Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 25764-25771

Analisis Pendekatan Humanistik Rogers Dalam Penanganan Kasus Perundungan Di Sekolah: Kajian Pustaka 2019–2024

Putri Cahya Murti , Lidia Lestari , Qudratullah
[123]Institut Agama Islam Negeri Bone, Watampone, Indonesia
E-mail: putrychaymutri@gmail.com, lidialestari199@gmail.com , qudratullah@iain-bone.ac.id

Published: May, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan pendekatan humanistik Carl Rogers dalam menangani kasus perundungan (bullying) di sekolah melalui kajian pustaka literatur terkait dari tahun 2019 hingga 2024. Pendekatan humanistik Rogers menekankan penghargaan terhadap individu sebagai subjek aktif yang memiliki potensi aktualisasi diri dan kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan aman. Metode kajian pustaka digunakan untuk mengkaji berbagai penelitian empiris dan teori tentang implementasi pendekatan humanistik dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengurangi perilaku perundungan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip humanistik seperti empati, penerimaan tanpa syarat, dan komunikasi yang efektif dapat meningkatkan kesadaran diri pelaku perundungan dan korban serta memfasilitasi perubahan perilaku positif di lingkungan sekolah. Implikasi praktisnya adalah pentingnya pelibatan guru dan konselor sebagai fasilitator humanistik demi menciptakan suasana sekolah yang inklusif dan mendukung perkembangan karakter siswa. Studi ini merekomendasikan pengembangan program intervensi berbasis humanistik sebagai upaya preventif dalam menangani perundungan di dunia pendidikan.

Kata kunci: Pendekatan humanistik Rogers, client-centered therapy, perundungan sekolah,bullying.

ABSTRACT

This study aims to analyze the application of Carl Rogers' humanistic approach in handling bullying cases in schools through a literature review of relevant studies from 2019 to 2024. Rogers' humanistic approach emphasizes respecting individuals as active subjects who have the potential for self-actualization and psychological needs that must be met to create a conducive and safe learning environment. The literature review method is used to examine various empirical studies and theories on the implementation of the humanistic approach in the context of school guidance and counseling to reduce bullying behavior. The study results indicate that the application of humanistic principles such as empathy, unconditional acceptance, and effective communication can enhance the self-awareness of both bullying perpetrators and victims, as well as facilitate positive behavioral changes within the school environment. The practical implication is the importance of involving teachers and counselors as humanistic facilitators in order to create an inclusive school atmosphere that supports students' character development. This study recommends the development of humanistic-based intervention programs as a preventive measure in addressing bullying in education.

Keywords: Rogers' humanistic approach, client-centered therapy, school bullying, bullying.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licence, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Dalam konteks menangani kasus perundungan di sekolah, pendekatan humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers relevan dan penting karena dapat menawarkan solusi humanistik yang berorientasi pada potensi individu. Pendekatan ini menekankan pembangunan hubungan interpersonal yang didasarkan pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian, yang merupakan faktor kunci dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman yang mendukung pertumbuhan psikologis siswa.

Perundungan di sekolah tetap menjadi masalah kompleks yang melibatkan berbagai aspek sosial dan psikologis. Menurut Olweus (2019), perundungan tidak hanya menimbulkan efek jangka pendek berupa gangguan emosional dan psikologis, tetapi juga berpotensi menyebabkan dampak jangka panjang yang merusak perkembangan pribadi siswa. Oleh karena itu, intervensi yang efektif harus melibatkan pendekatan yang mengenali potensi individu dan menekankan pendekatan humanistik. Pendekatan humanistik Rogers menyajikan paradigma bahwa setiap individu, termasuk pelaku maupun korban

perundungan, memiliki kemampuan untuk berkembang dan mengalami perubahan positif jika diberikan lingkungan yang mendukung dan penuh pengertian.

Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini telah diterapkan dalam berbagai program intervensi yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang kuat dan penuh empati antara guru, konselor, dan siswa. Menurut Rahmat (2022), program bimbingan dan konseling berbasis pendekatan humanistik dapat membantu siswa mengatasi konflik internal, meningkatkan hubungan sosial, dan mengurangi intensitas perundungan. Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa program-program ini secara empiris efektif dalam menurunkan tingkat perundungan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Di sisi lain, penerapan prinsip-prinsip Rogers di sekolah juga menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya pelatihan guru dan konselor dalam pendekatan humanistik, budaya disiplin yang dominan, dan dukungan kelembagaan yang tidak memadai (Handayani, 2025; Mustofah, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini dimotivasi oleh urgensi untuk secara menyeluruh menelaah penerapan pendekatan humanistik Rogers dalam menangani kasus perundungan, yang sering menghadapi perlawanan dari lingkungan sekolah yang konservatif dan berorientasi pada disiplin. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas dan kendala dalam penerapan pendekatan ini di sekolah, serta rekomendasi strategis untuk memperkuat praktik pendidikan yang berorientasi humanistik.

Dengan demikian, pentingnya penelitian ini tidak hanya terletak pada pemahaman teoretis tentang pendekatan humanistik, tetapi juga pada penerapannya secara praktis dalam konteks perundungan di sekolah, yang merupakan tantangan besar dalam pendidikan saat ini. Mengingat perubahan sosial dan teknologi yang begitu cepat, sekolah perlu mengadopsi metodologi yang mampu membina karakter siswa secara holistik serta mendukung keberhasilan belajar mereka baik secara psikologis maupun sosial. Pendekatan humanistik Carl Rogers, dengan segala keunikannya, menawarkan cara yang manusiawi dan bermakna untuk menangani berbagai masalah tersebut, terutama dalam pencegahan dan penanganan perundungan di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting dilakukan agar dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis yang bermanfaat bagi pendidikan di tingkat nasional dan internasional.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi "Analisis Pendekatan Humanistik Rogers dalam Menangani Kasus Bullying di Sekolah: Tinjauan Pustaka 2019–2024" adalah penelitian kualitatif dengan metode penelitian pustaka (tinjauan pustaka). Metode ini bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi melalui studi literatur dari buku, artikel jurnal, buku elektronik, dan sumber akademik relevan lainnya.

Pendekatan kualitatif diprioritaskan karena fokus pada pemahaman mendalam mengenai teori humanistik Carl Rogers dan penerapannya dalam menangani perundungan di sekolah. Data dikumpulkan dengan meninjau dokumen akademik terbaru dari tahun 2019 hingga 2024 yang membahas teori Rogers, prinsip-prinsip pendekatan humanistik (seperti empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan aktualisasi diri), serta penerapannya dalam bidang pendidikan dan konseling bimbingan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan memecah, menjelaskan, dan menginterpretasikan temuan dari sumber literatur. Hal ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif dan sistematis mengenai penerapan pendekatan humanistik Rogers dalam menangani kasus perundungan, serta mengevaluasi efektivitas dan tantangan yang ditemui.

Metode ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan peran penelitian kepustakaan dalam menelaah teori humanistik dan penerapannya dalam pendidikan (Hidayat, 2024; Insani, 2019; Prajoko, 2021). Dengan menggunakan metode ini, penelitian dapat memberikan kontribusi teoretis sekaligus rekomendasi praktis yang didasarkan pada sintesis berbagai studi empiris dan konsep teoretis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan Humanistik Carl Rogers dan Konsep Dasar

Pendekatan humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers merupakan sebuah revolusi dalam psikologi dan pendidikan, menekankan kesadaran diri individu dan potensi mereka untuk aktualisasi diri. Rogers menolak pandangan tradisional yang memperlakukan manusia sebagai objek pembelajaran atau

subjek pasif, menggantinya dengan paradigma pembelajaran yang berfokus pada individu yang aktif dan kreatif yang memiliki hak untuk menentukan arah pertumbuhan mereka sendiri.

Empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan keaslian adalah tiga pilar utama dari teori ini. Empati menuntut pendidik atau konselor untuk benar-benar memahami pengalaman subjektif siswa tanpa menghakimi. Penghargaan positif tanpa syarat memungkinkan siswa merasa aman untuk mengeksplorasi pikiran dan emosi mereka, sehingga mengurangi kecemasan dan ketakutan. Keaslian menuntut pendidik untuk menjadi tulus dan transparan, membina hubungan yang jujur dan kuat dengan siswa.

Dalam pendidikan, teori ini sangat berpengaruh karena mengubah paradigma pembelajaran dari berpusat pada guru menjadi berpusat pada siswa. Model pembelajaran yang berpusat pada siswa ini menekankan pemberdayaan siswa untuk mengambil tanggung jawab atas pembelajaran mereka, meningkatkan motivasi intrinsik, dan membina hubungan sosial yang sehat.

Perundungan di Sekolah: Dinamika dan Dampaknya

Perundungan adalah fenomena kompleks dengan dampak psikologis dan sosial yang serius bagi semua pihak yang terlibat, terutama bagi korban dan pelaku. Korban perundungan mengalami gangguan psikologis yang parah seperti kecemasan, depresi, penurunan akademis, dan bahkan risiko bunuh diri (Olweus, 2019). Para pelaku perundungan juga sering berisiko mengembangkan perilaku agresif dan masalah sosial jangka panjang.

Penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan bullying yang efektif harus mencakup pendekatan yang menangani aspek psikologis yang mendalam, bukan hanya hukuman dan disiplin formal (JSSS, 2022; Ortega & Del Rey, 2001). Oleh karena itu, intervensi yang menggunakan model humanistik Rogers dianggap sangat relevan karena menawarkan pendekatan yang menghormati martabat dan keunikan individu, serta mendorong pertumbuhan positif dalam hubungan antarpribadi yang mendukung (Fedi et al., 2021; Rohmah et al., 2022).

Implementasi Pendekatan Humanistik dalam Penanganan Perundungan

Pendekatan humanistik Carl Rogers memberikan kerangka yang sangat penting untuk memahami dan menangani perundungan di sekolah melalui penekanan pada nilai-nilai empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam hubungan antarpribadi. Penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip ini dapat membawa perubahan positif yang signifikan di lingkungan sekolah dan bagi individu yang terlibat dalam perundungan, baik sebagai pelaku maupun korban.

Salah satu kekuatan utama dari pendekatan humanistik adalah fokusnya pada aktualisasi diri dan kebutuhan psikologis individu sebagai subjek yang aktif dengan kemampuan untuk tumbuh dan berubah (Rogers, 1961). Konsep ini sangat relevan dalam konteks perundungan, di mana pelaku sering membawa luka emosional yang belum terselesaikan dan korban mengalami penurunan harga diri serta gangguan psikologis yang serius (Olweus, 2019). Dengan memberikan ruang bagi pelaku perundungan untuk mengekspresikan perasaan mereka dan motif di balik perilaku agresifnya, konseling humanistik membantu meningkatkan kesadaran diri mereka dan memfasilitasi perubahan perilaku yang lebih positif (Wijaya, 2017; Rohmah et al., 2022).

Selain itu, penerimaan positif tanpa syarat, yang merupakan pilar utama dari metode terapi berpusat pada klien, sangat membantu korban merasa dihargai dan diterima, sehingga mengurangi stigma dan perasaan terisolasi. Sebuah studi oleh Astuti et al. (2022) menegaskan bahwa konseling dengan pendekatan ini dapat secara signifikan meningkatkan harga diri korban bullying, memungkinkan mereka untuk membangun kembali kepercayaan sosial dan motivasi belajar.

Lingkungan sekolah yang mengadopsi nilai-nilai humanistik menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat perundungan (Mustofah, 2025; Rahmat, 2022). Guru yang bertindak sebagai fasilitator empati dan keaslian menjadi teladan positif bagi siswa, menciptakan iklim belajar yang inklusif dan mendukung. Hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran yang berpusat pada siswa, yang menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran dan kunci pengembangan karakter (Prajoko & Abrori, 2021).

Praktik Konseling Client-Centered

Konseling dengan pendekatan berpusat pada klien, di mana siswa didorong untuk mengeksplorasi perasaan dan pemahaman mereka sendiri tanpa takut dihakimi, merupakan inti dari intervensi humanistik. Konselor bimbingan atau konselor sekolah bertindak sebagai fasilitator yang memberikan empati dan

penerimaan tanpa syarat, membantu baik korban maupun pelaku bullying untuk menghadapi konflik internal dan mengubah perilaku (Wijaya, 2017; Eryadini et al., 2022).

Praktik konseling ini menekankan peran konselor sebagai fasilitator yang mendukung dan mencerminkan perasaan klien, bukan sebagai seseorang yang mengarahkan atau memberikan solusi secara langsung. Klien diberikan tanggung jawab penuh untuk memandu proses konseling, mengidentifikasi masalah, dan menemukan solusi yang sesuai bagi dirinya sendiri.

Dalam konteks penanganan bullying di sekolah, pendekatan ini membantu pelaku dan korban untuk:

- Mengungkapkan perasaan dan pengalaman traumatis tanpa rasa takut dihakimi,
- Meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian emosi,
- Membangun harga diri dan rasa percaya diri,

  Mengembangkan perilaku positif yang mengurangi konflik dan kekerasan di sekolah

Penggunaan teknik yang berpusat pada klien dalam konseling individu atau kelompok di sekolah telah terbukti meningkatkan motivasi belajar, mengurangi stres, dan memperbaiki dinamika sosial di antara siswa. Dengan pendekatan ini, intervensi menjadi lebih personal, humanis, dan berorientasi pada potensi serta kebutuhan individu, sehingga menawarkan solusi yang lebih berkelanjutan dalam menangani masalah perundungan.

Lingkungan Sekolah yang Mendukung Pengembangan Diri

Sekolah diwajibkan menyediakan iklim yang inklusif dan mendukung. Guru menerapkan prinsip humanistik dengan menghargai keunikan setiap siswa, mendorong komunikasi terbuka, dan memupuk hubungan antarpribadi yang berkualitas di dalam kelas.

Lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan pribadi siswa sangat penting dalam mencegah dan menangani bullying serta memfasilitasi pertumbuhan psikologis dan sosial yang sehat. Lingkungan yang kondusif adalah lingkungan yang inklusif, aman, dan memberikan ruang bagi siswa untuk berkembang secara menyeluruh.

Pendidikan Emosional dan Sosial

Pendidikan emosional dan sosial yang berbasis pada pengembangan empati, kesadaran diri, dan pengaturan diri juga memainkan peran penting dalam pencegahan perundungan. Program yang terus berjalan yang mengajarkan siswa untuk mengenali dan mengelola emosi mereka membantu mendorong budaya sekolah yang bebas dari perundungan (Mustofah, 2025; Prajoko & Abrori, 2021).

Studi Kasus dan Evaluasi Program

Berbagai studi empiris di Indonesia dan secara global menunjukkan bahwa pendekatan humanistik efektif dalam mengurangi tingkat perundungan dan meningkatkan kesejahteraan psikososial siswa (Astuti et al., 2022; Hardi et al., 2019). Contoh konkret adalah penerapan program konseling berbasis humanistik di sekolah menengah, yang melibatkan konseling individu dan kelompok, lokakarya pengembangan empati, serta keterlibatan orang tua (Fedi et al., 2021; Waang, 2025). Evaluasi program secara periodik melalui umpan balik dari siswa, guru, dan orang tua, serta analisis data insiden perundungan, penting untuk menyesuaikan strategi intervensi agar lebih efektif dan berkelanjutan (Sasmita & Wantini, 2023; UMSIDA, 2025).

Peran Stakeholder dalam Pendekatan Humanistik

Peningkatan kapasitas guru dan konselor melalui pelatihan humanistik merupakan aspek yang penting. Selain itu, peran orang tua dan komunitas sekolah sebagai pendukung utama dalam menumbuhkan budaya anti-bullying tidak boleh diabaikan (Diah Dwi Lestari, 2024; Handayani, 2025). Kebijakan sekolah yang menjunjung nilai-nilai humanistik juga harus dimasukkan ke dalam peraturan resmi sekolah.

Keterlibatan guru dan konselor yang memiliki kompetensi dalam teknik humanistik sangat penting untuk keberhasilan intervensi (Handayani, 2025). Literasi dan pelatihan khusus bagi pendidik mengenai prinsip empati, keterbukaan, dan penerimaan tanpa syarat tetap menjadi tantangan besar. Selain itu, dukungan dari orang tua dan komunitas sekolah diperlukan untuk membangun ekosistem saling mendukung dalam pencegahan dan pengurangan perundungan (Diah Dwi Lestari, 2024). Kebijakan sekolah yang mengintegrasikan nilai-nilai humanistik ke dalam peraturan dan kurikulum juga memperkuat pencapaian tujuan-tujuan ini (Sasmita & Wantini, 2023).

Pengembangan konseling sebaya berbasis humanistik merupakan peluang strategis karena siswa umumnya lebih terbuka dengan teman sebaya daripada dengan guru atau konselor (Waang, 2025). Pelatihan konselor sebaya dalam teknik mendengarkan aktif dan empati memperkuat intervensi pencegahan di kalangan siswa sekaligus menumbuhkan budaya anti-perundungan yang berkelanjutan (Fedi et al., 2021).

Tantangan dan Implikasi Masa Depan

Meskipun efektif, penerapan pendekatan humanistik menghadapi kendala seperti terbatasnya sumber daya manusia dan budaya sekolah yang masih permisif terhadap perundungan. Oleh karena itu, upaya advokasi, pelatihan berkelanjutan, dan kolaborasi di antara para pemangku kepentingan harus terus ditingkatkan (Handayani, 2025; Mustofah, 2025).

Kemajuan teknologi dan digitalisasi juga menuntut pengembangan pendekatan humanistik digital untuk melibatkan siswa di ruang digital, yang kini telah menjadi lokasi penting terjadinya perundungan siber (Ortega & Del Rey, 2001; ScienceDirect, 2023).

Namun, hambatan dalam menerapkan pendekatan humanistik tidak dapat diabaikan. Keterbatasan dalam pelatihan bagi konselor dan guru, budaya sekolah yang otoriter, serta kurangnya waktu untuk konseling menyebabkan penerapan nilai-nilai Rogers secara keseluruhan masih terbatas (Mustofah, 2025; Wibowo, 2020). Selain itu, stigma terhadap layanan konseling membuat beberapa siswa enggan memanfaatkan fasilitas tersebut, sementara sistem supervisi profesional untuk konselor masih sangat minim (Siho Jurnal, 2023).

Di era digital, perundungan siber telah menjadi tantangan baru yang memerlukan adaptasi pendekatan humanistik ke ranah digital (Ortega & Del Rey, 2001; ScienceDirect, 2023). Mengembangkan pendekatan humanistik digital melalui platform komunikasi online yang empatik dan suportif bisa menjadi solusi inovatif, mengingat ruang digital kini telah menjadi arena utama bagi interaksi sosial siswa.

Efektivitas Intervensi Humanistik Berdasarkan Hasil Penelitian

a. **Peningkatan Empati Pelaku Bullying**
   Penelitian menunjukkan bahwa teknik mendengarkan dengan empati mendorong individu untuk menyadari dampak dari tindakan mereka. Dalam pendekatan humanistik, konselor tidak menyalahkan, melainkan mengajak siswa untuk memahami motivasi dan emosi mereka.
   Hasilnya:
   - Subjek menjadi lebih terbuka dalam membahas masalah pribadi,
   - Peningkatan kesadaran diri,
   - Penurunan perilaku agresif dalam interaksi sosial.

b. **Penguatan Self-Esteem Korban**
   Studi kasus menunjukkan bahwa korban perundungan mengalami peningkatan harga diri setelah mengikuti beberapa sesi konseling humanistik. Hal ini terjadi karena mereka merasa dihargai, didengar, dan diterima. Pendekatan ini menormalisasi emosi korban, seperti kesedihan, ketakutan, dan rasa malu—tanpa membuat mereka merasa terpojok.

c. **Perbaikan Hubungan Antarsiswa**
   Pendekatan humanistik menciptakan lingkungan sekolah yang lebih komunikatif. Konseling kelompok berbasis humanistik mendorong siswa untuk saling memahami dan bekerja sama untuk menciptakan sekolah yang aman. Guru yang menampilkan keaslian dan empati menjadi teladan bagi siswa.

d. **Penguatan Regulasi Emosi**
   Pelaku bullying sering menunjukkan kontrol emosi yang buruk, sementara korban cenderung memiliki kepekaan emosional yang tinggi. Pendekatan humanistik memungkinkan siswa untuk menamai emosi mereka, mengidentifikasi pemicunya, dan menemukan cara yang lebih sehat untuk merespons.

Tantangan Implementasi Pendekatan Humanistik di Sekolah

a. **Keterbatasan Kompetensi Konselor**
   Banyak konselor sekolah belum terlatih secara khusus dalam teknik terapi Rogers. Mereka masih cenderung memakai pendekatan direktif atau solusi instan.

b. Budaya Otoriter dalam Sistem Pendidikan
Lingkungan sekolah di Indonesia sering menekankan disiplin dan hierarki. Hal ini bertentangan dengan pendekatan Rogers yang menekankan kesetaraan hubungan konselor-klien.

c. Minimnya Waktu untuk Konseling
Rasio guru BK dengan siswa sangat tinggi, sehingga sesi konseling personal sulit dilakukan.

d. Stigma terhadap Layanan Konseling
Beberapa siswa enggan datang ke ruang BK karena takut dianggap bermasalah.

e. Kurangnya Dukungan Sistemik
Sekolah membutuhkan kebijakan, program, dan pelatihan rutin untuk mendukung penerapan pendekatan humanistik.

Peluang dan Pengembangan Model Intervensi Humanistik

Rekomendasi strategis meliputi peningkatan kapasitas konselor melalui pelatihan berkelanjutan, memasukkan nilai-nilai humanistik ke dalam pendidikan karakter, serta kolaborasi sistematis antara sekolah, orang tua, dan masyarakat. Kegiatan seperti konseling kelompok, pelatihan regulasi emosi, dan lokakarya pengembangan empati perlu dilakukan secara rutin dan efektivitasnya dievaluasi (Astuti et al., 2022; Prajoko, 2021).

Sekolah juga harus menyediakan waktu yang cukup dan lingkungan yang aman untuk konseling berbasis humanistik agar proses eksplorasi diri dan aktualisasi diri siswa dapat terjadi secara optimal. Pendekatan ini, yang lebih menekankan pada proses daripada hukuman, memungkinkan terjadinya transformasi signifikan dalam pola hubungan sosial di antara siswa, yang seringkali menjadi sumber konflik dan perundungan (Rogers, 1961; Rohmah et al., 2022).

a. Peer Counseling Berbasis Humanistik

Model ini efektif karena siswa merasa lebih mudah untuk terbuka kepada teman sebaya mereka. Dengan pelatihan yang tepat, konselor sebaya dapat membantu korban perundungan mengekspresikan perasaan mereka.

b. Pelatihan Kompetensi Empatik bagi Guru

Guru adalah sosok kunci di sekolah. Ketika mereka mengadopsi gaya komunikasi yang empatik, iklim sekolah menjadi lebih humanistik. Guru dan konselor, yang berada di garis terdepan dalam menangani perundungan, perlu menerima pelatihan intensif tentang teknik komunikasi empatik dan penerimaan tanpa syarat. Hal ini tidak hanya meningkatkan keterampilan konselor tetapi juga mengubah budaya sekolah menjadi lebih humanistik dan inklusif. Mengembangkan pelatihan ini memberikan kesempatan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan psikologis positif siswa melalui interaksi yang menghormati dan memanusiakan setiap individu.

c. Nilai-nilai humanistik dapat diintegrasikan dalam pendidikan karakter, seperti:

- Latihan empati
- Resolusi Konflik
- Kejujuran
- Penerimaan Perbedaan

Pendekatan humanistik juga dapat diintegrasikan ke dalam program pendidikan karakter di sekolah. Nilai-nilai seperti empati, kejujuran, penerimaan perbedaan, dan keterbukaan menjadi dasar untuk mengajarkan siswa mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat. Program pengembangan karakter ini memberikan fondasi bagi siswa untuk berperilaku positif dan membangun hubungan sosial yang harmonis, sehingga mengurangi perilaku bullying.

d. Konseling Kelompok Model Rogers

Teknik ini cocok untuk menangani perundungan karena dapat meningkatkan dinamika hubungan sosial antar siswa. Model konseling kelompok yang menggunakan teknik berpusat pada klien yang dikembangkan oleh Rogers memiliki potensi untuk menjadi platform yang efektif dalam menangani perundungan karena dapat langsung meningkatkan dinamika hubungan sosial antar siswa. Dalam sesi kelompok, siswa didorong untuk saling memahami, mengekspresikan

perasaan mereka, dan bekerja sama untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung.

e. Kolaborasi sekolah-orang tua

Pendidikan yang empatik di rumah memperkuat hasil konseling humanistik di sekolah. Pengembangan intervensi humanistik juga melibatkan kolaborasi erat antara sekolah dan orang tua. Pendidikan tentang empati dan penerimaan dalam lingkungan keluarga memperkuat hasil intervensi yang dilakukan di sekolah. Orang tua, sebagai pendukung utama, perlu dilibatkan dalam program anti-bullying agar nilai-nilai humanistik dapat diterapkan secara konsisten di kedua lingkungan.

f. Pengembangan Model Digital Humanistik

Dalam menghadapi era digital dan meningkatnya cyberbullying, pengembangan model intervensi humanistik digital menjadi peluang penting. Pemanfaatan media sosial dan platform daring dengan pendekatan yang berbasis empati dan komunikasi tanpa syarat memungkinkan intervensi yang lebih luas yang sesuai dengan pola interaksi mahasiswa saat ini (Ortega & Del Rey, 2001; ScienceDirect, 2023). Model digital ini juga dapat mencakup pelatihan literasi digital daring dan pengelolaan emosi berdasarkan pendekatan humanistik.

Pengembangan model intervensi humanistik ini tidak hanya menangani aspek psikologis individu tetapi juga menciptakan ekosistem sosial yang mendukung perubahan perilaku positif dan pencegahan perundungan yang berkelanjutan. Hal ini membuat pendekatan Carl Rogers sangat relevan dalam pendidikan modern, yang membutuhkan keseimbangan antara akademik dan kesejahteraan psikososial siswa.

KESIMPULAN

Pendekatan humanistik Carl Rogers dalam menangani kasus perundungan di sekolah terbukti sangat efektif dalam mendorong perubahan perilaku positif baik bagi pelaku maupun korban melalui prinsip empati, penerimaan tanpa syarat, dan komunikasi yang autentik. Program intervensi berbasis prinsip humanistik, yang melibatkan guru dan konselor sebagai fasilitator humanistik, berhasil menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif yang mendukung perkembangan holistik karakter siswa. Studi empiris dari 2019 hingga 2024 menunjukkan penurunan intensitas perundungan serta peningkatan kesejahteraan psikologis siswa melalui konseling berpusat pada klien, konseling sebaya, dan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai humanistik. Namun, penggunaan pendekatan ini masih menghadapi tantangan seperti kurangnya pelatihan untuk konselor dan budaya sekolah yang otoriter. Oleh karena itu, pengembangan berkelanjutan dari pelatihan empati, integrasi nilai-nilai humanistik ke dalam kebijakan sekolah, keterlibatan orang tua, dan penerapan model intervensi digital menjadi kunci untuk memperluas dampak positif pendekatan ini di dunia pendidikan modern yang terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, D. (2022). Intervensi Humanistik dalam Penanganan Perundungan di Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*.

Fedi, A. (2021). Peer Counseling Berbasis Humanistik di Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*.

Fitri, H. U. (2022). *Individual Counseling Client-Centered Approach in Increasing the Resilience of Victims of Bullying*. ResearchGate.

Foster, P. (2023). School Climate and Student Wellbeing. *Educational Research Review*.

Handayani, R. (2025). *Hambatan Implementasi Pendekatan Humanistik di Sekolah*. ResearchGate.

Hikmat, R. (2024). *A Scoping Review of Anti-Bullying Interventions Reducing Bullying*. PMC.

Lee, H. (2022). Empathy Development Programs in Schools. *International Journal of School Psychology*.

Martin, R. (2021). Client-Centered Therapy in Modern Counseling. *Counseling Quarterly*.

Mustofah, A. (2025). Budaya Sekolah dan Peran Konselor dalam Penanganan Bullying. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.

Nguyen, T., & Chen, W. (2023). Bullying Prevention through Character Building. *Asian Journal of Education*.

Olweus, D. (2019). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.

Ortega, R., & Del Rey, R. (2001). Cyberbullying: New Challenges for School Policies. *International Journal on School Violence*.
Patel, S. (2024). Peer Counseling Impact on Student Mental Health. *Journal of Child & Adolescent Counseling*.
Prajoko, W., & Abrori, M. (2021). Pendidikan Emosional Berbasis Pendekatan Humanistik. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*.
Rahmat, M. (2022). Program Konseling Humanistik dan Penurunan Bullying di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
Rohmah, N. (2022). *Pendekatan Humanistik dalam Pendidikan dan Konseling*. Buku Psikologi Pendidikan.
Sasmita, A., & Wantini, W. (2023). Kebijakan Sekolah dan Intervensi Anti-Bullying. *Jurnal Administrasi Pendidikan*.
Smith, J., & Brown, L. (2023). Humanistic Approaches in Educational Counseling. *Journal of Educational Psychology*.
van Gils, F. E. (2024). Teachers Responses to Bullying: A Person-Centered Approach. *ScienceDirect*.
Waang, T. (2025). Peran Konseling Sebaya dalam Pencegahan Bullying. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*.
Wijaya, D. (2017). Efektivitas Konseling Client-Centered pada Pelaku Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
Yang, L. (2023). A Person-Centered Approach to Resilience Against Bullying: Analisis Profil dan Adaptasi Psikologis. *ScienceDirect*.