



Pendidikan Humanisme Berbasis Person Centered Therapy dalam Mengatasi Perundungan: Perspektif Al-Qur'an

Siti Fatimah^{1✉}, Ahmad Thib Raya², Made Saihu³

Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia^{1,2,3}

e-mail : fatimah.albi22@gmail.com¹, thibraya@yahoo.co.id², madesaihu@ptiq.ac.id³

Abstrak

Pendidikan humanisme berbasis PCT menekankan nilai-nilai tanggung jawab, kebebasan, dan kemampuan peserta didik untuk mengaktualisasikan potensi diri, yang dianggap signifikan dalam mengatasi perundungan. Namun, penelitian sebelumnya belum secara komprehensif mengintegrasikan nilai-nilai humanisme dengan panduan moral dari Al-Qur'an untuk menciptakan model pendidikan yang efektif dalam mencegah perundungan. Penelitian ini bertujuan mengungkap konsep pendidikan humanisme dan pencegahan perundungan dalam perspektif Al-Qur'an serta menyusun model pendidikan berbasis nilai-nilai tersebut. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan studi pustaka dan pendekatan tematik (*maudhui*), yang diterapkan melalui analisis mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an terkait humanisme dan pencegahan perilaku negatif. Pendekatan ini dilakukan dengan mengelompokkan tema-tema kunci dari ayat-ayat yang relevan untuk membangun kerangka konseptual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model PCT Humanistik berbasis nilai-nilai Al-Qur'an berkontribusi secara signifikan dalam pencegahan perundungan dengan menanamkan empati, pengendalian diri, dan penghargaan terhadap keberagaman. Model ini juga memberikan implikasi penting bagi dunia pendidikan, yaitu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif untuk membangun hubungan harmonis dan mengoptimalkan potensi peserta didik dalam konteks moral dan sosial.

Kata Kunci: Pendidikan Humanisme, Person Centered Therapy, Pencegahan Perundungan

Abstract

*Humanistic education based on PCT emphasizes the values of responsibility, freedom, and the ability of students to actualize their potential, which are considered significant in overcoming bullying. However, previous studies have not comprehensively integrated humanistic values with moral guidance from the Qur'an to create an effective educational model in preventing bullying. This study aims to reveal the concept of humanistic education and bullying prevention from the perspective of the Qur'an and to develop an educational model based on these values. The method used is qualitative with literature study and thematic approach (*maudhui*), which is applied through an in-depth analysis of the verses of the Qur'an related to humanism and the prevention of negative behavior. This approach is carried out by grouping key themes from relevant verses to build a conceptual framework. The results of the study indicate that the Humanistic PCT model based on Qur'anic values contributes significantly to bullying prevention by instilling empathy, self-control, and respect for diversity. This model also has important implications for the world of education, namely creating a conducive learning environment to build harmonious relationships and optimize student potential in a moral and social context.*

Keywords: Humanism Education, Person Centered Therapy, Bullying Prevention

Copyright (c) 2025 Siti Fatimah, Ahmad Thib Raya, Made Saihu

✉ Corresponding author :

Email : fatimah.albi22@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7956>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Perundungan, atau yang lebih dikenal dengan istilah bullying, merupakan masalah serius yang berdampak luas pada anak-anak. Fenomena ini tidak hanya mengancam kesehatan fisik dan psikologis korban, tetapi juga menurunkan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa dampak perundungan pada korban meliputi cedera fisik, depresi, kecemasan, hingga percobaan bunuh diri, serta penurunan prestasi akademik yang dapat berujung pada putus sekolah (Borualogo & Casas, 2021).

Kasus perundungan telah menjadi isu global yang meresahkan, termasuk di Indonesia yang menempati urutan pertama dengan jumlah kasus perundungan tertinggi di antara lima negara ASEAN, yaitu sekitar 100 kasus per tahun (Jedi, n.d.). Data UNICEF tahun 2019 menunjukkan bahwa 32% siswa di Indonesia mengalami perundungan setidaknya sekali dalam setiap bulan, terutama di lingkungan sekolah. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat 37.381 kasus perundungan terjadi antara 2011–2019, dengan tren yang terus meningkat hingga 2020 (Kasih, n.d.). Fenomena ini mencerminkan adanya kesenjangan antara kebijakan pencegahan yang ada dan efektivitas implementasinya.

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, seperti penerapan kebijakan anti-perundungan di sekolah, pendekatan-pendekatan yang ada masih kurang efektif dalam menciptakan perubahan yang signifikan. Penelitian terdahulu, seperti teori Olweus, menyoroti perundungan sebagai tindakan agresif yang disengaja untuk menyakiti korban. Namun, pendekatan ini lebih berfokus pada identifikasi perilaku daripada menciptakan perubahan mendasar pada pola pikir dan hubungan sosial siswa.

Dalam konteks ini, pendekatan pendidikan humanisme berbasis Person-Centered Therapy (PCT) menawarkan alternatif yang menjanjikan. Pendekatan ini menekankan nilai-nilai tanggung jawab, kebebasan, dan kemampuan peserta didik untuk mengaktualisasikan potensi diri. Namun, penelitian yang mengintegrasikan nilai-nilai ini dengan panduan moral dari Al-Qur'an untuk pencegahan perundungan masih sangat terbatas. Artikel ini berusaha mengisi kesenjangan tersebut dengan menyusun model pendidikan berbasis nilai-nilai humanisme dan ajaran Al-Qur'an, yang tidak hanya mencegah perundungan tetapi juga membangun hubungan harmonis di lingkungan pendidikan. Penelitian ini penting karena pendekatan berbasis PCT dan perspektif Al-Qur'an dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif. Model ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi peserta didik, tetapi juga dapat membantu guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta memberikan landasan bagi pengambilan kebijakan pendidikan yang lebih inklusif dan efektif.

Perundungan (*bullying*) merupakan salah satu tantangan terbesar dalam dunia pendidikan, yang tidak hanya berdampak pada korban secara fisik dan psikologis tetapi juga merusak kualitas hubungan sosial dan lingkungan belajar. Meskipun berbagai kebijakan anti-perundungan telah diterapkan, data menunjukkan bahwa kasus perundungan di Indonesia terus meningkat. Berdasarkan laporan UNICEF, 32% siswa di Indonesia mengalami perundungan setidaknya sekali dalam sebulan, dengan lebih dari 37.000 kasus dilaporkan dalam kurun waktu 2011–2019. Fenomena ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara upaya pencegahan yang dilakukan dan efektivitas implementasinya.

Dalam upaya mengatasi perundungan, konsep pendidikan humanisme telah banyak dibahas sebagai pendekatan yang menekankan nilai-nilai tanggung jawab, kebebasan, dan penghargaan terhadap potensi individu. Namun, penerapannya sering kali terbatas pada aspek teori tanpa dukungan model yang aplikatif. Kajian terdahulu, seperti teori Olweus, lebih berfokus pada identifikasi perilaku perundungan daripada transformasi pola pikir dan hubungan sosial. Hal ini meninggalkan celah untuk pendekatan yang lebih holistik dan berbasis nilai spiritual.

Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengembangkan model pendidikan humanisme berbasis *Person-Centered Therapy (PCT)* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Pendekatan ini menawarkan alternatif yang tidak hanya berorientasi pada pencegahan perundungan tetapi juga membangun karakter peserta didik melalui penanaman nilai-nilai kemanusiaan dan keagamaan. Dengan

demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baru yang lebih komprehensif terhadap pengembangan pendidikan humanisme dalam konteks pencegahan perundungan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) yang berfokus pada analisis isi (content analysis). Pendekatan ini dilakukan untuk menggali konsep pendidikan humanisme dalam perspektif Al-Qur'an sebagai solusi terhadap perundungan. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam pengumpulan, analisis, dan interpretasi data (Sugiono, 2012).

Sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi kitab tafsir Al-Qur'an klasik dan kontemporer, jurnal akademik, buku referensi, laporan penelitian, dan dokumen terkait pendidikan humanisme serta teori perundungan. Ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dipilih secara purposif berdasarkan tema-tema humanisme dan upaya pencegahan perundungan. Proses analisis tematik dilakukan dalam tiga tahap:

Identifikasi Tema: Ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dianalisis berdasarkan tema utama, seperti nilai kemanusiaan, pendidikan karakter, dan hubungan sosial.

Kategorisasi: Tema-tema tersebut diklasifikasikan ke dalam subtema, misalnya tanggung jawab, empati, dan penghormatan terhadap martabat manusia.

Interpretasi: Penafsiran dilakukan dengan merujuk pada tafsir Al-Qur'an yang otoritatif dan dikaitkan dengan konteks fenomena perundungan.

Untuk menguji validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi teori, yaitu dengan membandingkan hasil interpretasi Al-Qur'an dengan teori-teori pendidikan humanisme dan pendekatan psikologis, termasuk Person-Centered Therapy (PCT). Selain itu, hasil analisis juga dikonfirmasi melalui kajian pustaka yang melibatkan sumber akademik terkini untuk memastikan relevansi dan akurasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diskursus Pendidikan Humanisme

Pendidikan humanisme menjadi sangat penting untuk dikaji, mengingat proses pendidikan yang berlangsung saat ini belum cukup berhasil mewujudkan generasi yang memiliki kemampuan dalam bidang akademik dan berakhlak mulia, sehingga tidak heran sering dijumpai kasus kekerasan dan perundungan di lembaga pendidikan (UNICEF, n.d.). Data dalam dunia pendidikan menunjukkan bahwa, pendidikan hanya memfokuskan mayoritas pada *output* yang baik secara kognitif, menguasai teori dan teknologi, tetapi kurang memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan nilai-nilai sosial (Dewi, 2019).

Konsep "*humanisme*" pertama kali muncul di Italia pada awal abad ke-16 dan belakangan dikembangkan di Eropa Utara pada masa renaissance. Dasar munculnya konsep humanisme berawal dari adanya gerakan yang menitikberatkan pada pengembangan peradaban klasik sebagai model dalam memandu semua jenis kegiatan yang berhubungan dengan budaya. Tjaya (2004) menyatakan bahwa *humanisme renaissance* bukan bagian dari sistem filosofis, akan tetapi gerakan tersebut bagian dari sejumlah aliran filsafat yang memiliki kepentingan pendidikan.

Tjaya berpendapat, ada tiga istilah humanisme: *pertama*, humanisme berasal dari kata *humanismus* yang dicetuskan oleh FJ Niethammer seorang pendidik asal Jerman pada tahun 1808. Pengajaran yang diutamakan adalah karya kuno tertulis untuk tingkat sekolah menengah. Pendidikan tersebut berbeda dengan pendidikan praktis yang dituntut berorientasi pada sains. *Kedua*, humanisme disebut *humanista*, istilah tersebut muncul pada *iluminasi humanisme renaissance* yang mengacu kepada pendapat profesor humaniora yang berasal dari Universitas Italia. *Ketiga*, humanisme disebut juga dengan humaniora atau studia humanistik. Istilah tersebut digunakan untuk sebutan pendidikan yang merujuk kepada pendidikan seni liberal, penulisnya yaitu Cicero dan Gellius yang berasal dari Romawi kuno (Tjaya, 2004).

Syariati, membagi humanisme dengan dua dimensi, yakni dimensi ketuhanan dan dimensi tanah. Dimensi ketuhanan merupakan sifat dari Tuhan yang suci dan mulia terdapat dalam diri manusia, misalnya dibekali dengan sifat independen, kreatif, moral, kuat, berani, bebas, berjiwa pemimpin, dan lain sebagainya. Sedangkan dimensi tanah yaitu menandakan symbol “kerendahan” dan kehinaan yang ada pada diri manusia. Keberadaan tanah yang ada di bawah selalu diinjak mencerminkan sifat manusia yang lemah, terkekang, pasrah, takut, tidak bisa mandiri, pengikut dan lain sebagainya.

Pembelajaran dengan teori humanistik diharapkan mampu memecahkan masalah menjadi solusi dengan tidak memberikan batasan kepada peserta didik dalam berpendapat. Teori humanistik dapat membentuk kepribadian dan perubahan sikap terhadap fenomena sosial apabila diterapkan dalam pendidikan saat ini, terutama oleh para guru. Guru humanis bertugas memberikan pengajaran dan kebudayaan yang termasuk di dalamnya unsur-unsur terkait pengembangan dan pemahaman yang sedang menjadi persoalan dalam hakikat perubahan yang terjadi dalam menyelesaikan kebutuhan yang dialami. Seorang guru yang humanis harus mampu melahirkan pemikiran yang mutakhir yang bersifat sosial dalam masyarakat yang kontemporer, harus menyiapkan solusi terhadap permasalahan yang akan datang dan harus bangga dengan hati yang terbuka terhadap pemikiran atau ide-ide baru peserta didik (Palmer, 2003).

1. Humanist dalam Al-Qur'an

Konsep humanis yang dimaksud dalam Islam yakni memanusiakan manusia yang sesuai dengan peranan manusia di muka bumi sebagai khalifah, yakni manusia yang mempunyai potensi bersifat abstrak dan konkret. Potensi yang bersifat abstrak meliputi akal sehat (*common sense*), hati nurani dan spiritualisme, yang mempunyai fungsi masing-masing. Akal sehat berfungsi untuk membedakan yang baik dan salah, sedangkan hati nurani berfungsi untuk mengekspresikan perasaan yang dimiliki oleh manusia (Mas'ud, 2002). Maka manusia haruslah diarahkan dalam mengembangkan potensi-potensi yang ada, yakni potensi intelektual dan potensi kreativitasnya.

Humanisme memiliki makna sebagai sistem pemikiran yang menjadikan manusia sebagai sentral dan dominan dalam mengembangkan minat, dimana manusia cenderung mengagungkan budaya yang praktis daripada yang spekulatif dan bersifat ilmiah (Freire, 2005).

Syari'ati, memandang humanisme sebagai sekumpulan nilai *ilahiah* yang terdapat dalam diri manusia yang bersumber pada agama (Islam). Nilai *Ilahiah* terdiri dari nilai-nilai tauhid, nilai *ubudiyah* dan nilai *mu'amalah* sebagai petunjuk dalam kebudayaan dan moral manusia, yang tidak berhasil dibuktikan dengan ideologi modern karena pengingkarnya terhadap agama (Syariati, 1996).

Islam telah memberikan landasan kuat bagi pelaksanaan pendidikan. Landasan tersebut secara normatif terdiri dari: *Pertama*, seluruh rangkaian pelaksanaan pendidikan merupakan bentuk ibadah kepada Allah Swt. sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Hajj/22: 54.

وَلْيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Dan agar orang-orang yang telah diberi ilmu, meyakini bahwa (Al-Qur'an) itu benar dari Tuhanmu lalu mereka beriman dan hati mereka tunduk kepadanya. Dan sungguh, Allah pemberi petunjuk bagi orang-orang yang beriman kepada jalan yang lurus.

Shihab, mengemukakan bahwa orang-orang yang diberi ilmu syari'at kemudian mengimaninya, akan semakin bertambah percaya dan mengetahui bahwa yang dikatakan para Rasul dan Nabi itu adalah benar-benar dari Allah Swt yang akan selalu mengawasi problematika orang-orang mukmin dan membimbing mereka ke jalan lurus (Shihab, 2002).

Kedua, Islam menekankan bahwa proses pembelajaran dan transmisi ilmu sangat berguna bagi kehidupan manusia, karena pendidikan merupakan kewajiban agama yang sangat bermakna bagi kehidupan manusia. Inilah yang menjadi latar belakang turunnya wahyu pertama dengan perintah membaca, menulis, dan mengajar. Sebagaimana firman Allah Swt dalam QS. Al-'Alaq/96: 1-5.

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Mahamulia, Yang mengajar (manusia) dengan pena. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.

Shihab mengemukakan bahwa ayat tersebut di atas terdapat ajakan untuk membaca dan belajar, dan bahwa Allah Swt menciptakan manusia dari asal yang lemah. Menulis merupakan sarana penting untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Allah Swt yang mengajarkan ilmu pengetahuan kepada manusia (Shihab, 2002).

Ketiga, Islam memberikan derajat tertinggi bagi kaum yang terdidik. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Mujadalah/58: 11.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَقَسَّعُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis," maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan.

Ayat tersebut di atas menggambarkan bahwa keluasan/kelapangan di dalam tempat duduk (majelis) untuk para pendahulu. Allah Swt akan meluaskan Rahmat-Nya berupa keluasan tempat, rizki, jiwa, surga dan sebagainya. Apabila dikatakan berdirilah untuk kelapangan kepada para pendahulu, maka Allah Swt akan melapangkan tempat di dunia dan akhirat sebab berpadunya ilmu dan amal (Al-Zuhaili, 1996).

Mas'ud, mengungkapkan bahwa kesadaran akan pentingnya pendidikan dengan landasan konseptual normatif yang menyebabkan Islam mencapai kejayaan sejak zaman Nabi Saw hingga abad pertengahan. Kondisi tersebut disinyalir terjadi antara abad 7-11 M dengan figur Nabi Muhammad Saw sebagai *modelling* yang mampu merubah karakteristik masyarakat Arab *Jahiliyyah* menuju masyarakat yang berbudaya. Prestasi besar tersebut merupakan keberhasilan yang luar biasa (Mas'ud, 2002).

2. Humanisme dan Pendidikan dalam Tinjauan Filosofis

Humanisme dalam berbagai bidang kajian keilmuan cukup familier. Humanisme terdapat juga dalam kajian filsafat, pendidikan, sosial, sastra dan budaya. Humanisme dalam kajian filsafat mengacu pada orientasi dalam membangun kehidupan individu dan masyarakat yang sesuai dengan tatanan dan aturan rasionalitas. Secara konseptual, humanisme berakar dari pilar dan nilai-nilai kemanusiaan yang merupakan upaya dalam meningkatkan martabat manusia (Tjaya, 2004).

Manusia dan pendidikan seperti dua sisi mata uang yang sulit dipisahkan. Manusia dipastikan membutuhkan pendidikan, hal tersebut dikarenakan fungsi utama dari pendidikan yaitu mengembangkan seluruh potensi yang ada pada manusia supaya menjadi lebih baik sesuai dengan cita-cita manusia (Daulay, 2004). Dalam konteks filsafat pendidikan Islam, manusia berkedudukan menjadi bagian dari integral kosmos atau alam semesta, maka kedudukan manusia tidak jauh dari ruang lingkup antologi, epistemologi dan aksiologi yang keseluruhannya menjadi tonggak dari keseluruhan makhluk ciptaan Allah Swt. Manusia disebut insan karena memiliki sifat lupa dan jinak, artinya manusia pandai beradaptasi dengan lingkungan barunya. Kemampuan belajar manusia berkaitan dengan kemampuan yang dimilikinya melalui pengamatan dan panca inderanya (Jalaluddin, 2001).

Manusia memiliki karya nyata, sehingga menjadi berbeda dengan makhluk lainnya. melalui karyanya, manusia menjadi makhluk yang memiliki dan mencetak sejarah. Pendidikan tidak akan berjalan tanpa kehadiran

manusia. Pemahaman tentang manusia sangatlah penting. Apabila pemahaman tentang manusia kurang jelas, secara otomatis berakibat kurang baik terhadap pendidikan dan prosesnya.

Pendidikan juga dibutuhkan untuk menyiapkan generasi mendatang yang berkualitas, yang peranannya diakui sebagai satu kesatuan yang penting. Selain itu, interaksi sosial dalam proses pendidikan turut mempengaruhi perkembangan kepribadian manusia.

Model Pembelajaran Humanisme Sebagai Sarana Mencegah Perundungan

Proses pembelajaran yang sudah dijalankan selama ini belum sepenuhnya mengoptimalkan potensi manusia. Sedangkan pendidikan di Barat telah mengaplikasikan pembelajaran yang humanis yakni optimalisasi potensi, akal dan kecerdasan manusia. Pembelajaran model tersebut hasil dari analisis atau penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an humanis dalam pembelajaran yang menjadi rujukan bagi pendidik dan harus diaplikasikan pendidik dalam pembelajaran. Model pembelajaran yang telah dicontohkan Al-Qur'an misalnya model:

Positive Regard

Penerimaan positif (*Positive Regard*) dapat mengantarkan individu pada *Positive-Self- Regard*, yakni apresiasi positif terhadap nilai diri. Saat *Positive-Self- Regard* terbentuk, individu tidak akan lagi bergantung pada *Positive-Self- Regard* dari orang lain. *Unconditional positive regard* adalah bentuk tertinggi dari *positive regard*, yaitu bentuk apresiasi atau penerimaan sebagaimana adanya seseorang. Karena bersifat *unconditional*, penerimaan ini tidak akan ditarik walaupun saat individu penerimanya berbuat kesalahan. *Unconditional positive regard* memberikan kemampuan bagi individu untuk bertumbuh kembang dengan perasaan "aman" karena telah merasa diterima. Individu yang pernah menerimanya memiliki peluang diri untuk mencapai aktualisasi diri (Gunawan, 2021).

Bentuk lain dari *regard* adalah *conditional positive regard*, yaitu saat apresiasi atau penerimaan dibatasi oleh syarat tertentu. Contohnya *positive regard* berupa pujian dan penerimaan yang baru diberikan orang tua saat anak berperilaku sesuai dengan aturan yang ditetapkan. Apabila anak melanggar peraturan, penerimaan seolah-olah ditarik dengan pemberian hukuman, kecaman atau bahkan penolakan. Individu yang bertumbuh kembang dengan *conditional positive regard* memiliki kecenderungan untuk menjadi yang terus menerus haus akan penerimaan dari orang lain (Gunawan, 2021).

Positive Regard merupakan langkah awal menuju ketenangan hati. Penerimaan yang tanpa syarat karena telah menerima dirinya, maka individu senantiasa mengembangkan dirinya menjadi lebih baik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Giriani, bahwa penerimaan diri merupakan penerimaan terhadap kekurangan diri, mengontrol hal yang bias dikontrol, serta menjadi jembatan untuk memahami sisi negatif yang dimiliki individu tersebut dengan tujuan menjadi lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, *Positive Regard* sebagai cara penerimaan positif terhadap diri sendiri, yaitu diawali dengan niat untuk tidak membenci diri sendiri, ambil waktu dan ruang untuk dapat menerima semua keadaan, memaafkan, melepaskan rasa bersalah, rasa benci, tapi bukan berarti mengalah pada keadaan, menghargai dengan fokus terhadap kekuatan dan kebaikan yang ada, serta mencari dukungan (*support system*) yang bagus dengan cara menghindari siapa yang sering menyakiti, menjatuhkan atau bahkan berkata kasar dengan mulai membentuk hubungan yang baik.

1. Self Consistency and Congruence

Self merupakan konsep pokok dari teori Rogers yang terdiri dari: *Pertama*, bersifat integral dan konsisten. *Kedua*, terbentuk melalui medan fenomena yang merupakan keseluruhan dari pengalaman, baik yang internal maupun yang eksternal, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Pengalaman tersebut merupakan seluruh pengalaman pribadi sepanjang hidup sebagai persepsi subyektifnya melalui nilai-nilai tertentu. *Ketiga*, dapat berubah karena kematangan dan belajar. *Keempat*, menganggap pengalaman yang tidak sesuai dengan struktur sebagai ancaman (Alwisol, 2009).

Kongruensi merupakan sebuah karakteristik yang nyata, jujur dan transparan dalam sebuah hubungan. Sederhananya, seorang pendidik harus bisa menjadi asli atau murni dalam merasakan sesuatu yang berhubungan dengan peserta didik, dan bersikap profesional dengan menyembunyikan perasaan untuk dirinya sendiri. Sebagaimana ungkapan Dryden, bahwa seorang pendidik harus memiliki kesiapan dalam memberikan pembelajaran kepada peserta didik dalam mengantarkan pengalaman pribadi mereka apabila dibutuhkan (Dryden, 1990).

Terapis yang otentik akan bersikap terbuka dan spontan dalam menyatakan perasaan dan mencerminkan sikap yang ada pada dirinya. Melalui pengungkapan dan penerimaan perasaan tertentu, pendidik menunjang komunikasi yang baik dan jujur dengan klien. Melalui keotentikan, seorang terapis bertindak sebagai manusia yang berjuang menuju kenyataan yang lebih besar. Kongruensi memaksa terapis untuk sanggup menyatakan kemarahan, kekecewaan, ketertarikan, keperihatinan, kesukaan, kejengkelan, kejemuan dan berbagai perasaan lain secara implusif, karena pernyataan diri harus dilakukan secara layak. Seorang terapis harus menanggung perasaan sendiri bersama klien dalam mengeksplorasi perasaan-perasaan yang menghambat kemampuan terapis untuk tampil secara utuh dihadapan klien yang bertujuan menekankan nilai-nilai yang otentik dan potensial (Ratnawati, 2017).

Rogers, mengungkapkan bahwa kongruensi memiliki ciri penting yang menyiratkan bahwa seorang terapis dalam memberikan pembelajaran harus tampil nyata, terintegrasi, sejati, dan otentik. Terapis harus bersikap asli tanpa ada kepalsuan, pengalaman batin dan ekspresinya harus berkesesuaian, serta bersikap terbuka dalam menyampaikan perasaan dan sikap yang muncul ketika sedang berhadapan dengan klien. Dimana sikap yang ditampilkan adalah sikap yang datang yang asli yang diungkapkan secara tulus dan jujur (Ratnawati, 2017).

Sikap yang demikian menggambarkan suatu kongruensi yang ditampakkan dari ekspresi, gestur ataupun lainnya yang menunjukkan sinyal ketidaksetujuannya yang terkoneksi kepada yang lain, yang merupakan sebuah pengejawantahan dari keadaan sebenarnya yang tidak setuju. Artinya ketidaksetujuan secara internal tampil secara eksternal dalam mode ketidaksetujuan itu sendiri, yang ditampakkan secara nyata. Sebagaimana Hamka, mengungkapkan bahwa kongruensi tersebut dilanjutkan dengan memberikan nasihat ataupun pengajaran kepada mereka. Hal tersebut sebagaimana terdapat dalam penggalan redaksi selanjutnya, yakni *wa 'idzhum*. Artinya ketidaksetujuan yang ditampilkan kepada mereka.

Berdasarkan uraian di atas, kongruensi merupakan konsep yang tidak mengandung implikasi bahwa seorang peserta didik dapat sepenuhnya otentik dalam mengaktualisasikan diri seorang klien, akan tetapi dengan kehadiran terapis, proses terapeutik dapat berlangsung dengan baik. Dengan demikian, sikap yang tampil dari peserta didik maupun orang tua adalah sikap yang terejawantah dari perasaan asli tanpa kepalsuan dan kepura-puraan, karena sikap tersebut diungkapkan secara tulus dan jujur. Maka dengan bersikap demikian mendatangkan keterbukaan dalam suatu hubungan karena tidak ada yang disembunyikan.

2. Self Actualization

Self Actualization merupakan proses untuk mengembangkan diri sendiri dengan menunjukkan semua kemampuan dirinya, sifat-sifatnya dan potensi-potensi psikologisnya yang unik untuk mencapai suatu keinginan apapun yang bisa dilakukan (Yustinus, 1991). Aktualisasi diri akan mengalami perubahan sejalan dengan perkembangan hidup seseorang. Apabila sudah di tahap usia tertentu (adulensi), maka seseorang akan mengalami pergeseran aktualisasi dirinya, dari yang semula fisiologis menjadi psikologis (Alwisol, 2009).

Self Actualization juga memiliki arti *fully functioning person*, berfungsi utuh adalah suatu istilah yang digunakan oleh Rogers untuk menggambarkan individu yang merealisasikan potensinya, memakai kapasitas dan bakatnya, dan bergerak menuju pemahaman yang lengkap mengenai diri sendiri dan pengalamannya. Karakteristik *fully functioning person* adalah sebagai berikut: *Pertama*, keterbukaan pada pengalaman. Individu yang berfungsi sepenuhnya adalah individu yang dapat menerima semua pengalaman dengan fleksibel, sehingga keluar dari kebiasaan defensifnya. Dengan demikian individu tersebut akan mengalami emosional yang positif

maupun yang negatif. *Kedua*, kehidupan eksistensial. Kualitas dari eksistensial adalah seluruh dari pengalamannya dapat disadari, sehingga selalu menemukan sesuatu yang baru sebagai sebuah kenyataan, serta cenderung menyesuaikan diri sebagai respon atas pengalaman selanjutnya. *Ketiga*, kepercayaan terhadap diri sendiri, yakni sebuah tindakan dan pengalaman yang dinyatakan akurat untuk membuka diri terhadap pengalaman itu sendiri. Dengan begitu, individu akan bertingkah laku sesuai dengan apa yang dirasa benar (timbul seketika dan intuitif), sehingga dapat mempertimbangkan pengalaman yang sebenarnya setiap segi dari setiap situasi dengan sangat baik. *Keempat*, kepercayaan bebas merupakan kepercayaan terhadap diri sendiri (*self trust*), artinya suatu kepercayaan terhadap diri sendiri untuk dapat mengambil keputusan secara mandiri tanpa ada paksaan atau rintangan antara alternatif pikiran dan tindakan. Dalam pengertian lain, individu yang bebas memiliki suatu perasaan berkuasa secara pribadi mengenai kehidupan, serta percaya bahwa masa depan tidak tergantung kepada orang lain, tidak juga bergantung pada peristiwa lampau, sehingga dapat melihat banyak pilihan dalam hidupnya, serta mampu melakukan apa yang diinginkannya. *Kelima*, kreativitas merupakan suatu keterbukaan diri terhadap pengalaman dan kepercayaan terhadap orang dirinya sendiri, yang mendorong untuk memiliki kreativitas dengan ciri-ciri yang spontan, berubah, tidak defensif, bertumbuh dan berkembang sebagai respon atas stimulus kehidupan yang beraneka ragam di sekitarnya (Roger, 2003).

Self Actualization dalam Islam yaitu ketika individu berhubungan dengan Allah Swt, maka individu tersebut mengaktualisasikan peran mutlak sebagai seorang hamba yang diciptakan dengan tujuan tertentu dengan peran esensi dan eksistensi yang berbeda. Manusia pada dasarnya diciptakan tidak sebagai makhluk otonom, yang pada dasarnya terikat dan membutuhkan kekuatan yang lebih besar diluar kemampuannya. Akan tetapi sebagai satu wujud yang terdiri dari dua dimensi, yakni dimensi jasmani dan rohani (Al Afify, 2018). Dalam hal penghambaan, sangat erat kaitannya dengan ibadah dalam Islam.

Manusia sebagai hamba Allah Swt diharuskan tunduk dan taat kepada penciptanya. Manusia juga diwajibkan beribadah dan mengabdikan kepada penciptanya serta tunduk dan taat terhadap segala perintah Allah Swt guna mengesakan dan mengenalnya dengan petunjuk yang telah diberikan. Ketundukan dalam istilah ini dapat berarti ibadah. Muhaimin, mengungkapkan bahwa secara harfiah ibadah berarti rasa tunduk (taat) melakukan pengabdian, merendahkan diri dan istiqomah. Makna yang terkandung di dalam konsep Abdullah, sebagaimana dikemukakan Quraish Shihab dan Raghieb Al Asfahani terangkum dalam dua konsep dasar, yakni kepemilikan dan pengabdian. Konsep tersebut menegaskan bahwa manusia sebagai Abdullah harus menyadari akan eksistensinya bahwa kepemilikan mutlak atas dirinya berada pada Allah Swt. Atas dasar kepemilikan mutlak tersebut, sebagai hamba Allah Swt manusia bertugas mengemban tugas dan bertanggung jawab pengabdian kepada sang penciptanya. Pengabdian merupakan hak Allah atas semua hambanya bahwa: "Sesungguhnya hak Allah atas semua hamba-hamba-Nya hendaknya mereka menyembahnya dan tidak menyekutukannya dengan sesuatu apapun" (Qordowi, 1980).

Pengabdian yang dilaksanakan oleh manusia selaku hambanya hendaknya berlandaskan pada sikap keikhlasan yang tumbuh dari hati nurani dan atas dasar kesadaran diri dan kebutuhan manusia itu sendiri untuk selalu mengabdikan diri kepada Allah Swt. Oleh karena itu, ibadah harus dilandasi keikhlasan akan kesadaran dan kebutuhan diri. Al Azhari mengemukakan bahwa untuk tidak memperbolehkan menggunakan kata ibadah kecuali untuk ungkapan yang menyatakan bentuk pengabdian kepada Allah Swt semata. menurut Muhaimin 1993 hal 58.

Abduh, menginterpretasikan kata *na'budu* pada surat al-fatihah sebagai rasa ketaatan dengan penuh kemerdekaan dan setiap ungkapan yang menggambarkan makna secara sempurna. Selanjutnya, Abduh menegaskan bahwa ibadah pada hakikatnya adalah sikap tunduk semata-mata untuk mengagungkan *dzat* yang disembahnya. Dengan tanpa mengetahui dari mana sumber kepercayaan terhadap kekuasaan yang terdapat di dalamnya yang tidak dapat dijangkau oleh pemahaman dan hakikatnya. Pengertian di atas menunjukkan bahwa ibadah bukan hanya tentang Seseorang yang sangat rindu ingin mengagungkan dan mengetahui kekasihnya,

akan tetapi lebih pada sikap batin yang tulus ikhlas untuk mengabdikan kepada-Nya sebagaimana dirinya menyatu dengan kehendak-Nya (Qordowi, 1980).

Al-Maududi menyatakan bahwa ibadah berasal dari akar kata '*abd*' yang artinya pelayan atau budak. Jadi ibadah adalah penghambaan dan perbudakan. Sedangkan arti terminologinya adalah usaha mengikuti hukum-hukum dan aturan-aturan Allah Swt dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan perintah-perintah-Nya, mulai dari *Akil baligh* hingga meninggal dunia. Indikasi ibadah adalah kesetiaan, kepatuhan, penghormatan dan penghargaan kepada Allah Swt semata yang dilaksanakan tanpa adanya paksaan, batasan waktu, dan bentuk khas tertentu. Jika dipandang dari filsafat pendidikan Islam, ibadah sebagai bentuk metode latihan yang paling tepat dan efektif untuk membentuk rasa dan tanggung jawab secara optimal. pelaksanaan ibadah dengan benar, konsisten, dan berkesinambungan akan memunculkan proses internalisasi nilai-nilai pengabdian di dalam diri manusia. Internalisasi merupakan syarat bagi terjadinya proses konversi atau perubahan arah dari sikap lahir kepada adanya sikap batin (Supriyatno, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, internalisasi dianggap sebagai proses pembentukan jati diri manusia agar mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Adanya bentuk pertanggungjawaban didasari oleh motif intrinsik manusia itu sendiri. Sehubungan dengan adanya tanggung jawab tersebut, merujuk pada status manusia, maka tanggung jawab manusia selaku Abdullah dititikberatkan pada upaya bagi terbentuknya pribadi yang benar-benar tangguh serta dapat mengimplementasikan secara utuh peran status dan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah Swt yang setia dan taat dengan penuh keikhlasan. Sikap tunduk seperti itu disebut *istislam*. Sedangkan sikap pasrah didasarkan pada pembentukan pribadi yang utuh dan maksimal dengan menghilangkan segala bentuk sifat-sifat syirik yang ada pada dirinya dan sifat-sifat lain yang menghambat proses pengabdian secara utuh dan penuh rasa tanggung jawab terhadap sang penciptanya. Dari berbagai pandangan tersebut di atas, maka dapat dilihat bahwa perbedaan yang mendasar dari *Self Actualization* pandangan humanistik dimaknai sebagai sarana untuk mencari dan menemukan makna hidup dengan artinya. Sedangkan *Self Actualization* perspektif Al-Qur'an yaitu dengan menghadirkan sifat-sifat Allah Swt atau Asmaul Husna yang diwujudkan dengan fungsi pemimpin.

SIMPULAN

Pendidikan humanisme berbasis pendekatan Person Centered Therapy (PCT), sebagaimana diuraikan dalam penelitian ini, terbukti efektif dalam mencegah perundungan dengan mengoptimalkan nilai-nilai humanis yang berpusat pada pengembangan potensi individu. PCT menciptakan lingkungan belajar yang mendorong peserta didik untuk mencapai aktualisasi diri melalui hubungan positif dan saling percaya, sehingga perilaku perundungan dapat diminimalkan. Dalam perspektif Al-Qur'an, konsep humanisme menekankan pentingnya penghormatan terhadap martabat manusia dan larangan perundungan. Penerapan model ini mencakup tiga langkah utama: pencegahan melalui pendidikan karakter berbasis Al-Qur'an, penanganan dengan pembinaan terhadap pelaku dan korban, serta rekonsiliasi yang berlandaskan nilai-nilai humanis. Melalui pendekatan ini, peserta didik tidak hanya memperoleh kebebasan untuk mengembangkan potensi diri, tetapi juga belajar untuk bertanggung jawab secara individu dan kolektif. Dengan demikian, pendidikan humanisme berbasis PCT tidak hanya relevan dalam konteks pembelajaran, tetapi juga efektif sebagai strategi holistik dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, humanis, dan bebas perundungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Zuhaili, W. (1996). *Tafsir Al-Wajiz* (2nd ed.). Daar Fikr.
- Al Afify, M. F. (2018). Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam. *Tsaqafah*, 14(2), 279.
<https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2641>
- Aminullah, M. (2022). Humanisme Religius Perspektif Al-Qur'an (Titik Temu Agama dan Filsafat). *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, 6(2), 219-242.

- 109 Pendidikan Humanisme Berbasis Person Centered Therapy dalam Mengatasi Perundungan: Perspektif Al-Qur'an - Siti Fatimah, Ahmad Thib Raya, Made Saihu
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7956>
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021). Correction to: Subjective Well-Being of Bullied Children in Indonesia (Applied Research in Quality of Life, (2019), 10.1007/s11482-019-09778-1). *Applied Research in Quality of Life*, 16(1), 469. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09803-3>
- Daulay, H. P. (2004). *Pendidikan Islam dalam Sistem Pendidikan Nasional di Indonesia*. Prenada Media.
- Dewi, E. (2019). Potret Pendidikan di Era Globalisasi Teknosentrisme dan Proses Dehumanisasi. *Sukma: Jurnal Pendidikan*, 3(1), 93–116. <https://doi.org/10.32533/03105.2019>
- Djiwandono, S. E. W. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Gramedia.
- Dryden, W. (1990). *The Person Centred Approach A Contemporary Introduction*. Pallgrave Mcmillan.
- Freire, P. (2005). *Pedagogy of the Oppressed*. The Continuum International Publishing Group.
- Gunawan, I. F. Y. (2021). *Sejarah Psikologi Perkembangan Perspektif Teoretis*. Gramedia.
- Hadi, F. I., Purwadi, D., & Shahdan, A. (2023). Aspek humanistik dalam ayat Al Quran. *JIPSINDO (Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia)*, 10(2), 160-172.
- Hasanudin, S. N. (2023). Konsep Pendidikan Humanistik dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 13 Kajian Ilmu Pendidikan Islam. *Masagi*, 1(2), 56-61.
- Jalaluddin. (2001). *Teologi Pendidikan* (3rd ed.). Raja Grafindo Persada.
- Mahfudz, S. (1994). *Nuansa Fiqih Sosoal*. LKIS.
- Mas'ud, A. (2002). *Menggagas Pendidikan Nondikotomik*. Gema Media.
- Mujahid, A., Aderus, A., Mirnawati, M., & Firman, F. (2022). Humanistic Education and the Concept of "Merdeka Belajar" in Indonesia: A Perspective of the Qur'an. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 14(4), 5263-5272.
- Palmer, J. A. (2003). *Pemikir Pendidikan: dari Piaget sampai Masa Sekarang*. Jendela.
- Qordowi, Y. Al. (1980). *Al-Tarbiyat Al-Islamiyyat wa Madrasat Hasan Al-Banna*, Terj. Bustami A. Gani dan Zainal Abidin Ahmad, *Pendidikan Islam dan Madrasah Hasan Al-Banna*. Bulan Bintang.
- Ratnawati, V. (2017). Penerapan Person Centered Therapy di Sekolah (Empathy, Congruence, Unconditional Positive Regard) dalam Manajemen Kelas. *Journal of Education Technology*, 1(4), 252. <https://doi.org/10.23887/jet.v1i4.12862>
- Roger, C. (2003). *Brian Thorne Second Edition*. Sage.
- Rusn, A. I. (2009). *Pemikiran Al-Ghazali tentang Pendidikan*. Pustaka Pelajar.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Sucipto. (2021). Bullying dan Upaya Meminimalisasikannya. *Jurnal Psikopedia*, 1(1).
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Supriyatno, T. (2020). *Paradigma Pendidikan Islam Berbasis Humanis Spiritual Teologis; Teori dan Aplikasinya*. Literasi Nusantara.
- Syariati, A. (1996). *Humanisme: Antara Islam dan Madzhab Barat II*. Pustaka Hidayah.
- Tafsir, A. (2006). *Filsafat Pendidikan Islam*. Remaja Rosdakarya.
- Taufiq, Z. (2015). *Dialektika Islam dan Humanisme: Pembacaan Ali Shari'ati*. Onglam Books.
- Tilaar, H. A. . (2005). *Manifesto Pendidikan Nasional: Tinjauan dari Perspektif Postmodernisme dan Studi Kultural*. Buku Kompas.
- Tjaya. (2004). *Humanisme dan Skolatisme: Sebuah Debat*. Kanius.

- 110 *Pendidikan Humanisme Berbasis Person Centered Therapy dalam Mengatasi Perundungan: Perspektif Al-Qur'an* - Siti Fatimah, Ahmad Thib Raya, Made Saihu
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7956>

Yustinius. (1991). *Psikologi Pertumbuhan*. Kanius.

Zakiyah, E. (2023). The Foundation of Understanding the Living al-Qur'an as a Reinforcement of Islamic Humanism in the Context of Civil Society. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 6(1), 62-75.