

Pendekatan Humanistik Dalam Konseling: Meningkatkan Keterampilan Emosional Siswa

Lalu Rifki Sanjaya¹, M Zaky Fauzan Lubis², Gusman Lesmana^{3, 1}

Lalurifki374@gmail.com¹, zakyfauzan464@gmail.com²,
gusmanlesmana@umsu.ac.id³

Abstrak

Jurnal ini membahas tentang pengaruh pendekatan humanistik dalam konseling untuk meningkatkan keterampilan emosional yang terjadi pada para siswa. Dengan dilakukannya pendekatan humanistik pada para siswa akan membuat potensi pada diri siswa tersebut dapat tergali. Tidak hanya itu, hal ini juga akan membuat pelajar jadi lebih nyaman dan merasa didukung sehingga pembelajaran dapat lebih mudah tercerna dan berjalan dengan baik. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Library Research*.

Penelitian ini menghasilkan konselor dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran dan pengelola emosi yang lebih baik. Penerapan pendekatan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional siswa tapi juga pada keberhasilan akademik dan sosial siswa

Kata Kunci : *Pendekatan Humanistik, Bimbingan dan Konseling, Keterampilan Emosional*

¹, Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara

Abstract

This journal discusses the influence of a humanistic approach in counseling to improve emotional skills in students. By taking a humanistic approach to students, their potential can be explored. Not only that, this will also make students more comfortable and feel supported so that learning can be more easily digested and run well. This research was conducted using a qualitative approach with the Library Research method.

This research shows that counselors can help students develop better emotional awareness and management. Implementing this approach not only impacts students' emotional well-being but also students' academic and social success

Keywords: Humanistic Approach, Guidance and Counselling, Emotional Skills

PENDAHULUAN

Era globalisasi dan perkembangan teknologi informasi yang pesat, siswa menghadapi berbagai tantangan yang tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga emosional. Stres, kecemasan, dan masalah interpersonal sering kali menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan keterampilan emosional siswa agar mereka dapat menavigasi berbagai situasi dengan lebih baik. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam konteks ini adalah pendekatan humanistik dalam konseling.

Pendekatan humanistik menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu dan kapasitas mereka untuk tumbuh dan berkembang. Carl Rogers, salah satu tokoh utama dalam pendekatan ini, percaya bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mencapai aktualisasi diri jika diberikan lingkungan yang mendukung dan empatik². Dalam konteks konseling, ini berarti menciptakan hubungan yang saling menghormati dan memahami antara konselor dan siswa, yang dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran diri dan keterampilan emosional yang lebih baik.

Menurut *World Health Organization* (WHO). 1 dari 5 anak kurang dari 16 tahun mengalami masalah mental emosional. Sebanyak 104 dari 1000 anak yang berada pada usia 4-15 tahun mengalami masalah mental emosional. Tidak hanya itu, di Indonesia juga dilakukan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa gangguan emosional pada orang Indonesia dengan usia diatas 15 tahun adalah 6,0%. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa remaja sangat rentan mengalami masalah emosional. Jika terjadi masalah emosional pada siswa remaja akan menimbulkan dampak buruk bagi perkembangan karakter dan juga nilai akademiknya. Siswa tersebut akan mengalami kesulitan untuk fokus dalam mengikuti pembelajaran, kesulitan dalam bergaul, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.

². Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Pendekatan Humanistik akan membuat guru menjadi fokus untuk menggali potensi dan kelebihan para siswanya, membuat para siswa lebih kreatif dalam mewujudkan imajinasi, serta membuat siswa lebih mudah dalam berkreasi. Dengan pendekatan humanistik ini siswa jadi lebih leluasa dalam menunjukkan dan mengembangkan emosionalnya. Hal ini sesuai dengan Kurikulum Merdeka yang sekarang menjadi kurikulum kita di negara Indonesia ini. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan kebijakan Kurikulum merdeka sesuai rancangan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pada saat itu, yaitu Nadiem Anwar Makarim.

Keterampilan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri serta emosi orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keterampilan emosional yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan kesehatan mental yang lebih stabil³. Oleh karena itu, penerapan pendekatan humanistik dalam konseling diharapkan dapat meningkatkan keterampilan emosional siswa, sehingga mereka dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan humanistik dalam konseling sebagai cara untuk meningkatkan keterampilan emosional siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi praktik konseling di sekolah dan membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk sukses di berbagai aspek kehidupan.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang di jurnal ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan dengan metode *Library Research*. Beberapa karya ilmiah, Jurnal-jurnal, dan Artikel-artikel akan diriset dan kemudian dikembangkan menjadi satu kesatuan yang berbentuk jurnal ini.

³. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books

PEMBAHASAN

Pendekatan humanistik memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang sesuai dengan keunikan masing-masing. Hal ini bisa dilakukan melalui berbagai metode pembelajaran yang inovatif, seperti proyek berbasis seni, diskusi terbuka, dan pembelajaran berbasis pengalaman. Dengan cara ini, siswa dapat belajar untuk memahami dan menghargai perbedaan dalam cara berpikir, berimajinasi, dan berkreasi, yang pada gilirannya akan meningkatkan keterampilan emosional dan sosial mereka⁴.

Lebih jauh lagi, pendekatan ini mendorong siswa untuk mengambil inisiatif dalam pembelajaran mereka, memungkinkan mereka untuk mengembangkan rasa percaya diri dan tanggung jawab. Dengan memberikan kebebasan dalam berkreasi, siswa akan lebih termotivasi untuk terlibat dalam proses belajar, yang dapat meningkatkan hasil akademik dan kesejahteraan emosional mereka⁵. Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa dengan memfasilitasi pembelajaran yang humanistik, siswa akan mampu mengoptimalkan potensi mereka dan berkontribusi lebih baik dalam lingkungan sosial dan akademis.

Penelitian ini bertujuan untuk membantu para siswa untuk dapat melakukan pembelajaran dengan lebih baik dengan mendapatkan kebebasan dalam berimajinasi dan berkreasi dengan segala keunikan yang siswa itu miliki. Pendekatan Humanistik akan memperlakukan manusia sebagai manusia yang unik dan istimewa. Pendekatan humanistik akan membantu siswa mendapatkan potensi-potensi yang terpendam dalam dirinya. Pendekatan humanistik akan membuat suatu hal yang di anggap sebagai sebuah kekurangan bagi siswa tersebut namun dapat dimanfaatkan sebagai sebuah kelebihan.

Pendekatan Humanistik memiliki beberapa prinsip dasar, yaitu sebagai berikut :

⁴. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.

⁵. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

1. Berfokus pada Individu

Pendekatan Humanistik menempatkan individu sebagai pusat dari proses Konseling. Guru akan membantu siswa nya dalam menemukan potensi dirinya melalui pengalamannya.

2. Aktualisasi Diri

Menurut Maslow (1943). Aktualisasi diri adalah kebutuhan tertinggi dalam hirarki kebutuhan manusia. Dalam dunia konseling, aktualisasi diri adalah membantu siswa menemukan potensi terbaik yang mereka miliki termasuk masalah emosional. Konseling humanistik akan membuat siswa merasa aman dalam mengungkapkan emosinya tanpa merasa takut dihakimi oleh orang lain.

3. Pengalaman Otentik dan Kesadaran Diri

Carl Rogers (1961). Mengatakan bahwa pengalaman otentik dan penerimaan tanpa syarat dalam proses konseling itu penting. Dengan pendekatan Humanistik siswa akan diajak untuk dapat memahami dan menerima diri mereka sendiri, yang menjadi Langkah awal untuk dapat mengelola emosi dengan baik.

Pendekatan Humanistik dapat di implementasikan ke dalam dunia konseling. Hal ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Membentuk lingkungan yang mendukung

Konselor harus dapat menciptakan lingkungan yang dapat menerima siswa tanpa syarat dan empati yang baik. Suasana ini akan membuat siswa merasa aman dan nyaman untuk mengungkapkan emosi dan kekhawatiran mereka.

2. Teknik Konseling Berbasis Humanistik

Konselor dapat merancang program pelatihan keterampilan emosional yang berfokus pada pengembangan kesadaran emosional, regulasi emosi, dan empati.

Dalam konseling pendekatan humanistik telah memberikan berbagai macam manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Meningkatkan kesadaran diri
2. Membangun ketahanan emosional
3. Memperbaiki relasi sosial

Berikut adalah penjelasan lebih terperinci mengenai strategi-strategi konkret yang dapat diterapkan oleh pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan memberdayakan, disertai dengan pandangan para ilmuwan:

1) Pembelajaran Berbasis Proyek

Menurut Thomas Markham, pembelajaran berbasis proyek memungkinkan siswa untuk terlibat dalam pengalaman nyata yang relevan dengan kehidupan mereka. Melalui proyek, siswa dapat bekerja dalam tim, mengembangkan keterampilan kolaborasi, dan menerapkan pengetahuan mereka dalam konteks yang lebih luas⁶. Ini tidak hanya meningkatkan pemahaman akademis, tetapi juga membangun rasa tanggung jawab dan kepemilikan terhadap pembelajaran.

2) Pembelajaran Diferensiasi

Carol Ann Tomlinson menjelaskan bahwa pembelajaran diferensiasi adalah pendekatan yang mengakui bahwa siswa memiliki berbagai kebutuhan dan gaya belajar. Dengan menyesuaikan materi dan metode pengajaran, pendidik dapat membantu setiap siswa mencapai potensi maksimal mereka⁷. Diferensiasi dapat mencakup variasi dalam tingkat kesulitan tugas, penggunaan berbagai media, dan penyesuaian waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan.

3) Diskusi Terbuka dan Dialog

Paulo Freire, dalam bukunya "Pedagogy of the Oppressed,"⁸ menekankan pentingnya dialog dalam pendidikan. Diskusi terbuka memungkinkan siswa untuk berbagi pandangan dan pengalaman mereka, memperkaya

⁶ . Markham, T. (2011). *Project Based Learning*

⁷ . Tomlinson, C. A. (2001). *How to Differentiate Instruction in Mixed-Ability Classrooms*.

⁸ . Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*

pemahaman kolektif dan membangun rasa saling menghormati⁹. Freire berargumen bahwa pendidikan harus bersifat dialogis, di mana siswa dan guru saling belajar satu sama lain.

4) Penggunaan Teknologi

Menurut Sugata Mitra, teknologi dapat berfungsi sebagai alat untuk memberdayakan siswa dalam proses belajar. Dengan akses ke informasi dan sumber daya yang lebih luas, siswa dapat belajar dengan cara yang lebih mandiri dan kreatif¹⁰. Penggunaan aplikasi pembelajaran, video pembelajaran, dan platform kolaboratif dapat meningkatkan keterlibatan dan memfasilitasi pembelajaran yang lebih interaktif.

5) Pemberian Umpan Balik yang Konstruktif

John Hattie dan Helen Timperley dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa umpan balik yang efektif dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Umpan balik yang fokus pada proses, bukan hanya pada hasil, membantu siswa memahami langkah-langkah yang perlu diambil untuk perbaikan⁵. Dengan memberikan umpan balik yang konstruktif, pendidik dapat mendorong perkembangan keterampilan dan kepercayaan diri siswa.

6) Lingkungan yang Mendukung

Nel Noddings menggarisbawahi pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Suasana kelas yang positif, di mana siswa merasa dihargai dan diterima, dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar mereka⁶. Lingkungan yang ramah juga memungkinkan siswa untuk berani mengungkapkan diri tanpa takut dihakimi.

7) Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional

Daniel Goleman, dalam bukunya "Emotional Intelligence," menekankan bahwa keterampilan sosial dan emosional sangat penting untuk kesuksesan siswa. Mengintegrasikan kegiatan yang memfokuskan pada pengembangan keterampilan ini, seperti latihan empati dan kerja sama, dapat membantu siswa berinteraksi lebih baik dengan teman sebaya dan guru.

⁹. Mitra, S. (2013). *Beyond the Hole in the Wall*

¹⁰. Hattie, J., & Timperley, H. (2007). *The Power of Feedback*.

8) Memberikan Pilihan dalam Pembelajaran

Menurut Richard Ryan dan Edward Deci, memberikan pilihan dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Ketika siswa memiliki kontrol atas cara mereka belajar, mereka lebih cenderung merasa terlibat dan bertanggung jawab terhadap proses belajar mereka⁸. Ini juga membantu mereka mengembangkan rasa percaya diri dan kemandirian.

9) Keterlibatan Orang Tua dan Komunitas

Anne Henderson dan Karen Mapp dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak-anak mereka dapat meningkatkan prestasi akademik. Mengajak orang tua dan anggota komunitas untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah dapat memperkuat dukungan sosial bagi siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik⁹.

10) Refleksi dan Evaluasi Diri

Menurut David Kolb, refleksi adalah bagian penting dari proses belajar. Dengan mengajak siswa untuk merenungkan pengalaman belajar mereka, mereka dapat mengidentifikasi kekuatan dan area perbaikan, serta mengembangkan pemikiran kritis¹⁰. Evaluasi diri membantu siswa menjadi lebih sadar akan kemajuan mereka dan memotivasi mereka untuk terus belajar.

KESIMPULAN

Pendekatan Humanistik dalam konseling menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk meningkatkan keterampilan emosional siswa. Dengan menempatkan siswa sebagai pusat proses, memberikan penerimaan tanpa syarat, dan menciptakan lingkungan yang mendukung, konselor dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran dan pengelola emosi yang lebih baik. Penerapan pendekatan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional siswa tapi juga pada keberhasilan akademik dan sosial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi Indri Astuti, Ibnu Hasan (2020). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membina Kecerdasan Emosional Siswa dengan Pendekatan Umanistik. *Alhamra, Jurnal Studi Islam*
- Zulfikar, Rezki Hariko, Muwakhida, Nikon Aritonang. *Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi. Jurnal Konseling Gusjigang.*
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466-474.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Markham, T. (2011). *Project Based Learning*.
- Tomlinson, C. A. (2001). *How to Differentiate Instruction in Mixed-Ability Classrooms*.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*.
- Mitra, S. (2013). *Beyond the Hole in the Wall*.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). *The Power of Feedback*.
- Noddings, N. (2005). *Caring in Education*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*.
- Henderson, A. T., & Mapp, K. L. (2002). *A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement*.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*