



Pemulihan Semangat dan Ekspresi Diri Siswa Melalui Pendekatan *Client-Centered*

Donal, Dea Safitri, Izzah Mardhiyah Murassyidah, Melinda Sari

donal@lecturer.unri.ac.id, dea.safitri1310@student.unri.ac.id,

izzah.mardhiyah2228@student.unri.ac.id, melinda.sari4484@student.unri.ac.id

Universitas Riau

Korespondensi: dea.safitri1310@student.unri.ac.id

Abstract. *This study aims to describe the application of a humanistic counseling approach (client-centered) in assisting students who experience a decline in life enthusiasm and self-expression due to social pressures at school. The research employed a descriptive qualitative method with a case study design involving a seventh-grade student who exhibited behavioral changes from being cheerful to withdrawn and apathetic. Data were collected through observation, in-depth interviews, and counseling reflection notes, validated through source triangulation. The results indicate that the implementation of empathy, unconditional positive regard, and reflection of feelings in individual, group, and classroom counseling effectively facilitated the student's emotional recovery, fostered a positive self-concept, and enhanced learning motivation and self-expression. The client-centered approach proved effective in helping the student restore socio-emotional balance and rebuild self-confidence.*

Keywords : *Client-centered; self-expression; self-confidence; humanistic counseling; life enthusiasm.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan pendekatan konseling humanistik (*client-centered*) dalam membantu siswa yang mengalami penurunan semangat hidup dan ekspresi diri akibat tekanan sosial di sekolah. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan rancangan studi kasus terhadap seorang siswa kelas VII yang menunjukkan perubahan perilaku dari ceria menjadi tertutup dan apatis. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan catatan refleksi konseling yang divalidasi menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip empati, penerimaan tanpa syarat, dan refleksi perasaan dalam konseling individu, kelompok, dan klasikal mampu memfasilitasi pemulihan emosional siswa, menumbuhkan konsep diri positif, serta meningkatkan semangat belajar dan ekspresi diri. Pendekatan *client-centered* terbukti efektif dalam membantu siswa memulihkan keseimbangan sosial-emosional dan membangun kembali kepercayaan dirinya.

Kata kunci : *Client-centered; ekspresi diri; kepercayaan diri; konseling humanistik; semangat hidup.*

LATAR BELAKANG

Perkembangan sosial dan emosional menjadi aspek penting dalam kehidupan siswa, terutama pada masa remaja awal, yang menjadi tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada periode ini, individu mulai berupaya memahami diri, mengembangkan hubungan sosial, serta mencari identitas yang diakui oleh lingkungan sekitarnya. Santrock menegaskan bahwa masa remaja ditandai oleh meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya, sementara penolakan sosial dapat memunculkan tekanan emosional, rasa rendah diri, dan penarikan diri dari lingkungan sosial (Ramadhan, dkk., 2025).

Secara psikososial, Erikson menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap *krisis identity versus role confusion*, di mana mereka berusaha menemukan jati diri melalui penerimaan sosial dan interaksi interpersonal yang bermakna (Suryana, dkk., 2022). Ketika remaja

gagal mendapatkan penerimaan tersebut, mereka berisiko mengalami kebingungan peran dan gangguan keseimbangan emosional.

Selaras dengan itu, Papalia dan Martorell (2015) menyatakan bahwa perkembangan sosial dan emosional yang sehat membantu remaja mengelola stres, membangun empati, serta mengembangkan keterampilan sosial yang adaptif. Sebaliknya, ketidakseimbangan pada aspek ini dapat menimbulkan gejala psikologis seperti kecemasan, apatis, dan depresi ringan.

Dalam konteks pendidikan, Yusuf dan Nurihsan (2020) menekankan bahwa layanan BK berperan penting dalam membantu peserta didik menyesuaikan diri dengan tahap perkembangan sosial-emosionalnya. Layanan BK yang berorientasi perkembangan tidak hanya menangani masalah, tetapi juga mengoptimalkan potensi peserta didik agar mampu berfungsi secara positif dalam lingkungan sosialnya.

Kasus yang diangkat dalam penelitian ini menunjukkan relevansi teori tersebut. Seorang siswa kelas VII mengalami perubahan perilaku yang cukup drastis: dari pribadi ceria dan ekspresif menjadi tertutup, pasif, dan apatis terhadap kegiatan sekolah. Perubahan ini dipicu oleh ejekan teman sebaya yang membuatnya merasa “aneh” dan tidak diterima, diperparah dengan kurangnya dukungan emosional dari keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan menurunnya semangat hidup, ekspresi diri, serta motivasi belajar.

Dalam situasi seperti ini, intervensi konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa memulihkan kembali makna diri dan rasa penerimaan emosionalnya. Pendekatan konseling humanistik dipandang sesuai karena berfokus pada penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), empati, dan hubungan konseling yang hangat antara konselor dan klien (Sukmayasa, 2024). Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan dapat kembali mengenali potensi dirinya, menumbuhkan semangat hidup, serta mengekspresikan emosi secara sehat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil penerapan pendekatan konseling humanistik dalam membantu siswa memulihkan semangat dan ekspresi diri yang menurun akibat tekanan sosial dan emosional dari lingkungan sekitarnya.

KAJIAN TEORITIS

Pendekatan Konseling Humanistik

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri, hubungan sosial, dan prestasi belajar. Papalia dan Feldman (2015) menjelaskan bahwa *self-esteem* atau kepercayaan diri adalah evaluasi individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya. Individu dengan kepercayaan diri tinggi memiliki persepsi positif terhadap kemampuan pribadi dan cenderung lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, remaja yang memiliki *self-esteem* rendah akan menilai dirinya tidak berharga, mudah cemas, dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun akademik.

Santrock (2018) menyebutkan bahwa masa remaja awal merupakan periode sensitif dalam pembentukan konsep diri, ketika individu mulai menilai dirinya berdasarkan

pandangan orang lain, terutama teman sebaya. Penerimaan atau penolakan sosial pada tahap ini memiliki dampak besar terhadap perkembangan identitas diri. Penolakan sosial, terutama dalam bentuk ejekan atau penghinaan, dapat menghambat perkembangan positif remaja dan menimbulkan perasaan tidak kompeten serta rendah diri (Hurlock, 1990). Ketika remaja terus-menerus menerima umpan balik negatif tanpa adanya dukungan emosional dari keluarga atau lingkungan, mereka dapat menginternalisasi label negatif tersebut sebagai bagian dari identitas dirinya. Menurut Denham, Bassett, dan Wyatt (2012), dukungan emosional dari keluarga berperan penting dalam pembentukan kepercayaan diri karena memberi rasa aman, penerimaan, dan validasi terhadap nilai diri anak.

Konsep diri atau *self-concept* juga memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri. Rogers menjelaskan bahwa *self-concept* adalah persepsi yang dimiliki individu tentang siapa dirinya berdasarkan pengalaman subjektif dan interaksi sosial. Individu dengan *self-concept* positif mampu menerima kelebihan dan kekurangannya secara seimbang, sedangkan *self-concept* negatif menyebabkan individu menolak dirinya dan merasa tidak layak. Dalam konteks pendidikan, *self-concept* yang positif sangat penting karena menjadi dasar bagi pembentukan motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa (Deci & Ryan, 2020).

Pendekatan konseling yang relevan untuk membantu individu dengan masalah rendah percaya diri adalah pendekatan *client-centered* yang dikembangkan oleh Carl R. Rogers. Rogers menekankan bahwa setiap individu memiliki dorongan alami untuk mencapai aktualisasi diri, yaitu kecenderungan bawaan untuk mewujudkan potensi tertinggi yang dimiliki. Namun, potensi tersebut hanya dapat berkembang apabila individu berada dalam lingkungan yang mendukung dan menerima tanpa syarat. Ketika seseorang tumbuh dalam suasana yang penuh kritik atau penolakan, ia akan mengalami ketidaksesuaian antara *real self* (diri yang sebenarnya) dan *ideal self* (diri yang diharapkan), yang akhirnya menimbulkan konflik batin dan penolakan diri.

Rogers meyakini bahwa setiap individu memiliki kecenderungan alami menuju *self-actualization* atau aktualisasi diri, yakni proses menjadi pribadi yang sejati dan berfungsi sepenuhnya (*fully functioning person*) melalui pengalaman pribadi yang bermakna

Prinsip utama terapis ini mencakup tiga aspek penting, meliputi:

1. Kongruensi (*Congruence*); keaslian dan keterbukaan konselor dalam hubungan konseling.
2. Empati (*Empathy*); kemampuan konselor untuk memahami dunia pengalaman klien dari sudut pandang klien.
3. Penerimaan tanpa syarat (*Unconditional Positive Regard*); konselor menerima klien apa adanya tanpa menilai.

Pendekatan *client-centered* bersifat non-direktif, di mana konselor tidak memberikan nasihat atau mengarahkan klien, melainkan menciptakan iklim hubungan yang memfasilitasi pertumbuhan pribadi. Corey (2017) menyatakan bahwa perubahan positif dalam diri klien terjadi bukan karena intervensi teknik tertentu, melainkan karena kualitas hubungan antara konselor dan klien yang ditandai oleh kehangatan, empati, dan

penerimaan. Melalui hubungan yang autentik tersebut, klien akan lebih terbuka terhadap pengalaman emosionalnya, memaknai ulang perasaan negatif, dan mengembangkan pandangan diri yang lebih realistis serta positif.

Pendekatan ini juga relevan dengan teori kebutuhan psikologis dasar dalam Self-Determination Theory oleh Deci dan Ryan (2020), yang menyatakan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan utama yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (*relatedness*). Kebutuhan tersebut menjadi dasar bagi terbentuknya kesejahteraan psikologis dan rasa percaya diri. Dalam konteks konseling, penerapan empati dan penerimaan tanpa syarat membantu memenuhi kebutuhan akan keterhubungan sosial, sementara pemberian ruang bagi klien untuk mengeksplorasi dirinya mendukung kebutuhan akan otonomi dan kompetensi.

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas pendekatan *client-centered* dalam meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan emosional siswa. Fadhila dan Sulaiman (2022) menemukan bahwa pendekatan humanistik yang menekankan empati dan penerimaan tanpa syarat efektif meningkatkan kesejahteraan emosional siswa sekolah menengah. Sementara itu, Sukmayasa, dkk (2024) menjelaskan bahwa pendekatan humanistik pada dasarnya membantu individu memahami potensi dirinya, menerima pengalaman negatif, dan mengarahkan diri menuju aktualisasi diri. Oleh karena itu, penerapan konseling *client-centered* dalam setting pendidikan sangat relevan untuk membantu siswa dengan masalah rendah percaya diri, terutama mereka yang mengalami penolakan sosial dan kehilangan penerimaan diri. Melalui hubungan konseling yang empatik dan non-direktif, siswa dapat memulihkan kepercayaan terhadap nilai dirinya, memperoleh pemahaman baru tentang dirinya, serta mengembangkan konsep diri yang lebih sehat dan konstruktif.

Dengan menciptakan suasana konseling yang aman dan penuh empati, siswa yang mengalami tekanan sosial atau kehilangan semangat dapat kembali mengekspresikan diri secara jujur dan terbuka. Hal ini sejalan dengan temuan Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa layanan BK harus menyesuaikan dengan tahap perkembangan individu agar mampu menumbuhkan kesejahteraan emosional dan sosial peserta didik.

Ekspresi Diri dan Semangat Hidup Siswa

Ekspresi diri merupakan kemampuan individu untuk mengkomunikasikan perasaan, pikiran, dan pengalaman secara terbuka melalui perilaku verbal maupun nonverbal (Santrock, 2018). Dalam konteks perkembangan remaja, kemampuan ini sangat penting karena berkaitan erat dengan pembentukan identitas diri dan kesehatan mental. Menurut Erikson, masa remaja merupakan tahap *identity* versus *role confusion*, yaitu periode ketika individu berusaha menemukan dan menegaskan jati diri mereka melalui interaksi sosial (Suryana, dkk., 2022).

Sementara itu, Hurlock menegaskan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial pada masa remaja sangat tinggi. Penolakan dari teman sebaya dapat menyebabkan munculnya perasaan rendah diri, menarik diri, bahkan kehilangan motivasi. Kondisi ini dapat memicu apatisme terhadap kegiatan sekolah dan melemahkan semangat hidup siswa.

Semangat hidup sendiri berkaitan dengan motivasi intrinsik dan rasa bermakna dalam

menjalani aktivitas harian (Deci & Ryan, 2020). Ketika siswa kehilangan semangat atau makna diri, mereka cenderung menunjukkan perilaku pasif, tidak antusias, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, dukungan emosional dari guru, konselor, dan lingkungan sekolah menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan sosial-emosional siswa (Papalia & Feldman, 2015).

Dalam konteks bimbingan dan konseling, pendekatan humanistik dapat membantu siswa memulihkan kembali ekspresi diri dan semangat hidup dengan cara menumbuhkan penerimaan diri, empati, dan hubungan yang autentik. Melalui refleksi perasaan dan penguatan positif, siswa dibantu untuk memahami kembali nilai-nilai pribadi serta menemukan makna dalam pengalaman hidupnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus, karena bertujuan memahami secara mendalam pengalaman seorang siswa yang mengalami penurunan semangat belajar dan ekspresi diri akibat tekanan sosial di sekolah. Pendekatan ini dianggap paling relevan untuk menggambarkan fenomena psikologis yang bersifat individual dan kompleks. Sejalan dengan pendapat Moleong (2023), penelitian kualitatif digunakan untuk memahami makna di balik perilaku manusia melalui interaksi langsung antara peneliti dan subjek penelitian. Melalui metode studi kasus, peneliti dapat menggali secara menyeluruh konteks permasalahan, latar belakang, dan dinamika perubahan yang dialami oleh subjek selama proses konseling berlangsung.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa kelas VII yang mengalami perubahan perilaku sosial dan emosional setelah menerima ejekan dari teman sebaya. Berdasarkan hasil observasi guru Bimbingan dan Konseling (BK), siswa tersebut menunjukkan gejala seperti ekspresi datar, enggan berinteraksi, serta penurunan motivasi dalam belajar. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih individu yang dinilai memiliki karakteristik sesuai fokus penelitian. Menurut Sugiyono (2023), teknik purposive digunakan dalam penelitian kualitatif untuk memilih informan yang paling memahami permasalahan yang dikaji. Pemilihan subjek ini juga memperhatikan kesediaan dan keterbukaan siswa untuk mengikuti proses konseling.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara mendalam, dan catatan refleksi konseling. Observasi dilakukan secara partisipatif untuk memahami perilaku nonverbal siswa selama berinteraksi dan mengikuti sesi konseling. Wawancara dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur agar siswa dapat mengungkapkan perasaan dan pengalamannya secara terbuka. Sedangkan catatan refleksi konseling digunakan untuk mencatat perubahan ekspresi, sikap, serta pernyataan siswa dari waktu ke waktu.

Proses validasi data dilakukan dengan triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, dan catatan refleksi siswa. Hal ini sesuai dengan pandangan Satori

dan Komariah (2022) bahwa triangulasi menjadi cara efektif dalam menjamin kredibilitas data kualitatif karena melibatkan berbagai sumber dan metode pengumpulan informasi.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan metode analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2024). Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi penting dari hasil wawancara, observasi, dan refleksi. Penyajian data disusun dalam bentuk narasi yang menggambarkan perkembangan emosional dan perubahan perilaku siswa selama proses konseling. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan secara reflektif dengan menghubungkan hasil temuan lapangan dan teori client-centered.

Melalui tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana penerapan prinsip konseling client-centered dapat membantu siswa memahami dirinya, membangun penerimaan diri, serta memulihkan kepercayaan diri dalam konteks kehidupan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami perasaan tidak berharga akibat pengalaman ejekan teman sebaya. Ia menganggap dirinya jelek, tidak pantas disukai, dan tidak memiliki kelebihan. Kondisi ini mencerminkan adanya *self-concept* negatif. Menurut Hurlock (1990), konsep diri negatif terbentuk ketika individu sering menerima penilaian buruk dari lingkungan tanpa mendapatkan validasi positif dari orang lain yang signifikan. Selain itu, kurangnya perhatian dari orang tua memperburuk kondisi emosional siswa, sesuai dengan temuan Denham et al. (2012) yang menegaskan bahwa dukungan emosional keluarga memiliki hubungan langsung dengan kestabilan kepercayaan diri anak.

Untuk membantu siswa memulihkan kepercayaan dirinya, dilakukan intervensi konseling berbasis pendekatan *client-centered* secara bertahap. Tahap pertama adalah konseling individu, di mana konselor membangun hubungan yang empatik dan penuh penerimaan. Rogers menjelaskan bahwa perubahan positif dalam diri klien akan muncul ketika ia merasa diterima tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Pada sesi pertama, siswa masih diam dan tampak waspada, tetapi setelah konselor menanggapi perasaannya dengan empati, ia mulai terbuka dan mengungkapkan pengalaman ejekan yang dialaminya.

Pada sesi kedua, konselor menggunakan teknik refleksi makna untuk membantu siswa mengevaluasi keyakinan negatif terhadap dirinya. Misalnya, ketika siswa berkata, “Aku jelek,” konselor menanggapi dengan pertanyaan terbuka, “Apakah menurutmu setiap orang yang berbeda itu pasti jelek?” Teknik ini mendorong siswa untuk berpikir ulang terhadap generalisasi negatifnya. Pada sesi ketiga, konselor meminta siswa menuliskan tiga kelebihan dirinya sebagai bentuk latihan afirmasi positif. Latihan ini membantu memperkecil jarak antara *real self* dan *ideal self*, yang menurut Rogers merupakan indikator penerimaan diri yang sehat.

Tahap kedua adalah konseling kelompok, yang bertujuan memperkuat penerimaan sosial. Dalam kelompok kecil berisi lima siswa, termasuk subjek utama, konselor memfasilitasi kegiatan berbagi pengalaman dan dukungan emosional antaranggota. Siswa utama pada awalnya hanya mendengarkan, namun setelah anggota lain menceritakan pengalaman serupa, ia mulai berani berbicara dan menanggapi dengan ekspresi positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Brown dan Larson (2009) yang menyatakan bahwa hubungan sebaya pada masa remaja berperan penting dalam pembentukan identitas sosial dan rasa berharga diri. Selain itu, Ladd et al. (2014) menegaskan bahwa *peer acceptance* dapat menurunkan risiko rendahnya *self-esteem* serta meningkatkan kemampuan sosial.

Tahap terakhir adalah layanan klasikal dengan tema “Aku Berharga dan Unik”. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa kelas, termasuk subjek utama. Tujuannya untuk menanamkan nilai penerimaan diri dan menghargai perbedaan dalam konteks sosial yang lebih luas. Aktivitas diawali dengan refleksi diri, di mana siswa menuliskan satu hal positif tentang dirinya dan menempelkannya di papan bertuliskan “Setiap Orang Punya Nilai.” Siswa utama terlihat antusias dan berani membacakan hasil refleksinya di depan kelas. Kegiatan ini relevan dengan teori *Self-Determination* dari Deci dan Ryan (2020), yang menyatakan bahwa kebutuhan dasar manusia meliputi kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial (*relatedness*). Ketika ketiga kebutuhan ini terpenuhi, individu akan mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *client-centered* efektif dalam membantu siswa membangun kembali kepercayaan dirinya. Konselor berperan sebagai fasilitator yang menyediakan ruang aman untuk eksplorasi diri, bukan sebagai penilai atau pengarah. Pendekatan ini menciptakan hubungan empatik yang memungkinkan siswa menerima dirinya apa adanya dan menyadari bahwa pandangan negatif orang lain tidak mendefinisikan nilai dirinya. Hal ini sejalan dengan temuan Fadhila dan Sulaiman (2022) yang menyatakan bahwa penerapan konseling humanistik di sekolah mampu meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan emosional siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan konseling humanistik *client-centered* terbukti efektif dalam membantu siswa memulihkan kembali semangat hidup, ekspresi diri, dan kepercayaan diri yang menurun akibat tekanan sosial dari lingkungan sekolah. Pendekatan ini berfokus pada hubungan konseling yang hangat, empatik, dan penuh penerimaan tanpa syarat, sehingga siswa merasa aman untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman pribadinya secara terbuka. Melalui hubungan terapeutik yang autentik, siswa mampu mengenali perasaan yang selama ini ditekan, memaknai ulang pengalaman negatif, dan menemukan kembali nilai serta potensi positif dalam dirinya.

Secara bertahap, melalui tiga tahap intervensi yaitu konseling individu, konseling kelompok, dan layanan klasikal. Siswa menunjukkan perubahan signifikan dalam aspek emosional dan sosial. Pada tahap konseling individu, siswa mulai berani mengungkapkan perasaan sedih, marah, dan kecewa yang sebelumnya disembunyikan. Tahap konseling

kelompok membantu siswa memperoleh pengalaman penerimaan sosial dan dukungan dari teman sebaya, yang memperkuat rasa kebersamaan serta mengurangi perasaan rendah diri. Sementara itu, tahap layanan klasikal menanamkan nilai universal tentang pentingnya menghargai perbedaan dan menumbuhkan penerimaan diri di lingkungan sekolah yang lebih luas.

Perubahan positif yang ditunjukkan siswa meliputi meningkatnya keterbukaan diri, munculnya ekspresi emosional yang lebih sehat, serta tumbuhnya semangat belajar dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Siswa yang semula menampilkan sikap pasif dan murung berangsur menunjukkan antusiasme dalam kegiatan kelas dan interaksi sosial. Temuan ini memperkuat teori Rogers (1959) bahwa perubahan positif dalam diri individu terjadi ketika lingkungan interpersonal menciptakan kondisi empati, kongruensi, dan penerimaan tanpa syarat. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Fadhila dan Sulaiman (2022) serta Sukmayasa (2024) yang menegaskan bahwa pendekatan humanistik efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan penerimaan diri siswa sekolah menengah.

Penelitian ini juga menegaskan pentingnya peran konselor sekolah dalam menciptakan suasana konseling yang aman, hangat, dan non-direktif, terutama bagi siswa yang mengalami tekanan sosial dan kehilangan semangat hidup. Konselor perlu memfasilitasi ruang dialog yang terbuka, empatik, serta mengintegrasikan nilai-nilai humanistik dalam setiap bentuk layanan, baik individu, kelompok, maupun klasikal. Selain itu, dukungan berkelanjutan dari guru dan keluarga diperlukan untuk memperkuat proses pemulihan dan menjaga stabilitas emosional siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan client-centered tidak hanya membantu siswa mengatasi perasaan rendah diri dan kehilangan semangat, tetapi juga berperan dalam membangun fondasi kesejahteraan psikologis jangka panjang. Pendekatan ini sangat relevan untuk diterapkan dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah, sebagai upaya pengembangan potensi dan karakter positif peserta didik menuju pribadi yang lebih mandiri, percaya diri, dan berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosialnya.

DAFTAR REFERENSI

- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). *Peer Relationships in Adolescence*. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (3rd ed.). Wiley.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2012). The Socialization of Emotional Competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of Socialization: Theory and Research* (2nd ed., pp. 614–637). Guilford Press.
- Fadhila, N., & Sulaiman, M. (2022). Penerapan konseling humanistik untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa sekolah menengah. *Jurnal*

- Konseling Indonesia* 8, no. 1, 25-34.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Ladd, G. W., Ettekal, I., & Kochenderfer-Ladd, B. (2014). Peer Relationships and Social Competence during Early and Middle Childhood. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 333–359.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2024). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode Baru* (Terj. Tjetjep Rohendi Rohidi). UI Press.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2015). *Experience Human Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Prayitno. (2017). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Ramadhan, G., Nurjanna, U., Rahayu, N. A., Natasya, N., Marshela, M., & Amril, A. (2024). Dinamika Psikososial Dalam Perkembangan Remaja: Studi Kasus Pada Pengaruh Teman Sebaya. *RELIGI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2.
- Riyadi, A. (2023). Pendekatan Client-Centered dalam Layanan Konseling Sekolah untuk Pengembangan Diri Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 65–76.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Satori, D., & Komariah, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmayasa, I. M. H., Dharma, I. D. A. E. P., Bito, T. G. S., Dartini, N. P. D. S., Hawali, R. F., & Nurhasanah, E. (2024). *Psikologi Humanistik*. Bangli: Markandeya Pustaka
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)* 8, no. 3: 1917- 1928.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2020). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.