

**STRATEGI GURU BK DALAM BIMBINGAN KELOMPOK SOSIODRAMA UNTUK
MENINGKATKAN *EMPATI* SISWA**Thifalni Zahra Aurelia¹, Caraka Putra Bhakti²Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan^{1,2}Email : thifalni1800001243@webmail.uad.ac.id¹, Caraka.pb@bk.uad.ac.id²**Abstrak**

Era globalisasi ini sulit menemukan sikap empati pada setiap remaja, hal ini dikarenakan dengan berkembangnya globalisasi dan bersamaan dengan era teknologi yang membuat setiap remaja khususnya sulit untuk membentuk sikap empati yang baik. Tujuan dari empati adalah memahami apa yang dirasakan dan dipikirkan terhadap individu lainnya, serta apa yang sedang dipikirkan pada suatu keadaan yang alami oleh orang lain. Peneliti menggunakan metode penelitian menggunakan review atau studi literature. Review ini menggunakan data yang berasal dari jurnal, makalah, buku, jurnal ilmiah, prosiding, dan beberapa artikel yang berakreditasi online. Data yang digunakan yaitu didapatkan dari literature yang telah disusun dari hasil informasi dan data yang didapatkan. Dengan sosiodrama, dapat membuat berdiskusi pada situasi atau kondisi yang dialami oleh orang lain meliputi aspek perasaan, sikap dan nilai-nilai terhadap orang lain.

Kata Kunci : *empati, sosiodrama, bimbingan kelompok*

1. Pendahuluan

Setiap manusia atau individu mempunyai respon yang berbeda terhadap apa yang mereka lihat dan bagaimana untuk merespon tentang yang mereka lihat. Pada hakikatnya manusia adalah manusia social atau makhluk yang bermasyarakat yang mempunyai kelebihan sebuah akal yang berkembang dan dapat dikembangkan. Manusia merupakan makhluk sosial yang pasti selalu akan berhubungan dengan manusia lainnya.

Setiap orang dalam masyarakat harus dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan orang lain dengan baik. Di dalam sekolah, siswa juga merupakan bagian dari masyarakat, dan mereka juga perlu menjalin hubungan, komunikasi dan adaptasi yang baik dan efektif dengan siswa lain. Era globalisasi ini sulit menemukan sikap empati pada setiap remaja, hal ini dikarenakan dengan berkembangnya globalisasi dan bersamaan dengan era teknologi yang membuat setiap remaja khususnya sulit untuk membentuk sikap empati yang baik.

Siswa yang tidak mampu memiliki empati dengan baik maka ia akan merasa kesulitan dalam bersosialisasi. Padahal sikap empati merupakan salah satu hal penting yang perlu ditingkatkan pada siswa karena sebagai kemampuan untuk merasakan atau membayangkan perasaan emosi orang lain. Dengan adanya empati akan berdampak pada sikap individu terhadap orang lain dan hubungannya pada lingkungan yang lebih luas.

Empati dapat diartikan sebagai kemampuan dan kecenderungan seseorang (“observer”) untuk memahami apa yang orang lain (“target”) pikirkan dan rasakan pada situasi tertentu. Pada dasarnya empati merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kemampuan control diri yang positif. Kemampuan tersebut adalah melihat orang dengan baik perasaan, pikiran maupun perilaku diri orang lain merupakan bagian dari sebuah cara untuk merefleksikan keadaan terhadap dirinya. Jika kita sudah mempunyai kemampuan tersebut, maka kita dapat mengembangkan kemampuan yang baik dan dapat melakukan control diri yang baik serta senantiasa berhati-hati dalam melakukan suatu perbuatan atau memahami lingkungan sekitar (Lina, Purnomo, 2019).

Untuk meningkatkan sikap empati pada setiap siswa, maka guru BK dapat memberikan sebuah layanan pada bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama. Sosiodrama adalah proses pembelajaran yang berfokus pada solusi yang membantu memecahkan masalah interpersonal. Sosiodrama juga memberikan kesempatan kepada kelompok untuk mengklarifikasi nilai dan menyensor perilaku, dan untuk melatih sikap spontan dan kreatif (Sternberg & Garcia dalam Maya 2000). Dengan sosiodrama diharapkan siswa dapat berlatih dan dapat meningkatkan sikap empati agar dapat bersosialisasi dengan baik sesuai dengan norma masyarakat yang berlaku dan dapat memahami keadaan pada lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti bertujuan untuk melakukan kajian tentang Strategi Guru BK Bimbingan Kelompok Sosiodrama Untuk Meningkatkan Empati.

2. Kajian Literatur

a. Guru BK

Konselor atau yang biasa kita sebut dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) adalah sebuah tokoh yang dilihat atau dipandang dengan sudut pandang berbeda. Menurut

Winkell (1997) Guru BK adalah guru bidang studi pendidikan formal sebagai pembimbing dan tetap menjadi tenaga pengajar. Guru BK diposisikan sebagai guru penyuluhan pendidikan dan memberikan sebuah pelayanan bimbingan dan tidak bertentangan sebagai tenaga pengajar. Guru BK mendapat sebutan sebagai konselor sekolah yang berarti mempunyai tanggung jawab dan hak penuh pada kegiatan bimbingan konseling kepada peserta didik di sekolah.

b. Kajian Empati

Menurut Taufik (2012) empati merupakan suatu kegiatan untuk dapat memahami apa yang dirasakan dan dipikirkan terhadap individu lainnya, serta apa yang sedang dipikirkan pada suatu keadaan yang alami oleh orang lain. Namun dalam kegiatannya, setiap individu harus mempunyai control diri masing-masing agar individu tersebut dapat mengatur dirinya secara sadar dan tidak terbawa jauh pada keadaan orang lain tetapi memahami apa yang tengah dirasakan oleh orang lain.

Empati adalah sebuah kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk dapat menaruh diri pada suatu kondisi orang lain dengan melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda. Gollman (1997) menyebutkan bahwa individu yang mempunyai sikap empati adalah : 1) dapat merasakan kondisi orang lain termasuk dalam merasakan emosi dan mendapati perasaan pada orang lain, 2) kontrol diri, saat sadar bahwa jika sedang berempati maka diharapkan untuk tidak terbawa suasana yang dirasakan oleh orang lain, 3) dibentuk secara sadar diri, 4) dapat menempatkan diri untuk mengambil peran dan melakukan perilaku dengan sesuai, 5) peka terhadap bahasa tubuh, mampu untuk bias membaca keadaan orang lain, seperti bahasa non-verbal (wajah, gerak gerik, dan tubuh).

Terdapat factor yang bias mempengaruhi sikap empati setiap orang, menurut Taufik (2012), yaitu : 1) gender, sikap empati pada perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan yang cukup emosional pada setiap individu, 2) kognitif, individu yang mempunyai emosional yang cerdas baik maka mempunyai sikap empati yang baik dibandingkan dengan kecerdasan yang kurang, 3) social, individu yang sering melakukan interaksi social maka terbiasa untuk berempati, 4) status sosial ekonomi, individu pada tingkat ekonomi yang tinggi sulit untuk merasakan emosi pada orang lain,

5) hubungan dekat, dengan melakukan hubungan yang harmonis maka dapat menjadi sebuah factor dalam berempati.

Borba (2008) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai sikap empati dapat dilihat dari tindakan dan perilakunya, perilaku tersebut adalah dapat mengendalikan emosinya, mengerti dan memahami harapan orang lain, menunjukkan kasih sayang, membantu yang sedang kesusahan, peduli, dan pengertian terhadap orang lain.

c. Bimbingan Kelompok

Menurut Romlah (dalam Erlangga, 2017) bimbingan kelompok adalah teknik yang membantu individu dalam memperoleh tujuan atau perkembangan secara optimal sesuai kemampuan minat, bakat dan nilai-nilai yang diikuti dan dilaksanakan pada keadaan kelompok.

Bimbingan kelompok ini bertujuan agar dapat mencegah siswa untuk timbul masalah pada dirinya dan bias untuk mengembangkan dirinya. Prayitno menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan dalam memberikan informasi dengan suasana kelompok dan adanya sebuah dinamika sebagai sarana untuk mencapai tujuan kegiatan pada bimbingan konseling.

Tujuan dari bimbingan kelompok sendiri adalah untuk membantu siswa dalam menangani masalah yang dialaminya. Dalam bimbingan kelompok terdapat metode yang menangani masalah dengan bermain peran dalam sebuah kelompok, yaitu Sosiodrama.

a. Sosiodrama

Sosiodrama merupakan sebuah metode yang tertuju pada pengalaman dan hubungan social dan emosional manusia. Stenberg dan Garcia (2000) juga mengatakan bahwa sosiodrama adalah suatu teknik yang cukup tepat untuk dapat menyelesaikan permasalahan individu dan social yang dialami dan dapat digunakan pada area pendidikan, organisasi, komunitas dan psikoterapi.

Dalam pelaksanaannya metode sosiodrama dilaksanakan oleh dua orang atau lebih untuk mendapat keputusan secara bersama-sama. Sosiodrama dapat memberikan manfaat untuk kita, yaitu : 1) dapat mengembangkan kemampuan

dalam memecahkan permasalahan, 2) mendapat inspirasi dalam nilai dan sikap, 3) mengupas lebih dalam pada inti pelajaran dengan cara yang bervariasi.

Untuk pelaksanaan dalam metode sosiodrama, Torrance dalam (Waluyo, 2001:190) membagi menjadi delapan bagian yaitu : 1) menentukan masalah yang akan dimainkan, 2) menjelaskan keadaan pada masalah yang dipilih 3) memilih peran, 4) memaparkan dan melakukan pemanasan untuk pemain, 5) memainkan peran yang telah direncanakan, 6) memotong adegan yaitu jika pemain keluar selama proses kegiatan, 7) menganalisis pada proses kegiatan yang telah dimainkan, dan terakhir 8) membuat rencana untuk melakukan tindak lanjut.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan review atau studi literature. Review ini menggunakan data yang berasal dari jurnal, makalah, buku, jurnal ilmiah, prosiding, dan beberapa artikel yang berakreditasi online. Data yang digunakan yaitu didapatkan dari literature yang telah disusun dari hasil informasi dan data yang didapatkan. Data ini bersifat kualitatif, yaitu melalui pengurangan data lalu diurutkan sesuai materi atau topik tertentu yang akan ditulis, setelah itu diurutkan berdasarkan dengan data yang telah disiapkan secara sistematis. Pada teknik analisis data yang digunakan yaitu data bersifat deskriptif, maka penulisan yang dilakukan menggunakan sebuah hubungan atau sinkronisasi dengan materi yang digunakan. Selanjutnya, membuat kesimpulan dari hasil tulisan. Kesimpulan merupakan sebuah penjelasan yang diambil dengan menyajikan bahasan pokok pada penulisan dan diikuti dengan saran sesuai dengan kajian sebelumnya untuk digunakan sebagai rekomendasi selanjutnya.

4. Pembahasan

Dari hasil penelitian Andriati, dkk (2019) bahwa setelah dilakukannya metode sosiodrama pada siklus I dan Siklus II dapat meningkatkan sikap empati siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Dapat terlihat pada aspek Kognitif yang mencapai presentase sebesar 73,75% yang masuk pada kategori “tinggi”, pada aspek Afektif mencapai

presentase sebesar 73,40% kategori “tinggi”, dan aspek Komunikatif pada presentase 72,90% kategori tinggi.

Bimbingan kelompok metode sosiodrama adalah salah satu bantuan atau layanan untuk membantu siswa dalam meningkatkan sikap empati siswa dengan melakukan drama dan dapat merasakan situasi pada proses kegiatan yang dilakukan. Disini peneliti melakukan inovasi dengan membuat naskah sosiodrama sebanyak 3-4 naskah, lalu memuat aspek cerita agar siswa dapat membangkitkan dan meningkatkan empati siswa dan digunakan pada proses kegiatan.

Erford (2016) mengatakan bahwa sikap empati dapat ditingkatkan dan dibentuk dengan mengajarkan bermain peran dalam kelompok atau yang bias disebut dengan sosidrama. Terdapat factor yang mendukung agar dapat meningkatkan empati siswa yaitu “Ikut Merasakan (*sharing feeling*)” dengan melalui sosiodrama dan dibantu oleh media naskah drama yang mengandung nilai-nilai empati. Hamdayana (2014) juga berpendapat bahwa dengan siswa melakukan proses tersebut memeragakan, merasakan perasaan, sikap, nilai-nilai pada situasi yang dimainkan dan mendiskusikannya dapat membantu siswa untuk merefleksi dan mengeksplorasi perasaan, sikap, nilai-nilai terhadap orang lain.

Guru BK harus memberi perhatian pada permasalahan social pada rendahnya sikap empati siswa, dengan memperhatikan aspek kognitif dan afektif siswa guna mendukung siswa dalam kemampuan dalam berempati dengan baik dan mempunyai hubungan yang positif sesuai dengan norma dan nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat.

5. Kesimpulan

Rendahnya sikap empati pada siswa dimasa sekarang membuat siswa tidak memperhatikan pada lingkungan sekitar membuat siswa mempunyai ketidakpedulian dan tidak memahami apa yang sedang terjadi dan dirasakan oleh orang lain. Maka strategi Guru BK yang dapat diberikan kepada siswa yaitu dengan melakukan bimbingan kelompok metode sosiodrama yang melekatnya naskah drama yang bervariasi lalu mengandung nilai-nilai yang dapat meningkatkan sikap empati disetiap siswa.

Dengan sosiodrama, dapat membuat siswa melakukan sharing feeling pada situasi atau kondisi yang dialami oleh orang lain meliputi aspek perasaan, sikap dan nilai-nilai lalu mendiskusikan solusi apa yang akan diberikan saat siswa tersebut merasakan atau dapat menempatkan perasaan terhadap orang lain.

Daftar Pustaka

- Adam, A. (2019). PENERAPAN SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA KONFLIK REMAJA. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 11(1), 81-104.
- Andini, M. P. (2018). SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN EMPATI TERHADAP TEMAN SEBAYA PADA SISWA SEKOLAH DASAR.
- Andriati, N., Atika, A., & Yuditio, P. R. (2019). Meningkatkan Sikap Empati Siswa SMP Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 17(1), 68-79.
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Erford, B.T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamdayana, J. (2014). *Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Haryati, A., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2017). Model Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 28-33.
- JOHAN, E. (2017). *KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN EMPATI DAN SELF EFFICACY PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING FIP UNNES ANGKATAN 2016-2017* (Doctoral dissertation, Pascasarjana).
- Nursafitri, R. (2013). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk membantu meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal siswa. *Jurnal BK UNESA*, 3(1).

- Putra, A. R. B. (2015). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecenderungan perilaku agresif peserta didik di SMKN 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2014/2015. *Jurnal konseling gusjigang*, 1(2).
- Putra, M. F. S. J., Daffa, M., & Zakhullu, S. F. (2018). Membangun rasa empati melalui teknik sosiodrama pada siswa smp & sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(6), 240-246.
- Riswani dan Amirah diniaty. Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling. (Pekanbaru: Suska Pres. 2008
- Selawati, F., & Sumadi, T. (2019). KEGIATAN LIVE IN DALAM MENGEMBANGKAN RASA EMPATI SISWA. *Jurnal Ilmiah Mimbar Demokrasi*, 18(2), 146-154.
- Sutanti, T. (2015). Efektivitas teknik modeling untuk meningkatkan empati mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 188-198.
- Syalafiah, M., & Rima, I. (2020). TEKNIK SOSIODRAMA DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGEMBANGKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(3), 80-88.
- Taufik. 2012. Empati Pendekatan Psikologi Sosial. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ulul Azam, Bimbingan Dan Konseling Perkembangan DiSekolah, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2016)
- WS. Winkell, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Jakarta: Gramedia Widiasarana, 1997)
- Wulandari, S. (2016). *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Experiential Learning Untuk Meningkatkan Empati Siswa SMP Negeri Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Yunika, R., & Alizamar, A. (2013). Upaya guru bimbingan dan konseling dalam mencegah perilaku bullying di sma negeri se kota padang. *Konselor*, 2(3).
- Zahro, A., Awalya, A., & Haratati, M. T. S. (2018). Meningkatkan Empai melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Role Playing. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 1-6.