approach, particularly Carl Rogers' theory, is a relevant strategy in this context. Rogers emphasized the importance of unconditional acceptance, empathy, and authenticity from the counselor in helping individuals achieve self-actualization. Through this approach, students are guided to recognize, understand, and accept themselves fully, thus fostering self-compassion as the foundation for psychological well-being. The development of a humanistic approach in counseling services at Junior High Schools is expected to serve as a strategic tool in building emotional resilience, increasing self-awareness, and cultivating self-compassion. In this way, humanistic counseling can not only help students address problems but also serve as a medium for character development and sustainable mental health.

Keywords: Guidance and Counseling; Humanistic; Self-compassion

PENDAHULUAN

Masa remaja awal yang dialami siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional memegang peranan penting dalam membantu remaja mengelola tekanan dan membangun resiliensi. Pada fase ini, individu berada dalam proses transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sehingga menghadapi berbagai perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun emosional (Berk, 2012). Santrock (2007) membagi masa remaja ke dalam tiga tahap, yakni remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir, dengan remaja awal berada pada kisaran usia 12–15 tahun yang umumnya sedang menempuh pendidikan di tingkat SMP. Pada tahap ini pula, remaja mulai mengalami krisis identitas, tekanan sosial, serta tuntutan akademik yang dapat berdampak pada kestabilan emosional dan psikologis mereka. Hal ini diperkuat oleh Santrock (2014) yang menyatakan bahwa remaja berada dalam masa peralihan dari ketidakmatangan masa kanak-kanak menuju kematangan dewasa, yang menjadikan mereka sangat rentan terhadap berbagai bentuk stres. Bahkan menurut Elkind dalam Santrock (2007), remaja awal menghadapi tantangan dalam memahami diri sendiri karena mereka mulai menyadari kompleksitas dunia sosial dan mulai membentuk konsep diri.

Tekanan yang dialami siswa SMP sering kali memunculkan perasaan tidak berharga, stres berkepanjangan, hingga kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Brown (2010) mengungkapkan bahwa keberanian untuk menghadapi ketidaksempurnaan diri merupakan langkah penting dalam membangun sikap welas asih terhadap diri sendiri. Maka dari itu, penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan dalam memperlakukan diri secara positif dan penuh empati. Salah satu konsep yang relevan adalah *self-compassion* atau welas asih terhadap diri sendiri. Menurut Neff (2003a), *self-compassion* merupakan sikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan. Neff (2003b) juga mengidentifikasi tiga komponen utama dalam *self-compassion*, yakni *self-kindness* (kebaikan hati terhadap diri sendiri), *common humanity* (kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Individu yang memiliki tingkat *self-*

compassion yang tinggi cenderung menunjukkan gejala stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah, serta memiliki hubungan sosial yang lebih sehat dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Neff, 2003a). Oleh karena itu, penguatan *self-compassion* menjadi salah satu pendekatan strategis dalam upaya membangun ketahanan emosional remaja.

Dalam praktik bimbingan dan konseling, pendekatan humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers dinilai relevan untuk mendukung penguatan *self-compassion* pada siswa. Rogers menekankan pentingnya sikap empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*) dari konselor sebagai kunci dalam membantu individu mencapai pemahaman dan penerimaan diri secara utuh. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk mengenal dirinya secara lebih mendalam dan membangun sikap welas asih terhadap diri sendiri melalui pengalaman konseling yang suportif dan non-judgmental.

Meskipun peran *self-compassion* dalam mendukung kesehatan mental remaja telah banyak dikaji, integrasi pendekatan bimbingan dan konseling humanistik sebagai strategi sistematis dalam menumbuhkan *self-compassion* di tingkat SMP masih relatif jarang dibahas. Oleh karena itu, artikel ini menghadirkan kebaruan ilmiah dengan mengusulkan penerapan pendekatan bimbingan dan konseling humanistik sebagai strategi untuk memperkuat *self-compassion* pada siswa SMP.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan yang diangkat dalam tulisan ini adalah bagaimana pendekatan bimbingan dan konseling humanistik dapat menjadi strategi yang efektif dalam penguatan *self-compassion* siswa SMP sebagai bagian dari pembangunan ketahanan emosional dan kesejahteraan psikologis mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan teori konseptual, merupakan suatu proses analisis yang berdasarkan pada sumber literatur yang ada. Pengumpulan data dalam metode ini tidak melibatkan penelitian lapangan atau eksperimen, melainkan lebih fokus pada pencarian dan analisis literatur yang relevan. Penulis dalam penelitian ini melakukan tinjauan mendalam terhadap berbagai sumber literatur, termasuk buku, jurnal ilmiah, artikel, dan sumber akademik lainnya, untuk mengumpulkan informasi dan perspektif yang ada tentang topik yang dibahas. Corey (2017) juga menekankan pentingnya pemahaman mendalam terhadap teori konseling, termasuk pendekatan humanistik, untuk memperkaya landasan teoritis. Proses ini melibatkan identifikasi, evaluasi kritis, dan sintesis dari literatur yang telah dipilih, dengan tujuan untuk mengembangkan, memperjelas, atau memajukan konsep, teori, atau ide yang dibahas.

Pengumpulan data yang digunakan dalam analisis konseptual berasal dari pencarian literatur tentang teori Carl Rogers dengan pendekatan humanistik sebagai strategi penguatan *self compassion* yang dikembangkan oleh Neff. Pendekatan humanistik menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang penuh empati dan pengertian, serta menghargai perspektif dan perasaan individu. Sejalan dengan konsep *self compassion* yang mencakup kebaikan terhadap diri sendiri, rasa kemanusiaan dan kesadaran penuh. Dengan pendekatan Rogers, individu belajar untuk tidak menghakimi diri, memahami bahwa semua orang pernah gagal, serta menyikapi penderitaan dengan welas asih bukan dengan kritik diri. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan teoretis mendalam tentang bagaimana bimbingan konseling humanistik menjadi strategi penguatan *self compassion* untuk siswa menengah pertama (SMP).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling humanistik dikembangkan oleh Carl Rogers merupakan pendekatan yang menekankan pada *person centered* yang memandang setiap individu sebagai pribadi yang unik, memiliki potensi positif, dan mampu mengaktualisasikan diri. Pendekatan humanistik dalam bimbingan dan konseling berfokus pada pengembangan hubungan konseling yang hangat, empatik, dan autentik. Pendekatan ini apabila diterapkan pada siswa menengah pertama memungkinkan siswa dapat merasa aman dalam menghadapi masalah, tekanan akademik, dan konflik interpersonal.

Konsep pendekatan humanistik diterapkan pada siswa menengah pertama diantaranya (1) *unconditional positive regard* dapat membantu siswa merasa diterima. Konselor atau guru BK memberikan penerimaan penuh kepada siswa tanpa syarat, menciptakan lingkungan aman dan bebas penilaian. Hal ini dapat membantu siswa membangun konsep diri dan identitas diri siswa. (2) *empathic understanding*, sebagai seorang konselor atau guru BK disekolah mendengarkan secara aktif dan memahami perasaan serta pengalaman siswa. Sikap empatik yang diberikan dapat membantu siswa merasa didengar, dipahami, dan dihargai. (3) *congruence* atau keaslian konselor atau guru BK menunjukkan sikap terbuka, jujur, dan otentik, yang mendorong siswa untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara bebas. Konsep dalam pendekatan ini penting untuk siswa yang berada dalam tahap perkembangan remaja awal, karena siswa sering mengalami perubahan emosional, sosial, dan akademik. (4) pemahaman potensi dan aktualisasi diri, sebagai seorang konselor atau guru BK membantu siswa mengenali kekuatan, minat, dan kemampuan siswa, serta mendorong siswa untuk berkembang menjadi pribadi yang utuh.

Integritas pendekatan humanistik Carl Rogers dengan teori *self compassion* Neff memberikan strategi yang menyeluruh dalam memperkuat kesehatan mental siswa menengah pertama. Pendekatan Rogers berfokus pada *person centered* memungkinkan siswa merasakan penerimaan tanpa syarat sehingga membuka ruang bagi siswa untuk mengembangkan *self compassion*. Neff menekankan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga komponen utama, *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut dapat diperkuat melalui konseling individu atau kelompok yang bersifat non direktif dan penuh empati, aktivitas refleksi diri yang mengajarkan penerimaan dan kasih sayang pada diri sendiri, dan latihan kesadaran penuh yang membantu siswa menerima pengalaman emosional tanpa penolakan atau penghakiman. Melalui strategi tersebut, siswa tidak hanya mampu mengatasi tekanan akademik dan sosial, namun siswa dapat membangun emosional dan kesehatan mental yang positif. Brackett (2019) juga menekankan bahwa pengembangan kemampuan memahami dan mengelola emosi secara efektif sangat penting dalam membantu remaja meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Layanan bimbingan dan konseling humanistik dapat memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman secara terbuka. Layanan yang dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling humanistik Carl Rogers memberikan mendorong pertumbuhan pribadi, keaslian diri, dan aktualisasi diri. Teori tersebut diperkuat dengan tiga komponen utama *self compassion* sebagai strategi siswa untuk lebih menerima diri sendiri, mampu mengelola stres akademik dan sosial, dan tidak terlalu keras menilai diri saat gagal.

Model layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan Non-direktif, siswa menjadi pusat dan konselor sebagai pendamping sebagai strategi untuk menciptakan lingkungan yang empatik dan menerima, refleksi perasaan, serta menghindari penghakiman. Dalam layanan ini dapat menggunakan media seperti cerita refleksi, journaling, role play, diskusi kelompok, dan *mindfulness session* yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa sehingga hasil yang diharapkan siswa mampu menerima diri apa adanya, berkurangnya kecenderungan *self-criticism* dan *perfectionisme*, serta meningkatnya empati diri dan kesadaran sosial pada siswa menengah pertama (SMP).

KESIMPULAN

Pendekatan Bimbingan dan Konseling Humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers memiliki relevansi yang tinggi dalam mendukung penguatan *self-compassion* pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa remaja awal yang sarat tantangan emosional dan tekanan sosial, siswa membutuhkan dukungan yang tidak hanya bersifat solutif terhadap masalah, tetapi juga membangun pemahaman dan penerimaan terhadap diri sendiri.

Nilai-nilai utama dalam pendekatan humanistik seperti empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian. Sejalan dengan komponen self-compassion yang dikemukakan oleh Neff, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Integrasi kedua pendekatan ini memungkinkan terciptanya lingkungan konseling yang suportif dan reflektif, di mana siswa dapat mengenali, memahami, dan menyayangi dirinya sendiri secara lebih utuh.

Dengan demikian, penerapan pendekatan bimbingan dan konseling humanistik tidak hanya membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial, tetapi juga menjadi strategi penting dalam membangun ketahanan emosional dan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Pendekatan ini memberikan kontribusi strategis dalam menciptakan layanan konseling yang humanis, preventif, dan berorientasi pada pengembangan karakter siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L. E. (2012). *Development Through the Lifespan* (5th ed.). Boston: Pearson Education.
- Brackett, M. A. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. New York: Celadon Books.
- Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Minnesota: Hazelden Publishing.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: Guilford Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). New York: McGraw-Hill Education.