

# MENERAPKAN PRINSIP HUMANISTIK CARL ROGERS DALAM PENINGKATAN KUALITAS RELASI SOSIAL PADA MAHASISWA

Wira Hadi Kusuma<sup>1)</sup>, Reka<sup>2)</sup>, Anita Khairul Nisaq<sup>3)</sup>

<sup>123)</sup> Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

<sup>1)</sup> e-mail : [wirahadi1986@gmail.com](mailto:wirahadi1986@gmail.com), [reka54033@gmail.com](mailto:reka54033@gmail.com), [nitabkl05@gmail.com](mailto:nitabkl05@gmail.com)

## Info Artikel

## Abstract

### Keywords:

empathy, humanistic, interpersonal relationships, students, Carl Rogers

College is a crucial period in the formation of individual identity and independence. Interpersonal relationships are an important aspect in supporting students' social-emotional development. This study aims to explore the application of humanistic values in students' social interactions, especially the principles of empathy, unconditional acceptance, and authenticity based on Carl Rogers' theory. The approach used is descriptive qualitative, with 12 active student organizations at the Fatmawati Sukarno State Islamic University of Bengkulu as participants. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews and participant observation. The results of the study indicate that the three humanistic values contribute greatly to building healthy, supportive, and emotional well-being-oriented social relations. However, the application of these values is not free from challenges such as a culture of competition, lack of empathetic training, and a tendency to judge quickly. These findings recommend the importance of integrating humanistic values in student character building programs to create an inclusive and emotionally healthy campus environment.

### Kata kunci:

empati, humanistik, hubungan interpersonal, mahasiswa, Carl Rogers

### Abstrak.

Masa perkuliahan merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas dan kemandirian individu. Hubungan interpersonal menjadi aspek penting dalam menunjang perkembangan sosial-emosional mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggali penerapan nilai-nilai humanistik dalam interaksi sosial mahasiswa, khususnya prinsip empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian berdasarkan teori Carl Rogers. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan 12 mahasiswa aktif organisasi di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu sebagai partisipan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga nilai humanistik tersebut berkontribusi besar dalam membangun relasi sosial yang sehat, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan emosional mahasiswa. Namun, penerapan nilai-nilai ini tidak

lepas dari tantangan seperti budaya kompetisi, kurangnya pelatihan empatik, serta kecenderungan menilai secara cepat. Temuan ini merekomendasikan pentingnya integrasi nilai-nilai humanistik dalam program pembinaan karakter mahasiswa untuk menciptakan lingkungan kampus yang inklusif dan sehat secara emosional.

---

## PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu. Mahasiswa berada pada periode transisi dari remaja menuju dewasa, di mana mereka mulai membentuk kemandirian, identitas diri, serta mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Dalam proses ini, keterampilan membangun hubungan interpersonal menjadi aspek yang sangat esensial. Hubungan interpersonal yang sehat bukan hanya menunjang keberhasilan akademik, tetapi juga berperan besar dalam pembentukan kepribadian dan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan (Desmita, 2009).

Namun dalam kenyataan di lapangan, tidak semua mahasiswa mampu menjalin relasi sosial yang baik. Banyak di antara mereka mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi yang terbuka, merasa canggung dalam pergaulan, bahkan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Fenomena ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, kurangnya dukungan emosional dari lingkungan, pengalaman negatif di masa lalu, atau rendahnya kepercayaan diri (Ali & Asrori, 2014). Akibatnya, relasi yang terjalin tidak jarang bersifat dangkal, penuh prasangka, atau bahkan konflik terbuka, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa itu sendiri.

Salah satu pendekatan psikologi yang relevan untuk mengatasi permasalahan ini adalah pendekatan humanistik, khususnya teori Carl Rogers. Rogers menekankan pentingnya relasi yang didasarkan pada penerimaan tanpa syarat, empati, dan keterbukaan sebagai fondasi dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat dan mendukung pertumbuhan pribadi (Walgito, 2010). Dalam pandangan humanistik, setiap individu memiliki potensi bawaan untuk berkembang secara positif, namun hal tersebut hanya dapat terwujud apabila ia berada dalam lingkungan yang kondusif dan relasi yang mendukung.

Empati, sebagai salah satu prinsip utama Rogers, adalah kemampuan untuk memahami perasaan dan pengalaman orang lain secara mendalam tanpa menghakimi. Mahasiswa yang memiliki empati tinggi cenderung lebih mudah memahami dan menghargai perbedaan, serta mampu menjalin hubungan yang lebih harmonis. Sementara itu, penerimaan tanpa syarat merupakan sikap menerima orang lain apa adanya, tanpa prasangka atau syarat tertentu. Hal ini penting dalam menciptakan suasana sosial yang aman secara emosional, terutama dalam komunitas kampus yang sangat beragam (Sukmadinata, 2011). Keterbukaan diri atau *congruence*, yaitu sikap jujur dan otentik dalam berinteraksi, juga menjadi aspek penting dalam menciptakan kepercayaan dan kedekatan antarpribadi.

Di lingkungan kampus, mahasiswa terlibat dalam berbagai bentuk interaksi sosial, mulai dari diskusi kelompok, kegiatan organisasi, kehidupan asrama, hingga jejaring pertemanan sehari-hari. Kesempatan ini sebenarnya bisa menjadi media belajar yang sangat baik untuk menerapkan prinsip-prinsip hubungan interpersonal yang sehat. Namun, tanpa kesadaran dan keterampilan yang memadai, mahasiswa dapat terjebak dalam hubungan yang tidak sehat, kompetitif secara negatif, atau relasi yang bersifat semu dan dangkal (Prayitno, 2004).

Berdasarkan realitas tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana prinsip-prinsip humanistik yang dikemukakan oleh Carl Rogers diterapkan oleh mahasiswa dalam kehidupan sosial mereka. Penelitian ini juga ingin menggali sejauh mana penerapan prinsip-prinsip tersebut dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas relasi interpersonal mahasiswa di lingkungan kampus. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hal ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembinaan keterampilan sosial mahasiswa, baik dalam bentuk program pelatihan, konseling, maupun kegiatan pengembangan diri lainnya.

Selain itu, penelitian ini juga memiliki nilai strategis dalam rangka menciptakan lingkungan kampus yang sehat secara psikologis dan emosional. Kampus tidak hanya menjadi tempat transfer ilmu, tetapi juga wadah pembentukan karakter dan kematangan sosial. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dinamika hubungan interpersonal berdasarkan pendekatan humanistik akan sangat bermanfaat untuk mendorong terciptanya budaya komunikasi yang empatik, terbuka, dan saling menghargai di kalangan mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menerapkan prinsip-prinsip humanistik dalam hubungan sosial. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara kontekstual dan holistik bagaimana mahasiswa memaknai serta mengimplementasikan nilai-nilai humanistik, seperti empati, saling menghargai, dan penghormatan terhadap keberagaman dalam kehidupan sosial mereka, khususnya di lingkungan kampus. Fokus penelitian ini diarahkan pada penghayatan personal mahasiswa terhadap relasi sosial yang mereka jalani, baik dalam konteks formal maupun informal.

Subjek dalam penelitian ini adalah 12 mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu. Pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan dalam pemilihan subjek meliputi keaktifan dalam organisasi kampus serta memiliki pengalaman interaksi sosial yang luas. Mahasiswa yang memenuhi kriteria ini dipandang memiliki potensi memberikan informasi yang kaya dan mendalam terkait dengan tujuan penelitian, karena keterlibatan aktif mereka memungkinkan terbentuknya dinamika sosial yang kompleks dan beragam.

Pengumpulan data dilakukan dengan dua teknik utama, yaitu wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman relasi sosial mahasiswa secara bebas, reflektif, dan mendalam. Sementara itu, observasi partisipatif dilakukan dengan mengikuti secara langsung aktivitas mahasiswa dalam organisasi dan kelompok diskusi kampus, guna mengamati secara langsung pola interaksi sosial yang terjadi dalam konteks nyata. Kombinasi kedua teknik ini bertujuan untuk memperoleh data yang komprehensif dan mendalam.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik berdasarkan model yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu transkripsi data, pengkodean awal, pencarian tema, peninjauan ulang tema, dan interpretasi. Proses ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang mencerminkan penerapan nilai-nilai humanistik dalam hubungan sosial mahasiswa, serta

memahami makna yang terkandung dalam pengalaman mereka secara lebih mendalam dan kontekstual.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggali penerapan nilai-nilai humanistik dalam interaksi sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Nilai-nilai humanistik yang dimaksud meliputi empati, penerimaan tanpa syarat, keaslian, serta hambatan-hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga nilai humanistik tersebut memainkan peran signifikan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat, saling menghargai, dan berorientasi pada kesejahteraan emosional.

### 1. Empati sebagai Dasar Pemahaman Sosial

Empati menjadi fondasi utama dalam membangun hubungan sosial yang harmonis di lingkungan kampus. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk memahami perasaan dan kebutuhan orang lain cenderung lebih mudah menjalin komunikasi yang efektif dan menghindari konflik sosial. Dalam konteks kehidupan perkuliahan yang dinamis, empati memfasilitasi terciptanya suasana interaksi yang saling mendukung.

Salah satu informan mengungkapkan:

*“Saya berusaha memahami kenapa teman saya bertindak begitu, ternyata dia lagi stres karena tugas. Jadi saya bisa lebih sabar.” (Informan 3)*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa empati memungkinkan mahasiswa untuk menahan penilaian negatif dan menggantinya dengan pemahaman yang lebih mendalam terhadap latar belakang perilaku orang lain. Pendekatan ini sejalan dengan teori humanistik Carl Rogers, yang menekankan pentingnya empati sebagai kemampuan untuk "masuk ke dalam dunia orang lain seakan-akan dunia itu miliknya sendiri," tanpa kehilangan jarak emosional sebagai individu yang mandiri.

Melalui empati, mahasiswa tidak hanya membangun relasi interpersonal yang positif, tetapi juga meningkatkan kohesi sosial dalam kelompok belajar maupun organisasi kampus. Kemampuan ini terbukti memperkuat komunikasi dua arah, meminimalkan konflik, dan menciptakan suasana belajar yang kolaboratif.

### 2. Penerimaan Tanpa Syarat Mengurangi Konflik

Penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard) merupakan sikap menerima seseorang secara utuh tanpa syarat tertentu atau penilaian yang menghakimi. Dalam interaksi sosial di lingkungan kampus, sikap ini terbukti dapat menciptakan rasa aman psikologis bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang sedang menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi.

Seorang informan menyatakan:

*“Saya nyaman berteman dengan orang yang nggak mengkritik terus, tapi menerima saya apa adanya.” (Informan 7)*

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa sikap tidak menghakimi dan menerima teman dengan segala kelebihan maupun kekurangannya dapat meningkatkan kenyamanan emosional serta memperkuat kepercayaan diri individu. Mahasiswa yang merasa diterima lebih cenderung terbuka, percaya diri, dan mampu menunjukkan jati diri mereka tanpa takut ditolak.

Penerimaan tanpa syarat juga berkontribusi pada terciptanya lingkungan sosial yang suportif, yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan yang suportif ini memungkinkan terjadinya pertumbuhan pribadi secara optimal, sebagaimana dijelaskan dalam pendekatan humanistik yang menekankan pentingnya rasa diterima sebagai syarat aktualisasi diri.

### 3. Keaslian Membangun Relasi Tulus

Keaslian (authenticity) adalah aspek penting dalam membentuk relasi yang tulus dan bermakna. Dalam konteks ini, keaslian merujuk pada sikap keterbukaan, kejujuran, dan konsistensi antara kata dan tindakan seseorang. Mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka lebih menghargai dan merasa nyaman menjalin hubungan dengan orang-orang yang menunjukkan integritas dalam komunikasi.

Hal ini ditegaskan oleh salah satu informan:

*“Saya lebih senang dengan teman yang jujur dan konsisten antara kata dan tindakan.”*  
(Informan 2)

Dari pernyataan ini terlihat bahwa sikap otentik membangun kepercayaan interpersonal yang kuat. Relasi yang didasari oleh keaslian cenderung stabil karena minim manipulasi dan miskomunikasi. Dalam lingkungan akademik, di mana mahasiswa sering kali dihadapkan pada tekanan untuk tampil sempurna, keaslian menjadi nilai penting yang membantu mahasiswa tetap terhubung dengan nilai-nilai personal mereka sendiri.

Lebih jauh, sikap keaslian mendorong mahasiswa untuk bersikap terbuka dan apa adanya, sehingga mereka mampu menerima diri sendiri dan orang lain secara lebih utuh. Ini menjadi modal penting dalam membentuk komunitas akademik yang inklusif dan suportif.

### 4. Kendala Penerapan Prinsip Humanistik

Meski nilai-nilai humanistik terbukti membawa dampak positif terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa, penelitian ini juga menemukan adanya sejumlah kendala dalam penerapannya. Hambatan-hambatan tersebut antara lain:

#### a. Budaya kompetisi akademik yang menimbulkan kecemasan sosial

Dalam upaya bersaing untuk memperoleh prestasi akademik, mahasiswa terkadang terjebak dalam pola pikir kompetitif yang berlebihan. Hal ini dapat menghambat terciptanya empati dan penerimaan terhadap sesama, karena mahasiswa lebih fokus pada pencapaian individual daripada hubungan sosial yang sehat.

#### b. Kurangnya pelatihan tentang keterampilan komunikasi empatik

Sebagian besar mahasiswa belum pernah mendapatkan pelatihan formal terkait keterampilan komunikasi empatik. Akibatnya, mereka tidak selalu tahu bagaimana mengekspresikan kepedulian secara tepat atau memahami emosi orang lain dalam konteks sosial tertentu.

**c. Kecenderungan menilai secara cepat (labeling)**

Masih terdapat kecenderungan di kalangan mahasiswa untuk memberikan label atau penilaian cepat terhadap teman sebaya. Kebiasaan ini dapat menghambat penerimaan tanpa syarat dan memperburuk dinamika sosial, terutama dalam kelompok-kelompok baru atau heterogen.

Walaupun demikian, sebagian besar informan menyatakan bahwa prinsip-prinsip humanistik dapat ditanamkan dan dipraktikkan secara lebih luas dengan adanya pembiasaan dan dukungan lingkungan. Mereka percaya bahwa jika nilai-nilai tersebut diperkenalkan secara intensif melalui kegiatan kampus seperti pelatihan soft skill, mentoring, atau kegiatan organisasi yang mendorong kerja sama dan refleksi diri, maka akan tercipta budaya interaksi yang lebih sehat.

Berdasarkan temuan-temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai humanistik seperti empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Ketiga nilai tersebut mendukung terciptanya suasana pergaulan yang positif, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memperkuat hubungan sosial yang sehat.

Meskipun terdapat beberapa kendala dalam penerapan prinsip-prinsip tersebut, hasil wawancara menunjukkan adanya optimisme dan kesadaran bahwa melalui pembiasaan serta dukungan dari lingkungan kampus, nilai-nilai humanistik dapat dikembangkan secara lebih luas. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengintegrasikan pendidikan nilai humanistik ke dalam kurikulum maupun kegiatan pengembangan karakter mahasiswa agar tercipta suasana akademik yang sehat, inklusif, dan berorientasi pada kemanusiaan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa politik uang memiliki dampak signifikan terhadap karakter pemilih pemula. Pemilih pemula, yang umumnya masih minim pengalaman dan pemahaman politik, rentan terhadap praktik politik uang yang dapat mengikis nilai-nilai kejujuran, tanggung jawab, dan kesadaran politik yang bersih. Fenomena ini dapat menyebabkan mereka cenderung memilih kandidat bukan berdasarkan visi, misi, dan integritas, melainkan karena insentif material yang diberikan.

Dari perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI), politik uang bertentangan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan keadilan, kejujuran, dan amanah dalam memilih pemimpin. Islam secara tegas melarang suap dan praktik politik yang tidak bermoral sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an dan hadis. Ayat QS. Ali Imran: 104 menggarisbawahi pentingnya amar ma'ruf nahi munkar dalam kehidupan sosial, termasuk dalam bidang politik, sementara hadis HR. Muslim No. 49 menegaskan kewajiban setiap Muslim untuk mencegah kemungkaran sesuai dengan kapasitasnya.

Diharapkan pemilih pemula dapat memiliki kesadaran politik yang lebih baik dan mampu berperan sebagai agen perubahan dalam menciptakan pemilu yang bersih dan berintegritas. Penelitian ini merekomendasikan adanya sinergi antara sekolah, keluarga, komunitas, dan pemerintah dalam membangun pendidikan politik yang berbasis pada nilai-nilai Islam untuk membentuk generasi pemilih yang jujur, cerdas, dan bertanggung jawab.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Alhajmi, M. F., Berampu, N. K. R., Zulkarnaen, I., & Sutarjo, M. (2024). Political Participation Of Beginners In The 2024 General Election In Cirebon City. *Edunity Kajian Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 3(7), 576–583. <https://doi.org/10.57096/edunity.v3i7.268>

- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Prayitno. (2004). *Pengembangan layanan bimbingan dan konseling*. Universitas Negeri Padang Press.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Pendidikan dalam pembangunan nasional: Strategi dan kebijakan pendidikan nasional*. Remaja Rosdakarya.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Andi.