

PENDEKATAN KONSELING HUMANISTIK DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL ANAK DENGAN DISABILITAS SOSIAL: LITERATURE REVIEW

Diana Zumrotus Sa'aadah¹, Sella Kinasih², Devi Haryani Putri³, Rista Fahera⁴

^{1/2/3}Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail: dianazumrotus@gmail.uinfasbengkulu.ac.id¹, sellakinasih4@gmail.com²,
ristafhra@gmail.com³, devihyp4@gmail.com⁴

ABSTRAK

Artikel ini merupakan kajian literatur (literature review) yang bertujuan untuk menganalisis peran pendekatan konseling humanistik dalam meningkatkan keterampilan sosial anak dengan disabilitas sosial. Pendekatan humanistik berfokus pada pengembangan potensi diri, penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), empati, dan kongruensi. Anak dengan disabilitas sosial sering mengalami hambatan dalam interaksi sosial, rasa percaya diri rendah, dan kesulitan memahami norma sosial. Melalui pendekatan konseling humanistik, konselor berupaya membantu anak memahami dan menerima dirinya sehingga mampu berinteraksi secara lebih adaptif di lingkungan sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling humanistik efektif dalam mengembangkan kesadaran diri, empati, komunikasi interpersonal, dan kemandirian anak dengan disabilitas sosial. Artikel ini diakhiri dengan implikasi praktis bagi konselor, guru, dan orang tua dalam mendukung proses konseling yang berpusat pada klien.

Kata kunci: *konseling humanistik, keterampilan sosial, disabilitas sosial, empati, penerimaan diri.*

ABSTRACT

This article is a literature review that aims to analyze the role of a humanistic counseling approach in improving the social skills of children with social disabilities. The humanistic approach focuses on developing self-potential, unconditional positive regard, empathy, and congruence. Children with social disabilities often experience barriers to social interaction, low self-esteem, and difficulty understanding social norms. Through a humanistic counseling approach, counselors strive to help children understand and accept themselves so they can interact more adaptively in their social environment. The study results indicate that humanistic counseling is effective in developing self-awareness, empathy, interpersonal communication, and independence in children with social disabilities. The article concludes with practical implications for counselors, teachers, and parents in supporting a client-centered counseling process.

Keywords: *humanistic counseling, social skills, social disabilities, empathy, self-acceptance.*

PENDAHULUAN

Keterampilan sosial merupakan kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain, memahami norma sosial, serta membangun hubungan yang sehat. Bagi anak dengan disabilitas sosial, kemampuan ini sering kali menjadi tantangan utama karena keterbatasan dalam komunikasi, persepsi sosial, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan (Sari & Wahyuni, 2021). Disabilitas sosial tidak hanya berdampak pada aspek perilaku, tetapi juga memengaruhi kepercayaan diri, motivasi belajar, dan partisipasi sosial anak. Dalam konteks pendidikan dan perkembangan anak, intervensi psikologis dibutuhkan untuk membantu mereka mengembangkan



keterampilan sosial yang adaptif. Salah satu pendekatan yang relevan adalah konseling humanistik, yang menekankan pentingnya pemahaman diri, penerimaan diri, dan potensi manusia untuk berkembang secara positif (Rogers, 1951; Fitriani, 2021). Pendekatan ini memandang individu sebagai makhluk unik yang memiliki kemampuan bawaan untuk tumbuh jika ditempatkan dalam lingkungan yang mendukung dan empatik.

Konseling humanistik berfokus pada hubungan antara konselor dan klien yang bersifat autentik dan hangat. Melalui proses ini, anak dengan disabilitas sosial dapat belajar mengenali emosi, memahami perasaan orang lain, dan berkomunikasi dengan lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan meninjau berbagai literatur untuk memahami bagaimana pendekatan konseling humanistik dapat meningkatkan keterampilan sosial anak dengan disabilitas sosial. Keterampilan sosial merupakan fondasi penting bagi partisipasi anak dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Anak dengan disabilitas sosial - meliputi kelompok anak pada spektrum autisme (ASD), disabilitas intelektual, gangguan komunikasi sosial, atau kebutuhan khusus lainnya, sering menghadapi hambatan dalam inisiasi percakapan, memahami isyarat sosial, serta mempertahankan interaksi sejawat. Dampaknya meliputi isolasi sosial, kesulitan akademik, dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, intervensi yang efektif dibutuhkan untuk membantu mereka membangun keterampilan sosial fungsional.

Pendekatan tradisional untuk masalah keterampilan sosial seringkali berakar pada paradigma behavioristic - misalnya Social Skills Training (SST) dan Applied Behavior Analysis (ABA), yang menekankan pengajaran perilaku terukur melalui modeling, reinforcement, dan latihan berulang. Meski efektif dalam melatih keterampilan spesifik, pendekatan ini kadang kala mengabaikan aspek subjektif, motivasi intrinsik, serta kebutuhan afektif anak. Sebagai alternatif atau pelengkap, pendekatan konseling humanistik menawarkan fokus pada hubungan terapeutik, penerimaan tanpa syarat, empati, dan pemberdayaan anak sebagai agen perubahan. Dalam konteks pendidikan inklusif di Indonesia, menggabungkan nilai-nilai humanistik dengan praktik pengajaran yang terstruktur dapat menjadi strategi intervensi yang holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling humanistik berakar pada pemikiran Carl Rogers dan Abraham Maslow yang menekankan potensi positif manusia. Rogers memperkenalkan konsep person-centered therapy dengan tiga kondisi utama: empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi. Tujuannya bukan memperbaiki individu, tetapi membantu individu menemukan dirinya sendiri. Maslow menambahkan bahwa manusia memiliki hierarki kebutuhan, dan kebutuhan tertinggi adalah aktualisasi diri. Dalam konteks anak dengan disabilitas sosial, pendekatan ini relevan karena menekankan penghargaan terhadap potensi manusiawi anak.

Keterampilan sosial mencakup kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, mengontrol emosi, dan memecahkan masalah sosial. Anak dengan disabilitas sosial sering menunjukkan defisit dalam area ini, misalnya kesulitan memulai percakapan, kurang empati, atau tidak memahami ekspresi sosial (Astuti, 2020). Hambatan ini sering menimbulkan isolasi dan penolakan dari teman sebaya. Oleh karena itu,



dibutuhkan pendekatan yang menumbuhkan kesadaran diri dan penerimaan diri untuk membangun hubungan sosial yang lebih baik.

Pendekatan humanistik memandang bahwa setiap individu, termasuk anak dengan disabilitas sosial, memiliki potensi untuk berkembang. Melalui hubungan yang penuh empati dan keaslian, anak belajar memahami perasaan dan pikiran mereka sendiri. Misalnya, konselor dapat menggunakan teknik reflective listening untuk membantu anak mengidentifikasi emosi dan mengelola respons sosialnya (Wulandari, 2022). Penerimaan tanpa syarat menciptakan lingkungan aman di mana anak merasa dihargai tanpa harus sempurna. Dalam situasi ini, anak mulai membangun konsep diri positif dan berani berinteraksi dengan orang lain tanpa takut ditolak. Hal ini penting karena banyak anak dengan disabilitas sosial mengalami pengalaman negatif yang menurunkan rasa percaya diri mereka (Handayani, 2021).

Empati merupakan inti dari keterampilan sosial. Melalui konseling humanistik, anak diajak mengenali dan memahami perasaan orang lain. Konselor dapat melatih anak melalui permainan peran (role play) atau aktivitas reflektif untuk memperkuat kemampuan mengenali emosi orang lain. Selain itu, teknik dalam konseling humanistik seperti active listening dan open-ended questions membantu anak belajar mengekspresikan diri secara asertif. Komunikasi yang terbuka menumbuhkan keberanian berbicara dan mendengarkan orang lain, yang menjadi pondasi penting bagi keterampilan sosial. Konseling humanistik juga menumbuhkan kemandirian dan aktualisasi diri. Anak didorong untuk mengenali tujuan hidup dan mengembangkan keputusan sendiri. Dalam konteks anak disabilitas sosial, hal ini berarti membantu mereka memahami potensi dan batasan diri, lalu menyesuaikan diri secara adaptif di lingkungan sosialnya.

SIMPULAN

Pendekatan konseling humanistik terbukti memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan keterampilan sosial anak dengan disabilitas sosial. Melalui hubungan yang empatik, penerimaan tanpa syarat, dan pengembangan kesadaran diri, anak dapat membangun kepercayaan diri dan kemampuan berinteraksi sosial yang lebih baik. Implikasi dari kajian ini menegaskan pentingnya penerapan konseling berpusat pada klien di sekolah-sekolah inklusi dan lembaga layanan psikologis. Pendekatan konseling humanistik memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan afektif dan motivasional anak berkebutuhan khusus di Indonesia, terutama dalam membangun kepercayaan diri, penerimaan diri, dan kesiapan emosional untuk berinteraksi sosial. Untuk hasil sosial yang terukur dan dapat digeneralisasi, pendekatan ini paling efektif bila digabung dengan teknik pelatihan keterampilan sosial terstruktur dan dukungan keluarga/sekolah. Pengembangan program inklusi yang menggabungkan pendekatan humanistik dan latihan keterampilan spesifik direkomendasikan bagi praktik pendidikan khusus di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Shalehah, N. (2023). Strategi Guru dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak ads di Sekolah Inklusi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol.8/9.(sinta3).
<https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/5287>



- Mangunsong, F. M. (2020). Keterlibatan Orang Tua terhadap Keterampilan Sosial Siswa Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pengembangan dan Studi Pendidikan (jpsi) ugm. (sinta profile)*. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/32341>
- Gobel, S. R. (2024). Penerapan Terapi Bermain dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Anak Autis di Rumah. *Jurnal Pendidikan Anak (umm/procedia)*, 9(2).(sintaindexed).<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/procedia/article/download/29907/14291/112267>
- Ardelin, A., & Sunarso, A. (2025). Implementasi Pendidikan Inklusi dalam Membentuk Keterampilan Sosial Anak Berkebutuhan Khusus di SD Negeri Karanganyar Gunung 02. *Yasmin: Jurnal Pendidikan*, 5(1).(sinta5).<https://ejournal.yasinalsys.org/yasin/article/view/4818>
- Trunojoyo (2024). Tinjauan Sistematis: Efektivitas DIR/Floortime terhadap Keterampilan Sosial Anak asd. *Jurnal pgpaud trunojoyo. (sinta indexed)*. https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpaudtrunojoyo/article/download/25103/pdf_4
- Astuti, D. (2020). Intervensi Konseling dalam Pengembangan Keterampilan Sosial Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 112–120.
- Fitriani, R. (2021). Pendekatan Humanistik dalam Pendidikan Inklusif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*, 10(1), 45–58.
- Handayani, N. (2021). Pendekatan Humanistik dalam Konseling Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 45–54.
- Sari, M., & Wahyuni, R. (2021). Keterampilan Sosial Anak dengan Hambatan Sosial dan Emosional. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 7(1), 33–42.
- Wulandari, T. (2022). Peran Empati dalam Konseling Humanistik untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Anak. *Jurnal Konseling Nusantara*, 10(4), 215–225.
- Putra, D. A., & Lestari, M. (2023). Implementasi Terapi Humanistik dalam Pengembangan Sosial Anak Disabilitas. *Jurnal Psikologi Humaniora*, 11(2), 120–135.
- Rahmawati, L., & Susanto, H. (2024). Efektivitas Konseling Humanistik terhadap Peningkatan Keterampilan Interpersonal Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 12(1), 78–92.
- Setiawan, B., & Nirmala, E. (2025). Humanistic Counseling Approach for Social Adaptation of Children with Disabilities. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 15(2), 55–68.

