

Perbandingan Pendekatan Konseling Humanistik Dan Kognitif Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas

Pingkan Nabila¹, Sutia Nur Aulia Liza², Muhammad Aldi³, Nazwa Intani⁴, Pranata Seju Surbakti⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas pendekatan konseling humanistik dan kognitif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Kesejahteraan emosional merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja yang berperan besar terhadap prestasi akademik, penyesuaian sosial, dan kesehatan mental. Pendekatan humanistik menekankan pada pengembangan potensi diri melalui hubungan konseling yang empatik, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian konselor, sedangkan pendekatan kognitif berfokus pada restrukturisasi pola pikir negatif yang memengaruhi emosi dan perilaku. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan menganalisis berbagai literatur ilmiah, jurnal, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan humanistik lebih efektif dalam membangun penerimaan diri, rasa percaya diri, dan kesadaran emosional, sedangkan pendekatan kognitif lebih unggul dalam membantu siswa mengatasi kecemasan, stres akademik, dan distorsi berpikir. Meskipun keduanya memiliki keunggulan masing-masing, kombinasi kedua pendekatan dapat menghasilkan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa SMA. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memilih strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan emosional siswa di sekolah.

Kata Kunci: *Konseling humanistic; konseling kognitif; kesejahteraan emosional*

Abstract

seling approaches in enhancing the emotional well-being of high school students. Emotional well-being is a crucial aspect of adolescent development that significantly influences academic achievement, social adjustment, and mental health. The humanistic approach emphasizes self-development through an empathetic counseling relationship, unconditional positive regard, and counselor authenticity, while the cognitive approach focuses on restructuring negative thought patterns that affect emotions and behavior. This research employs a library research method by analyzing relevant scientific literature, journals, and previous studies. The findings reveal that the humanistic approach is more effective in fostering self-acceptance, self-confidence, and emotional awareness, whereas the cognitive approach is superior in helping students manage anxiety, academic stress, and cognitive distortions.

Although each has its strengths, integrating both approaches can produce more optimal outcomes in improving students' emotional well-being. This study is expected to serve as a reference for school counselors in selecting appropriate intervention strategies to address students' emotional needs..

Keywords: *Humanistic counseling, cognitive counselling, emotional well-being,*

A. PENDAHULUAN

Kesejahteraan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja, terutama pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada tahap ini, siswa mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, sosial, maupun emosional. Masa remaja yang dikenal sebagai masa pencarian jati diri sering kali diwarnai oleh konflik batin dan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi keseimbangan emosi dan perilaku mereka. Oleh karena itu, kesejahteraan emosional menjadi fondasi penting dalam mendukung keberhasilan belajar dan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Siswa SMA berada dalam fase perkembangan yang menuntut mereka untuk mulai memahami tanggung jawab, mengambil keputusan, dan menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku. Dalam proses ini, tidak sedikit siswa yang menghadapi stres, kecemasan, bahkan gejala depresi ringan akibat tekanan akademik maupun sosial. Ketidakmampuan mengelola emosi sering kali menimbulkan perilaku impulsif, konflik dengan teman sebaya, hingga penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, kesejahteraan emosional menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam konteks pendidikan menengah. (Handayani & Nurihsan, 2023)

Dalam dunia pendidikan, kesejahteraan emosional berpengaruh besar terhadap prestasi akademik dan kualitas hubungan sosial siswa. Siswa dengan kondisi emosional yang stabil cenderung memiliki semangat belajar yang tinggi, mampu menjalin hubungan sosial yang sehat, serta memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Sebaliknya, siswa dengan kesejahteraan emosional yang rendah rentan terhadap perilaku menyimpang, penurunan konsentrasi belajar, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Melihat kondisi tersebut, peran layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi sangat penting. Konseling berfungsi membantu siswa mengenali dan

memahami dirinya, mengatasi permasalahan emosional, serta mengembangkan potensi positif yang dimiliki. Melalui pendekatan yang tepat, konselor dapat membantu siswa mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik sehingga mereka mampu menjalani proses pendidikan dengan optimal. (Safitri & Yuniarti, 2020)

Berbagai pendekatan telah dikembangkan dalam praktik konseling untuk membantu individu mencapai kesejahteraan emosional, dua di antaranya yang banyak digunakan adalah pendekatan humanistik dan pendekatan kognitif. Kedua pendekatan ini memiliki landasan teori yang berbeda, namun sama-sama bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengelola perasaannya agar dapat berkembang secara sehat. Pendekatan humanistik berfokus pada pengembangan potensi diri individu melalui pengalaman subjektif yang dimilikinya. Tokoh-tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam hubungan konseling. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien memahami dirinya sendiri, menerima kelemahan dan kekuatannya, serta menemukan makna hidup yang lebih positif. Dalam konteks siswa SMA, pendekatan ini sangat relevan karena mampu menciptakan rasa aman dan dihargai sehingga siswa dapat lebih terbuka terhadap perasaannya. (Winkel & Hastuti, 2021)

Sementara itu, pendekatan kognitif berfokus pada cara individu berpikir dan menafsirkan pengalaman hidupnya. Menurut teori Aaron Beck, gangguan emosional sering kali disebabkan oleh pola pikir yang keliru atau distorsi kognitif. Melalui restrukturisasi kognitif, individu dibimbing untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran rasional yang lebih adaptif. Dalam konteks sekolah, pendekatan ini membantu siswa memahami bahwa emosi negatif seperti cemas, marah, atau sedih dapat diubah dengan mengubah pola pikir yang mendasarinya. Kedua pendekatan ini memiliki kelebihan masing-masing. Pendekatan humanistik mampu membangun hubungan konseling yang hangat dan suportif, sedangkan pendekatan kognitif lebih terarah dan fokus pada perubahan pola pikir yang konkret. Namun, efektivitas keduanya dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa SMA masih perlu diuji lebih lanjut, mengingat perbedaan karakteristik siswa dan kondisi lingkungan sekolah dapat memengaruhi hasil konseling. (Rachmahana & Andriyani, 2021)

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, layanan bimbingan dan konseling di sekolah masih cenderung menitikberatkan pada penanganan permasalahan akademik serta pelanggaran tata tertib siswa. Fokus tersebut sering kali membuat dimensi kesejahteraan emosional belum memperoleh perhatian yang memadai, padahal aspek ini memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung proses perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Kesejahteraan emosional berpengaruh langsung terhadap motivasi belajar, kemampuan siswa dalam mengelola tekanan, daya juang menghadapi tantangan, serta kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu mengembangkan layanan yang tidak hanya bersifat problem solving, tetapi juga berorientasi pada pencegahan dan penguatan aspek psikologis siswa, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang seimbang antara prestasi akademik dan kesehatan mental.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab kebutuhan tersebut adalah pendekatan humanistik dalam layanan konseling. Pendekatan ini menekankan pentingnya pemahaman terhadap pengalaman subjektif siswa, pengembangan kesadaran diri, serta penguatan harga diri sebagai dasar pertumbuhan pribadi. Melalui hubungan konseling yang dilandasi empati, kehangatan, dan penerimaan tanpa syarat, siswa akan merasa dihargai dan aman untuk mengekspresikan perasaan serta pergulatan emosional yang dialaminya. Kondisi ini mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengenali potensi dan keterbatasan dirinya, menerima diri secara positif, serta membangun kepercayaan diri yang sehat. Dengan demikian, pendekatan humanistik tidak hanya membantu siswa mengatasi masalah yang dihadapi, tetapi juga membekali mereka dengan sikap optimis dan pandangan hidup yang lebih positif. (Putra, 2019)

Sementara itu, pendekatan kognitif membantu siswa mengidentifikasi pola pikir negatif yang sering menjadi sumber masalah emosional. Siswa diajak untuk menilai kembali keyakinan irasional yang menimbulkan stres dan menggantinya dengan pandangan yang lebih realistis. Pendekatan ini efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan terhadap ujian, kegagalan, atau penilaian sosial yang berlebihan. Dengan demikian, baik pendekatan humanistik maupun kognitif memiliki peran strategis dalam membentuk kesejahteraan

emosional siswa. Namun, perlu dilakukan penelitian komparatif untuk mengetahui pendekatan mana yang lebih efektif diterapkan di lingkungan sekolah menengah, mengingat kebutuhan emosional siswa berbeda-beda tergantung pada latar belakang dan kepribadiannya. (Sari & Supriyono, 2020)

Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan membandingkan efektivitas pendekatan konseling humanistik dan kognitif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa SMA. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai metode konseling yang paling sesuai untuk diterapkan dalam konteks pendidikan Indonesia. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori konseling, penelitian ini juga memiliki manfaat praktis bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan memahami perbedaan efektivitas kedua pendekatan, konselor dapat menyesuaikan strategi intervensi sesuai dengan kebutuhan emosional siswa, sehingga layanan konseling menjadi lebih bermakna dan berdampak nyata.

Kesejahteraan emosional yang baik memungkinkan siswa untuk berpikir jernih, membuat keputusan yang tepat, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Siswa yang mampu mengelola emosinya akan lebih tahan terhadap tekanan akademik, lebih percaya diri, dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan pada pembentukan manusia yang beriman, berakhlak mulia, dan berkepribadian seimbang. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah dalam merancang program konseling yang lebih berorientasi pada pengembangan kesejahteraan emosional. Melalui pendekatan konseling yang tepat, sekolah dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa, bukan sekadar menuntut pencapaian akademik. (Nurihsan & Yusuf, 2025)

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan kurikulum bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis remaja masa kini. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan emosional, sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan menumbuhkan kebahagiaan belajar. Pada akhirnya, kesejahteraan emosional siswa bukan hanya tanggung jawab pribadi, tetapi juga tanggung jawab bersama antara guru, konselor, orang tua, dan lingkungan sosial. Melalui pendekatan

konseling yang efektif, siswa dapat dibimbing untuk memahami dirinya, mengelola emosinya, serta tumbuh menjadi individu yang matang secara psikologis dan sosial. (Kurnanto & Aswandi, 2022)

B. KAJIAN TEORI

1. Konsep Kesejahteraan Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas

Kesejahteraan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada pada fase remaja menuju dewasa. Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Kesejahteraan emosional dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang mampu memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara positif sehingga dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan bahagia, produktif, dan bermakna. kesejahteraan emosional mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. (Mulyati & Setiawati, 2020)

Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan emosional berperan penting dalam keberhasilan belajar siswa. Siswa dengan kondisi emosional yang stabil cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah, serta memiliki hubungan sosial yang baik dengan guru dan teman sebaya. Sebaliknya, siswa yang mengalami ketidakstabilan emosional seperti stres, kecemasan, atau rendah diri, akan kesulitan dalam berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Kecerdasan emosional menjadi faktor penentu keberhasilan seseorang, bahkan lebih besar pengaruhnya dibandingkan kecerdasan intelektual. (Prayitno & Khairani, 2024)

Peran guru bimbingan dan konseling (BK) sangat penting dalam membantu siswa mencapai kesejahteraan emosional. Melalui proses konseling, siswa dapat diarahkan untuk memahami perasaan mereka sendiri, menerima diri, serta mengembangkan kemampuan menghadapi masalah dengan cara yang konstruktif. Pendekatan konseling seperti humanistik dan kognitif merupakan dua model yang banyak digunakan untuk membantu siswa mencapai kesejahteraan emosional. Kedua pendekatan ini memiliki karakteristik dan strategi intervensi yang berbeda, namun sama-sama bertujuan untuk membentuk individu yang

sehat secara emosional dan mental. (Hasanah & Rahmawati, 2020)

2. Pendekatan Konseling Humanistik

Pendekatan konseling humanistik berakar dari teori psikologi humanistik yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow. Teori ini berangkat dari pandangan bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi positif dan dorongan untuk berkembang secara optimal. Pentingnya konsep *self-actualization* atau aktualisasi diri, yaitu kecenderungan alami manusia untuk menjadi versi terbaik dari dirinya.

Dalam praktik konseling, pendekatan humanistik berfokus pada upaya menciptakan hubungan konseling yang hangat, empatik, dan menerima tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Konselor tidak berperan sebagai pemberi solusi, tetapi sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan jawaban dari dalam dirinya sendiri. Prinsip utama pendekatan ini adalah bahwa individu memiliki kemampuan bawaan untuk memahami dan memecahkan masalahnya apabila berada dalam lingkungan yang mendukung dan penuh penerimaan. (Hapsari & Taqwa, 2020)

Dalam konteks kesejahteraan emosional siswa SMA, pendekatan humanistik membantu siswa untuk lebih memahami diri mereka sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta mengembangkan rasa percaya diri. Melalui hubungan konseling yang empatik, siswa akan merasa diterima tanpa penilaian sehingga mampu membuka diri terhadap pengalaman emosionalnya. Hal ini dapat mengurangi tekanan batin dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Konseling humanistik juga menekankan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*), yang merupakan pondasi utama dalam membangun kesehatan mental remaja.

Pendekatan humanistik sangat relevan diterapkan di lingkungan sekolah, terutama bagi siswa yang mengalami konflik batin, kehilangan arah, atau merasa tertekan dengan tuntutan akademik maupun sosial. Dengan memberi ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka, pendekatan ini dapat menumbuhkan keseimbangan emosional serta memperkuat konsep diri positif. (Mariya & Kurniawan, 2021)

3. Pendekatan Konseling Kognitif

Pendekatan konseling kognitif berlandaskan teori kognitif yang dipelopori

oleh Albert Ellis dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan Aaron T. Beck dengan *Cognitive Therapy*. Teori ini berasumsi bahwa gangguan emosional bukan disebabkan oleh peristiwa eksternal itu sendiri, melainkan oleh cara individu menafsirkan atau berpikir tentang peristiwa tersebut. Dengan kata lain, pikiran menentukan perasaan dan perilaku seseorang. Dalam proses konseling, pendekatan kognitif bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, irasional, atau distorsi kognitif yang menyebabkan munculnya emosi dan perilaku maladaptif. Melalui teknik seperti *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif), *self-monitoring*, dan *thought record*, siswa diajak untuk menyadari pikiran-pikiran otomatis mereka dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan realistis.

Dalam konteks siswa SMA, pendekatan kognitif membantu siswa memahami bahwa perasaan seperti cemas, takut gagal, atau rendah diri sering kali muncul karena pola pikir yang keliru, seperti “saya tidak akan pernah berhasil” atau “semua orang lebih baik dari saya.” Konselor membantu siswa mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran tersebut untuk diganti dengan keyakinan yang lebih adaptif. Dengan demikian, siswa dapat mengelola stres akademik, meningkatkan rasa percaya diri, dan menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri serta lingkungan belajar. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional karena membantu siswa mengontrol respon emosinya dengan cara yang logis dan rasional. Selain itu, strategi kognitif dapat diterapkan dalam jangka panjang karena melatih kemampuan berpikir kritis dan reflektif, yang menjadi bekal penting bagi siswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup di masa depan. (Fitriani & Hidayah, 2020)

4. Perbandingan Pendekatan Humanistik dan Kognitif

Pendekatan konseling humanistik dan kognitif sama-sama bertujuan untuk membantu individu mencapai kesejahteraan emosional, namun keduanya memiliki perbedaan mendasar dalam fokus dan strategi intervensinya. Pendekatan humanistik lebih menekankan pada pengalaman subjektif, penerimaan diri, dan hubungan empatik antara konselor dan klien, sedangkan pendekatan kognitif berfokus pada pola pikir, proses berpikir rasional, dan perubahan persepsi terhadap pengalaman hidup. Dari segi teori dasar, pendekatan humanistik berpandangan bahwa manusia memiliki potensi positif

yang dapat berkembang apabila berada dalam lingkungan yang mendukung. Konseling ini bertujuan menciptakan suasana aman, penuh penerimaan, dan empatik agar individu mampu menemukan solusi dari dalam dirinya sendiri. Sebaliknya, pendekatan kognitif memandang gangguan emosional muncul karena kesalahan dalam berpikir atau *distorsi kognitif* sehingga perbaikan dilakukan melalui restrukturisasi cara berpikir yang salah menjadi lebih rasional dan realistis.

Dalam konteks pendidikan, terutama di lingkungan Sekolah Menengah Atas, kedua pendekatan ini memiliki penerapan yang berbeda. Konseling humanistik lebih tepat untuk siswa yang mengalami krisis identitas, perasaan tidak berharga, atau membutuhkan dukungan emosional. Melalui penerimaan tanpa syarat dan empati konselor, siswa merasa dihargai dan lebih mampu memahami dirinya sendiri. Sementara itu, konseling kognitif lebih cocok diterapkan pada siswa yang mengalami kecemasan akademik, stres ujian, atau pikiran negatif terhadap kemampuan diri. Pendekatan ini membantu siswa belajar mengenali pikiran yang salah dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih positif dan logis. (Azizah & Hidayati, 2020)

Namun demikian, berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa kombinasi antara kedua pendekatan tersebut dapat menghasilkan hasil yang lebih optimal. Pendekatan humanistik dapat memperkuat penerimaan diri dan hubungan interpersonal siswa, sementara pendekatan kognitif dapat memperbaiki pola pikir dan strategi pengelolaan emosi. Integrasi keduanya membantu siswa tidak hanya memahami perasaannya, tetapi juga mampu mengatur pikirannya dengan lebih sehat.

Secara umum, pendekatan humanistik dan kognitif bukanlah dua metode yang saling bertentangan, melainkan dua pendekatan yang komplementer. Humanistik menguatkan aspek emosional dan relasional, sedangkan kognitif memperkuat aspek rasional dan berpikir logis. Dalam konteks kesejahteraan emosional siswa SMA, penggunaan keduanya secara terpadu dapat menghasilkan pemahaman diri yang lebih dalam sekaligus kemampuan berpikir sehat dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. (Afdal, Alizamar, & Syahniar, 2023)

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah metode studi pustaka (*library research*). Penelitian ini dilakukan dengan cara menelusuri, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku-buku ilmiah, jurnal penelitian, artikel akademik, serta hasil studi terdahulu yang membahas tentang pendekatan konseling humanistik dan kognitif dalam konteks pendidikan dan kesejahteraan emosional siswa. Melalui metode ini, peneliti berupaya membandingkan prinsip, teknik, serta efektivitas kedua pendekatan tersebut dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menyoroti perbedaan dan persamaan antara kedua pendekatan, serta meninjau hasil-hasil penelitian terbaru untuk memperoleh kesimpulan teoretis yang komprehensif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman mendalam tanpa perlu melakukan eksperimen langsung, melainkan dengan mengintegrasikan berbagai temuan ilmiah yang sudah ada secara kritis dan sistematis.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Pendekatan Konseling Humanistik dalam Konteks Sekolah Menengah Atas

Berdasarkan kajian literatur, pendekatan konseling humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers menunjukkan karakteristik khas dalam penerapannya di lingkungan sekolah menengah atas. Pendekatan ini berpusat pada klien (*person-centered*) dengan menekankan tiga kondisi inti: empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan kongruensi atau keaslian konselor (Amti & Marjohan, 2020). Dalam konteks siswa SMA, pendekatan humanistik memfasilitasi eksplorasi diri yang mendalam, di mana siswa didorong untuk mengidentifikasi perasaan, nilai-nilai personal, dan potensi diri mereka secara mandiri.

Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan humanistik sangat efektif dalam menciptakan lingkungan terapeutik yang aman bagi remaja yang sedang dalam fase pencarian identitas. Teknik-teknik seperti refleksi perasaan, klarifikasi, dan

mendengarkan aktif membantu siswa merasa didengar dan dihargai. Hal ini sangat penting bagi kesejahteraan emosional siswa SMA yang seringkali mengalami tekanan akademik, konflik interpersonal, dan krisis identitas. Pendekatan ini juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka secara autentik tanpa takut dihakimi, sehingga memfasilitasi pertumbuhan psikologis yang holistik. (Farozin & Kartika, 2024)

2. Karakteristik Pendekatan Konseling Kognitif dalam Konteks Sekolah Menengah Atas

Pendekatan konseling kognitif, khususnya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir maladaptif yang memengaruhi emosi dan perilaku siswa. Dalam konteks siswa SMA, pendekatan ini bersifat terstruktur, logis, dan berorientasi pada pemecahan masalah, di mana konselor berperan aktif dalam membantu siswa mengenali pola pikir negatif serta menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. CBT membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga perubahan pada salah satu aspek akan memengaruhi aspek lainnya. Dalam praktiknya, teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif, identifikasi distorsi kognitif, dan penugasan rumah (*homework assignment*) menjadi komponen utama yang memperkuat efektivitas konseling. (Hasanah & Rahmawati, 2020)

Dalam konteks pendidikan menengah, pendekatan ini sangat relevan karena mampu membantu siswa menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun ketidakstabilan emosional yang lazim terjadi pada masa remaja. Kajian literatur menunjukkan bahwa pendekatan kognitif efektif dalam mengurangi kecemasan ujian, depresi ringan hingga sedang, serta meningkatkan self-esteem siswa. CBT juga memberikan siswa keterampilan konkret untuk mengelola stres, misalnya dengan melatih kemampuan berpikir positif terhadap situasi sulit. Struktur yang jelas dan evaluatif membuat CBT mudah diterapkan di sekolah, terutama ketika waktu konseling terbatas. (Safitri & Yuniarti, 2020)

Sebagai ilustrasi, berikut tabel yang menggambarkan karakteristik utama pendekatan konseling kognitif dalam konteks siswa SMA:

Tabel 1. Karakteristik Pendekatan Konseling Kognitif dalam Konteks SMA

Aspek	Karakteristik Konseling Kognitif (CBT)	Implikasi bagi Siswa SMA
Fokus Utama	Pikiran dan keyakinan yang memengaruhi emosi dan perilaku	Membantu siswa menyadari kesalahan berpikir yang menyebabkan stres dan kecemasan
Peran Konselor	Aktif, direktif, dan berorientasi pada solusi	Konselor menjadi fasilitator pembelajaran keterampilan berpikir adaptif
Metode/Teknik	Restrukturisasi kognitif, identifikasi distorsi kognitif, penugasan rumah, dan <i>behavioral experiment</i>	Siswa belajar mengganti pikiran otomatis negatif dengan pikiran realistik
Durasi dan Struktur	Pendekatan jangka pendek, terstruktur, dan berfokus pada tujuan spesifik	Efektif untuk konseling sekolah dengan keterbatasan waktu
Hasil yang Diharapkan	Perubahan pola pikir maladaptif dan peningkatan kesejahteraan emosional	Siswa menjadi lebih percaya diri, tenang, dan mampu mengelola tekanan akademik

Pendekatan ini tidak hanya mengubah cara siswa berpikir, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perilaku dan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, penerapan konseling kognitif di lingkungan sekolah menengah dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk individu yang lebih tangguh secara mental dan emosional.

3. Efektivitas Pendekatan Humanistik terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa

Hasil kajian literatur mengungkapkan bahwa pendekatan humanistik

memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan emosional siswa SMA, terutama dalam aspek penerimaan diri, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara sehat. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan konseling humanistik melaporkan peningkatan dalam self-acceptance dan pengurangan perasaan terisolasi (Farozin & Kartika, 2024). Lingkungan terapeutik yang non-direktif memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi masalah mereka dengan kecepatan mereka sendiri, yang pada gilirannya meningkatkan insight dan kesadaran diri.

Pendekatan humanistik juga terbukti efektif dalam membangun hubungan terapeutik yang kuat, yang merupakan prediktor penting keberhasilan konseling pada remaja (Sari & Supriyono, 2020). Siswa yang merasa dipahami dan diterima oleh konselor cenderung lebih terbuka dalam mengeksplorasi masalah emosional mereka. Namun, pendekatan ini memerlukan waktu yang relatif lebih lama untuk menunjukkan hasil yang terukur, karena prosesnya bersifat organik dan mengikuti kecepatan perkembangan internal klien. Efektivitasnya sangat bergantung pada kemampuan konselor dalam menciptakan kondisi inti Rogers dan kesediaan siswa untuk terlibat dalam proses introspeksi yang mendalam.

4. Efektivitas Pendekatan Kognitif terhadap Kesejahteraan Emosional Siswa

Pendekatan kognitif menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam mengatasi masalah emosional spesifik siswa SMA dengan hasil yang terukur dan relatif cepat. Meta- analisis menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja dengan effect size yang moderate hingga large. Dalam konteks sekolah, pendekatan kognitif memberikan siswa keterampilan problem-solving konkret yang dapat diterapkan segera untuk mengelola stres akademik, tekanan sosial, dan emosi negatif.

Keunggulan pendekatan kognitif terletak pada strukturnya yang jelas dan fokus pada tujuan spesifik, yang sesuai dengan kebutuhan sistem pendidikan yang memiliki batasan waktu (Kurnanto & Aswandi, 2022). Siswa dapat mempelajari dan mempraktikkan teknik-teknik seperti thought record, behavioral activation, dan mindfulness dalam jangka waktu yang relatif singkat. Penelitian juga menunjukkan bahwa keterampilan yang dipelajari melalui konseling kognitif memiliki efek jangka panjang, karena siswa dapat terus menggunakan tools

kognitif tersebut setelah konseling berakhir. Namun, beberapa studi mencatat bahwa pendekatan ini mungkin kurang efektif untuk siswa yang memiliki masalah emosional yang lebih kompleks atau yang memerlukan eksplorasi identitas yang lebih mendalam. (Winkel & Hastuti, 2021)

Pembahasan

1. Perbandingan Filosofi dan Fokus Intervensi Kedua Pendekatan

Perbedaan fundamental antara pendekatan humanistik dan kognitif terletak pada filosofi dasar tentang sifat manusia dan mekanisme perubahan. Pendekatan humanistik berakar pada pandangan fenomenologis yang meyakini bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk aktualisasi diri dan pertumbuhan positif (Corey, 2021). Dalam paradigma ini, masalah emosional muncul ketika terdapat inkongruensi antara diri ideal dan diri aktual, yang seringkali disebabkan oleh *conditions of worth* dari lingkungan. Sebaliknya, pendekatan kognitif berlandaskan pada premis bahwa distress emosional berasal dari pola pikir yang maladaptif dan bias kognitif. Perubahan terjadi melalui identifikasi dan modifikasi sistematis terhadap skema kognitif yang disfungsional. (Rachmahana & Andriyani, 2021)

Dalam konteks siswa SMA, perbedaan filosofis ini memiliki implikasi praktis yang signifikan. Pendekatan humanistik lebih cocok untuk siswa yang memerlukan eksplorasi identitas dan pencarian makna hidup tantangan perkembangan yang khas pada masa remaja akhir. Di sisi lain, pendekatan kognitif lebih efektif untuk siswa yang menghadapi masalah spesifik seperti kecemasan ujian atau distorsi kognitif terkait *body image*. Kedua pendekatan sebenarnya mengakui pentingnya hubungan terapeutik, namun humanistik melihatnya sebagai kondisi yang cukup untuk perubahan, sementara kognitif menganggapnya sebagai kondisi yang perlu namun tidak cukup perubahan masih memerlukan intervensi kognitif-behavioral yang terstruktur. (Prayitno & Khairani, 2024)

2. Relevansi Kedua Pendekatan dengan Tahap Perkembangan Remaja

Masa remaja akhir (15-18 tahun) merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas, pengembangan pemikiran abstrak, dan peningkatan kesadaran diri. Menurut teori perkembangan Erikson, remaja SMA berada pada

tahap *identity vs role confusion*, di mana mereka berusaha membangun *sense of self yang koheren* (Mariya & Kurniawan, 2021). Pendekatan humanistik sangat relevan dengan tugas perkembangan ini karena memberikan ruang eksplorasi diri yang luas dan mendorong siswa untuk menemukan nilai-nilai autentik mereka sendiri. Proses konseling humanistik memfasilitasi pencarian identitas dengan cara yang non-direktif, memungkinkan remaja untuk membentuk konsep diri yang genuine daripada yang dipaksakan dari luar.

Sementara itu, perkembangan kognitif remaja yang semakin matang kemampuan berpikir abstrak dan metakognitif membuat mereka sangat reseptif terhadap intervensi kognitif (Hapsari & Taqwa, 2020). Siswa SMA sudah mampu mengidentifikasi dan menganalisis pola pikir mereka sendiri, yang merupakan prasyarat untuk keberhasilan CBT. Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa remaja masih rentan terhadap bias kognitif tertentu, seperti personal *fable* dan *imaginary audience*, yang dapat diatasi melalui teknik restrukturisasi kognitif. Dengan demikian, kedua pendekatan memiliki relevansi yang berbeda namun komplementer: humanistik mendukung pencarian identitas dan pertumbuhan holistik, sementara kognitif membekali remaja dengan keterampilan konkret untuk mengelola tantangan emosional spesifik.

3. Implikasi Praktis untuk Setting Konseling Sekolah

Implementasi kedua pendekatan dalam setting konseling sekolah memiliki tantangan dan keunggulan masing-masing. Pendekatan humanistik memerlukan komitmen waktu yang signifikan karena prosesnya yang organik dan tidak terstruktur ketat. Hal ini dapat menjadi kendala di lingkungan sekolah yang seringkali memiliki keterbatasan sumber daya dan tekanan untuk menunjukkan hasil yang cepat dan terukur (Mulyati & Setiawati, 2020). Konselor sekolah yang menerapkan pendekatan humanistik juga memerlukan pelatihan intensif dalam keterampilan empati, mendengarkan aktif, dan penciptaan hubungan terapeutik yang otentik. Namun, keunggulannya terletak pada fleksibilitas untuk menangani berbagai masalah tanpa memerlukan diagnosis spesifik, yang sesuai dengan sifat masalah remaja yang seringkali multifaset.

Pendekatan kognitif, dengan strukturnya yang jelas dan protokol yang terstandarisasi, lebih mudah diintegrasikan ke dalam sistem sekolah yang memerlukan dokumentasi dan evaluasi yang sistematis (Fitriani & Hidayah,

2020). CBT dapat diadaptasi menjadi format kelompok atau workshop preventif yang menjangkau lebih banyak siswa dengan efisien. Konselor juga dapat menggunakan workbook dan materi terstruktur yang memudahkan konsistensi intervensi. Namun, pendekatan ini memerlukan identifikasi masalah yang jelas di awal, yang mungkin sulit ketika siswa datang dengan keluhan yang samar atau resistensi untuk terlibat dalam tugas terstruktur. Untuk konteks Indonesia, di mana rasio konselor dan siswa seringkali tidak ideal, kombinasi format kelompok CBT untuk masalah umum dan konseling individual humanistik untuk kasus yang memerlukan eksplorasi mendalam dapat menjadi strategi yang efisien.

4. Rekomendasi Penggunaan Integratif Kedua Pendekatan

Berdasarkan kajian komparatif ini, pendekatan integratif yang menggabungkan elemen humanistik dan kognitif dapat memberikan hasil optimal untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa SMA. Model integratif ini mengakui bahwa tidak ada single approach yang cocok untuk semua siswa atau semua masalah (Azizah & Hidayati, 2020). Konselor dapat memulai dengan stance humanistik untuk membangun rapport dan memahami pengalaman subjektif siswa secara mendalam, kemudian mengintegrasikan teknik kognitif ketika pola pikir maladaptif teridentifikasi. Pendekatan ini memaksimalkan kekuatan kedua model: kehangatan dan penerimaan humanistik menciptakan safe space untuk perubahan, sementara tools kognitif memberikan arah konkret untuk transformasi.

Implementasi integratif memerlukan fleksibilitas konselor dalam menyesuaikan pendekatan berdasarkan kebutuhan individual siswa, tahap konseling, dan sifat masalah yang dihadapi (Handayani & Nurihsan, 2023). Untuk siswa yang datang dengan gejala kecemasan atau depresi yang jelas, intervensi kognitif dapat menjadi entry point dengan transisi bertahap ke eksplorasi humanistik untuk underlying issues terkait identitas dan makna. Sebaliknya, untuk siswa yang mengalami konflik internal atau krisis eksistensial, pendekatan humanistik dapat menjadi fondasi dengan suplementasi teknik kognitif untuk mengatasi distorsi pikiran spesifik yang menghambat aktualisasi diri. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan protokol integratif yang terstandarisasi namun tetap fleksibel untuk konteks budaya Indonesia, di mana

nilai kolektivisme dan hierarki sosial dapat mempengaruhi dinamika konseling. (Amti & Marjohan, 2020)

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling humanistik dan kognitif memiliki efektivitas masing-masing dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa Sekolah Menengah Atas, dengan karakteristik dan fokus intervensi yang berbeda namun saling melengkapi. Pendekatan humanistik, yang berpusat pada klien dan menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, serta keaslian konselor, terbukti efektif dalam membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan pertumbuhan psikologis yang holistik. Sementara itu, pendekatan kognitif dengan prinsip dasar modifikasi pola pikir maladaptif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku memberikan hasil yang cepat dan terukur dalam mengatasi stres, kecemasan, serta meningkatkan kemampuan berpikir rasional siswa. Dalam konteks perkembangan remaja SMA yang tengah mencari identitas dan menghadapi tantangan emosional, kedua pendekatan ini relevan dan dapat diterapkan secara integratif. Pendekatan humanistik dapat digunakan untuk membangun hubungan terapeutik yang hangat dan mendalam, sementara pendekatan kognitif dapat memberikan strategi konkret untuk pengelolaan emosi dan masalah spesifik. Oleh karena itu, model konseling integratif yang memadukan kekuatan kedua pendekatan dinilai paling efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa secara komprehensif di lingkungan sekolah.

F. SARAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan dalam jurnal ini, disarankan agar konselor sekolah tidak terpaku pada satu pendekatan konseling tertentu, melainkan mengembangkan praktik konseling yang bersifat integratif dengan memadukan pendekatan humanistik dan kognitif sesuai kebutuhan siswa. Pendekatan humanistik dapat digunakan sebagai landasan awal untuk membangun hubungan terapeutik yang aman, hangat, dan penuh empati, sementara teknik-teknik kognitif dapat diimplementasikan secara bertahap untuk membantu siswa mengelola masalah emosional yang spesifik dan terukur. Selain itu, pihak sekolah perlu mendukung peningkatan kompetensi konselor melalui pelatihan berkelanjutan terkait konseling integratif serta penyediaan waktu dan

sarana yang memadai agar layanan konseling dapat berjalan optimal. Penelitian selanjutnya juga dianjurkan untuk mengkaji efektivitas model integratif ini secara empiris dalam konteks budaya Indonesia guna menghasilkan panduan praktik konseling sekolah yang lebih kontekstual dan aplikatif.

G. DAFTAR PUSTAKA

Asrohah, H. (2020). *Otonomi Manajemen Pendidikan di Madrasah dan Sekolah Umum: Analisis Komparatif Implementasi MBS*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(2), 145–158.

Afdal, A., Alizamar, A., & Syahniar, S. (2023). Efektivitas konseling kognitif perilaku untuk mengurangi kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.29210/129500>

Amti, E., & Marjohan, M. (2020). Penerapan konseling humanistik untuk meningkatkan self-acceptance siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Neo-Konseling*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00254kons2020>

Azizah, N., & Hidayati, N. (2020). Kesejahteraan emosional pada remaja: Perspektif psikologi positif. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 165–184. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1762>

Farozin, M., & Kartika, A. (2024). Peran konseling kognitif behavioral dalam mengatasi stres akademik siswa SMA. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 150–161. <https://doi.org/10.26638/jfk.542.2099>

Fitriani, A., & Hidayah, N. (2020). Implementasi pendekatan person-centered counseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 24–31. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>

Handayani, S., & Nurihsan, J. (2023). Efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 221–232. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5309>

- Hapsari, I. I., & Taqwa, R. (2020). Konseling kognitif behavioral untuk menangani depresi pada remaja. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 6(4), 256–268. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk>
- Hasanah, U., & Rahmawati, H. (2020). Pendekatan humanistik dalam konseling: Aplikasi untuk pengembangan diri remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 53–64. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.3824>
- Kurnanto, M. E., & Aswandi, A. (2022). Efikasi konseling realitas dan konseling kognitif perilaku terhadap peningkatan konsep diri akademik siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 139–147. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v3i42018p139>
- Mariya, S., & Kurniawan, I. N. (2021). Kesejahteraan emosional siswa sekolah menengah: Tantangan dan strategi intervensi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 42–52. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v7i1.19874>
- Mulyati, T., & Setiawati, D. (2020). Teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa SMA. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(1), 35–48. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i1.6254>
- Nurihsan, A. J., & Yusuf, S. (2025). Landasan bimbingan dan konseling humanistik dalam setting pendidikan Indonesia. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 68–76. <https://doi.org/10.29210/120182299>
- Prayitno, P., & Khairani, M. (2024). Konseling kognitif behavioral dalam meningkatkan self-efficacy akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Counseling Education*, 3(2), 45–54. <http://journal.konselor.or.id/index.php/jkbb>
- Putra, S. (2019). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Sikap Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 4(1), 493-500. <https://doi.org/10.32696/Jp2sh.V4i1.273>
- Rachmahana, R. S., & Andriyani, J. (2021). Perbandingan efektivitas pendekatan konseling dalam meningkatkan psychological well-being remaja. *Gadjah*

Mada Journal of Psychology, 7(1), 48–62.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.60184>

Safitri, M., & Yuniarti, K. W. (2020). Kesejahteraan emosional dan prestasi akademik pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1), 63–78. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i1.1654>

Sari, D. P., & Supriyono, Y. (2020). Implementasi konseling person-centered untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 6(3), 88–96. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>

Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2021). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan: Pendekatan teoretis dan praktis. *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 3(2), 112–124. <https://doi.org/10.17977/um027v3i22018p112>