

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial karena tidak dapat hidup sendiri, untuk mencapai eksistensi sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan interaksi sosial. Interaksi sosial adalah cara utama untuk membangun hubungan dan ikatan antarindividu, termasuk hubungan keluarga, persahabatan, dan hubungan profesional (Richi dkk., 2023). Interaksi sosial membuat individu memahami norma sosial, nilai budaya, dan bahasa yang berpengaruh pada perkembangan, perilaku, keyakinan, nilai-nilai, dan kesehatan mental individu (Aprelia dkk., 2023). Menurut pandangan Hoffman, untuk menjaga interaksi sosial tetap ada pada diri individu, dibutuhkanlah empati, karena empati merupakan salah satu faktor yang mendorong interaksi sosial dapat terbentuk (Hoffman, 2001). Penelitian yang dilakukan oleh Ivanikha (2019) empati memiliki kontribusi sebesar 75,5% dalam meningkatkan interaksi sosial remaja.

Empati merupakan penempatan perasaan dan pikiran yang mendalam dilihat dari sisi psikologis ke dalam pikiran dan perasaan orang lain yang menghasilkan kemampuan untuk menempatkan diri di tempat orang lain (Davis, 1983a). Empati memiliki korelasi yang erat dengan perilaku prososial, sehingga peserta didik dapat berbagi perasaan dengan orang lain dan meningkatkan harga diri individu. Empati sangat penting bagi peserta didik karena sikap empati dapat menghubungkan hubungan baik seseorang dengan orang lain (Wati & Afandi, 2021). Tanpa kemampuan empati, seseorang bisa merasa terasing dan salah menafsirkan perasaan, sehingga menjadi mati rasa atau tidak peka, yang pada akhirnya merusak hubungan dengan orang lain (Andromeda, Satria, & Prihanti, 2014).

Empati merupakan serangkaian konsep yang terkait dengan cara individu merasakan tanggapan, emosi, dan pengalaman orang lain, menunjukkan simpati, berupaya memecahkan masalah, dan memahami sudut pandang orang lain (Davis, 1983a). Empati adalah motif altruistik dalam layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memberdayakan

individu. Empati menjadi elemen krusial untuk membangun komunikasi awal dalam proses konseling. Dalam profesi mengajar, empati berperan penting dalam interaksi manusia antara guru dan peserta didik (Gustini, 2017).

Pada masa remaja madya (15–18 tahun) hingga remaja akhir (18–21 tahun), empati berperan penting dalam membentuk kualitas interaksi sosial. Remaja yang memiliki empati berkembang dengan baik mampu memahami perasaan dan perspektif orang lain, sehingga dapat menjalin hubungan sosial yang lebih erat, harmonis, dan bermakna. Kemampuan ini juga membantu mereka menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial yang lebih luas, termasuk dalam persahabatan, hubungan romantis, serta interaksi dengan orang dewasa. Pada tahap remaja madya hingga akhir mulai memiliki kesadaran sosial yang lebih tinggi, sehingga empati membantu mereka dalam menjalin hubungan yang lebih matang, mengurangi konflik interpersonal, serta meningkatkan keterampilan komunikasi (Hurlock, 1978). Piaget (1950) menyebutkan bahwa pada tahap operasi formal, remaja tidak hanya mampu memahami sudut pandang orang lain, tetapi juga dapat mempertimbangkan berbagai kemungkinan serta konsekuensi dari tindakan mereka dalam interaksi sosial. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk lebih bijaksana dalam menyikapi perbedaan pendapat, memahami emosi orang lain, serta bertindak secara lebih peduli dan toleran. Sementara itu, Erikson (1968) mengaitkan empati dengan tahap Identitas vs. Kebingungan Peran, di mana remaja mencari jati diri mereka dan berusaha menemukan peran sosial yang sesuai. Empati sosial yang berkembang baik membantu mereka untuk lebih sadar terhadap isu-isu seperti keadilan dan kesetaraan, serta mendorong keterlibatan dalam aktivitas sosial yang positif. Havighurst (1972) juga menekankan bahwa pada masa ini, empati mendukung remaja dalam membangun hubungan sosial yang lebih stabil serta mempersiapkan mereka untuk kehidupan dewasa yang lebih bertanggung jawab.

Dalam pergaulan sehari-hari, remaja dengan empati tinggi cenderung lebih mampu mengelola konflik, membangun dukungan emosional, serta menyesuaikan perilaku mereka dengan kebutuhan sosial di sekitarnya. Selain itu, empati juga memungkinkan mereka untuk lebih peka terhadap kondisi

emosional orang lain dan berkontribusi dalam lingkungan sosial yang lebih harmonis. Dengan demikian, pengembangan empati pada masa remaja madya hingga akhir sangat penting dalam membentuk individu yang peduli, toleran, serta memiliki keterampilan sosial yang baik untuk menghadapi kehidupan dewasa (Hoffman, 2001).

Kemerosotan sikap empati rentan terjadi pada masa remaja, karena masa remaja merupakan periode transisi yang penting dan krusial dalam perkembangan individu. Masa ini juga dalam pencarian jati diri, di mana remaja ingin mengetahui dan mencoba sesuatu yang baru (Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Kurangnya empati pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah dalam interaksi sosial, Remaja dengan empati rendah sering mengalami kesulitan dalam memahami emosi dan perspektif orang lain, sehingga mereka cenderung kurang peka terhadap perasaan teman, keluarga, atau orang di sekitar mereka (Hurlock, 1978). Empati membantu seseorang dalam memahami kebutuhan emosional lawan bicara. Jika remaja tidak memiliki empati yang baik, mereka mungkin kurang mendengarkan secara aktif, berbicara tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain, atau sulit menyampaikan perasaan mereka sendiri dengan cara yang baik (Santrock, 2003). Kurangnya empati membuat remaja lebih sulit menyelesaikan konflik secara damai. Mereka mungkin lebih cepat marah, bersikap defensif, atau tidak mau berkompromi dalam suatu permasalahan, sehingga meningkatkan risiko perselisihan dengan teman, keluarga, dan guru (Erikson, 1968). Remaja yang kurang berempati lebih cenderung melakukan *bullying*, baik secara fisik, verbal, maupun melalui media sosial (*cyberbullying*). Mereka sering tidak menyadari atau mengabaikan dampak negatif dari tindakan mereka terhadap korban (Havighurst, 1972). Tanpa empati, remaja lebih fokus pada kepentingan diri sendiri dan kurang mempertimbangkan bagaimana tindakan mereka memengaruhi orang lain. Hal ini dapat menyebabkan mereka terlihat egois dan tidak peduli terhadap masalah sosial, seperti ketidakadilan atau kesulitan yang dialami teman sebaya (Piaget, 1950). Empati adalah dasar dari hubungan yang kuat dan bermakna. Jika remaja kurang memiliki empati, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam membangun pertemanan atau hubungan romantis yang sehat, karena mereka

tidak mampu memahami atau merespons kebutuhan emosional pasangan atau teman mereka (Erikson, 1968). Remaja dengan empati rendah kurang tertarik untuk membantu orang lain atau terlibat dalam kegiatan sosial, seperti kegiatan amal atau kerja sama tim. Mereka cenderung kurang peduli terhadap kesejahteraan masyarakat atau kelompok yang membutuhkan bantuan (Hurlock, 1978).

Kurangnya empati sering kali berakar pada permasalahan identitas sosial, sebagaimana dijelaskan dalam beberapa teori psikologi sosial. Teori Identitas Sosial menyatakan bahwa individu mendefinisikan dirinya berdasarkan kelompok sosial tertentu (*ingroup*) dan membedakan diri dari kelompok lain (*outgroup*). Ketika seseorang mengalami krisis identitas sosial atau merasa tidak memiliki keterikatan yang kuat dengan kelompok tertentu, mereka cenderung memiliki batasan sosial yang lebih tegas, yang dapat menghambat empati terhadap orang di luar kelompoknya (Tajfel & Turner, 1979). Hal ini diperkuat oleh Teori Empati Antar-Kelompok yang menunjukkan bahwa individu lebih mudah berempati dengan anggota kelompok mereka sendiri dibandingkan dengan orang dari kelompok lain (Cikara dkk., 2011). Selain itu, Teori Identitas Ganda menjelaskan bahwa orang dengan identitas sosial yang lebih inklusif cenderung lebih berempati, sementara mereka yang memiliki identitas sosial yang sempit lebih sulit memahami perspektif kelompok lain (Gaertner & Dovidio, 2000). Dalam konteks ini, Teori Perspektif Sosial menegaskan bahwa kemampuan seseorang untuk mengambil perspektif orang lain dipengaruhi oleh seberapa jelas dan stabil identitas sosialnya. Jika seseorang masih mengalami kebingungan atau konflik dalam identitas sosialnya, mereka akan kesulitan memahami perasaan orang lain, yang berujung pada rendahnya empati dalam interaksi sosial (Galinsky dkk., 2005). Dengan demikian, permasalahan identitas sosial memainkan peran penting dalam membentuk kemampuan individu untuk berempati dan berinteraksi secara sehat dalam masyarakat.

Dilansir dari laman Universitas Islam An Nur Lampung menyebutkan bahwa Identitas sosial dan interaksi sosial saling memengaruhi, terutama dalam membentuk empati. Individu cenderung lebih mudah berempati dengan

kelompok yang memiliki identitas serupa (*ingroup*), sementara keterbatasan interaksi dengan kelompok lain (*outgroup*) dapat mengurangi pemahaman dan menimbulkan prasangka. Melalui interaksi sosial, seseorang belajar nilai dan norma yang membentuk identitasnya, sekaligus memperkuat tingkat empatinya. Jika interaksi sosial bersifat inklusif, empati antarindividu meningkat, mengurangi stereotip, dan memperkuat hubungan sosial. Oleh karena itu, lingkungan sosial yang terbuka dan beragam penting untuk membangun lingkungan sekolah yang lebih empatik

Identitas sosial yang ada di kelas XI SMA Negeri 14 Jakarta berupa identitas berdasarkan kelas sosial yaitu 35 % peserta didik merupakan kelas sosial atas, 40% merupakan peserta didik kelas sosial menengah, dan 25 % merupakan peserta didik kelas sosial bawah. Pembentukan kategori kelas sosial ini berdasarkan pekerjaan dan penghasilan orangtua yang ada pada data diri peserta didik. Berdasarkan identitas sosial tersebut, peneliti menelaah studi dokumentasi yang dilakukan pada catatan hasil konseling, terdapat diskriminasi, *bullying* secara verbal terhadap peserta didik yang merupakan kelas sosial bawah, konflik antar teman, dan terbatasnya interaksi sosial karena minder merasa tidak berdaya karena berada di kelas sosial bawah. Hal ini terdapat pada salah satu konseling pada salah satu peserta didik yang merupakan kelas sosial bawah, sebagai berikut deskripsi kejadian yang ada pada catatan konseling.

“...AR tidak memiliki smartphone di kelas. AR merasa sedih dan merasa dikucilkan karena tidak ada satupun teman kelasnya mau bergabung sekelompok dengan AR dikarenakan AR tidak bisa dihubungi untuk mengerjakan tugas di luar jam sekolah, (Catatan Konseling AR, 2024)”

Namun konseling tersebut tidak hanya dilakukan pada kelas bawah saja, tapi juga dengan peserta didik yang ada di kelas sosial atas yang ada di kelas tersebut berikut sesi wawancaranya.

“...ah aku mah males bu sekelompok sama si AR, dia tuh gapunya hp, dan susah sekelompok sama dia bu, padahal aku dah belajar materinya di les. (Teman Kelas AR, 2024)”

Sementara, wawancara yang terjadi pada sesi konseling pada peserta didik kelas sosial menengah adalah sebagai berikut.

“Di kelasku juga orangnya pada apatis deh bu, individualis gitu, kalo ada satu orang yang kesulitan misal dalam ngerjain soal, yang lain juga gamau bantu gitu bu. (Teman Kelas AR, 2024)”

Berdasarkan kutipan catatan konseling tersebut, terlihat bahwa interaksi sosial yang terjadi antara kelas sosial atas dan bawah terlihat kurang adanya menunjukkan empati. Peserta didik yang berada pada kelas sosial atas tidak memiliki sikap memahami sudut pandang orang lain sehingga mudah menilai dan mendiskriminasi peserta didik yang berada di kelas sosial bawah, dan tidak adanya rasa ingin menolong untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Peserta didik cenderung hanya bergaul dengan kelompok tertentu (*ingroup*) dan mengabaikan atau bahkan mendiskriminasi kelompok lain (*outgroup*), menyebabkan kesenjangan sosial di lingkungan sekolah. Indikator terjadinya empati adalah memahami sudut pandang orang lain dan adanya rasa ingin menolong sebagai salah satu perwujudan empati pada orang lain. Permasalahan ini juga menyebabkan terjadinya perselisihan atau kesalahpahaman karena rendahnya kemampuan memahami perspektif orang lain sehingga menyebabkan cenderung lebih individualistis, sulit bekerja sama dalam tugas kelompok, dan kurang peduli terhadap kesulitan teman sekelasnya dikarenakan berada pada kesenjangan kelas sosial.

Dalam mengatasi fenomena tersebut, Guru BK di sekolah sudah melakukan tindakan kuratif seperti konseling individu dan konseling kelompok guna mengatasi permasalahan yang terjadi pada interaksi sosial peserta didik. Namun hal itu hanya bersifat sementara, tidak mengatasi akar permasalahan, sehingga hal itu terus menjadi sebuah permasalahan sosial yang mempengaruhi tugas perkembangan peserta didik dibuktikan dari studi dokumentasi yang dilakukan pada hasil Inventori Tugas Perkembangan (ITP) terdapat skor paling rendah pada Kematangan hubungan dengan teman sebaya (4,465) dan kesadaran tanggung jawab (4,482), dua bagian tersebut merupakan salah satu kunci dari meningkatkan empati. Maka dari itu, untuk mengatasi fenomena yang ada dan memenuhi tugas perkembangan peserta didik dibutuhkan suatu

tindakan preventif. Tindakan preventif yang sudah dilakukan sekolah seperti halnya dalam setting bimbingan klasikal dan kelompok dapat mengatasi fenomena tersebut namun hanya sementara dan tidak berefek signifikan untuk memenuhi tugas perkembangan peserta didik dan tidak menjadi efektif karena hanya berpatokan pada waktu layanan bimbingan klasikal BK dilakukan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah meningkatkan dan mengembangkan kemampuan empati peserta didik mengenai bagaimana meningkatkan kemampuan memahami peserta didik, memposisikan diri pada orang lain, meningkatkan rasa ingin menolong dan menyelesaikan masalah, serta mengontrol perasaan diri saat akan berinteraksi dengan orang lain, hal ini sesuai dengan teori empati oleh Davis, 1983 sebagai dasar teori yaitu, pengambilan perspektif (*perspective taking*), fantasi (*fantasy*), kepedulian empati (*emphatic concern*), dan tantangan pribadi (*personal distress*) karena menggunakan teori Davis (Davis, 1983a) dapat mengukur serta mengembangkan skala empati pada remaja (Badriyah, 2016). Pengukuran skala empati remaja oleh Davis disebut *Interpersonal Reactivity Index*, *interpersonal reactivity* memiliki makna bagaimana seseorang mampu merespons emosi dan perspektif orang lain dalam interaksi sosial. Konsep ini berkaitan dengan **empati**, yang mencakup kemampuan memahami perasaan orang lain (kognitif) dan merasakan emosi mereka (emosional) (Davis, 1983a).

Intervensi meningkatkan empati sudah banyak dilakukan pada penelitian terdahulu baik berbasis program sekolah maupun berbasis layanan BK. Contohnya penelitian yang dilakukan Pertiwi (2018) mengenai pendekatan eksistensial humanistik berbasis gotong royong untuk meningkatkan empati peserta didik SMA, penelitian ini menekankan untuk pentingnya membangun sikap multikultural pada pendidik di sekolah agar bisa memiliki rasa multikultural, namun pada hakikatnya untuk mengembangkan sikap empati peserta didik yang perlu ditekankan adalah membuat program-program untuk fokus kepada membangun empati peserta didik (Tina Malti, Maria Paula Chaparro, Antonio Zuffianò, 2017). Berbagai contoh intervensi lainnya berbasis layanan BK sudah dilakukan seperti layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan empati (Made & Suryawati, 2022), teknik sinema edukasi untuk

pelatihan keterampilan sikap empati (Cahyaningrum, 2024), dan Sociodrama (Andriati dkk., 2019), namun dari berbagai intervensi berbasis layanan BK tersebut hanya bisa dilakukan pada waktu pelaksanaan layanan BK saja.

Penelitian terdahulu menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan empati melalui metode modul/buku kerja (Saleh dkk., 2022). Dalam mengatasi krisis empati diperlukan sebuah alat atau media yang efektif dan efisien untuk mencegah terjadinya krisis empati di kemudian hari. Kemampuan empati seseorang menunjukkan bahwa sejahteranya dalam mental dan juga secara psikologis (Hurlock, Psikologi Perkembangan, 1980).

Peneliti memilih mengembangkan buku kerja bertema empati untuk meningkatkan empati peserta didik karena salah satu tugas perkembangan peserta didik SMA adalah memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas, hal ini didasarkan pada empati. Dengan empati, seseorang dapat berbagi pengalaman, kebutuhan, dan keinginan, serta membantu menjembatani individu untuk berperilaku secara positif terhadap orang lain. Ini menunjukkan bahwa empati memiliki peran yang sangat penting bagi individu dalam memahami orang lain (Riess, 2017). Selain itu, buku kerja memiliki kelebihan yaitu tidak terbatas pada ruang pelaksanaan layanan BK, artinya memiliki fleksibilitas yang memungkinkan peserta didik mengeksplor lebih dalam di lingkungan mereka dan juga sangat menarik bagi peserta didik. Buku kerja juga membantu pendidik secara efektif dan efisien yang bisa membantu pendidik dalam mengoptimalkan layanan BK artinya tidak terpusat pada waktu pelaksanaan layanan BK saja, namun diharapkan menjadi sebuah alat yang fleksibel bersifat preventif dan memudahkan peserta didik untuk menggunakannya kapan saja dan dimana saja tanpa terikat dengan Guru BK, sehingga tindakan preventif ini dapat mengatasi akar dari fenomena interaksi sosial yang ada di sekolah.

Modul empati juga sudah dikembangkan oleh para ahli terdahulu, salah satunya *workbook* dengan judul *Learning to Listen, Learning to Care* oleh Lawrence E. Shapiro (2008), *workbook* ini terdiri dari latihan-latihan pengembangan empati sesuai dengan teori empati Davis (1983) namun beberapa latihan di *workbook* ini hanya bisa dilakukan untuk anak-anak. Modul

lainnya yang juga dikembangkan berupa *workbook* yang berjudul *The Teen's Guide Social Skills : Practical Advice for Building Empathy, Self Esteem & Confidence* oleh Kate Fitzsimons (2021). *Workbook* ini berisikan program-program empati berdasarkan teori Davis & Association (1980) namun *workbook* ini tidak menampilkan lengkap beserta lembar kerjanya, hanya simulasi latihan pengembangan empati.

Oleh karena itu, diharapkan melalui pengembangan buku kerja bertema empati ini, keilmuan BK kedepannya tidak hanya berbasis dan berperan dalam lingkup layanan BK saja, tapi juga mengoptimalkan tugas perkembangan peserta didik dengan menciptakan alat dan media yang menarik guna memegang keseimbangan dalam kesejahteraan psikologis peserta didik dimana salah satu aspek kesejahteraan psikologis bisa dilihat dari aspek empati (Hurlock, Soedjarwo, Istiwidayanti, & Sijabat, 1991), dan tercipta lingkungan yang harmonis tanpa adanya perilaku krisis empati.

B. Pembatasan Masalah

Peneliti membuat batasan masalah pada penelitian ini yaitu mengenai pengembangan *workbook* bertemakan empati pada peserta didik SMA Negeri 14 Jakarta.

C. Rumusan Masalah

Berikut ini rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana pengembangan *workbook* mengenai empati?
2. Bagaimana kelayakan buku kerja *workbook* mengenai empati?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan buku kerja (*workbook*) bertemakan empati, yang ditujukan untuk memelihara, menguatkan, dan meningkatkan sikap empati pada peserta didik. Harapannya, buku kerja (*workbook*) bertemakan empati ini dapat digunakan secara layak oleh peserta didik. Buku kerja ini diharapkan dapat memenuhi tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan empati sebagai wujud dari mencapai tugas perkembangan yang optimal.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Bagi Peserta Didik

Bagi peserta didik, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial yang lebih baik karena meningkatnya empati dan mencapai tugas perkembangan yang maksimal seperti mencapai kematangan hubungan dengan teman sebaya, memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas.

2. Manfaat Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi keilmuan BK khususnya bagi Guru BK sebagai rujukan untuk layanan dasar BK, menggunakan buku kerja sebagai media dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok untuk mencegah isu-isu kesenjangan identitas sosial di sekolah.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dan menambah pengetahuan mengenai pengembangan buku kerja empati. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan atau referensi mengenai pengembangan media lainnya untuk meningkatkan empati peserta didik.

Intelligentia - Dignitas