

**Pengembangan Program Teknik Konseling Empati untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Siswa**

**Yenti Arsini<sup>1</sup>, Yola Noperiyanti<sup>2</sup>, Destya Aulia<sup>3</sup>, Syahvira Rachman<sup>4</sup>**

Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, UIN Sumatera Utara Medan

e-mail : [yentiarsini@uinsu.ac.id](mailto:yentiarsini@uinsu.ac.id)

**Abstrak**

Sebagai makhluk sosial, siswa harus saling mendukung dalam berinteraksi dengan orang lain. Salah satu cara mereka dapat melakukan hal ini adalah dengan menunjukkan sikap prososial, yang akan membina hubungan positif dengan teman sebaya. Penelitian ini akan memanfaatkan layanan bimbingan kelompok yang merupakan salah satu jenis bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan sikap prososial siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menciptakan model bimbingan kelompok yang berguna untuk menumbuhkan sikap prososial pada siswa. Purposive sampling digunakan untuk menentukan populasi penelitian yaitu seluruh siswa pada satu sekolah, dengan desain quasi eksperimen dua kelompok pretest-posttest pada siswa SMA. Instrumen untuk pengumpulan data prososial digunakan. Uji statistik Independent Sample T-Test digunakan dalam teknik analisis data untuk menguji data prososial siswa baik sebelum maupun sesudah penerapan model bimbingan kelompok.

Kata kunci : Prinsip empati, sikap proporsional, dan bimbingan kelompok

**Abstract**

*As social creatures, students must support each other in interacting with other people. One way they can do this is by demonstrating prosocial attitudes, which will foster positive relationships with peers. This research will utilize group guidance services, which is a type of guidance and counseling in an effort to improve students' prosocial attitudes. The aim of this research is to create a group guidance model that is useful for fostering prosocial attitudes in students. Purposive sampling was used to determine the research population, namely all students at one school, with a quasi-experimental design of two pretest-posttest groups for high school students. Instruments for collecting prosocial data were used. The Independent Sample T-Test statistical test is used in data analysis techniques to test student prosocial data both before and after implementing the group guidance model.*

Keyword : Principles of empathy, proportionality, and group guidance

## PENDAHULUAN

Karena manusia adalah makhluk sosial dan tidak dapat bertahan hidup sendiri, pada dasarnya mereka bergantung pada orang lain untuk mendapatkan dukungan sepanjang hidupnya. Orang-orang terikat satu sama lain dan kemampuan mereka untuk hidup dan berinteraksi dengan orang lain; kebutuhan tidak saling melengkapi dan tidak boleh dibatasi hanya untuk mengisi waktu menganggur. Mahasiswa merupakan makhluk sosial yang saling bergantung satu sama lain untuk kelangsungan hidupnya. Sebagai makhluk sosial, siswa harus saling mendukung dalam berinteraksi dengan orang lain. Salah satu cara mereka melakukan hal ini adalah dengan menunjukkan sikap prososial, yang mendorong interaksi positif dengan teman sebaya (Ulfa, 2019).

Sebagai sarana adaptasi terhadap perubahan yang terjadi baik dalam negeri maupun internasional di era globalisasi dan informasi, pendidikan harus mempunyai fokus. Rendahnya proses pembelajaran menjadi salah satu permasalahan pendidikan Indonesia saat ini. Anak tidak didorong untuk menjadi pemikir kritis selama proses pembelajaran. Otak anak terdorong untuk mengingat dan menyimpan berbagai fakta tanpa harus memahami informasi tersebut untuk menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari. Inilah tujuan utama proses pembelajaran di kelas. Standar dan persyaratan pendidikan yang ditetapkan pemerintah harus dipenuhi guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Setiap negara atau bangsa memiliki harapan yang berbeda-beda terhadap perkembangan pendidikan siswanya.

Sebagai bagian dari proses pendidikan, bimbingan dan konseling sangat penting bagi pertumbuhan siswa, khususnya dalam hal sikap afektifnya. Tujuan dasar bimbingan adalah membantu setiap siswa mencapai penyesuaian diri, perkembangan optimal, dan peningkatan kemandirian (Melianasari, 2016). Salah satu upaya yang dapat meningkatkan disposisi prososial siswa adalah melakukan latihan konseling kelompok behavioristik untuk membantu mereka memahami pentingnya empati. Dinamika kelompok digunakan untuk mengumpulkan wawasan dan pemahaman segar terhadap permasalahan (topik) yang sedang dibicarakan, dan layanan bimbingan kelompok adalah semacam konseling dan bimbingan yang ditawarkan kepada sekelompok individu (klien). Bimbingan kelompok, sebagaimana didefinisikan oleh Romlah (Romlah, 2001), adalah proses membantu orang dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok di sekolah menurut Gazda (Prayitno, 2004) adalah proses pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam mengambil keputusan dan rencana yang terbaik. Menurut Howe (2015) dan Baron Cohen (2011), empati adalah kemampuan untuk mengenali pikiran dan perasaan orang lain dan bereaksi terhadapnya dengan tepat. Orang dengan empati tinggi cenderung memberi, populer di komunitasnya, fleksibel, dan percaya diri (Baron, 2002). Ada beberapa pendekatan untuk membantu orang mengembangkan dan memupuk empati, dan bermain peran dalam kelompok adalah salah satunya (Gladding, 1995). Salah satu cara yang mungkin untuk membantu siswa adalah melalui layanan bimbingan kelompok.

Interaksi anggota kelompok individu tidak dimungkinkan dalam layanan individu; sebaliknya, mereka unik dalam layanan kelompok. Tujuan pelayanan diyakini dapat lebih tercapai dengan

adanya interaksi sosial yang intens dan dinamis selama pelayanan (Prayitno, 2004). Penerapan model bimbingan kelompok akan ditujukan untuk mengajarkan atau mendidik siswa tentang nilai empati, yang selanjutnya akan berdampak pada sikap prososial mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Metodologi yang digunakan penulis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Apabila observasi dilakukan langsung dari tempat penelitian, maka penelitian ini termasuk penelitian lapangan. Wawancara langsung, kuesioner, dan metode pengumpulan data lainnya digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden selama kerja lapangan. Partisipan dalam penelitian ini termasuk siswa sekolah menengah atas di AMALIYAH dan spesialis pendidikan Islam. Meskipun demikian, penelitian ini bertujuan untuk memandu pengembangan keterampilan empati sosial siswa. Untuk mendapatkan data yang akurat untuk penelitian ini, penulis menggunakan berbagai strategi pengumpulan data, termasuk wawancara dan observasi. Data kualitatif yang tidak dapat dijelaskan secara kuantitatif digunakan untuk memverifikasi data dalam penelitian ini. Metode deduktif dimulai dengan kesimpulan atau generalisasi yang luas. Lihat "untuk mencapai kesimpulan atau keputusan tertentu" untuk penjelasan kualitatif tentang metode mengevaluasi data wawancara.

## **PEMBAHASAN**

Hakikat dan hakikat perbuatan seseorang, baik dahulu maupun sekarang, ditentukan oleh sikapnya. Keadaan kesadaran seseorang yang menentukan perilaku aktual atau potensial yang terjadi dalam situasi sosial. Menurut Abu Ahmadi (Ulfa, 2019), sikap adalah suatu watak yang memadukan unsur perilaku, afektif, dan kognitif terhadap seseorang, gagasan, atau objek. Stimulus menimbulkan suatu sikap, dan konteks sosial dan budaya mempunyai dampak yang signifikan terhadap bagaimana suatu sikap terbentuk.

Dalam kegiatan sosial, sikap prososial adalah sikap yang digunakan untuk membantu orang lain tanpa mempertimbangkan motivasi pemberi bantuan. Perilaku prososial bersifat sukarela dan mengutamakan kesejahteraan orang lain dibandingkan mengejar keuntungan finansial atau sosial. Hal ini juga memerlukan pengorbanan yang lebih besar dari pelakunya. Perilaku prososial bergantung pada beberapa variabel, seperti temperamen, karakter, jenis kelamin, tempat tinggal, empati, dan pendekatan pengasuhan, menurut Sarlito Wirawan Sarwono dan Eko (Sarlito, 2015).

Kartini (Ulfa, 2019) mengartikan perilaku prososial sebagai perilaku sosial yang memiliki aspek kebersamaan, kerjasama, kerjasama, dan altruisme sehingga dapat memberikan dampak positif pada individu. Robert Baron dan Donn Byrne (Robert Baron, 2012) membahas dua aspek prososial dari perilaku prososial: 1) membantu orang lain yang membutuhkan (membantu orang asing yang kesusahan) dan efek pengamat, yang menyatakan bahwa berada di dekat orang lain mengurangi kecenderungan seseorang untuk membantu orang asing yang membutuhkan. 2) mengurangi tindakan pelanggaran (mencegah pelaku kesalahan), berusaha menciptakan rasa aman dengan mengurangi pelanggaran dan rasa tanggung jawab untuk memberikan bantuan kepada masyarakat yang mengalami pelanggaran; semakin banyak orang yang hadir, semakin kecil

kemungkinan seseorang benar-benar memberikan bantuan. Berkomitmen pada tanggung jawab akan meningkatkan kemungkinan bertindak prososial. 3) Menolak godaan: Orang sering kali harus memutuskan antara mengikuti prinsip-prinsip moral dan melakukan apa yang benar atau beralih ke tindakan tidak jujur, tidak jujur, atau pencurian sebagai solusi cepat. Hal ini membuat orang tergoda untuk tidak menaati hukum demi mendapatkan uang dengan cepat.

Konseling dan bimbingan adalah upaya untuk membantu orang mencapai potensi penuh mereka dengan menawarkan dukungan preventif dan pengembangan. Konseling kelompok merupakan suatu taktik untuk membantu orang dalam mewujudkan potensinya. Tujuan dari proses bantuan adalah untuk memungkinkan setiap orang mengatasi hambatan yang mereka temui. Seorang konselor memimpin kegiatan bimbingan, baik yang dilakukan dalam kelompok kecil maupun besar. Bimbingan kelompok diterapkan ketika ada banyak orang yang menerima bantuan, menurut Winkel dan Hastuti (Winkel, 2012). Ada tiga ukuran kelompok yang dapat dibentuk: sangat kecil, agak besar, dan kecil. Bimbingan kelompok, menurut Natawidjaya (1987), adalah suatu sistem layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu mengembangkan kemampuan pribadi serta mencegah dan menangani konflik.

Tohirin (Tohirin, 2013) menyatakan bahwa tujuan umum bimbingan adalah membantu siswa menjadi lebih mahir dalam keterampilan sosial, khususnya komunikasi. Tujuan khusus layanan bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan keterampilan komunikasi verbal dan nonverbal, serta menumbuhkan dan mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan perilaku afektif.

Memahami keadaan emosional orang lain dan mengalami perasaan serupa mengarah pada empati, respons afektif. Empati meningkatkan kualitas hidup dan kedalaman interaksi sosial dan merupakan alat penting untuk memahami dan berhubungan dengan orang lain. Empati adalah landasan hubungan, cara mengelola stres, dan cara menyelesaikan konflik, menurut Barr Higgins (Wewengkang, 2016). Empati juga memainkan peran penting dalam pengembangan pemahaman sosial dan perilaku sosial yang positif. Setiap orang mempunyai tingkat kepekaan atau empati sosial yang berbeda-beda. Empati biasanya berkembang di masa kanak-kanak, diwarisi dari orang tua.

Arsenio dan Lemerise (Mashar, 2017) mendefinisikan empati sebagai kapasitas untuk mengenali bagaimana tindakan seseorang memengaruhi perasaan orang lain dan untuk berbagi serta berempati terhadap perasaan tersebut. Sifat individualistis dan egosentris akan berkembang pada diri mereka yang enggan berbagi. Di sisi lain, orang-orang yang terlibat dalam membantu orang lain memahami masalah mereka sejak masih muda biasanya lebih sensitif dan tergerak untuk membantu orang lain. Pendidikan empati yang diberikan kepada anak sejak dini dapat memberikan dampak yang mendasar terhadap perkembangan perilaku remaja. Pendidikan empati merupakan landasan pendidikan moral atau karakter. Memberikan pendidikan empati kepada anak setelah ia dewasa tidak akan terlalu mempengaruhi perkembangannya sebagai manusia atau karakternya.

Memiliki hati yang terbuka adalah landasan untuk mampu berempati terhadap orang lain; bersikap terbuka menyiratkan keinginan untuk memahami emosi orang lain dan dipahami oleh mereka.

Sejak lahir, sikap empati telah berkembang; Oleh karena itu, agar siswa mempunyai sikap empati perlu dibina dan dikembangkan. Pernyataan “empati mungkin lebih penting daripada kecerdasan, karena empati lebih kompleks dan lebih diperlukan dalam hidup” dilontarkan oleh Goleman (dalam Taufik, 2012: 92). Kementerian Agama RI (dalam Saam, 2013:45) menyatakan bahwa: Orang yang berempati memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) Berbagi perasaan, memahami perasaan orang lain, (2) Berdasarkan kecerdasan emosional, yang berpendapat bahwa kemampuan kita merasakan emosi orang lain meningkat seiring dengan pemahaman kita terhadap emosi sendiri, (3) Sangat responsif terhadap bahasa isyarat karena emosi lebih sering disampaikan melalui bahasa isyarat; (4) Empati terhadap pengambilan peran (role-taking) menghasilkan perilaku yang konkrit. jika orang tersebut sadar akan perasaannya pada waktu tertentu.

Kesadaran diri adalah landasan empati; Kemampuan seorang anak untuk memahami emosi orang lain berkorelasi dengan tingkat keterbukaan emosinya. Memahami emosi orang lain melalui empati sangat penting agar anak mampu menunjukkan kasih sayang dan toleransi, mengenali kebutuhan temannya, dan bersemangat untuk mendukung temannya yang sedang melewati masa-masa sulit (Sukmady, 2017). Kekerasan yang disaksikan anak dari orang tuanya menjadi salah satu hal yang membuat mereka kurang berempati (Fidrayani, 2015). Perkembangan empati sangat dipengaruhi oleh peran orang tua. Hal ini mendukung pandangan Hoffman (Wardhani, 2018) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi empati adalah pola asuh orang tua; Lingkungan rumah yang simpatik dapat membantu perkembangan empati anak.

Belum terdapat program secara terstruktur dan metode yang menarik dalam membantu meningkatkan perkembangan sosial emosional anak, terutama pada perilaku empati. Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan kepala sekolah, yang menyatakan bahwa perilaku empati anak saat ini berada pada tahap mulai berkembang, sejauh ini guru memberikan pemahaman empati pada anak hanya dengan metode pemberian contoh (modeling) dan ceramah.

Untuk membantu guru TK mengatur bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik permainan kolaboratif, sejenis layanan bimbingan dan konseling, modul ini dikembangkan dengan mempertimbangkan bimbingan dan konseling. Sehingga diharapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan perilaku empati anak usia dini. Empati memiliki beberapa aspek yaitu peduli, toleransi dan tenggang rasa (Nugraha, Suharini, & Sriyono, 2017). Salah satu cara untuk membantu anak kecil mengembangkan keterampilan sosialnya dalam hal ini empati adalah melalui permainan. Bermain merupakan hal yang membahagiakan pada masa anak usia dini. Bermain mempunyai manfaat psikologis yang signifikan bagi perkembangan dan pertumbuhan psikologis anak kecil.

Bermain merupakan salah satu cara anak berinteraksi dengan orang lain dan mengembangkan keterampilan sosial. Afiati (2019) menyatakan bahwa agar anak mencapai kematangan sosial, ia

harus berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman sebayanya. Anak-anak dapat mempelajari keterampilan sosial melalui bermain, dan permainan kooperatif dapat membantu mereka tumbuh secara sosial. Baik mereka diharuskan berinteraksi dengan orang lain, termasuk teman terdekatnya atau tidak, hal ini mendorong perkembangan sosial (Ariin et al., 2016).

## **PENUTUP**

Orang-orang terikat satu sama lain dan kemampuan mereka untuk hidup dan berinteraksi dengan orang lain; kebutuhan tidak saling melengkapi dan tidak boleh dibatasi hanya untuk mengisi waktu menganggur. Siswa yang memiliki sikap prososial yang rendah mempunyai risiko menjadi antisosial, sehingga penting untuk menumbuhkan sikap prososial dalam diri mereka karena akan membantu mereka mengembangkan keterampilan sosialnya di masa depan. Layanan bimbingan kelompok adalah sejenis konseling dan bimbingan yang diberikan kepada sekelompok individu (klien) dengan tujuan memperoleh wawasan dan pemahaman segar terhadap permasalahan (topik) yang dibicarakan.

Memahami keadaan emosional orang lain dan mengalami perasaan serupa mengarah pada empati, respons afektif. Perilaku sosial yang positif dan pemahaman sosial dikembangkan melalui penggunaan empati. Remaja dengan empati tinggi lebih mudah merasakan emosi orang lain. Sebaliknya, remaja yang kurang empati akan kesulitan membangun hubungan dengan orang lain karena ia tidak mampu berhubungan secara emosional atau merasakan apa yang dialaminya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afiati, Evi. (2019). Model Bimbingan Melalui Permainan Sosiodrama Untuk Mengembangkan Perilaku Prososial Anak. Prosiding Seminar Nasional PG PAUD Untirta 2019.
- Fidrayani. (2015). Pengembangan Empati Pada Anak Usia Sekolah Dasar.
- Gladding, S. T. 1995. *Group Work: A Counseling Specialty*. Englewood Cliffs, New York: Prentice Hall.
- Howe, D. 2015. *Empati: Makna dan Pentingnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mashar, R & Sulistiyowati. (2017). Story in Reducing Childhood Aggression Behavior. Conference: International Conference PIAUD. Pontianak: IAIN Pontianak.
- Robert Baron, D. B. (2012). *Psikologi Sosial*. Jilid 2. Alih Bahasa: Ratna Juwita (Kesepuluh). Erlangga.
- Sarlito Wirawan Sarwono, E. M. (2015). *Psikologi Sosial*. Salemba Humanika.
- Sarlito Wirawan Sarwono, E. M. (2015). *Psikologi Sosial*. Salemba Humanika.
- Sukmady, Fitri Wulandari. (2017). Meningkatkan Kemampuan Berempati Anak Usia 5- 6 Tahun Melalui Cooperative Learning. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 103–112.
- Sukmady, Fitri Wulandari. (2017). Meningkatkan Kemampuan Berempati Anak Usia 5- 6 Tahun Melalui Cooperative Learning. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*
- Taufik. 2012. *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

- Goleman, Daniel. 1994. Emotional Intelligence. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ulfa, Neviyarni, Indah. (2019). Efektivitas Teknik Sosiodrama Setting Kelompok untuk Meningkatkan Sikap Prososial Siswa SMA Adabiah 2 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, Vol 1, No. 4
- Wardhani, H. A. (2017). Empati ditinjau dari Pola Asuh dan Jenis Kelembagaan. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Warni, S., & Firman, F. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Peningkatan Self Regulate Learning Siswa Pengguna Game Online. *Jurnal Neo Konseling*, Vol 2, No. 3
- Wewengkang, D. B. P. (2016). Studi Fenomenologi Konteks Budaya Jawa dan Pengaruh Islam: Situasi Psikologis Keluarga dalam Membangun Empati pada Remaja. *Jurnal Indigenous* Vol. 1 No. 1 1-11
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2012). Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan. Media Abadi.