



Pendekatan Humanistik dalam Konseling Individu sebagai Sarana Peningkatan Motivasi Belajar

Lutvi Deva Sunita¹, Risaniatin Ningsih², Sri Panca Setyawati³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1 2 3}

lutvidevasunita4@gmail.com¹, risadyne@gmai.com²,
pancasetyawati164@gmail.com³

ABSTRACT

Learning motivation is an important aspect that determines educational success; however, many students experience a decline in motivation due to internal and external factors. This study aims to examine the effectiveness of the humanistic approach in individual counseling as a means to enhance learning motivation. The discussion focuses on the analysis of learning motivation, characteristics of individual counseling, and the application of the humanistic approach that emphasizes an empathetic, warm, and unconditional acceptance relationship between counselor and counselee. The results show that individual counseling using the humanistic approach provides space for students to recognize their potential, overcome learning obstacles, and build a positive self-concept and intrinsic motivation. The integration of the humanistic approach in individual counseling services has proven effective in increasing learning motivation and supporting the holistic development of students, thus becoming an important strategy in efforts to create an empowering educational environment oriented toward the optimal development of human potential.

Keywords: Learning Motivation, Humanistic Approach, Individual Counseling

ABSTRAK

Motivasi belajar merupakan aspek penting yang menentukan keberhasilan pendidikan, namun masih banyak peserta didik mengalami penurunan motivasi akibat faktor internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan humanistik dalam konseling individu sebagai sarana peningkatan motivasi belajar. Pembahasan difokuskan pada analisis motivasi belajar, karakteristik konseling individu, serta penerapan pendekatan humanistik yang menekankan hubungan empatik, hangat, dan penerimaan tanpa syarat antara konselor dan konseli. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan humanistik mampu memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengenali potensi, mengatasi hambatan belajar, serta membangun *self-concept* positif dan motivasi intrinsik. Integrasi pendekatan humanistik dalam layanan konseling individu terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan mendukung pengembangan peserta didik secara holistik, sehingga dapat menjadi strategi penting dalam upaya menciptakan lingkungan pendidikan yang memberdayakan dan berorientasi pada pengembangan potensi manusia secara optimal.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Pendekatan Humanistik, Konseling Individu

PENDAHULUAN

Motivasi belajar merupakan salah satu aspek fundamental yang menentukan keberhasilan proses pendidikan. Motivasi yang tinggi akan mendorong peserta didik untuk aktif dalam pembelajaran, berpartisipasi secara optimal, serta mampu mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi selama proses pendidikan. Namun demikian, fenomena rendahnya motivasi



belajar masih menjadi permasalahan yang sering dijumpai di berbagai jenjang pendidikan. Penelitian (Aunur Rohman & Karimah, 2018) menunjukkan bahwa kurangnya motivasi belajar dapat disebabkan oleh faktor internal, seperti rendahnya self-esteem, kurangnya rasa percaya diri, serta ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan stres. Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan keluarga yang kurang mendukung, tekanan sosial, serta pola interaksi yang tidak kondusif di lingkungan sekolah juga turut berkontribusi terhadap menurunnya motivasi belajar peserta didik.

Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, pendekatan humanistik dalam konseling individu menjadi salah satu alternatif yang relevan dan efektif. Pendekatan humanistik, yang berakar pada pemikiran tokoh-tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi, kebebasan, dan tanggung jawab untuk mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Dalam konteks konseling, pendekatan ini berfokus pada penciptaan hubungan yang hangat, empatik, dan menerima tanpa syarat antara konselor dan konseli. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu peserta didik untuk mengenali, memahami, dan mengembangkan potensi dirinya, serta mendorong peserta didik untuk mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas setiap tindakan yang diambil (Vica Septianti Saputri *et al*, 2024).

Penerapan konseling individu dengan pendekatan humanistik di lingkungan pendidikan diyakini mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik. Melalui proses konseling yang humanistik, peserta didik diberikan ruang untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadinya secara bebas tanpa rasa takut dihakimi. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk mengidentifikasi dan memahami berbagai hambatan yang mengganggu proses belajar, seperti kecemasan, ketidakpercayaan diri, maupun konflik internal yang belum terselesaikan. Selain itu, konseling humanistik juga mendorong peserta didik untuk membangun *self-concept* yang positif, meningkatkan *self-efficacy*, serta mengembangkan motivasi intrinsik yang bersumber dari dalam diri sendiri, bukan semata-mata karena tekanan atau dorongan eksternal (Muniroh, 2011).

Lebih jauh, 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.

PEMBAHASAN

A. Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Secara konseptual, motivasi belajar dapat dipahami sebagai dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan individu untuk melakukan aktivitas belajar dengan tujuan mencapai hasil tertentu. Dorongan ini tidak hanya memengaruhi apakah seseorang mau belajar, tetapi juga menentukan intensitas, arah, dan ketekunan dalam proses belajar itu sendiri (Schunk, 2012). Dalam konteks pendidikan, motivasi belajar berperan sebagai penggerak utama yang mendorong peserta didik untuk aktif berpartisipasi, berusaha keras, dan bertahan menghadapi berbagai tantangan serta hambatan selama proses pembelajaran berlangsung.

Teori motivasi belajar membagi motivasi menjadi dua jenis utama, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu, yang didorong oleh minat pribadi, rasa ingin tahu, kepuasan batin, serta keinginan untuk menguasai suatu materi atau keterampilan tanpa adanya paksaan dari luar. Motivasi ini dianggap lebih kuat dan berkelanjutan karena bersumber dari kebutuhan psikologis yang mendalam. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik berasal dari faktor-faktor luar seperti penghargaan, pengakuan sosial, tekanan dari lingkungan, atau tuntutan akademik yang harus dipenuhi (Deci & Ryan, 1985). Kedua jenis motivasi ini saling berinteraksi dan memengaruhi perilaku belajar peserta didik secara kompleks.

Berbagai penelitian empiris telah menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik serta perkembangan kepribadian peserta didik. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan prestasi yang lebih baik, memiliki sikap positif terhadap pembelajaran, serta mampu mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang mendukung keberhasilan hidupnya secara keseluruhan. Namun demikian, fenomena rendahnya motivasi belajar masih menjadi masalah yang kerap ditemui di berbagai jenjang pendidikan. Hal ini menjadi perhatian serius karena dapat menghambat proses pembelajaran dan menurunkan kualitas hasil pendidikan.

Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis peserta didik seperti rendahnya self-esteem atau harga diri, kurangnya rasa percaya diri, serta ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan stres yang



muncul akibat tekanan akademik atau permasalahan pribadi. Kondisi-kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, takut gagal, atau kurang termotivasi untuk berusaha maksimal dalam belajar. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan keluarga yang kurang mendukung, seperti minimnya perhatian, dukungan emosional, dan fasilitas belajar di rumah. Selain itu, tekanan sosial dari teman sebaya, guru, maupun masyarakat juga dapat memengaruhi motivasi belajar secara negatif. Pola interaksi yang tidak kondusif di lingkungan sekolah, seperti bullying, kurangnya komunikasi efektif antara guru dan siswa, serta metode pembelajaran yang monoton dan tidak menarik juga turut berkontribusi terhadap menurunnya motivasi belajar peserta didik (Rehanaisha, 2024; Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 2024).

Oleh karena itu, upaya peningkatan motivasi belajar harus dilakukan secara holistik dengan memperhatikan aspek psikologis dan sosial peserta didik secara menyeluruh. Pendekatan yang hanya menitikberatkan pada aspek akademik tanpa memperhatikan kondisi emosional dan lingkungan sosial tidak akan mampu meningkatkan motivasi belajar secara efektif. Intervensi yang komprehensif meliputi pemberian dukungan emosional, pembinaan kepercayaan diri, pengembangan keterampilan pengelolaan stres, serta penciptaan lingkungan belajar yang suportif dan inklusif sangat diperlukan. Selain itu, peran guru, orang tua, dan konselor sangat penting dalam membangun komunikasi yang positif dan memberikan motivasi yang tepat sehingga peserta didik merasa dihargai, didukung, dan termotivasi untuk mencapai potensi terbaiknya. Dengan demikian, peningkatan motivasi belajar bukan hanya menjadi tanggung jawab individu peserta didik, melainkan juga merupakan hasil kolaborasi antara berbagai pihak yang terlibat dalam proses pendidikan.

B. Pendekatan Humanistik

Pendekatan humanistik dalam konseling berakar pada pemikiran tokoh-tokoh besar seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow yang menempatkan manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi, kebebasan, dan tanggung jawab untuk mengaktualisasikan dirinya secara optimal (Corey, 2010; Maslow, 1970). Pendekatan ini memandang individu secara holistik, menekankan pentingnya pengalaman subjektif, kesadaran diri, dan pencarian makna hidup sebagai dasar pertumbuhan psikologis.

Dalam konteks konseling, pendekatan humanistik berfokus pada penciptaan hubungan yang hangat, empatik, dan menerima tanpa syarat antara konselor dan konseli. Carl Rogers (1961) menegaskan bahwa tiga sikap utama yang harus dimiliki konselor adalah kongruensi



(keaslian), penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), dan empati. Ketiga kondisi ini menciptakan suasana yang aman dan suportif sehingga konseli dapat mengeksplorasi dirinya secara bebas, mengenali potensi dan hambatan yang dihadapi, serta mengembangkan *self-concept* yang positif dan *self-efficacy* yang kuat (Rahma & Zulfikar, 2014; Jurnal HST, 2024).

Pendekatan humanistik juga menekankan pentingnya motivasi intrinsik sebagai pendorong utama dalam proses belajar dan perkembangan pribadi. Melalui proses konseling yang non-direktif dan fasilitatif, konselor memberikan ruang bagi konseli untuk menemukan solusi dan jawaban dari dalam dirinya sendiri, sehingga perubahan yang terjadi bersifat autentik dan berkelanjutan (Rogers, 1961; Bugental, 1964). Selain itu, dimensi spiritual dan pencarian makna hidup yang diangkat oleh Frankl (1985) dalam logoterapi turut memperkaya pendekatan humanistik dengan menekankan bahwa hambatan psikologis muncul ketika individu kehilangan makna dalam hidupnya.

Secara keseluruhan, pendekatan humanistik dalam konseling individu tidak hanya membantu peserta didik mengatasi masalah belajar dan emosional, tetapi juga mendorong mereka untuk bertanggung jawab atas pilihan hidupnya, mengembangkan kebebasan dalam pengambilan keputusan, serta mencapai aktualisasi diri sebagai puncak perkembangan kepribadian (Corey, 2010; Jurnal Konseling GUSJIGANG, 2017).

C. Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan yang memiliki peran strategis dalam membantu individu, khususnya peserta didik, mengatasi berbagai permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik melalui proses interaksi yang bersifat personal dan intensif (Corey, 2010). Layanan ini memberikan ruang yang aman dan suportif bagi peserta didik untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, serta perilaku yang selama ini menghambat perkembangan dirinya. Dalam proses tersebut, konselor berfungsi sebagai fasilitator yang membantu konseli mengenali akar masalah, mengembangkan strategi pemecahan masalah yang efektif, serta meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab (Ivey, D'Andrea, & Ivey, 2013).

Konseling individu memiliki efektivitas yang tinggi dalam menangani berbagai permasalahan yang berkaitan langsung dengan motivasi belajar, seperti kecemasan akademik, rendahnya rasa percaya diri, konflik interpersonal, hingga hambatan psikologis yang memengaruhi konsentrasi dan minat belajar peserta didik. Melalui



proses konseling, peserta didik dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri, sehingga mampu membangun *self-concept* yang positif dan meningkatkan *self-efficacy*—dua faktor psikologis yang sangat penting dalam menumbuhkan dan mempertahankan motivasi intrinsik (Bandura, 1997). Dengan demikian, konseling individu tidak hanya berfungsi sebagai media pemecahan masalah, tetapi juga sebagai sarana pengembangan potensi diri secara menyeluruh.

Pendekatan humanistik dalam konseling individu semakin memperkuat peran tersebut dengan menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif yang memiliki kebebasan dan tanggung jawab penuh atas proses perubahan dirinya. Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan konseling yang hangat, empatik, dan menerima tanpa syarat, sehingga menciptakan suasana yang kondusif bagi peserta didik untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman secara jujur tanpa rasa takut dihakimi (Rogers, 1961; Corey, 2010). Konselor bertindak sebagai mitra sejajar yang memberikan dukungan dan fasilitasi agar peserta didik dapat mengeksplorasi dan memahami diri sendiri secara mendalam, menemukan makna dari pengalaman hidupnya, serta mengembangkan kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab.

Dalam praktiknya, konseling individu dengan pendekatan humanistik mampu menghilangkan hambatan psikologis yang sering menjadi penyebab rendahnya motivasi belajar, seperti kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan perasaan tidak berdaya. Selain itu, konseling ini membantu peserta didik membangun rasa percaya diri dan optimisme yang diperlukan untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan tanpa syarat dan empati dari konselor dapat meningkatkan kenyamanan peserta didik dalam proses konseling, sehingga mereka lebih terbuka dalam mengeksplorasi potensi diri dan menemukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya (Surya, 2017; Wibowo, 2020).

Lebih jauh, konseling individu juga berperan dalam membentuk kesadaran peserta didik akan kebebasan dan tanggung jawabnya dalam menentukan pilihan hidup, yang merupakan aspek penting dalam pengembangan motivasi intrinsik. Dengan demikian, konseling individu tidak hanya membantu peserta didik mengatasi masalah yang bersifat sementara, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan psikologis dan emosional yang dapat digunakan sepanjang hayat untuk mengelola diri secara efektif dan mandiri (Corey, 2010; Rahma & Zulfikar, 2014).



Secara keseluruhan, konseling individu merupakan layanan yang sangat penting dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik melalui pendekatan yang holistik, empatik, dan memberdayakan. Dengan dukungan konseling yang tepat, peserta didik dapat mencapai potensi maksimalnya secara optimal, baik dari segi akademik maupun perkembangan kepribadian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Integrasi antara motivasi belajar, konseling individu, dan pendekatan humanistik memberikan kerangka kerja yang komprehensif dalam mendukung perkembangan peserta didik secara psikologis dan akademik. Motivasi belajar yang kuat dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individu yang menerapkan pendekatan humanistik, yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran dan pengembangan diri. Pendekatan ini menekankan hubungan terapeutik yang empatik dan suportif sebagai fondasi perubahan positif, sehingga peserta didik mampu mengatasi hambatan internal dan eksternal, membangun *self-concept* dan *self-efficacy* yang positif, serta mengembangkan motivasi intrinsik yang berkelanjutan.

Agar perkembangan psikologis dan akademik peserta didik optimal, penting menciptakan lingkungan belajar yang aman dan empatik melalui kolaborasi guru dan konselor. Layanan konseling individu dengan pendekatan humanistik harus menekankan empati dan penerimaan, serta membantu peserta didik mengenali potensi dan membangun motivasi intrinsik. Peserta didik didorong menetapkan tujuan belajar bermakna dan terlibat aktif dalam pengambilan keputusan. Umpan balik positif dan pelatihan keterampilan mengatasi masalah juga perlu diberikan, diikuti evaluasi berkala untuk memastikan perkembangan berjalan efektif. Integrasi ini akan membentuk peserta didik yang mandiri, percaya diri, dan bermotivasi tinggi.

DAFTAR RUJUKAN

- Aunur Rohman, A., & Karimah, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi. *At-Taqaddum*, 10(1), 95.
<https://doi.org/10.21580/at.v10i1.2651>
- Muniroh, S. M. (n.d.). *PENERAPAN*. 9, 45–61.
- Vica Septianti Saputri, Sofi Arifiana Mawaddah, D. (2024). Pengaruh Humanistik dalam Perkembangan Belajar Anak. 09(2), 466–477.
- Corey, G. (2010). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.
- Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality.



Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person.

Rahma W.N & Zulfikar Z. (2014). Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi. Jurnal Konseling GUSJIGANG.

Rehanaisha. (2024). Pendekatan Humanistik dalam Bimbingan Konseling untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. Jurnal Bikoling.

Ivey, A. E., D'Andrea, M., & Ivey, M. B. (2013). Theories of Counseling and Psychotherapy.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*.

Frankl, V. E. (1985). Man's Search for Meaning.

Jurnal HST (2024). Mengintegrasikan Pendekatan Humanistik dalam Konseling.