

Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik

Nabila¹, Nur Cahyati², Nuriyani³, Nurmalasari⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik dapat membantu mengatasi stres akademik pada peserta didik. Pendekatan ini menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan pemahaman diri sebagai kunci pemulihan psikologis. Penelitian menggunakan metode studi pustaka dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah terbaru yang relevan, baik nasional maupun internasional. Analisis dilakukan secara deskriptif terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu, teori humanistik Carl Rogers, serta nilai-nilai Islam yang mendukung pandangan humanistik terhadap manusia. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok humanistik mampu menurunkan stres akademik melalui peningkatan kesadaran diri (self-awareness), penerimaan diri, dan dukungan sosial emosional. Prinsip empati dan kasih sayang dalam pendekatan ini sejalan dengan nilai-nilai Islam seperti rahmah, ihsan, dan tawakkal, yang mengajarkan keseimbangan antara usaha dan keikhlasan dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, konseling kelompok berpendekatan humanistik dapat menjadi alternatif efektif bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Kata Kunci: *Konseling kelompok, pendekatan humanistik, stres akademik, nilai Islam.*

Abstract

This study aims to describe how group counseling with a humanistic approach can help reduce academic stress among students. The approach emphasizes empathy, unconditional positive regard, and self-understanding as keys to psychological recovery. This research used a library research method by reviewing recent and relevant academic literature, both national and international. Data were analyzed descriptively through an examination of previous studies, Carl Rogers' humanistic theory, and Islamic values that support a human-centered perspective. The findings indicate that humanistic group counseling effectively reduces academic stress by enhancing self-awareness, self-acceptance, and emotional support. The principles of empathy and compassion align with Islamic values such as rahmah (mercy),

¹ Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, nabilalbs1@gmail.com, itayhac11@gmail.com,
yaninuri893@gmail.com, nurmalasaei68570@gmail.com.



ihsan (excellence), and tawakkal (trust in God), which emphasize balance between effort and spiritual surrender. Therefore, humanistic group counseling can be an effective alternative for school counselors to promote students' emotional and psychological well-being.

Keywords: Group counseling, humanistic approach, academic stress, Islamic values.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting untuk pertumbuhan jangka panjang. Bagi anak-anak dan remaja yang hidup di dunia yang memerlukan pemecahan masalah secara inventif dan kemampuan beradaptasi dalam dunia yang tidak dapat diprediksi saat ini, belajar meramalkan kejadian di masa depan sangatlah penting. Siswa dapat bersaing di tingkat nasional dan internasional dalam berbagai cabang olahraga karena ilmunya (Putra, 2024).

Kehidupan akademik di era modern menghadirkan tantangan yang semakin kompleks bagi peserta didik. Perubahan kurikulum yang dinamis, tuntutan nilai tinggi, persaingan antarsiswa, serta ekspektasi orang tua dan guru seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Tekanan ini dapat menimbulkan stres akademik, yaitu kondisi ketegangan mental dan emosional yang muncul akibat kesenjangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam memenuhinya (Fitriani & Nuraeni, 2024). Kondisi stres akademik tidak hanya berpengaruh pada aspek psikologis seperti kecemasan dan kelelahan emosional, tetapi juga berdampak pada aspek fisiologis seperti gangguan tidur, menurunnya daya konsentrasi, hingga penurunan motivasi belajar. Fenomena ini dikenal pula dengan istilah *academic burnout*, yakni kelelahan emosional akibat tekanan akademik yang berkelanjutan.

Selain faktor eksternal, stres akademik juga sering dipicu oleh karakteristik internal peserta didik, seperti perfeksionisme, rasa takut gagal, serta ketidakmampuan mengelola waktu belajar secara efektif. Menurut penelitian Rahman (2023), sebagian besar siswa mengalami stres akademik karena kurangnya dukungan emosional dan spiritual dalam menghadapi tekanan akademik yang meningkat. Hal ini memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional dan spiritual memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis peserta didik di tengah tuntutan akademik yang tinggi.

Dalam konteks pendidikan Islam, stres akademik tidak hanya dipandang sebagai masalah psikologis semata, tetapi juga sebagai tantangan spiritual. Islam memandang segala bentuk ujian dan tekanan hidup sebagai sarana untuk menguji kesabaran dan keteguhan iman, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dengan demikian, tekanan akademik yang dialami peserta didik semestinya menjadi media untuk melatih ketahanan mental (*resilience*) dan memperkuat keimanan melalui kesabaran (*sabr*) serta tawakal kepada Allah. Dalam hal ini, pendidikan dan konseling tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan kemampuan kognitif, tetapi juga harus memperhatikan keseimbangan spiritual dan emosional siswa (Rachmawati, 2023).

Untuk menjawab tantangan tersebut, konseling kelompok dengan pendekatan humanistik menjadi salah satu solusi yang relevan dan efektif. Pendekatan ini berakar pada teori Carl Rogers yang menekankan pentingnya tiga sikap utama konselor: empati (*empathy*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan





keaslian diri (*congruence*). Melalui sikap tersebut, peserta konseling dapat merasa diterima, dimengerti, dan termotivasi untuk memahami serta mengatasi permasalahannya secara mandiri (Rogers, 1961 dalam Fitriani & Nuraeni, 2024). Pendekatan humanistik menempatkan manusia sebagai pribadi yang memiliki potensi baik secara alami, dan setiap individu dianggap mampu mencapai aktualisasi diri jika mendapat lingkungan yang mendukung dan empatik (Anisa, 2024).

Relevansi pendekatan humanistik dengan nilai-nilai Islam dapat ditemukan dalam prinsip-prinsip seperti rahmah (kasih sayang), ihsan (berbuat baik dengan kesungguhan), ikhlas (ketulusan hati), dan fitrah (potensi bawaan untuk kebaikan). Dalam ajaran Islam, manusia diciptakan dengan fitrah yang suci dan memiliki potensi untuk berkembang menjadi pribadi yang sempurna (insan kamil) apabila dibimbing dengan nilai-nilai kebenaran dan kasih sayang (Rahman, 2023). Dengan demikian, konseling kelompok berlandaskan humanistik tidak hanya menumbuhkan kesadaran diri dan empati antar individu, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk memperkuat nilai-nilai spiritual dan moral siswa. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran konseling kelompok dengan pendekatan humanistik dalam membantu peserta didik mengatasi stres akademik, dengan menyoroti relevansinya terhadap nilai-nilai Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling Islam di sekolah agar lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis dan spiritual peserta didik di era modern (Wibowo & Safaria, 2024)

B. KAJIAN TEORI

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan reaksi emosional dan fisik terhadap tuntutan akademik yang berlebihan. Menurut Lestari (2023), stres muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik, baik dari diri sendiri maupun lingkungan. Dalam konteks Islam, stres dapat dipandang sebagai *ibtila'* atau ujian yang mengandung hikmah. Al-Qur'an mengingatkan bahwa setiap kesulitan disertai kemudahan (QS. Al-Insyirah: 5–6), yang menunjukkan bahwa tekanan belajar harus dihadapi dengan kesabaran dan tawakkal.

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh peserta didik baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari guru ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Tasalim, 2021)

2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan di mana sejumlah individu berkumpul untuk mendiskusikan dan memecahkan masalah bersama dengan bantuan konselor. Menurut Prayitno (2024), dinamika kelompok menciptakan lingkungan suportif yang memungkinkan anggota saling belajar dari pengalaman satu sama lain. Dalam konteks pendidikan, layanan ini efektif untuk menangani masalah emosional seperti stres akademik karena memfasilitasi dukungan sosial dan rasa kebersamaan.

Konseling Kelompok merupakan terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian



fungsi-fungsi secara optimal. Konseling kelompok mengatasi konseli dalam keadaan normal, yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi kepribadian. Pada umumnya, konseling diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah (Rasimin, 2021).

3. Pendekatan Humanistik

Pendekatan humanistik dikembangkan oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow yang menekankan potensi positif manusia. Rogers menyatakan bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk tumbuh menjadi pribadi yang sejati (*self-actualization*). Konseling humanistik berfokus pada tiga prinsip utama: empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian diri.

Dalam praktik konseling kelompok, prinsip-prinsip ini diterapkan melalui sikap konselor yang hangat, terbuka, dan empatik terhadap anggota kelompok. Peserta didorong untuk mengenali emosi dan nilai-nilai pribadinya secara jujur tanpa rasa takut dihakimi.

Salah satu aspek penting dalam pendekatan humanistik adalah refleksi diri. Dengan mendorong peserta untuk merefleksikan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, konseling berbasis humanistik memberikan mereka alat untuk mengenali penyebab stres dan kecemasan serta mengidentifikasi cara-cara untuk mengelola perasaan tersebut secara lebih efektif. Pembahasan ini bisa mengaitkan bagaimana proses refleksi ini memudahkan peserta untuk memperoleh perspektif baru yang lebih menenangkan dan positif (Khairuddin: 2025)

4. Integrasi Nilai-Nilai Islam

Nilai-nilai Islam sangat sejalan dengan konsep humanistik. Empati dalam humanistik sejalan dengan ihsan berbuat kebaikan kepada sesama dengan ketulusan. Penerimaan tanpa syarat identik dengan rahmah, yaitu kasih sayang universal tanpa pamrih. Sementara congruence atau keaslian diri sejalan dengan nilai ikhlas kejujuran niat dalam bertindak.

Agama Islam dapat diintegrasikan dalam bidang konseling untuk membantu individu mengatasi masalahnya melalui bimbingan, pengajaran, dan pelatihan dengan merujuk pada al-Qur'an dan Hadis. Pendekatan konseling eksistensial humanistik berbasis Islam merupakan suatu metode untuk mengatasi berbagai masalah dengan menyatukan nilai-nilai keislaman ke dalam proses bimbingan dan konseling. Pendekatan konseling eksistensial humanistik Islam pada dasarnya menggunakan teknik-teknik yang umumnya diterapkan dalam pendekatan konseling, namun perbedaannya terletak pada unsur-unsur keislaman yang diintegrasikan. Keunikan dari pendekatan berbasis Islam ini juga tercermin dalam penggunaan eksplicit tradisi keagamaan Islam sebagai dasar untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran serta perilaku (Idati: 2024). Konseling yang memadukan nilai humanistik dan Islam dapat membantu peserta didik tidak hanya memahami dirinya sebagai pelajar, tetapi juga sebagai hamba Allah yang bertanggung jawab atas ilmu dan amalnya.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan melalui penelaahan dan analisis terhadap berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik kajian. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian teoritis tanpa melakukan pengumpulan data langsung di lapangan.



Sumber data penelitian ini bersifat sekunder, yang diperoleh dari buku-buku ilmiah, jurnal nasional dan internasional, serta artikel penelitian yang diterbitkan antara tahun 2021–2025. Data dikumpulkan melalui penelusuran pada beberapa basis data akademik seperti Google Scholar, Garuda (Garba Rujukan Digital), dan *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*. Adapun kata kunci yang digunakan meliputi *humanistic group counseling*, *academic stress*, dan *Islamic values in counseling*. Proses analisis dilakukan dengan pendekatan deskriptif analitis, yaitu dengan mendeskripsikan isi literatur dan menelaah hubungan antara konsep-konsep yang relevan. Analisis dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu:

1. Reduksi data – menyeleksi literatur yang relevan dengan topik penelitian;
2. Penyajian data – mengelompokkan hasil kajian menjadi tema-tema utama;
3. Penarikan kesimpulan – menyusun sintesis teoritis mengenai hubungan antara konseling humanistik dan nilai-nilai Islam dalam mengatasi stres akademik.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman teoritis yang mendalam dan sistematis tanpa melakukan intervensi langsung di lapangan, sehingga hasil penelitian dapat memberikan landasan konseptual bagi pengembangan praktik konseling Islami di masa mendatang.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konseling Humanistik sebagai Sarana Penguatan Diri

Konseling kelompok dengan pendekatan humanistik berperan penting dalam membantu peserta didik mengenali, memahami, dan menerima dirinya secara utuh. Berdasarkan hasil telaah pustaka, pendekatan ini efektif dalam menurunkan stres akademik karena membantu individu membangun kesadaran diri (*self-awareness*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*). *Fitriani dan Nuraeni (2024) menjelaskan bahwa konseling humanistik mampu* menumbuhkan kesadaran diri melalui proses refleksi dan dialog empatik antara konselor dan peserta, sehingga siswa dapat mengidentifikasi sumber tekanan akademik dan menemukan solusi yang lebih adaptif.

Layanan konseling kelompok bertujuan memperkuat keterampilan sosial, empati, pemecahan masalah bersama, serta dukungan emosional melalui interaksi kelompok. Ketika dipindahkan ke platform digital seperti Edmodo, perencanaan sesi kelompok harus mempertimbangkan dinamika komunikasi asinkron dan sinkron, struktur topik diskusi, serta mekanisme moderasi untuk memastikan setiap anggota dapat berpartisipasi aman dan produktif. Pelaksanaan yang baik membutuhkan fasilitator yang terampil memandu diskusi virtual, menyusun tugas reflektif, dan menggunakan aktivitas interaktif yang mendorong keterlibatan. Oleh karena itu, desain sesi konseling kelompok digital harus menggabungkan prinsip-prinsip psikoterapeutik kelompok dengan teknik pembelajaran daring yang memadai. (Putra, 2025)

Pendekatan humanistik berangkat dari asumsi bahwa manusia memiliki dorongan alami untuk tumbuh ke arah positif apabila berada dalam lingkungan yang mendukung, penuh empati, dan bebas dari penilaian. Dalam konteks pendidikan Islam, hal ini sejalan dengan konsep fitrah, yaitu potensi bawaan manusia untuk mengenal dan memilih kebaikan, sesuai dengan (QS. Ar-Rum: 30 [30]).





فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَوِيمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Terjemahan Kemenag 2019

Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. 588) Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah (tersebut). Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

588) Maksud fitrah Allah pada ayat ini adalah ciptaan Allah Swt. Manusia diciptakan Allah Swt. dengan naluri beragama, yaitu agama tauhid. Jadi, manusia yang berpaling dari agama tauhid telah menyimpang dari fitrahnya.

Fitrah mengajarkan bahwa manusia memiliki kemampuan bawaan untuk beradaptasi terhadap tantangan, termasuk tekanan akademik. Oleh karena itu, peran konselor bukan sekadar memberikan nasihat, tetapi juga menciptakan ruang aman agar peserta dapat memahami dirinya sebagai makhluk yang berpotensi dan bernilai.

Penelitian oleh Lestari (2023) menegaskan bahwa siswa yang memiliki penerimaan diri tinggi cenderung mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik karena mereka tidak melihat kegagalan sebagai akhir, melainkan sebagai proses belajar. Dengan demikian, konseling humanistik dapat menjadi sarana penguatan diri yang menumbuhkan *growth mindset* cara berpikir yang memandang kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh, bukan hambatan.

Pendekatan humanistik dalam konseling individu juga sejalan dengan tujuan pendidikan holistik yang menekankan pengembangan potensi manusia secara utuh, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dengan demikian, konseling individu berbasis humanistik tidak hanya berperan dalam membantu peserta didik mengatasi masalah belajar, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, penguatan nilai-nilai kemanusiaan, serta pencapaian aktualisasi diri sebagai puncak perkembangan individu. Oleh karena itu, integrasi pendekatan humanistik dalam layanan konseling individu di lingkungan pendidikan sangat penting untuk dilakukan sebagai upaya strategis dalam meningkatkan motivasi belajar, sekaligus mendukung terwujudnya peserta didik yang mandiri, kreatif, dan berdaya saing tinggi di era globalisasi saat ini (Sunita, 2025).

2. Dinamika Konseling Kelompok

Konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk saling berbagi pengalaman, mendengarkan satu sama lain, serta memberikan dukungan emosional yang bersifat terapeutik. Menurut Wibowo dan Safaria (2024), dinamika kelompok dalam proses konseling membangun suasana empatik yang mendorong keterbukaan, saling memahami, dan meningkatkan resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan belajar. Dalam kelompok, peserta belajar untuk mengungkapkan perasaan tanpa rasa takut dihakimi, sehingga terbentuk rasa diterima (*sense of belonging*).

Nilai kebersamaan yang terbangun di dalam kelompok konseling selaras dengan konsep ukhuwah Islamiyah dalam ajaran Islam, yaitu rasa persaudaraan berdasarkan iman dan kasih sayang. Ketika peserta merasakan dukungan sosial dari anggota kelompok, mereka tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini mengurangi beban psikologis dan menumbuhkan rasa optimis.

Selain itu, interaksi kelompok yang penuh penghargaan dan empati menciptakan efek katarsis, yaitu pelepasan emosi negatif melalui komunikasi terbuka. Sebagaimana dijelaskan oleh Rachmawati (2023), konseling kelompok berbasis humanistik dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan harga diri peserta





melalui dinamika emosional yang positif. Dalam perspektif Islam, proses saling menasihati dan mendukung dalam kelompok mencerminkan nilai *ta'awun* (tolong-menolong) yang dianjurkan dalam QS. Al-Ma'idah ayat 2:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحُلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشُّهُرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أُمِينَ النَّبِيِّاتِ الْحَرَامِ بَيْنَعُونَ فَمَنْ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَضُونَا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Terjemahan Kemenag 2019

2. *Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, 193) jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, 194) jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) 195) dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), 196) dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! 197) Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian(-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.*

193) Syiar-syiar kesucian Allah ialah segala amalan yang dilakukan dalam rangka ibadah haji, seperti tata cara melakukan tawaf dan sa'i, serta tempat-tempat mengerjakannya, seperti Ka'bah, Safa, dan Marwah. 194) Bulan haram ialah Zulkaidah, Zulhijah, Muharam, dan Rajab. Pada bulan-bulan itu dilarang melakukan peperangan. 195) Hadyu ialah hewan yang disembelih sebagai pengganti (dam) pekerjaan wajib yang ditinggalkan atau sebagai denda karena melanggar hal-hal yang terlarang di dalam ibadah haji. 196) *Qalā'id* ialah hewan hadyu yang diberi kalung sebagai tanda bahwa hewan itu telah ditetapkan untuk dibawa ke Ka'bah. 197) Yang dimaksud dengan karunia di sini ialah keuntungan yang diberikan Allah Swt. dalam perjalanan ibadah haji, sedangkan keridaan-Nya ialah pahala yang diberikannya atas ibadah haji.

Tujuan utama dari dinamika kelompok adalah menciptakan hubungan harmonis dan efektif antar anggota kelompok melalui peningkatan kepekaan terhadap sesama anggota, rasa solidaritas, penghormatan terhadap perbedaan pendapat dan komunikasi yang terbuka. Kondisi demikian memungkinkan terciptanya iktikad baik dan kerjasama dalam kelompok sehingga mendukung tercapainya tujuan bersama. Adanya hubungan interpersonal yang kuat penghormatan dan komunikasi merupakan fondasi keberhasilan dinamika kelompok (Lestari, 2025).

Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan, melalui berbagai cara, seperti pikiran yang suntuk, buntu, atau beku, dicairkan dan dinamikkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru. Tujuan khusus bimbingan kelompok yaitu bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik - topik itu mendorong mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif dan bersikap kedisiplinan. Dalam hal ini kemampuan komunikasi verbal dan non verbal dapat ditingkatkan (Putra, 2019).

Dengan demikian, konseling kelompok bukan hanya forum psikologis, melainkan juga wadah spiritual dan sosial yang menumbuhkan solidaritas, kasih sayang, serta keimanan peserta. Proses interaksi dalam kelompok menjadi media



pembelajaran sosial yang efektif bagi siswa untuk menumbuhkan empati dan tanggung jawab emosional.

3. Integrasi Humanistik dan Islam dalam Pengelolaan Stres Akademik

Pendekatan humanistik dan ajaran Islam memiliki kesamaan nilai dalam memperlakukan manusia sebagai makhluk bermartabat yang memiliki potensi bawaan untuk tumbuh. Rogers menekankan pentingnya empati (*empathic understanding*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian diri (*congruence*) sebagai inti hubungan konseling. Dalam perspektif Islam, ketiga prinsip ini selaras dengan nilai ihsan, rahmah, dan ikhlas yang membentuk akhlak mulia seorang konselor.

Empati dalam konseling humanistik mencerminkan nilai ihsan, yaitu kemampuan melihat dan memperlakukan orang lain dengan kasih sayang dan kebaikan hati. Konselor yang empatik berusaha memahami perasaan peserta dari sudut pandangnya tanpa menghakimi, sehingga tercipta hubungan saling percaya. Hal ini penting karena banyak peserta didik yang mengalami stres akademik akibat merasa tidak dimengerti oleh lingkungan sekolah atau keluarga (Anisa, 2024).

Sementara itu, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dapat dipahami sebagai wujud dari rahmah. Dalam Islam, rahmah mencerminkan kasih sayang universal yang tidak memandang status, kemampuan, atau kesalahan seseorang. Konselor yang menunjukkan penerimaan tanpa syarat membantu peserta menerima dirinya, memaafkan kesalahan masa lalu, dan membangun kembali rasa percaya diri. Proses ini menjadi titik balik penting dalam pemulihan stres akademik karena mengajarkan siswa untuk berdamai dengan dirinya sendiri.

Adapun *congruence* atau keaslian diri merupakan refleksi dari nilai ikhlas, yaitu keselarasan antara niat, ucapan, dan tindakan. Konselor yang ikhlas menunjukkan ketulusan dalam membimbing peserta, sehingga interaksi konseling berjalan dengan rasa saling percaya dan terbuka. Menurut Rahman (2023), konseling yang dilandasi keikhlasan akan menumbuhkan suasana amanah dan kehangatan spiritual yang mempercepat proses pemulihan emosi.

Integrasi nilai-nilai Islam dengan pendekatan humanistik ini membentuk konsep konseling humanistik Islami, yaitu pendekatan konseling yang berorientasi pada aktualisasi diri manusia sebagai hamba Allah. Dalam proses ini, peserta diajak untuk mengenali potensi spiritualnya, menyadari perannya sebagai khalifah di bumi, dan menemukan makna hidup yang lebih luas di balik tekanan akademik yang dialami.

Dalam hal ini, siswa tidak hanya diberikan strategi untuk mengelola stres yang muncul akibat tuntutan akademik, tetapi juga dilatih untuk membangun ketahanan emosional yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Melalui pendekatan yang menyeluruh ini, konseling integratif mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dengan membantu mereka mengidentifikasi dan mengatasi pemicu stres secara lebih efektif. Dengan penerapan yang tepat, konseling integratif dapat memfasilitasi peningkatan motivasi belajar dan kinerja akademik siswa. Teknik-teknik yang digunakan juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam, yang pada gilirannya mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai masalah akademik maupun pribadi (Fitriana, 2025)

4. Efektivitas dalam Menurunkan Stres Akademik



Hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa konseling humanistik dengan nilai-nilai Islam memberikan hasil positif dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Studi oleh Anisa (2024) menemukan bahwa intervensi humanistik-Islami mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa hingga 45% melalui peningkatan spiritual *well-being*, *self-awareness*, dan *self-acceptance*. Pendekatan ini membantu siswa membangun makna hidup baru bahwa belajar bukan sekadar kewajiban akademik, tetapi juga bagian dari ibadah dan pengembangan diri.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Wibowo dan Safaria (2024), yang menyatakan bahwa konseling kelompok berbasis spiritual meningkatkan *resilience* dan *emotional regulation* pada peserta didik pesantren modern. Proses refleksi diri dalam kelompok juga menumbuhkan *spiritual coping*, yaitu kemampuan menghadapi tekanan akademik dengan kesabaran dan doa.

Selain itu, Fitriani dan Nuraeni (2024) mengungkapkan bahwa siswa yang mengikuti program konseling humanistik selama empat sesi mengalami peningkatan rasa percaya diri dan motivasi belajar. Peserta yang semula memiliki gejala stres seperti cemas, mudah lelah, dan kehilangan arah, berubah menjadi lebih tenang dan fokus pada tujuan akademik.

Dalam konteks pendidikan Islam, hasil ini menunjukkan bahwa integrasi nilai humanistik dan nilai spiritual mampu menumbuhkan keseimbangan antara akal, hati, dan iman. Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan prinsip ini dalam praktik lapangan dengan cara menciptakan suasana empatik, menghargai keberagaman kemampuan siswa, serta memotivasi mereka dengan nilai-nilai spiritual yang menguatkan jiwa.

Pentingnya pendekatan ini juga diakui dalam literatur pendidikan Islam kontemporer, bahwa proses belajar yang efektif harus melibatkan dimensi *spiritual*, *emosional*, dan sosial (Rahman, 2023). Ketika peserta didik memahami bahwa stres adalah bagian dari proses menuju kedewasaan dan kedekatan dengan Allah, maka tekanan akademik tidak lagi dirasakan sebagai beban, melainkan sebagai peluang untuk bertumbuh.

Indikator efektivitas penerapan teknik *self instruction* dalam menurunkan stress akademik siswa pada kegiatan konseling mempunyai beberapa manfaat, yaitu: siswa menjadi lebih bebas untuk selalu mengekspresikan diri memerintahkan dirinya dalam hatinya untuk melakukan hal-hal positif yang baik untuk perkembangan, siswa menjadi lebih berani untuk berbicara dengan mengubah pandangan negatif tentang diri sendiri menjadi positif, siswa saling memberikan dukungan dan motivasi untuk keluar dari masalah stress akademik, siswa dapat memotivasi dan memerintahkan diri sendiri untuk melakukan hal-hal yang positif yang mendukung kegiatan belajar (Handika: 2021).

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka dan analisis teoritis, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan humanistik merupakan strategi yang efektif dalam membantu peserta didik mengatasi stres akademik melalui proses penguatan diri, penerimaan diri, serta pengembangan kesadaran spiritual. Pendekatan ini menempatkan peserta didik sebagai individu yang memiliki potensi bawaan untuk tumbuh dan berkembang secara positif apabila berada dalam lingkungan yang mendukung, empatik, dan terbuka.

Konseling kelompok berpendekatan humanistik berperan penting dalam membantu peserta didik mengenali dirinya secara lebih mendalam, mengekspresikan





perasaan yang terpendam, dan memperoleh dukungan emosional dari anggota lain. Interaksi yang terjalin di dalam kelompok mampu membangun suasana saling memahami, menumbuhkan empati, serta menguatkan rasa kebersamaan. Proses ini secara signifikan membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan resiliensi, dan menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan akademik.

Selain berfokus pada dimensi psikologis, pendekatan humanistik juga memiliki relevansi mendalam dengan nilai-nilai Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Prinsip empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian diri dalam pendekatan ini selaras dengan nilai *rahmah* (kasih sayang), *ihsan* (berbuat baik dengan tulus), dan *ikhlas* (ketulusan niat) dalam Islam. Integrasi kedua perspektif ini menjadikan konseling kelompok bukan sekadar proses terapeutik, tetapi juga media pembinaan spiritual yang menuntun peserta didik pada pemahaman diri sebagai hamba Allah yang bertanggung jawab atas ilmu dan amalannya.

Dalam konteks pendidikan Islam, stres akademik tidak seharusnya dipandang sebagai hambatan semata, melainkan sebagai bentuk *ibtila'* atau ujian yang mengandung hikmah. Melalui konseling kelompok humanistik yang bernuansa nilai-nilai Islam, peserta didik dapat memaknai stres sebagai kesempatan untuk memperkuat kesabaran, keikhlasan, dan keteguhan iman. Dengan demikian, mereka mampu mengubah tekanan akademik menjadi motivasi untuk berjuang dan berkembang secara sehat, baik secara mental maupun spiritual.

Hasil kajian menunjukkan bahwa keberhasilan pendekatan humanistik dalam menurunkan stres akademik sangat bergantung pada peran konselor dalam menciptakan suasana yang empatik, penuh kasih sayang, dan bebas dari penilaian. Konselor tidak hanya berperan sebagai fasilitator yang membimbing proses refleksi diri, tetapi juga sebagai pendidik dan teladan moral yang menginspirasi peserta didik untuk menumbuhkan nilai-nilai kemanusiaan dan spiritual.

Oleh karena itu, konseling kelompok dengan pendekatan humanistik yang berlandaskan nilai-nilai Islam layak dijadikan model layanan bimbingan di sekolah-sekolah Islam. Pendekatan ini tidak hanya membantu peserta didik mengelola stres akademik, tetapi juga menumbuhkan karakter beriman, berilmu, berakhlak, dan resilien. Melalui penerapannya secara konsisten, pendidikan Islam akan mampu melahirkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual generasi yang siap menghadapi tantangan kehidupan dengan hati yang tenang dan iman yang kuat

F. SARAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka dan pembahasan mengenai konseling kelompok dengan pendekatan humanistik dalam mengatasi stres akademik peserta didik, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Pertama, bagi praktisi bimbingan dan konseling, khususnya guru BK di sekolah-sekolah Islam maupun sekolah umum, disarankan untuk mengimplementasikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik secara lebih sistematis dan berkelanjutan. Pendekatan ini terbukti mampu menciptakan suasana empatik, suportif, dan bebas dari penilaian, sehingga peserta didik merasa aman untuk mengekspresikan perasaan serta permasalahan akademik yang dialaminya. Integrasi nilai-nilai Islam seperti *rahmah*, *ihsan*, dan *ikhlas* dalam proses konseling juga perlu diperkuat agar





layanan yang diberikan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada penguatan spiritual peserta didik .

G. DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, H. (2024). Humanistic Counseling in Islamic Perspective for Students' Academic Stress. *Journal of Islamic Counseling Studies*, 10(2), 67–79. <https://doi.org/10.17509/jics.v10i2.55109k>
- Fitriana, Allysha Syatifa. (2025). Efektivitas Konseling Integratif dalam Mengurangi Stres Akademik ppada Pelajar SMA. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*. 3(1),23. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk/article/view/503>
- Fitriani, R., & Nuraeni, A. (2024). Intervensi Humanistik dalam Mengurangi Burnout Akademik Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 44–56. <https://doi.org/10.21831/jki.v9i1.49587>
- Handika, Yudi, dkk. (2021). Efektivitas Teknik Self Intruccion Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *COUNSENEZIA Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 2(2), 138. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/1615>
- Idati, Ata Luthfa Af. (2024). Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam. *CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal*. 04(01), 163. <https://jurnal.iugibogor.ac.id/index.php/cons-iedu/article/view/736>
- Khairuddin. (2025). Penerapan Konseling Bimbingan Kelompok Berbasis Pendekatan Humanistik Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa. *JURNAL MUDABBIR (Journal Research and Education Studies)*. 5(1), 467. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir/article/view/765>
- Lestari, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik pada Peserta Didik SMA di Era Digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(3), 211–225. <https://doi.org/10.31004/jppk.v15i3.5672>
- Lestari, Farikha Wahyu dan Padmi WY.(2025). *DINAMIKA KELOMPOK Teori dan Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Cahya Ghani Recovery, 2. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=PgIREQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA15&dq=Dinamika+konseling+kelompok&ots=7fK2sbupi6&sig=xyS5acahKdWDCjFfiM4xxn_SMM
- Prayitno. (2024). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Modern*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahman, S. (2023). Nilai-Nilai Islam dalam Layanan Konseling Humanistik di Sekolah. *Jurnal BKI Nusantara*, 8(2), 122–134. <https://doi.org/10.31004/bkin.v8i2.5721>
- Rasimin dan Muhamad Hamdi. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara, 6. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=DLdTEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA150&dq=konseling+kelompok&ots=mEKfxu386q&sig=pc5D9kZoFOUO_6J1RMH1g9-1DiM
- 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>

Putra, S., & Dina, R. (2025). Transformasi Manajemen BK melalui Pemanfaatan Edmodo dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok di MAN Binjai. *Jurnal Generasi Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 140-151.

Putra, S., Romadhon, R., Dewi, N. P. I. P. K., Sitinjak, A. A., Asep, A., Azwar, I., ... & Syifa, A. (2024). Psikologi Belajar Peserta Didik. *Penerbit Mifandi Mandiri Digital*, 1(01).

Sunita, Lutvi Deva, dkk. (2025). Pendekatan Humanistik dalam Konseling Individu Sebagai Sarana Peningkatan Motivasi Belajar. *SEMDIKJAR*. 8, 163.

<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/8733>

Tasalim, Rian dan AR Cahyani. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*.

Indonesia: Geupedia, 7.

https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=SqpMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=stres+akademik&ots=THcmtXL20A&sig=idnrb3aqTy_yPuSxJx53fGgnxic

Terjemahan Kemenag 2019 *in word*,

Q.s Al-Maidah : 5 [2]

Q.s Ar-Rum : 30 [30]

Wibowo, A., & Safaria, T. (2024). Group Counseling and Spiritual Resilience among Islamic School Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 155–170. <https://doi.org/10.17509/jppk.v9i2.53218>

