PROCEEDINGS CONFERENCE SISI INDONESIA III
Tut Wuri Handayani: Development of Education, Science and Technology, and Humanity for the Progress of the Indonesian People
https://conference.sinesia.id/ncrcs-sinesia | E-ISSN: 3110-1062 |
https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Berbasis Pendekatan Humanistik

The Role Of Guidance And Counseling In Improving Students' Mental Health Through A Humanistic Approach

Sofia Aminatuz Zuhriyah
sofia.23074@mhs.unesa.ac.id
Universitas Negeri Surabaya, East Java, Indonesia

Info Article
Submitted: 1 April 2026 | **Revised**: 10 May 2026 | **Accepted**: 14 May 2026
How to cite: Sofia Aminatuz Zuhriyah, "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Berbasis Pendekatan Humanistik", *Proceedings Conference Sisi Indonesia III*, 2026, P. 674-687.

ABSTRACT

Students' mental health is the cornerstone of academic success and personal development; however, the dynamics of the digital age and the post-pandemic impact have increased the risk of anxiety disorders and a decline in motivation to learn. This situation poses a critical challenge to efforts to accelerate the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs) in Indonesia, particularly regarding the pillars of good health and well-being (Goal 3) and quality education (Goal 4). This study aims to explore the effectiveness of the strategic role of Guidance and Counseling (BK) teachers in improving students' mental health through a humanistic approach within the school environment. The research method employed is a literature review (library research) involving content analysis of various accredited journal articles from 2016 to 2026. The findings indicate that the application of core humanistic principles – such as unconditional positive regard, empathy, and authenticity – can create a psychologically safe space for students. The implementation of these values is not only curative but also preventive in enhancing students' self-esteem and fostering the achievement of self-actualization (a fully functioning person). This study recommends that guidance counselors integrate active listening techniques and non-directive dialogue into both group guidance sessions and individual counseling to strengthen the therapeutic relationship. The findings of this study confirm that an approach that "treats people as human beings" is a strategic key for guidance counselors as mental health facilitators, while also making a tangible contribution to achieving the SDGs by fostering resilient human resources.

Keyword: *Guidance and Counseling, Mental Health, Humanistic, Carl Rogers, Self-Actualization.*

ABSTRAK

Kesehatan mental siswa merupakan pondasi utama keberhasilan akademik dan perkembangan pribadi, namun dinamika era digital serta dampak pasca-pandemi telah meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan degradasi motivasi belajar. Kondisi ini menjadi tantangan krusial dalam upaya percepatan pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) di Indonesia, khususnya pada pilar kehidupan sehat dan sejahtera (tujuan 3) serta pendidikan berkualitas (tujuan 4). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas peran strategis guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam meningkatkan kesehatan mental siswa melalui pendekatan humanistik di lingkungan sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*) dengan analisis isi terhadap berbagai literatur jurnal terakreditasi dalam rentang tahun 2016-2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan prinsip utama humanistik—seperti *unconditional positive regard*, empati,

This work is licensed under CC BY-SA 4.0

dan autentisitas—mampu menciptakan ruang aman secara psikologis bagi siswa. Implementasi nilai-nilai ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa dan mendorong pencapaian aktualisasi diri (*fully functioning person*). Penelitian ini merekomendasikan guru BK untuk mengintegrasikan teknik *active listening* dan dialog non-direktif dalam layanan bimbingan klasikal maupun konseling individu guna memperkuat relasi teapeutik. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan yang "memanusiakan manusia" menjadi kunci strategis bagi guru BK sebagai fasilitator kesehatan mental, sekaligus kontribusi nyata dalam mewujudkan target SDGs melalui penguatan sumber daya manusia yang resilien.

Kata Kunci: *Bimbingan dan Konseling, Kesehatan Mental, Humanistik, Carl Rogers, Aktualisasi Diri.*

Pendahuluan

Pendidikan di era modern tidak lagi hanya berfokus pada transfer pengetahuan akademik melalui buku teks, melainkan telah bertransformasi menjadi proses pengembangan potensi peserta didik secara utuh, baik moral, kepribadian, maupun kesehatan mental (dalam,Tanis, 2013). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa siswa saat ini menghadapi tekanan yang semakin kompleks. Sebagaimana dikemukakan dalam Pertiwi dan Sihotang (2023) serta dalam Sari (2020), transformasi digital dan dampak pasca-pandemi telah memicu berbagai fenomena psikologis seperti *academic stress* dan kecemasan pada siswa.Data Riskesdas menunjukkan peningkatan risiko gangguan mental pada remaja usia 15-24 tahun, yang jika tidak ditangani, akan menghambat fungsi sosial dan pencapaian akademik mereka. Meningkatnya urgensi kesehatan mental ini menuntut institusi pendidikan untuk tidak hanya menjadi pusat intelektual, tetapi juga menjadi wadah proteksi psikologis bagi siswa.

Dalam menjawab kebutuhan tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah memiliki peran strategis sebagai garda terdepan dalam menjaga kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa. Sebagaimana diatur dalam Permendiknas No. 111 Tahun 2014, guru BK berfungsi untuk menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan diri konseli. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dan relevan dengan kebutuhan siswa adalah pendekatan konseling humanistik. Pendekatan ini, yang dipelopori oleh tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, memandang manusia sebagai pribadi unik yang memiliki potensi bawaan untuk berkembang secara positif dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Pendekatan humanistik menekankan pada tiga pilar utama: empati yang mendalam (empathic understanding), penerimaan tanpa syarat (unconditional

positive regard), dan keaslian konselor (genuineness). Melalui hubungan konseling yang hangat dan suportif, siswa tidak hanya dibantu untuk mengatasi masalah klinis seperti stres dan kecemasan, tetapi juga didorong untuk mencapai aktualisasi diri dan menjadi individu yang berfungsi penuh (fully functioning person). Namun, penerapan pendekatan ini di sekolah masih menghadapi tantangan, mulai dari keterbatasan keterampilan teknis konselor, beban kerja yang tinggi, hingga adanya stigma negatif terhadap layanan kesehatan mental di lingkungan sekolah (dalam,Nurjanah et al., 2022).

Berdasarkan urgensi tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai peran strategis guru BK dalam mengimplementasikan pendekatan humanistik untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Analisis ini diharapkan dapat memberikan kerangka kerja bagi para praktisi BK dalam menciptakan lingkungan sekolah yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga sehat secara mental dan emosional, sehingga siswa mampu tumbuh menjadi pribadi yang tangguh di tengah dinamika zaman yang terus berubah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pemilihan metode ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai integrasi teori humanistik dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Menurut Zed (2008), studi kepustakaan melibatkan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian secara kritis.

Proses pemilihan sumber data dilakukan secara sistematis melalui penelusuran pada pangkalan data jurnal ilmiah terakreditasi dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang memiliki relevansi tematik kuat terhadap implementasi pendekatan humanistik dalam konteks BK di sekolah, fokus pada kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis siswa, serta merupakan hasil penelitian asli yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2022-2026 untuk menjamin kebaruan data. Sementara itu, kriteria eksklusi diterapkan untuk mengeliminasi artikel yang hanya membahas layanan BK secara umum tanpa menyertakan intervensi humanistik, penelitian yang berfokus pada subjek di luar jenjang sekolah (seperti mahasiswa atau karyawan), serta dokumen yang tidak melalui proses mitra bestari seperti skripsi atau makalah populer. Berdasarkan tahapan seleksi tersebut, diperoleh delapan artikel ilmiah yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik analisis isi guna menghasilkan simpulan yang objektif dan mendalam.

Hasil dan pembahasan

Hasil harus jelas dan ringkas. Berupa apa saja yang ditemukan oleh penulis dalam penelitian. Serta harus terstruktur dan mudah untuk di fahami.

1.1 Pembahasan 1

1. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang bersumber dari literatur ilmiah yang relevan, meliputi:

- Jurnal Ilmiah: Publikasi hasil penelitian terkait kesehatan mental siswa, problematika psikologis remaja, dan aplikasi teori Carl Rogers dalam konseling sekolah.
- Buku Teks: Referensi fundamental mengenai psikologi humanistik, teori kepribadian, dan teknik-teknik dasar konseling.
- Dokumen Regulasi: Peraturan perundang-undangan terkait fungsi layanan Bimbingan dan Konseling pada satuan pendidikan di Indonesia.

2. Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui langkah-langkah berikut:

1. Identifikasi: Melakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci spesifik seperti "Kesehatan Mental Siswa", "Konseling Humanistik", dan "Peran Guru BK".
2. Skrining: Membatasi literatur pada publikasi dalam rentang tahun 2020 hingga 2026 untuk menjamin aktualitas informasi, khususnya terkait tantangan kesehatan mental di era pasca-pandemi dan digitalisasi pendidikan.
3. Evaluasi: Memilih sumber literatur yang memiliki kredibilitas tinggi dan bukti empiris yang kuat untuk dianalisis lebih lanjut.

3. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Peneliti melakukan reduksi data dengan mengelompokkan temuan-temuan penting, yang dilanjutkan dengan proses sintesis antara teori humanistik dan realitas problematika siswa di sekolah. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan guna merumuskan implikasi praktis bagi layanan Bimbingan dan Konseling dalam mengoptimalkan kesehatan mental siswa.

4. Hasil

Berdasarkan hasil penelusuran literatur yang dilakukan melalui berbagai sumber jurnal ilmiah, diperoleh sejumlah artikel yang relevan dengan topik penguatan kesehatan mental melalui layanan bimbingan dan konseling berbasis pendekatan humanistik. Artikel-artikel tersebut dipilih berdasarkan kesesuaian topik serta keterkaitannya dengan fokus penelitian, kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi temuan utama dari masing-masing penelitian.

Analisis literatur ini mencakup berbagai dimensi, mulai dari karakteristik kepribadian individu, kesejahteraan psikologis siswa, hingga tantangan layanan BK di era digital. Hasil analisis literatur tersebut disajikan dalam bentuk tabel sintesis penelitian berikut untuk mempermudah pemetaan temuan dari setiap artikel yang dikaji:

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Metode	Temuan Utama
1.	Riva Sutisna,Nandang Rusmana,Mamat Supriatna (2022)	Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers:The Fully Functioning Person dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling	Pendekatan deskriptif kuantitatif	Secara umum, karakteristik kepribadian mahasiswa berada pada kategori tinggi dalam seluruh aspek teori Rogers. BK berperan sebagai fasilitator untuk mengoptimalkan potensi mahasiswa melalui pendekatan *person-centered* dan *experiential learning* guna mencapai kematangan psikologis (*fully*

				functioning person).
2.	Allysha Syatifa Fitriana (2025)	Pentingnya Pendekatan Konseling Humanistik dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa	Literature review	Penerapan konseling humanistik dengan teknik empati dan penerimaan tanpa syarat efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar siswa. Tantangan utamanya adalah stigma layanan konseling dan kurangnya keterampilan teknis konselor.
3.	Hamzah Irfanda (2025)	Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital Learning	Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis	Guru BK berperan sebagai *mental health facilitator* dan *digital mental health coach* yang menjembatani kebutuhan emosional siswa dengan tekanan akademik

				digital. Integrasi teknologi (*e-counseling*) dan nilai spiritual Islam efektif menurunkan kecemasan belajar.
4.	Wahdah Oktafia Hasanah1 , Fara Tiara Haziz (2020)	Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental	Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif	Kesehatan mental ditingkatkan melalui pemenuhan hierarki kebutuhan Maslow, mulai dari kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri. Individu yang sehat mental adalah mereka yang mampu berkembang positif, bertanggung jawab, dan beraktualisasi diri.
5.	Dewi Mahardika , Ulin Nihayah , Hadziq Muhibbuddin (2022)	Implementasi Konsep Teori Humanistik dalam Kesehatan Mental pada	Penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan	Masalah kesehatan mental utama selama pandemi adalah

		Masa Pandemi	study literature.	kecemasan, stres, depresi, dan trauma. Implementasi teori humanistik dilakukan dengan usaha ekstra memenuhi kebutuhan dasar dan membangun hubungan terapeutik konselor-klien untuk merubah *self* (diri).
6.	Nugraheni Warih Utami, Carolina Ligya Radjah (2023)	Peningkatan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Memahami Kesehatan Mental Siswa	Pelatihan (Ceramah, Diskusi, Sinema Edukasi, Biblio Edukasi)	Pelatihan efektif meningkatkan pemahaman guru BK dalam mengidentifikasi gejala kesehatan mental siswa yang tidak sehat, seperti kecemasan (70%) dan stres (58%). Penggunaan media kreatif seperti sinema edukasi dan biblio edukasi membantu guru BK merancang

				layanan yang lebih responsif dan menarik dalam mengajarkan kesehatan mental di sekolah.

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel sintesis di atas, dapat dianalisis bahwa layanan Bimbingan dan Konseling memiliki peran yang sangat krusial dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan mental siswa maupun mahasiswa. Secara umum, implementasi teori humanistik melalui pendekatan *person-centered* dan pemenuhan hierarki kebutuhan menjadi strategi utama yang efektif untuk mendorong individu mencapai aktualisasi diri atau menjadi pribadi yang berfungsi penuh (*fully functioning person*).

Temuan literatur juga menunjukkan bahwa tantangan kesehatan mental di era digital, seperti kecemasan, stres akademik, dan *digital fatigue*, memerlukan transformasi peran guru BK menjadi fasilitator yang adaptif terhadap teknologi tanpa menghilangkan esensi empati dan penerimaan tanpa syarat. Selain itu, integrasi media kreatif seperti sinema edukasi dan biblio edukasi, serta internalisasi nilai-nilai spiritual, terbukti mampu memperkuat daya tahan psikologis (*resilience*) dan motivasi belajar peserta didik secara holistik.

1.2 Pembahasan 2

1. Kondisi Kesehatan Mental Siswa di Era Kontemporer

Berdasarkan tinjauan literatur, kesehatan mental siswa saat ini dipengaruhi oleh dinamika perubahan zaman yang sangat cepat. Transformasi ke arah digitalisasi pendidikan tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga memicu digital fatigue dan kecemasan akademik yang signifikan (dalam,Pertiwi & Sihotang, 2023). Masalah kesehatan mental yang sering muncul di lingkungan sekolah meliputi stres akibat tuntutan nilai, krisis kepercayaan diri, hingga isolasi sosial. Gangguan emosional ini jika dibiarkan dapat bermanifestasi pada gejala fisik dan penurunan prestasi akademik (dalam,Djarot, 2016). Oleh karena itu, diperlukan sebuah model intervensi yang tidak hanya bersifat administratif, tetapi menyentuh sisi kemanusiaan siswa secara mendalam.

2. Implementasi Pendekatan Humanistik dalam Layanan BK

Pendekatan humanistik, khususnya teori Person-Centered dari Carl Rogers, menempatkan siswa sebagai subjek utama yang memiliki kapasitas untuk

bertumbuh (Rogers, 1961). Dalam praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah, guru BK berperan sebagai fasilitator yang membangun iklim psikologis yang aman melalui tiga kondisi inti:

Penerimaan Tanpa Syarat (Unconditional Positive Regard): Guru BK menerima segala bentuk emosi, kegagalan, maupun keunikan siswa tanpa memberikan penghakiman (non-judgmental). Hal ini sangat krusial bagi siswa yang sering merasa tertekan oleh ekspektasi lingkungan (dalam,Kurniasari, 2021).

Empati yang Mendalam (Empathic Understanding): Guru BK berusaha memahami dunia internal siswa dari sudut pandang siswa itu sendiri. Rasa dipahami ini menjadi fondasi bagi siswa untuk berani mengeksplorasi perasaan dan masalahnya secara terbuka (dalam,Indah et al., 2023).

Keaslian Konselor (Genuineness): Interaksi yang jujur dan autentik antara guru BK dan siswa menciptakan hubungan kepercayaan (trust) yang menjadi syarat utama keberhasilan proses pemulihan kesehatan mental.

3. Peran BK dalam Mewujudkan The Fully Functioning Person

Tujuan akhir dari layanan BK berbasis humanistik adalah membantu siswa mencapai kondisi the fully functioning person atau individu yang berfungsi secara penuh. Karakteristik individu ini meliputi keterbukaan terhadap pengalaman, hidup secara eksistensial, dan memiliki kepercayaan pada diri sendiri (dalam,Arizona & Intika, 2021).

Melalui layanan konseling individu maupun kelompok, guru BK membantu siswa untuk:

1. Mengenali Potensi Diri: Mengidentifikasi kekuatan karakter di tengah kelemahan yang dirasakan.
2. Meningkatkan Efikasi Diri: Membangun kepercayaan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan akademik maupun sosial.
3. Manajemen Emosi: Mengubah kecemasan menjadi motivasi pertumbuhan melalui refleksi diri yang dipandu oleh konselor.

4. Tantangan dan Strategi Penguatan Layanan

Meskipun pendekatan humanistik menawarkan manfaat yang signifikan, implementasinya di sekolah masih terhambat oleh rasio jumlah guru BK dan siswa yang tidak seimbang serta adanya stigma bahwa masuk ruang BK adalah tanda bermasalah (dalam,Wahyuni, 2023). Strategi untuk mengatasi hal ini adalah dengan melakukan reposisi peran guru BK sebagai mental health facilitator yang proaktif.

Upaya yang dapat dilakukan meliputi pemberian psikoedukasi kesehatan mental secara rutin, pengintegrasian nilai-nilai humanistik dalam interaksi kelas, serta pemanfaatan media digital yang berbasis empati untuk menjangkau siswa generasi digital native. Dengan menciptakan budaya sekolah yang menghargai setiap individu, layanan BK dapat berfungsi optimal dalam menjaga keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan kesejahteraan emosional siswa.

Penutup

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat krusial dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental siswa di tengah dinamika tantangan era digital dan pasca-pandemi. Pendekatan konseling humanistik, khususnya teori Person-Centered dari Carl Rogers, terbukti menjadi strategi yang relevan karena menempatkan siswa sebagai subjek unik yang memiliki potensi untuk berkembang secara positif.

Implementasi tiga pilar utama humanistik—penerimaan tanpa syarat, empati yang mendalam, dan keaslian konselor—mampu menciptakan iklim psikologis yang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi perasaan serta mengatasi kecemasan akademik maupun sosial. Melalui peran guru BK sebagai fasilitator kesehatan mental, siswa dibimbing untuk menjadi pribadi yang berfungsi penuh (fully functioning person) yang memiliki keterbukaan terhadap pengalaman dan kepercayaan diri yang tinggi. Meskipun terdapat tantangan berupa keterbatasan waktu dan stigma, penguatan kapasitas konselor dan edukasi kesehatan mental yang berkelanjutan menjadi kunci keberhasilan dalam menciptakan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi strategis yang dapat diajukan:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling: Disarankan untuk terus meningkatkan kompetensi profesional melalui pelatihan berkelanjutan, khususnya dalam penguasaan media kreatif seperti sinema edukasi dan biblio edukasi untuk menjangkau siswa generasi *digital native*.
2. Bagi Lembaga Pendidikan: Sekolah perlu mereposisi peran guru BK bukan sebagai "polisi sekolah", melainkan sebagai *mental health facilitator* yang proaktif dengan menyediakan fasilitas layanan *e-counseling* yang aman dan privat.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan dapat melakukan penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas teknik humanistik spesifik terhadap variabel psikologis lainnya, seperti *resilience* atau *self-efficacy* siswa di jenjang pendidikan yang berbeda.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih

disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan yang sangat berharga selama proses penulisan. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh penulis dan peneliti terdahulu yang karyanya telah menjadi sumber rujukan utama dalam penelitian ini, sehingga membantu penulis dalam mengkaji serta memahami peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dalam penguatan pendidikan karakter siswa. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa yang akan datang.

Daftar Pustaka

Aditya, M. R., dan A. B. Hasibuan. 2020. "Pengaruh Persepsi, Gender dan Tipe Kepribadian Mahasiswa terhadap Pemilihan Karir Mahasiswa Akuntansi sebagai Akuntan Publik." Wacana Ekonomi 19 (1): 43–57. https://doi.org/10.22225/we.19.1.1579.43-57 .

Anggraini, P. G., U. M. Hasibuan, A. Salsabila, dan I. T. A. Harahap. 2024. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Humanistik dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa." Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian kepada Masyarakat 4 (1): 471–480. https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.460 .

Arizona, K., dan T. Intika. 2021. "Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers: The Fully Functioning Person." Bikotetik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) 5 (2): 68–78. https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p68-78 .

Cunningsworth, Alan. 1995. Choosing Your Coursebook. Oxford: Heinemann.

Fadhilah, N., dan I. Rachmawati. 2023. "Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengurangi Kecemasan Siswa." Jurnal Psikologi Pendidikan 18 (1): 45–55.

Fitriana, A. S. 2025. "Pentingnya Pendekatan Konseling Humanistik dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa." JBK: Jurnal Bimbingan Konseling 3 (2): 51–57. https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk/article/view/553 .

Hasanah, W. O., dan F. T. Haziz. 2021. "Implementasi Teori Humanistik dalam Meningkatkan Kesehatan Mental." Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling 2 (2): 79–87. https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v2i02.841

Indah, P., et al. 2023. "Pendekatan Konseling Humanistik dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa." Jurnal Ilmu Pendidikan 20 (2): 75–89.

Kurniasari, D. 2021. "Penerapan Konseling Humanistik untuk Pengembangan Potensi Diri Siswa." Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia 12 (4): 123–132.

Mahardika, D., U. Nihayah, dan H. Muhibbuddin. 2021. "Implementasi Konsep Teori Humanistik dalam Kesehatan Mental pada Masa Pandemi." Ghaidan:

Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan 5 (2): 62–76. https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10333

Muslimah, M., W. Hartati, I. D. Saputri, dan M. Shobabiya. 2024. "Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Permasalahan Kesehatan Mental Siswa SMA." TAUJIH: Jurnal Pendidikan Islam 6 (2): 13–29. https://doi.org/10.53649/taujih.v6i02.888 .

Nurjanah, S., et al. 2022. "Tantangan dan Hambatan Implementasi Konseling Humanistik di Lingkungan Sekolah." Jurnal Pendidikan Mental 25 (3): 87–98.

Pertiwi, A. C. E., dan H. Sihotang. 2023. "Transformasi Peran Guru BK di Era Digital: Tantangan dan Peluang." Psiko Edukasi 21 (2): 180–195.

Rogers, Carl R. 1961. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

Romadlon, I. M., et al. 2021. "Keefektifan Konseling Berpusat pada Pribadi untuk Meningkatkan Percaya Diri pada Mahasiswa." NiCMa 1 (1): 281–282.

Sari, I. 2020. "Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental dan Gangguan Kecemasan Masyarakat." Jurnal Kesehatan Jiwa 12 (1): 75–76.

Sutisna, R., N. Rusmana, dan M. Supriatna. 2022. "Analisis Karakteristik Kepribadian Mahasiswa dengan Teori Kepribadian Humanistik Carl R. Rogers: The Fully Functioning Person dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling." Bikotetik: Jurnal Bimbingan dan Konseling 6 (2): 68–78. https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p68-78

Tanis, H. 2013. "Pentingnya Pengembangan Potensi dan Karakter dalam Pendidikan." Humaniora 4 (2): 1212–1220. https://media.neliti.com/media/publications/166939-ID-pentingnya-pendidikan-character-building.pdf .

Ur, Penny. 1996. A Course in Language Teaching: Practice and Theory. Cambridge: Cambridge University Press.

Utami, N. W., dan C. L. Radjah. 2023. "Peningkatan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Memahami Kesehatan Mental Siswa." Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat 6 (2): 81–87. https://doi.org/10.17977/um050v6i22023p81-87

Wahyuni, S. 2023. "Konseling Kelompok Humanistik dalam Meningkatkan Asertivitas Siswa." Asian Journal of School Counseling 15 (1): 33–47.

Biografi Singkat Penulis



Sofia Aminatuz Zuhriyah lahir di Ponorogo pada 08 Desember 2004. Saat ini, penulis merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Surabaya yang sedang menempuh pendidikan pada semester enam. Penulis memiliki minat kajian yang mendalam pada bidang bimbingan dan konseling pendidikan, khususnya dalam integrasi pendekatan humanistik untuk menjaga kesehatan mental siswa. Selama masa perkuliahan, penulis aktif mengembangkan berbagai media pembelajaran kreatif dan terlibat langsung dalam kegiatan praktik lapangan (PLP) di SMKN. Pengalaman tersebut memberikan wawasan luas dalam pengembangan resiliensi siswa, kepemimpinan, serta kepedulian terhadap isu-isu psikoedukasi di lingkungan sekolah maupun lembaga rehabilitasi pada tahun 2025. Penulis dapat dihubungi melalui email: sofiaaminatuzzuhriyah@gmail.com