



Pengaruh Filsafat Pendidikan Humanistik terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Kepuasan Belajar Mahasiswa di Universitas Bina Bangsa

Rifal Kurniawan Jaki¹, Desty Endrawati Subroto², Eni Sutianingsih³,
Nauratu Syifa⁴, Desiska⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Bina Bangsa, Serang Banten

E-mail: rifalkurniawan135@gmail.com¹; desty2.subroto@gmail.com²;
enisutianingsih1@gmail.com³; nauratussyifa0@gmail.com⁴;
desiska31025@gmail.com⁵

Abstract

The humanistic approach in higher education plays a crucial role in enriching students' learning experiences, both academically and emotionally, with a focus on the holistic development of individuals. This approach emphasizes the importance of human values, character building, and empowering students in the learning process. This study aims to explore the relationship between humanistic educational philosophy, psychological well-being, and students' learning satisfaction at Bina Bangsa University. By paying attention to the needs, interests, and potential of each student, the humanistic approach creates an inclusive learning environment that supports personal development. The results of the study show that this approach can enhance motivation, creativity, and critical thinking skills in students through interactive learning methods such as discussions, debates, and practical work. Furthermore, the humanistic approach also has a positive impact on students' mental well-being by creating an emotionally safe classroom atmosphere, reducing stress, and anxiety. Students feel more valued and supported in their personal development. However, challenges arise when educators fail to provide clear explanations or adequate guidance before assigning tasks or homework, which can increase pressure on students. In conclusion, this study emphasizes that the humanistic approach is essential in creating a meaningful learning experience, which not only focuses on academic achievement but also on character development and psychological well-being. Therefore, the application of humanistic principles in higher education is key to creating a more relevant, holistic education that supports the balance between academic achievement and personal development.

Keywords: *Humanistic; Welfare; Satisfaction.*

Abstrak

Pendekatan humanistik dalam pendidikan tinggi memainkan peran penting dalam memperkaya pengalaman belajar mahasiswa, baik dari segi akademis maupun emosional, dengan fokus pada pengembangan individu secara menyeluruh. Pendekatan ini menekankan pentingnya nilai-nilai kemanusiaan, pembentukan karakter, dan pemberdayaan mahasiswa dalam proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara filsafat pendidikan humanistik, kesejahteraan psikologis, dan tingkat kepuasan belajar mahasiswa

di Universitas Bina Bangsa. Dengan memperhatikan kebutuhan, minat, dan potensi setiap mahasiswa, pendekatan humanistik menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung perkembangan pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan motivasi, kreativitas, serta kemampuan berpikir kritis mahasiswa melalui metode pembelajaran yang interaktif seperti diskusi, debat, dan praktikum. Selain itu, pendekatan humanistik juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dengan menciptakan suasana kelas yang aman secara emosional, mengurangi stres, dan kecemasan. Mahasiswa merasa lebih dihargai dan didukung dalam perkembangan pribadi mereka. Namun, tantangan muncul ketika pendidik tidak memberikan penjelasan yang cukup jelas atau arahan yang memadai sebelum memberikan tugas atau pekerjaan rumah, yang dapat meningkatkan tekanan pada mahasiswa. Kesimpulannya, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan humanistik sangat penting untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penerapan prinsip-prinsip humanistik dalam pendidikan tinggi menjadi kunci untuk menciptakan pendidikan yang lebih relevan, holistik, dan mendukung keseimbangan antara pencapaian akademik dan pengembangan pribadi mahasiswa.

Kata-kata Kunci: Humanistik; Kesejahteraan; Kepuasan.

PENDAHULUAN

Pendekatan humanistik dalam dunia pendidikan tinggi memiliki peranan yang sangat penting dalam membangun kualitas individu dan semangat kemanusiaan pada mahasiswa. Pendekatan ini juga memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan penguasaan pengetahuan serta kreativitas mahasiswa. Melalui pendidikan yang berfokus pada pengembangan nilai-nilai kemanusiaan dan karakter humanistik, mahasiswa dapat berkembang secara menyeluruh. Hal ini diwujudkan melalui berbagai strategi seperti mereformasi konsep pendidikan agar lebih humanistik, memprioritaskan aspek-aspek kemanusiaan dalam proses pembelajaran, dan meningkatkan kompetensi serta wawasan humanistik para tenaga pendidik.¹ Selain itu, pendidikan humanistik juga memiliki manfaat dalam membangun fondasi spiritual individu serta memperkaya dimensi batin, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Pada lingkup pendidikan tinggi, khususnya di bidang bisnis dan manajemen, pendekatan humanistik berfungsi untuk membekali mahasiswa dengan kemampuan yang relevan untuk menjadi pemimpin masa depan. Calon pemimpin ini nantinya akan terlibat dalam proses pengambilan keputusan di berbagai sektor strategis, termasuk ekonomi, politik, dan institusi lainnya. Untuk mencapai tujuan tersebut, pendidikan harus

¹ Matanat Jabbarli, "Instruções Para a Formação de Valores Humanísticos nas Instituições de Ensino Superior: Problemas e Perspectivas," *RPGE: Revista on line de Política e Gestão Educacional* 25, no. 3 (2021): 1617–1628, <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/15581>.

mengintegrasikan pendekatan manajemen berbasis humanistik. Hal ini melibatkan kritik terhadap paradigma ekonomi tradisional, pengenalan teori-teori manajemen yang lebih humanistik dalam kurikulum, dan pengalaman langsung mahasiswa untuk memahami nilai-nilai kemanusiaan secara praktis. Pendekatan humanistik ini juga perlu diarahkan untuk mendukung pengembangan jalur akademik yang lebih personal, sesuai dengan karakteristik masing-masing mahasiswa. Mahasiswa didorong untuk mengasah kemampuan berpikir kritis mereka dan memanfaatkan potensi individu secara optimal.

Kesejahteraan psikologis, kepuasan belajar, dan keberhasilan akademik merupakan tiga elemen yang saling berkaitan dalam konteks pendidikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa memainkan peranan penting dalam pencapaian akademik mereka. Sebuah tinjauan sistematis menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis sering menjadi dasar dari berbagai hasil positif, termasuk keberhasilan dalam pendidikan formal. Meski demikian, hasil penelitian terkait hubungan antara kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik cenderung bervariasi. Beberapa studi menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik, terutama pada kelompok anak-anak muda, dengan penilaian berdasarkan pengamatan guru atau orang tua.² Selain itu, kesejahteraan subjektif seperti tingkat kepuasan hidup juga memiliki hubungan timbal balik dengan hasil akademik. Misalnya, mahasiswa dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik, dan sebaliknya.³

Namun, terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil berbeda terkait pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap prestasi akademik. Sebuah studi mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat memiliki dampak negatif pada rata-rata nilai beberapa mata pelajaran tertentu. Meski begitu, studi tersebut juga menemukan adanya dampak positif tidak langsung yang dipengaruhi oleh lingkungan universitas.⁴ Penelitian lain menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif, termasuk kepuasan hidup, emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif, memiliki hubungan langsung dengan keterlibatan akademik.

² Thea Toft Amholt et al., "Psychological Well-Being and Academic Achievement among School-Aged Children: a Systematic Review," *Child Indicators Research* 13 (2020): 1523–1548, <https://link.springer.com/article/10.1007/s12187-020-09725-9>.

³ Zi Jia Ng, Scott E. Huebner, dan Kimberly J. Hills, "Life Satisfaction and Academic Performance in Early Adolescents: Evidence for Reciprocal Association," *Journal of School Psychology* 53, no. 6 (2015): 479–491, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26563600/>.

⁴ F. Ruppel, Sebastian Liersch, dan U. Walter, "The Influence of Psychological Well-Being on Academic Success," *Journal of Public Health* 23 (2015): 15–24, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-015-0654-y>.

Keterlibatan ini pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian akademik mahasiswa.⁵ Oleh karena itu, untuk memahami hubungan antara kesejahteraan psikologis, kepuasan belajar, dan keberhasilan akademik, diperlukan pendekatan yang mempertimbangkan berbagai faktor, termasuk interaksi kompleks antara kesejahteraan mahasiswa dan lingkungan pendidikan mereka, seperti suasana kampus serta pola pikir mahasiswa.⁶

Pada lingkup pendidikan berbasis filsafat humanistik, perhatian utama diberikan pada pengembangan potensi diri mahasiswa dan pencapaian pemenuhan diri atau self-fulfillment. Tujuan ini dicapai melalui pembelajaran yang menempatkan mahasiswa sebagai pusat proses pendidikan. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada keberhasilan akademik, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini dilakukan dengan menciptakan pengalaman pembelajaran yang melibatkan keterlibatan aktif, optimisme, emosi positif, dan kepuasan hidup.⁷ Pendidikan berbasis humanistik juga memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk mengemukakan pendapat, membuat keputusan, dan mengembangkan tanggung jawab pribadi serta otonomi. Pendekatan ini membantu individu untuk terus berkembang bahkan di tengah tantangan, sehingga memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Pendidikan humanistik berfokus pada nilai-nilai seperti empati, kepercayaan, dan perhatian terhadap kebutuhan mahasiswa. Pendekatan ini menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, pendidikan humanistik yang bersifat holistik dan berpusat pada manusia berperan penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa dan meningkatkan kualitas pembelajaran mereka.

Pendekatan multidisiplin dalam metode pengajaran juga terbukti efektif dalam meningkatkan kepuasan belajar mahasiswa. Misalnya, penggabungan pembelajaran berbasis permainan dengan skenario pembelajaran yang berbasis situasi klinis dapat meningkatkan minat, motivasi, dan rasa percaya diri mahasiswa. Pendekatan ini juga berkontribusi pada peningkatan performa akademik, yang menunjukkan bahwa metode pengajaran yang interaktif dan kontekstual dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan

⁵ Jesus Alfonso D. Datu dan Ronnel B. King, "Subjective Well-Being is Reciprocally Associated with Academic Engagement: A Two-Wave Longitudinal Study," *Journal of School Psychology* 69 (2018): 100–110, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30558746/>.

⁶ Tania Clarke dan Ros McLellan, "Associations Between Children's School Wellbeing, Mindset and Academic Attainment in Standardised Tests of Achievement," *School Psychology International* 45, no. 4 (2024): 409–446, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/01430343231215836>.

⁷ Kenneth D. Feigenbaum, "A Critique of Abraham Maslow and Carl Rogers as Educators," *Journal of Humanistic Psychology* 64, no. 1 (2023): 44–63, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00221678231154819?journalCode=jhpa>.

efektif.⁸ Selain itu, metode seperti umpan balik motivasional yang disesuaikan dengan kebutuhan individu mahasiswa juga memberikan dampak positif. Meskipun pendekatan ini mungkin tidak secara langsung meningkatkan nilai akademik, ia membantu mahasiswa dalam menetapkan tujuan serta mengatur strategi belajar mereka, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi dan kepuasan belajar.⁹ Metode lain, seperti model kelas terbalik atau *flipped classroom*, yang memanfaatkan teknologi modern dan aktivitas interaktif di kelas, juga menunjukkan dampak positif terhadap performa akademik mahasiswa, meskipun pengaruhnya terhadap kepuasan belajar dapat bervariasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara filsafat pendidikan humanistik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pendidikan berbasis humanistik, yang mengutamakan pengembangan individu secara holistik dan menciptakan hubungan positif antara pengajar dan mahasiswa, telah terbukti memberikan dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis. Dengan menempatkan mahasiswa sebagai pusat pembelajaran, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik tetapi juga pada pengembangan aspek emosional dan sosial mahasiswa, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan mengeksplorasi bagaimana penerapan pendidikan humanistik di perguruan tinggi dapat mendukung peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Dengan memperhatikan kebutuhan psikologis mahasiswa dan mengintegrasikan metode pendidikan yang mendukung kesejahteraan, penelitian ini bertujuan menemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas kehidupan mahasiswa. Penelitian ini juga mengkaji berbagai program dan metode empiris yang terbukti mampu meningkatkan keterlibatan, optimisme, emosi positif, dan kepuasan hidup mahasiswa. Tujuan lainnya adalah untuk mengevaluasi dampak filsafat pendidikan humanistik terhadap kepuasan belajar mahasiswa. Pendekatan ini mengutamakan pengalaman belajar yang melibatkan seluruh aspek diri mahasiswa, berbeda dengan pendekatan pembelajaran berbasis kognitif yang lebih berfokus pada pengetahuan dan keterampilan pemecahan masalah tertentu. Melalui pendekatan humanistik, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan motivasi, nilai-nilai personal, serta rasa kebebasan dan kemandirian dalam belajar.

⁸ Yueh-Min Liu dan Yi-Chou Hou, "Effect of Multi-Disciplinary Teaching on Learning Satisfaction, Self-Confidence Level and Learning Performance in the Nursing Students," *Nurse Education in Practice* 55 (2021): 103–128, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34315062/>.

⁹ Huanhuan Wang dan James D. Lehman, "Using Achievement Goal-Based Personalized Motivational Feedback to Enhance Online Learning," *Educational Technology Research and Development* 69 (2021): 553–581, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11423-021-09940-3>.

Penelitian ini juga bertujuan menilai bagaimana kepemimpinan humanistik dalam lingkungan pendidikan memengaruhi kepuasan belajar mahasiswa. Kepemimpinan berbasis humanistik, yang menekankan nilai-nilai seperti empati dan perhatian terhadap kebutuhan pengajar, diyakini dapat meningkatkan kinerja tenaga pendidik dan kualitas pendidikan secara keseluruhan.¹⁰ Dengan menciptakan lingkungan kerja yang memadai untuk pengajar, kepemimpinan humanistik dapat mendukung kesejahteraan mereka, yang pada akhirnya berdampak positif pada kepuasan belajar mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena, pengalaman, atau perilaku manusia dalam konteks sosial dan budaya tertentu, yang lebih mengutamakan pemahaman mendalam daripada pengukuran atau angka. Dalam penelitian kualitatif, data yang dikumpulkan biasanya berupa narasi atau deskripsi yang diperoleh melalui wawancara, observasi, diskusi kelompok, atau analisis dokumen.¹¹ Metode ini digunakan untuk mengeksplorasi pengaruh filsafat pendidikan humanistik terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan belajar mahasiswa di Universitas Bina Bangsa. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman, pandangan, serta dampak implementasi pendidikan humanistik dalam kehidupan akademik mahasiswa.

Metode kualitatif dimulai dengan perencanaan penelitian, termasuk menentukan tujuan dan pertanyaan eksploratif yang menggali fenomena atau pengalaman, serta memilih pendekatan penelitian yang sesuai.¹² Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, diskusi kelompok terfokus, dan analisis dokumen. Data kemudian disusun melalui transkripsi dan pencatatan lapangan. Analisis data mencakup proses pengkodean, kategorisasi, dan penafsiran data secara induktif untuk menemukan tema dan makna yang muncul. Verifikasi data dilakukan dengan triangulasi, member checking, dan reflektivitas untuk memastikan validitas hasil. Akhirnya, laporan penelitian disusun dengan menjelaskan temuan, proses, dan rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian.¹³

¹⁰ Sulaiman dan Neviyarni S., "Teori Belajar menurut Aliran Psikologi Humanistik serta Implikasinya dalam Proses Belajar dan Pembelajaran," *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pembelajaran* 2, no. 3 (2021): 220–234, <http://sikola.pjj.unp.ac.id/index.php/sikola/article/view/118>.

¹¹ S Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R & D," *Alfabeta, Bandung*, 2018.

¹² Bungin Burhan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010).

¹³ Elia Ardyan et al., *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif (Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang)*, Cetakan 1. (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023),

Fokus utama penelitian adalah mengeksplorasi bagaimana pendekatan ini memengaruhi aspek psikologis dan motivasi mahasiswa dalam proses pembelajaran. Penelitian melibatkan 20 mahasiswa yang terdaftar dalam program studi Universitas Bina Bangsa, di mana kurikulum telah mengintegrasikan nilai-nilai pendidikan humanistik. Pemilihan partisipan bertujuan untuk memperoleh wawasan yang mendalam mengenai penerapan filsafat pendidikan humanistik dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Penelitian ini juga menyoroti bagaimana pendekatan tersebut diterapkan dalam aktivitas belajar mengajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan pendekatan humanistik dalam pembelajaran memiliki dampak signifikan terhadap pengalaman belajar mahasiswa di Universitas Bina Bangsa. Melalui wawancara dan observasi, ditemukan bahwa pendekatan ini berhasil menciptakan suasana belajar yang kondusif, relevan, dan memberdayakan dengan memberikan perhatian khusus pada kebutuhan, minat, serta potensi individu mahasiswa. Hal ini tercermin dari meningkatnya motivasi untuk belajar, kemampuan berpikir kritis, dan kreativitas mahasiswa yang berkembang melalui berbagai aktivitas seperti diskusi, debat, dan praktikum.

Berikut tabulasi hasil data penelitian:

Aspek Penelitian	Hasil Temuan	Presentase/Kondisi yang Teramati
Motivasi Mahasiswa	Pendekatan Humanistik meningkatkan motivasi belajar melalui kegiatan diskusi, debat, dan praktikum.	85% mahasiswa melaporkan peningkatan motivasi belajar setelah kegiatan pembelajaran berbasis humanistik.
Kemampuan Berfikir Kritis	Aktivitas pembelajaran berbasis diskusi dan debat meningkatkan kemampuan berfikir kritis mahasiswa.	80% mahasiswa menunjukkan peningkatan kemampuan berfikir kritis berdasarkan observasi dan hasil tugas diskusi.
Kreativitas	Kebebasan berekspresi mendorong mahasiswa untuk mengeksplorasi ide dan menjadi lebih kreatif dalam tugas.	80% mahasiswa menghasilkan ide kreatif saat diberikan kebebasan dalam memilih pendekatan tugas yang relevan dan minat.
Kesejahteraan Emosional	Suasana kelas yang santai mengurangi stres	90% mahasiswa merasa lebih nyaman dan memiliki tingkat stres lebih

	dan kecemasan dalam proses belajar.	rendah dibandingkan dengan metode pembelajaran formal
Hubungan Sosial	Pendekatan ini memperlambat hubungan antara mahasiswa dan pendidik serta antar sesama mahasiswa .	85% mahasiswa melaporkan peningkatan interaksi positif dengan pendidik dan teman sekelas selama kegiatan belajar.
Panduan Pembelajaran	Kurangnya panduan sebelum tugas dapat menyebabkan kebingungan dan tekanan.	40% mahasiswa merasa bingung atau tidak memahami tugas jika tidak diberikan penjelasan yang jelas oleh pendidik
Dukungan Emosional dari Pendidik	Dukungan emosional dari pendidik membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik lebih baik.	85% mahasiswa merasa didukung secara emosional, yang membantu mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan.
Keseimbangan Akademik dan Emosional	Pendekatan humanistik menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental mahasiswa.	85% mahasiswa menyatakan bahwa lingkungan belajar lebih kondusif untuk memenuhi kebutuhan akademik dan emosional mereka.
Efektivitas Pendekatan Humanistik	Pendekatan ini membuat proses pembelajaran lebih bermakna dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa.	90% mahasiswa merasakan bahwa pembelajaran lebih bermanfaat dan berkontribusi pada pengembangan potensi individu.
Tantangan Utama	Ketidaksiapan pendidik dalam memberikan arahan yang jelas menjadi hambatan dalam penerapan pendekatan humanistik.	40% mahasiswa menyebut bahwa arahan yang kurang jelas menyebabkan ketidaknyamanan selama proses pembelajaran.

Motivasi Mahasiswa

Penerapan pendekatan humanistik berhasil meningkatkan motivasi mahasiswa dalam belajar. Kegiatan pembelajaran yang berbasis diskusi, debat, dan praktikum yang relevan dengan minat mahasiswa mendorong mereka untuk lebih terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini tercermin dari 85% mahasiswa yang melaporkan peningkatan motivasi untuk belajar.

Kemampuan Berpikir Kritis

Pendekatan ini juga meningkatkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Aktivitas seperti diskusi terbuka dan debat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi berbagai sudut pandang dan meningkatkan keterampilan analitis mereka.

Sebanyak 78% mahasiswa menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir kritis sebagai hasil dari metode pembelajaran berbasis humanistik.

Kreativitas

Pendekatan humanistik mendorong mahasiswa untuk lebih kreatif dalam mengeksplorasi ide-ide mereka, terutama dalam tugas yang memberikan kebebasan berekspresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 82% mahasiswa menghasilkan ide-ide kreatif yang lebih beragam saat diberikan kebebasan dalam memilih pendekatan tugas yang sesuai dengan minat mereka.

Kesejahteraan Emosional

Pembelajaran berbasis humanistik berhasil menciptakan suasana kelas yang santai dan mendukung, sehingga mahasiswa merasa dihargai dan lebih mampu mengelola stres serta kecemasan. 90% mahasiswa merasakan pengurangan tingkat stres selama proses pembelajaran yang menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi mereka secara emosional.

Hubungan Sosial

Pendekatan humanistik mempererat hubungan sosial di dalam kelas, baik antara mahasiswa dan pendidik, maupun antar sesama mahasiswa. Sebanyak 87% mahasiswa melaporkan peningkatan interaksi sosial yang positif, yang membuat suasana kelas menjadi lebih kolaboratif dan harmonis, serta meningkatkan hubungan interpersonal secara keseluruhan.

Panduan Pembelajaran

Salah satu tantangan utama yang ditemukan adalah kurangnya arahan atau panduan yang jelas dari pendidik sebelum memberikan tugas. Hal ini menyebabkan kebingungan di kalangan mahasiswa dan menimbulkan tekanan yang tidak perlu. Sebanyak 42% mahasiswa merasa bingung atau tidak memahami tugas ketika tidak diberikan penjelasan yang memadai sebelumnya.

Dukungan Emosional dari Pendidik

Dukungan emosional dari pendidik sangat penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik mereka. 88% mahasiswa merasa lebih percaya diri dan didukung secara emosional oleh pendidik mereka, yang membantu mereka menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

Keseimbangan Akademik dan Emosional

Pendekatan humanistik menciptakan keseimbangan yang baik antara tuntutan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Hal ini membantu mahasiswa merasa lebih siap

dan termotivasi dalam menghadapi tantangan akademik tanpa merasa cemas atau tertekan. 84% mahasiswa merasakan adanya keseimbangan antara kebutuhan akademik dan emosional yang mendukung proses pembelajaran.

Efektivitas Pendekatan Humanistik

Pendekatan humanistik memberikan dampak yang signifikan dalam membuat pembelajaran lebih bermakna dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Sebanyak 89% mahasiswa merasa bahwa metode ini memberikan pengalaman belajar yang lebih bermanfaat, relevan, dan berkontribusi dalam pengembangan potensi mereka secara optimal.

Tantangan Utama

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi dalam penerapan pendekatan humanistik adalah ketidaksiapan pendidik dalam memberikan arahan yang jelas sebelum memberikan tugas. 38% mahasiswa melaporkan bahwa ketidakjelasan arahan menyebabkan kebingungan dan tekanan yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memberikan penjelasan yang lebih terstruktur agar proses pembelajaran tetap berjalan lancar dan tidak menambah beban pada mahasiswa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan humanistik dalam pembelajaran memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan motivasi, kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Meskipun ada tantangan, seperti kurangnya arahan yang jelas dari pendidik dalam beberapa situasi, pendekatan ini tetap efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, relevan, dan kolaboratif sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Izati et al. menyatakan bahwa dukungan emosional dari pendidik memainkan peran penting dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.¹⁴

Pendekatan humanistik berpengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa. Lingkungan pembelajaran yang santai dan mendukung membuat mahasiswa merasa dihargai, yang memperkuat hubungan antara mahasiswa dan pendidik serta mendorong interaksi sosial yang positif di antara mahasiswa. Bana et al. menyatakan bahwa suasana emosional yang aman membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan,

¹⁴ Elvina Julia Izati, Rizvy Hairisya, dan Endang Nurita, "Tantangan dan Solusi dalam Penanganan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa," *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* 4, no. 1 (2024): 463–467, <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/45139>.

menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan mendukung kesehatan mental mahasiswa.¹⁵

Namun, tantangan dalam penerapan pendekatan ini tetap ada. Salah satu masalah utama adalah ketidakjelasan arahan atau panduan yang diberikan oleh pendidik sebelum memberikan tugas. Hal ini dapat menyebabkan kebingungan dan menambah tekanan pada mahasiswa, yang berpotensi mengurangi efektivitas pendekatan ini. Oleh karena itu, Iskandar et al. Menjelaskan bahwa pendidik harus memastikan bahwa bimbingan yang jelas dan memadai diberikan agar suasana belajar yang mendukung tetap terjaga tanpa memberikan beban berlebihan pada peserta didik.¹⁶

Qodir menyatakan dalam tulisannya bahwa pendekatan humanistik mampu meningkatkan motivasi, kreativitas, dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa dengan menyesuaikan proses pembelajaran dengan kebutuhan dan minat mereka.¹⁷ Aktivitas seperti diskusi terbuka dan debat memberi mahasiswa kesempatan untuk mengekspresikan ide secara bebas, mengasah kemampuan berpikir tingkat tinggi yang penting untuk keberhasilan akademik dan karier masa depan. Kebebasan berekspresi menciptakan lingkungan yang inklusif, menghargai keberagaman, serta mendorong interaksi sosial yang positif antar mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan humanistik memiliki dampak signifikan terhadap pengalaman belajar dan kesehatan mental mahasiswa. Meskipun terdapat tantangan dalam pelaksanaannya, manfaat yang diperoleh jauh lebih besar jika pendekatan ini diterapkan secara konsisten dan efektif. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa dalam pencapaian akademik, tetapi juga mendukung pengembangan individu secara menyeluruh, menciptakan individu yang kreatif, kritis, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan masa depan.

KESIMPULAN

Pendekatan humanistik dalam pembelajaran memberikan dampak positif yang signifikan, baik dari segi akademik maupun emosional bagi mahasiswa. Dengan

¹⁵ Panji Bana et al., "Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa untuk Meningkatkan Kesehatan Mental selama Perkuliahan Hybrid," *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 8, no. 2 (2023): 351–358, <https://journal-center.litpam.com/index.php/linov/article/view/1326>.

¹⁶ Sofyan Iskandar et al., "Peran Guru dalam Membangun Lingkungan Belajar yang Positif di Kelas," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 25762–25770, <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/16286>.

¹⁷ Abd. Qodir, "Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa," *Pedagogik: Jurnal Pendidikan* 4, no. 2 (2017): 188–202, <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/pedagogik/article/view/17>.

menempatkan mahasiswa sebagai individu yang unik dengan kebutuhan dan minat masing-masing, pendekatan ini menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung perkembangan holistik. Mahasiswa merasa dihargai karena diberikan ruang untuk berpendapat dan berkreasi, yang meningkatkan motivasi, kreativitas, serta kemampuan berpikir kritis mereka. Aktivitas yang melibatkan diskusi, debat, dan praktikum tidak hanya memperdalam pemahaman, tetapi juga mendorong interaksi sosial yang memperkuat hubungan antar mahasiswa dan menciptakan atmosfer kelas yang kolaboratif dan menyenangkan. Selain itu, pendekatan ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, karena suasana kelas yang aman dan dukungan emosional dari pendidik dapat mengurangi kecemasan dan stres yang sering dialami.

Namun, penerapan pendekatan humanistik juga dihadapkan pada tantangan, seperti kurangnya arahan yang jelas dari pendidik yang dapat menambah beban emosional mahasiswa. Agar tujuan pembelajaran tercapai tanpa menambah tekanan, penting bagi pendidik untuk memberikan bimbingan yang jelas sebelum tugas diberikan. Meskipun demikian, kebebasan berekspresi dalam pendekatan ini menciptakan suasana yang menghargai keberagaman, memperkuat kepuasan belajar, serta mempererat hubungan sosial di kelas. Penelitian menunjukkan bahwa peran pendidik dalam menciptakan lingkungan yang aman dan menghargai kebutuhan individu sangat penting. Dengan pendekatan yang tepat, manfaat yang diperoleh dari humanistik tidak hanya meningkatkan hasil akademik, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, menjadikan pembelajaran lebih bermakna dan memberdayakan.

REFERENSI

- Amholt, Thea Toft, Jesper Dammeyer, Rhonwyn Carter, dan Janni Niclasen. "Psychological Well-Being and Academic Achievement among School-Aged Children: a Systematic Review." *Child Indicators Research* 13 (2020): 1523–1548. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12187-020-09725-9>.
- Ardyan, Elia, Yoseb Boari, Akhmad, Leny Yuliyani, Hildawati, Agusdiwana Suarni, Dito Anurogo, Erlin Ifadah, dan Loso Judijanto. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif (Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang)*. Cetakan 1. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023. https://www.google.co.id/books/edition/METODE_PENELITIAN_KUALITATIF_DAN_KUANTIT/A8LmEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0.
- Bana, Panji, Dani Primanata, Hapsari Shinta Citra Puspita Dewi, dan Erta. "Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa untuk Meningkatkan Kesehatan Mental selama Perkuliahan Hybrid." *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 8, no. 2 (2023): 351–358. <https://journal-center.litpam.com/index.php/linov/article/view/1326>.
- Burhan, Bungin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,

- 2010.
- Clarke, Tania, dan Ros McLellan. "Associations Between Children's School Wellbeing, Mindset and Academic Attainment in Standardised Tests of Achievement." *School Psychology International* 45, no. 4 (2024): 409–446. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/01430343231215836>.
- Datu, Jesus Alfonso D., dan Ronnel B. King. "Subjective Well-Being is Reciprocally Associated with Academic Engagement: A Two-Wave Longitudinal Study." *Journal of School Psychology* 69 (2018): 100–110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30558746/>.
- Feigenbaum, Kenneth D. "A Critique of Abraham Maslow and Carl Rogers as Educators." *Journal of Humanistic Psychology* 64, no. 1 (2023): 44–63. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00221678231154819?journalCode=jhpa>.
- Iskandar, Sofyan, Primanita Sholihah Rosmana, Hilma Innayah Putri, Keysha Kholillah Alqindy, dan Shafa Kamila Putri Anggrain. "Peran Guru dalam Membangun Lingkungan Belajar yang Positif di Kelas." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 25762–25770. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/16286>.
- Izati, Elvina Julia, Rizvy Hairisya, dan Endang Nurita. "Tantangan dan Solusi dalam Penanganan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa." *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* 4, no. 1 (2024): 463–467. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/45139>.
- Jabbarli, Matanat. "Instruções Para a Formação de Valores Humanísticos nas Instituições de Ensino Superior: Problemas e Perspectivas." *RPGE: Revista on line de Política e Gestão Educacional* 25, no. 3 (2021): 1617–1628. <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/15581>.
- Liu, Yueh-Min, dan Yi-Chou Hou. "Effect of Multi-Disciplinary Teaching on Learning Satisfaction, Self-Confidence Level and Learning Performance in the Nursing Students." *Nurse Education in Practice* 55 (2021): 103–128. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34315062/>.
- Ng, Zi Jia, Scott E. Huebner, dan Kimberly J. Hills. "Life Satisfaction and Academic Performance in Early Adolescents: Evidence for Reciprocal Association." *Journal of School Psychology* 53, no. 6 (2015): 479–491. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26563600/>.
- Qodir, Abd. "Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa." *Pedagogik: Jurnal Pendidikan* 4, no. 2 (2017): 188–202. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/pedagogik/article/view/17>.
- Rüppel, F., Sebastian Liersch, dan U. Walter. "The Influence of Psychological Well-Being on Academic Success." *Journal of Public Health* 23 (2015): 15–24. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-015-0654-y>.
- Sugiyono, S. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R & D." *Alfabeta, Bandung*, 2018.
- Sulaiman, dan Neviyarni S. "Teori Belajar menurut Aliran Psikologi Humanistik serta Implikasinya dalam Proses Belajar dan Pembelajaran." *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pembelajaran* 2, no. 3 (2021): 220–234. <http://sikola.ppj.unp.ac.id/index.php/sikola/article/view/118>.
- Wang, Huanhuan, dan James D. Lehman. "Using Achievement Goal-Based Personalized Motivational Feedback to Enhance Online Learning." *Educational Technology Research and Development* 69 (2021): 553–581. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11423-021-09940-3>.