

**IMPLEMENTASI STRATEGI PEMBELAJARAN HUMANISTIK SEBAGAI
UPAYA PENCEGAHAN BURNOUT DAN KRISIS KESEHATAN MENTAL
SISWA**

Ervina¹, Dian Febri Ovianti², Lukluk Sofiatil Jannah³, Sri Hartati⁴

vinaervina41@gmail.com¹, dianfbrii04@gmail.com², lukluksofiatinbengkalis@gmail.com³,
sri207300@gmail.com⁴

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkalis

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji implementasi strategi pembelajaran humanistik sebagai upaya pencegahan burnout dan krisis kesehatan mental siswa dalam konteks pendidikan formal. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana strategi ini dapat membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental, sekaligus mengidentifikasi kelebihan dan kekurangannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran humanistik efektif dalam menciptakan suasana belajar yang empatik, meningkatkan motivasi intrinsik, serta mengurangi gejala kelelahan mental. Namun, tantangan yang dihadapi mencakup kebutuhan pelatihan guru dan integrasi pendekatan ini dalam kurikulum yang padat. Penelitian ini merekomendasikan penerapan strategi pembelajaran humanistik secara berkelanjutan dan kolaboratif sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Strategi Pembelajaran Humanistic, Kesehatan Mental Siswa, Burnout Akademik.

ABSTRACT

This study examines the implementation of the humanistic learning strategy as an effort to prevent student burnout and mental health crises in formal education settings. The aim of this study is to evaluate the extent to which this strategy helps students manage academic pressure and enhance mental wellness, while also identifying its strengths and limitations. The findings indicate that the humanistic learning strategy is effective in fostering an empathetic learning atmosphere, increasing intrinsic motivation, and reducing symptoms of mental fatigue. However, challenges include the need for teacher training and the integration of this approach within an already dense curriculum. The study recommends the continuous and collaborative implementation of humanistic learning strategies as part of a holistic approach to supporting students' mental health.

Keywords: Humanistic Learning Strategy, Student Mental Health, Academic Burnout.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa merupakan aspek penting yang kerap terabaikan dalam dunia pendidikan formal. Tekanan akademik yang tinggi, persaingan yang ketat, serta ekspektasi berlebihan dari lingkungan sekitar sering kali menyebabkan siswa mengalami stres berkepanjangan yang dapat berujung pada burnout dan krisis kesehatan mental. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada prestasi belajar, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan yang tidak hanya menekankan pada pencapaian kognitif, tetapi juga memperhatikan kebutuhan emosional dan psikososial peserta didik.

Salah satu pendekatan yang dianggap relevan untuk menjawab permasalahan ini adalah strategi pembelajaran humanistik. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran dan menekankan pentingnya hubungan yang hangat dan suportif antara guru dan siswa. Strategi pembelajaran humanistik bertujuan untuk mengembangkan potensi individu secara utuh, baik secara intelektual, emosional. Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk belajar dalam suasana yang aman, terbuka, dan mendorong ekspresi diri, sehingga tekanan yang bersumber dari lingkungan akademik dapat diminimalkan.

Implementasi strategi pembelajaran humanistik diharapkan mampu menjadi langkah preventif dalam menghadapi gejala burnout dan gangguan kesehatan mental yang marak terjadi di kalangan pelajar. Dalam praktiknya, guru dituntut untuk lebih peka terhadap kondisi psikologis siswa, memberikan ruang diskusi yang sehat, serta menciptakan iklim pembelajaran yang inklusif dan menghargai perbedaan. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak lagi bersifat kaku dan menekan, tetapi menjadi pengalaman yang bermakna.

Namun, penerapan strategi ini juga menghadapi sejumlah tantangan, seperti keterbatasan pemahaman guru mengenai pendekatan humanistik, keterikatan pada kurikulum yang padat, dan kurangnya dukungan dari institusi pendidikan dalam menyediakan pelatihan yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan komitmen dari berbagai pihak, termasuk pendidik, pengelola sekolah, dan pembuat kebijakan, untuk mengintegrasikan pembelajaran humanistik sebagai bagian dari sistem pendidikan yang peduli terhadap kesehatan mental siswa. Upaya ini menjadi penting demi menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya mencerdaskan, tetapi juga menyehatkan secara psikologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengeksplorasi implementasi strategi pembelajaran humanistik sebagai upaya pencegahan burnout dan krisis kesehatan mental siswa. Data dikumpulkan melalui observasi langsung di kelas, wawancara mendalam dengan guru dan siswa, serta analisis dokumen. Observasi dilakukan untuk mengamati interaksi antara guru dan siswa, suasana kelas, serta pendekatan pembelajaran. Wawancara bertujuan menggali pengalaman, persepsi, dan respons siswa terhadap strategi humanistik yang digunakan, serta pandangan guru tentang efektivitas pendekatan tersebut. Analisis data dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang berkaitan dengan dampak strategi pembelajaran humanistik terhadap kondisi psikologis siswa. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, serta member checking kepada responden untuk memastikan keakuratan informasi yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Strategi Pembelajaran Humanistik dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Siswa

Strategi pembelajaran humanistik merupakan pendekatan pendidikan yang menitikberatkan pada pengembangan potensi individu secara menyeluruh, baik dari sisi intelektual, emosional, maupun sosial. Pada dasarnya kata “humanistik” merupakan suatu istilah yang mempunyai banyak makna sesuai dengan konteksnya. Pendekatan ini memandang peserta didik bukan sekadar objek yang harus menerima pengetahuan secara pasif, tetapi sebagai subjek yang aktif dalam proses belajar. Dalam pembelajaran humanistik, guru tidak hanya menyampaikan materi, melainkan juga berperan sebagai fasilitator dan pendamping yang memahami kebutuhan serta kondisi psikologis siswa. Konsep ini lahir dari pemikiran para tokoh psikologi humanistik seperti Abraham Maslow dan Carl Rogers, yang menekankan pentingnya aktualisasi diri dan penghargaan terhadap setiap individu dalam proses pembelajaran.

Dalam praktiknya, pembelajaran humanistik bertujuan menciptakan suasana belajar yang mendukung kebebasan berpikir, penghargaan terhadap perasaan, serta hubungan yang hangat antara guru dan siswa. Suasana kelas dibangun agar nyaman, terbuka, dan bebas dari tekanan yang mengekang kreativitas maupun ekspresi pribadi siswa. Perubahan dan perkembangan zaman berputar dengan sangat cepat. Sehingga guru didorong untuk memahami latar belakang dan kondisi emosional peserta didik, serta membantu mereka mencapai tujuan belajar dengan cara yang sesuai dengan potensi dan minat masing-masing. Strategi ini menjadikan proses belajar sebagai pengalaman yang bermakna, bukan sekadar rutinitas akademik yang menuntut pencapaian angka atau nilai.

Relevansi pendekatan humanistik dalam konteks kesehatan mental siswa menjadi semakin penting ketika melihat kondisi pendidikan saat ini yang sarat tekanan. Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan yang ketat, dan ekspektasi yang berlebihan dari lingkungan sering kali menjadi pemicu stres berkepanjangan bagi peserta didik. Situasi ini dapat memicu gejala burnout, yaitu kondisi kelelahan fisik dan emosional akibat tekanan yang terus-menerus, serta memunculkan gangguan kesehatan mental lainnya seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri. Dalam kondisi seperti ini, pembelajaran yang hanya berfokus pada pencapaian kognitif tidak lagi memadai untuk mendukung kesejahteraan siswa secara utuh.

Selain itu, aliran humanistik memandang manusia seutuhnya. menurutnya manusia merupakan makhluk yang berpotensi untuk mengekspresikan kemauannya serta manusia dapat bertanggung jawab dengan pilihannya. Strategi pembelajaran humanistik hadir sebagai solusi yang memungkinkan peserta didik merasa dihargai dan dimengerti sebagai individu yang unik. Ketika siswa merasa aman secara emosional dan dihormati pendapat serta pilihannya, mereka cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan keterlibatan yang lebih mendalam dalam proses pembelajaran. Kepercayaan diri tumbuh karena siswa tidak merasa takut salah atau gagal, melainkan merasa didukung untuk terus berkembang. Hal ini berkontribusi besar dalam mencegah tekanan psikologis yang dapat memicu gangguan mental.

Teori belajar dan pembelajaran humanistik merupakan sebuah proses belajar yang berhulu dan bermuara pada manusia, segala sesuatunya disandarkan pada nilai kemanusiaan. Istilah yang sering digunakan adalah memanusiakan manusia. Lebih dari itu, pendekatan ini juga mendorong siswa untuk mengenali dan memahami diri sendiri, termasuk memahami emosi dan batas kemampuan mereka. Kesadaran diri ini penting dalam membentuk ketahanan mental (resiliensi), yakni kemampuan untuk bangkit dari tekanan dan menghadapi tantangan dengan cara yang sehat. Ketika siswa dilatih untuk menyadari kebutuhan emosional mereka dan diberi ruang untuk mengekspresikannya, maka mereka dapat

mengembangkan strategi koping yang positif.

Pembelajaran humanistik tidak hanya mementingkan hasil akhir, tetapi lebih menekankan pada proses dan perkembangan pribadi siswa. Dalam pendekatan ini, guru lebih fokus pada bagaimana siswa belajar, bagaimana mereka merasakan proses belajar, dan bagaimana mereka memaknai apa yang dipelajari. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih personal dan bermakna, serta memungkinkan siswa mengalami pertumbuhan emosional seiring dengan perkembangan intelektual mereka. Nilai-nilai seperti empati, toleransi, dan penghargaan terhadap keberagaman juga lebih mudah ditanamkan melalui pendekatan ini karena siswa dilatih untuk melihat dunia dari berbagai perspektif, termasuk dari sisi kemanusiaan.

Namun, penerapan strategi ini memerlukan kesiapan dari seluruh elemen sekolah. Guru harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip psikologi humanistik serta keterampilan untuk menciptakan iklim kelas yang kondusif secara emosional. Selain itu, sistem pendidikan juga harus mendukung pendekatan ini dengan menyediakan pelatihan yang sesuai, mengurangi tekanan kurikulum yang berlebihan, serta memberikan kebebasan kepada sekolah untuk menyesuaikan metode pembelajaran dengan kebutuhan siswanya. Tanpa dukungan yang menyeluruh, strategi humanistik akan sulit diterapkan secara konsisten dan hanya menjadi wacana semata.

Strategi pembelajaran humanistik bukan hanya sebuah metode mengajar, melainkan sebuah filosofi pendidikan yang menempatkan manusia sebagai inti dari proses belajar. Humanisme menekankan aspek-aspek positif dalam diri manusia, seperti kemampuan untuk tumbuh dan berkembang, dan menekankan peran pengalaman subjektif dalam proses pembelajaran. Dalam konteks tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks di kalangan pelajar, pendekatan ini menjadi salah satu langkah preventif yang paling relevan dan berdampak. Dengan menciptakan ruang belajar yang empatik dan menghargai keberagaman, strategi ini tidak hanya membantu siswa memahami pelajaran secara kognitif, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan emosional yang penting untuk menjalani kehidupan dengan sehat secara mental.

Peran Guru sebagai Fasilitator dalam Menciptakan Lingkungan Belajar yang Empatik

Salah satu elemen penting untuk interaksi sosial dan hubungan interpersonal yang positif adalah empati. Secara umum, empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan, ide, dan pengalaman orang lain. Dengan memungkinkan orang untuk “berjalan di posisi orang lain” dan memahami peristiwa dari sudut pandang mereka, empati membantu mereka. Memahami emosi orang lain saja tidak cukup; kita juga harus mengalami emosi tersebut seolah-olah itu adalah emosi kita sendiri untuk benar-benar berempati. Namun, empati berbeda dengan rasa kasihan atau simpati. Empati adalah kemampuan untuk melihat dan memahami perasaan orang lain tanpa menjadi terlalu larut di dalamnya. Guru sangat penting dalam menumbuhkan empati di dalam kelas. Sebagai pengajar dan teladan bagi siswa, guru bertanggung jawab untuk menumbuhkan nilai-nilai empati dan membangun lingkungan yang mendorong pertumbuhan kemampuan ini.

Guru tidak lagi dipandang sebagai satu-satunya sumber pengetahuan dalam metode pembelajaran humanistik, yang harus diserap secara pasif oleh siswa. Menurut teori pembelajaran yang berpusat pada siswa dari Carl Rogers, pengajar bukanlah satu-satunya sumber informasi, melainkan fasilitator yang menumbuhkan lingkungan belajar yang mendorong perkembangan siswa. Komponen penting yang memungkinkan siswa untuk mengalami proses pembelajaran secara otentik adalah suasana empati, penerimaan tanpa syarat, dan rasa hormat. Sebaliknya, teori hierarki kebutuhan Maslow menyiratkan bahwa aktualisasi diri, sebagai titik tertinggi dari perkembangan manusia, hanya dapat dicapai ketika kebutuhan dasar seperti rasa aman, cinta, dan rasa hormat terpenuhi. Dalam dunia

pendidikan, hal ini berarti bahwa guru harus menciptakan lingkungan yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut sebelum siswa dapat mencapai kematangan intelektual atau prestasi. Guru harus membina hubungan emosional yang baik dengan murid-muridnya untuk menciptakan lingkungan yang ramah dan aman di dalam kelas. Siswa membutuhkan suasana belajar yang hangat, ramah, dan penuh kasih sayang yang tidak membuat mereka merasa tertekan oleh ekspektasi akademis yang ketat dan monoton.

Proses belajar anak di sekolah sangat dipengaruhi oleh guru. Bagi murid-muridnya, guru berperan sebagai evaluator, fasilitator, mediator, dan demonstrator. Pengajar berperan sebagai demonstrator, menampilkan atau mengilustrasikan strategi, pendekatan, atau konsep dari materi pembelajaran kepada murid serta perilaku yang seharusnya. Pengajar berperan sebagai fasilitator, membantu siswa dalam kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Pengajar bertindak sebagai mediator bagi murid dalam memahami materi pelajaran dan dalam konflik yang masih dalam lingkup sekolah. Guru, dalam kapasitasnya sebagai penilai, menilai siswa tentang pemahaman mereka tentang konten kursus dan masalah etika atau topik lain yang berkaitan dengan pendidikan. Guru yang berperan sebagai fasilitator juga harus dapat mengidentifikasi indikasi awal kelelahan pada murid-muridnya. Murid yang mengalami kelelahan emosional sering kali menunjukkan gejala-gejala seperti menurunnya prestasi akademik, mudah tersinggung, menarik diri, atau tidak bersemangat. Karena kepekaan seorang guru yang humanis, indikator-indikator ini dapat diidentifikasi lebih awal, sehingga guru dapat memberikan perhatian secara individual, misalnya dengan mengurangi beban kerja atau memberikan waktu untuk bersantai. Siswa akan merasa dimengerti dan bukannya dievaluasi sebagai hasil dari strategi ini.

Penghormatan terhadap keragaman juga menumbuhkan suasana belajar yang penuh empati. Setiap siswa memiliki pengalaman yang unik dalam hal latar belakang, kemampuan, dan pendidikan. Guru yang menggunakan pendekatan humanis akan menahan diri untuk tidak membuat perbandingan di antara murid-muridnya karena hal ini hanya akan menumbuhkan kecemasan dan ketegangan. Sebaliknya, pengajar akan lebih berkonsentrasi pada pertumbuhan unik setiap murid, membantu mereka melihat potensi mereka, dan memberikan dukungan positif yang realistis. Ini adalah cara yang sangat berhasil untuk menjaga siswa agar tidak merasa tercekik oleh ekspektasi akademis yang berlebihan.

Fungsi guru sebagai fasilitator juga penting, terutama dalam hal bagaimana guru menumbuhkan lingkungan belajar yang positif, proses pembelajaran yang interaktif, dan pengembangan potensi diri dan siswa. Dengan demikian, proses pembelajaran yang diharapkan adalah proses pembelajaran yang interaktif, aktif, partisipatif, dan menghasilkan hasil belajar yang sesuai dengan tujuan. Agar siswa merasa nyaman untuk berbagi pemikiran, emosi, dan pertanyaan mereka tanpa takut dihakimi, guru harus menciptakan lingkungan belajar yang ramah sebagai fasilitator. Misalnya, guru dapat menyertakan sesi refleksi singkat di awal atau akhir pelajaran di mana siswa dapat berbagi pemikiran mereka tentang materi pelajaran atau proses pembelajaran. Pendekatan ini membantu siswa mengatur emosi mereka, mengakui keterbatasan mereka, dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan instruktur dan teman sekelas mereka.

Bahasa tubuh dan komunikasi sehari-hari juga dapat menunjukkan empati guru. Misalnya, memperlakukan siswa dengan baik, memperhatikan kekhawatiran mereka, atau memuji kerja keras mereka. Tindakan-tindakan kecil ini dapat meningkatkan hubungan emosional yang positif di dalam kelas, yang pada gilirannya bertindak sebagai pencegah kelelahan mental siswa. Mereka mengalami rasa berharga tidak hanya sebagai murid, namun juga sebagai manusia seutuhnya.

Di sisi lain, guru sangat penting dalam memodifikasi strategi pengajaran untuk memenuhi kebutuhan siswa. Tidak semua siswa belajar secara efektif melalui ceramah, proyek tertulis, atau tes. Pengajar yang humanis akan berusaha memadukan strategi

pembelajaran untuk mencegah kebosanan pada murid-muridnya, seperti melalui pembelajaran berdasarkan pengalaman, diskusi kelompok, atau proyek kreatif. Hasilnya, proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, dan murid memiliki ruang untuk mengembangkan minat mereka tanpa merasa terlalu tertekan.

Pendidikan humanistik menempatkan guru pada posisi di mana mereka dapat membimbing siswa mencapai tujuan pembelajaran mereka dan mewujudkan potensi penuh mereka. Tujuan dari peran siswa di sini adalah untuk mengembangkan potensi positif dan bukan potensi negatif. Terakhir, peran guru sebagai fasilitator dalam pembelajaran humanistik adalah membangun suasana sekolah yang memprioritaskan kesejahteraan emosional siswa. Guru tidak bekerja sendirian, melainkan berkolaborasi dengan orang tua, konselor sekolah, dan individu lain untuk menjaga kesehatan psikologis siswa. Siswa akan lebih tangguh secara mental dalam menghadapi kesulitan belajar dan kehidupan sehari-hari jika sekolah merupakan lingkungan yang aman secara emosional. Hal ini merupakan salah satu faktor terpenting dalam mencegah kelelahan dan masalah kesehatan mental di kalangan siswa.

Implementasi Strategi Pembelajaran Humanistik di sekolah

Implementasi strategi pembelajaran humanistik dapat menjadi upaya efektif dalam mencegah burnout dan krisis kesehatan mental siswa. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang anam, mendukung, dan berfokus pada pengembangan individu, siswa dapat mencapai kesejahteraan mental yang optimal dan pencapaian akademik yang lebih baik. Menurut Maslow manusia memiliki 5 kebutuhan yang harus dipenuhi secara bertahap untuk mencapai kebutuhan dasarnya, semakin tinggi tingkat kebutuhannya maka semakin besar pula tantangan dan tanggung jawab yang harus dipenuhinya, 5 kebutuhan tersebut yakni:

1. Memenuhi kebutuhan fisiologis

Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling dasar, karena kebutuhan ini sangat dibutuhkan oleh manusia ia berupa kebutuhan seperti, makan, minum, sandang, papan dan kebutuhan biologis. dalam kesehatan mental kebutuhan ini sangat penting dan harus terpenuhi demi menjaga kesehatan.

2. Mengakomodasi kebutuhan rasa aman

Dalam meningkatkan kesehatan mental rasa aman baik itu aman secara fisik maupun psikis hendaknya sudah terbentuk sejak kecil, agar setiap manusia selalu merasa terlindungi aman dimanapun dia berada, dimulai dari orang tua, lingkungan sekitar hingga diri sendiri.

3. Kebutuhan sosial

Setiap manusia pasti merasa senang jika ia disukai oleh lingkungan sekitar, dengan adanya perasaan senang dari dalam dirinya akan mendorong energi positif dan jauh dari hal yang negatif, sehingga kesehatan jiwa dan mentalnya senantiasa bersih dan aman.

4. Kebutuhan ego atau kebutuhan untuk dihargai

Dihargai dan menghargai orang lain itu sangat penting, karena hal ini akan memberi dampak positif kepada seseorang yang kita hargai, menghargai juga merupakan suatu cara mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang lain. Berterima kasih kepada orang lain bisa meningkatkan kesehatan mental, terhindar dari stres dan bisa mengontrol rasa overthinking yang berlebihan.

5. Kebutuhan aktualisasi diri

Memberi kesempatan kepada diri sendiri untuk membuktikan dan menunjukkan kepada orang lain bahwa kita itu bisa, hal ini sering terjadi dikelas ketika diskusi dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menyampaikan gagasan, pendapat atau ide-ide baru yang dimiliki mahasiswanya, hal ini akan menimbulkan rasa percaya diri sehingga bisa menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.

Disamping memenuhi 5 kebutuhan dasar diatas, ada beberapa point penting yang harus diperhatikan dalam mengimplementasikan strategi humanistik di sekolah:

1. Menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung

Lingkungan belajar sangat mempengaruhi proses belajar mengajar di dalam kelas, jadi dengan menciptakan lingkungan belajar yang aman, bebas dari penilaian negatif, dan tekanan berlebihan serta membangun hubungan yang saling percaya, hormat dan empati mampu mendorong interaksi positif dan dukungan antar siswa.

2. Meningkatkan otonomi dan Kontrol siswa

Untuk meningkatkan otonomi dan kontrol siswa guru harus selalu melibatkan siswa dalam menetapkan tujuan belajar yang sesuai dengan kemampuan mereka, juga memberi pilihan dalam tugas, proyek, atau metode belajar.

3. Mendorong relevansi dan makna dalam pembelajaran

Dalam proses belajar mengajar guru harus senantiasa mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan nyata, menghubungkan materi pembelajaran dengan pengalaman dan minat siswa. Pembelajaran berbasis proyek memungkinkan siswa mengeksplorasi topik yang mereka minati, sementara pembelajaran berbasis masalah mampu membawa siswa untuk memecahkan masalah nyata yang relevan dengan kehidupan mereka.

4. Mengembangkan keterampilan sosial dan emosional

Keterampilan sosial dan emosional siswa perlu diperhatikan, pendidikan karakter bisa mengintegrasikan nilai-nilai seperti empati, respek, dan tanggung jawab terhadap siswa, untuk membentuk keterampilan sosial komunikasi efektif bisa melatih siswa untuk berkomunikasi secara asertif dan mendengarkan secara aktif. Untuk menjaga emosional siswa, manajemen stres dan emosi bisa menggunakan cara mengajarkan teknik relaksasi, mindfulness, atau strategi coping.

5. Fokus pada proses bukan hanya hasil

Dalam menerapkan strategi humanistik, kita tidak hanya fokus terhadap pencapaian siswa, tetapi kita juga harus memperhatikan proses yang telah dilakukan siswa tersebut, sejauh mana perkembangan dan perubahan yang dilakukan siswa. Terkadang kita terlalu fokus pada hasil sehingga siswa merasa tidak dihargai dan berujung stres sehingga mengganggu kesehatan mentalnya. Jadi kita perlu mengapresiasi suatu proses yang sudah dijalani oleh siswa.

KESIMPULAN

Kasus burnout dan kesehatan mental siswa akhir-akhir ini kian meningkat, jika dibiarkan saja khusus ini akan berbahaya dan menjadi ancaman bagi generasi penerus nantinya. Dalam penelitian ini menekankan strategi humanistik sebagai suatu cara pembelajaran yang bertujuan untuk menanggulangi khusus burnout dan kesehatan mental siswa. Pendekatan ini akan memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan potensi diri dan menimbulkan rasa percaya diri apabila diberi ruang dan dukungan yang memadai. Pembelajaran humanistik tidak menempatkan siswa sebagai objek pasif saja tetapi sebagai objek aktif yang berperan penting dalam proses pembelajaran hingga bisa membentuk suasana belajar yang lebih inklusif, empatik dan bermakna. Apabila siswa merasa dihargai, didengar, dan didukung, mereka akan merasa selalu terlibat secara emosional dan kognitif yang lebih dalam, sehingga bisa mengurangi risiko burnout dan gangguan kesehatan mental.

Implementasi strategi pembelajaran humanistik dapat dilakukan melalui beberapa cara, mulai dari menciptakan suasana kelas yang aman, adanya keterbukaan komunikasi antara guru dan siswa, sehingga mengintegrasikan pembahasan terkait kesehatan mental dalam pembelajaran. Seorang guru berperang penting sebagai fasilitator dan pendamping yang mampu memahami kebutuhan emosional siswa, bukan hanya sebagai penyampai materi.

Pembelajaran humanistik bukan hanya sebatas alternatif metode mengajar, tetapi merupakan bentuk nyata dari transformasi pendidikan yang lebih berorientasi pada kemanusiaan. Penerapan strategi ini diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan kualitas pembelajaran, tetapi juga melahirkan generasi muda yang sehat secara mental, berdaya saing, dan mampu berkontribusi secara positif di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriani, Sucita, Indah Sahara, and Chanifudin Chanifudin. "Membangun Empati Di Lingkungan Sekolah: Pentingnya Pendidikan Karakter Dalam Masyarakat Yang Beragam." *Jurnal Multidisiplin Inovatif* 8, no. 6 (2024): 427–38.
- Firstisya, Pooja, Novi Khayatul Jannah, and Gusmaneli Gusmaneli. "Peran Strategi Pembelajaran Humanistik Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PAI Siswa." *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial* 3, no. 3 (2025): 81–93. <https://doi.org/10.61132/nakula.v3i3.1781>.
- Hasanah, Wahdah Oktafia, and Fara Tiara Haziz. "Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental." *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 02 (December 8, 2021): 79–87. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v2i02.841>.
- Hasian Hutabarat, Uli Arta, and Karina Mariem Beru Brahmana. "Gambaran Burnout Pada Guru SD Negeri Di Desa Hutabalang Kecamatan Badiri." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 4 (2023): 6384–94.
- Hidayat, Wahyu, and Sedyanta Santosa. "Memahami Konsep Belajar Anak Usia Dasar: Studi Analisis Teori Belajar Carl Rogers Serta Penerapannya di Sekolah Dasar," 2024.
- MTs Assalafiyah Mlangi Sleman Yogyakarta, and Barudin Barudin. "Menyemai Implementasi Pendidikan Humanistik Pada Abad 21 Dalam Kurikulum 2013." *El-Tarbawi* 12, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol12.iss1.art4>.
- Oktafia Hasanah, Wahdah, and Fara Tiara Haziz. "Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental." *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (2021): 83–84.
- Qarib, Muhammad, Parjuangan, and Candra Krisna Jaya. "Kreativitas Dalam Perspektif Teori Humanistik Rogers." *Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* 14, no. 1 (June 2, 2022). <https://doi.org/10.30596/intiqad.v14i1.10372>.
- Qodir, Abd. "Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa" 04, no. 02 (2017).
- Saputri, Rieke Dyah Ramadhani. "Peran Guru Kelas Sebagai Fasilitator Dalam Proses Pembelajaran Di Daerah Kecamatan Bangkalan," April 1, 2022. <https://doi.org/10.31219/osf.io/vh7f6>.
- Solichin, Mohammad Muchlis. *Pendekatan Humanisme Dalam Pembelajaran*. 1st ed. Literasi Nusantara, 2019.