

PELATIHAN EMPATI UNTUK GURU SEKOLAH DASAR NEGERI 4 PENARUKAN SINGARAJA

Kadek Ari Dwiarwati¹, Yeni², I Wayan Ardana³

¹Bimbingan dan Konseling FIP Undiksha; ²Pendidikan Bahasa Jepang FBS Undiksha; ³ Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FIP Undiksha
Email: ari.dwiarwati@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Empathy is an integral tool for knowing and relating to others and adds to the quality of life and richness of social interactions. The phenomenon that occurs is that elementary school teachers find it difficult to empathize with their students so that teachers cannot know the condition of their students when attending class. Teachers did not get empathy education when I was in college. So it is important to carry out this empathy training to increase the empathy of elementary school teachers. The training was carried out through seminars and workshops involving 15 teachers at the Elementary School 4 Penarukan Singaraja. Subject selection with consideration that many students do not get guidance services by teachers because teachers have difficulty empathizing with their students. After the training activities, the participants will be given a questionnaire as an evaluation material for the implementation of the training activities. The results of the analysis found that all participants gave positive responses. Participants feel that they have learned new knowledge that can be used when serving students who need special services at the school. The participants also hoped that this kind of training would continue.

Keywords: *Empathy Education, Guidance Services, Social Interaction*

ABSTRAK

Empati adalah alat integral untuk mengetahui dan berhubungan dengan orang lain dan menambah kualitas hidup dan kekayaan interaksi sosial. Fenomena yang terjadi, guru Sekolah Dasar kesulitan untuk berempati kepada siswanya sehingga guru tidak dapat mengetahui kondisi siswanya saat mengikuti pelajaran dikelas. Guru tidak mendapatkan pendidikan empati pada saat dibangku kuliah. Sehingga pelatihan empati ini penting dilaksanakan untuk meningkatkan empati para guru Sekolah Dasar. Pelatihan dilaksanakan melalui seminar dan lokakarya dengan melibatkan 15 Guru pada Sekolah Dasar Negeri 4 Penarukan Singaraja. Pemilihan subjek dengan pertimbangan banyak siswa yang kurang mendapatkan layanan bimbingan oleh guru dikarenakan guru kesulitan berempati kepada siswanya. Setelah kegiatan pelatihan, para peserta akan diberikan kuesioner sebagai bahan evaluasi pelaksanaan kegiatan pelatihan. Hasil analisis ditemukan bahwa seluruh peserta memberikan tanggapan yang positif. Peserta merasa mendapat ilmu baru yang dapat dimanfaatkan saat melayani siswa yang membutuhkan pelayanan khusus di Sekolah. Para peserta juga berharap agar pelatihan seperti ini terus dilaksanakan.

Kata kunci: *Pendidikan Empati, Layanan Bimbingan, Interaksi Sosial*

PENDAHULUAN

Empati merupakan respon afektif yang berasal dari pemahaman kondisi emosional orang lain, perasaan yang sama dengan apa yang dirasakan orang lain. Empati adalah alat integral untuk mengetahui dan berhubungan dengan orang lain dan menambah kualitas hidup dan kekayaan interaksi sosial. Empati memiliki peran penting

pada perkembangan pemahaman sosial dan perilaku social positif dan berfungsi sebagai fondasi hubungan dan menjadi dasar coping dengan stress dan penyelesaian konflik (Barr dan Higgins, 2009). Kepekaan sosial atau empati pada setiap orang bisa berbeda-beda. Empati biasanya tumbuh dari masa anakanak, mengikuti orang tua. Menurut Arsenio dan Lemerise (dalam Constantinos, 2011). Empati

merupakan kemampuan untuk menghargai konsekuensi dari perilaku manusia terhadap perasaan orang lain dan berbagi serta berempati dengan perasaan orang lain. Orang yang enggan berbagi akan tumbuh menjadi pribadi yang individualistis dan egosentris. Sementara mereka yang sejak kecil sering dilibatkan untuk memahami kesulitan orang lain, biasanya akan lebih peka dan mudah tergerak hatinya untuk menolong sesama. Pendidikan empati sebagai inti dari pendidikan moral atau budi pekerti akan mampu menyentuh perkembangan perilaku remaja secara mendasar, apabila pendidikan empati tersebut ditanamkan pada anak sejak usia dini. Jika pendidikan empati tersebut diberikan pada anak setelah menginjak dewasa maka tidak akan begitu berpengaruh secara mendasar terhadap karakter dan pembentukan pribadi anak. Dasar kemampuan untuk berempati pada orang lain adalah adanya sikap hati terbuka, terbuka artinya mau mengerti perasaan orang lain dan mau dimengerti oleh orang lain.

Goleman (1997) menjelaskan bahwa dalam sikap empati yang terus menerus diasah akan berpengaruh pada perkembangan moral. Seorang remaja yang memiliki empati tinggi akan lebih mudah untuk ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dan tanggap terhadap lingkungan sosial sehingga mampu mengendalikan perilakunya (Jalaluddin Rakhmat, 2001). Seseorang mengasah rasa empati dalam kehidupan yang dijalaninya sehingga dapat berbelas kasihan kepada orang lain yang membutuhkan bantuan. Misalkan saat menemui anak-anak yang kelaparan, seorang remaja yang memiliki empati tinggi akan memberi bantuan kepada anak tersebut dengan ikhlas. Dengan begitu, maka rasa empati akan semakin bertambah dan seorang remaja akan semakin peka apabila menemui contoh seperti yang dijumpainya. Sedangkan apabila seorang remaja memiliki rasa empati yang rendah maka hubungannya dengan orang lain akan gagal, artinya tidak mampu memahami perasaan orang lain dan tidak mampu merasakan posisi dan kondisi yang sedang dialami orang lain.

Akibatnya akan sering terjadi salah persepsi dan konflik dengan orang lain.

Dari hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SD No. 4 Penarukan Putu Suparmi, S.Pd.SD, M.Pd. pada observasi awal didapatkan bahwa Guru kelas kesulitan dalam menilai kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran di kelas. Guru kelas merasa bahwa siswa memperhatikan guru saat menerangkan tetapi tidak fokus dengan materi yang diterangkan. Menurutnya siswa hanya duduk diam serta tangan dilipat dengan tatapan yang kosong. Sedangkan saat diluar kelas, siswa sangat menikmati proses bermain di halaman sekolah. Sehingga guru mengambil kesimpulan bahwa terjadi penurunan minat belajar siswa di kelas. Menurut beliau siswa merasa terpaksa untuk mengikuti pembelajaran di kelas karena takut oleh guru. Seharusnya guru mampu untuk meningkatkan minat belajar siswa dengan cara mengetahui bagaimana kondisi siswa saat itu. Agar guru dapat mengetahui bagaimana kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran, guru harus memiliki empati yang tinggi sehingga bisa mendekati diri dengan siswa agar siswa bisa bercerita apa masalah yang sedang dialami siswa sehingga minat belajarnya menurun.

Analisis Situasi

Pelatihan empati ini menyasar seluruh guru sekolah SD N 4 Penarukan yang beralamat di Jl. Pulau Seribu, Penarukan Singaraja. Sekolah ini terakreditasi A dengan jumlah Guru sebanyak 15 orang.

Dari hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SD N 4 Penarukan Putu Suparmi, S.Pd.SD, M.Pd. pada observasi awal didapatkan bahwa Guru kelas kesulitan dalam menilai kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran di kelas. Guru kelas merasa bahwa siswa memperhatikan guru saat menerangkan tetapi tidak fokus dengan materi yang diterangkan. Menurutnya siswa hanya duduk diam serta tangan dilipat dengan tatapan yang kosong. Sedangkan saat diluar kelas, siswa sangat menikmati proses bermain di halaman sekolah. Sehingga guru mengambil kesimpulan bahwa terjadi

penurunan minat belajar siswa di kelas. Menurut beliau siswa merasa terpaksa untuk mengikuti pembelajaran di kelas karena takut oleh guru. Seharusnya guru mampu untuk meningkatkan minat belajar siswa dengan cara mengetahui bagaimana kondisi siswa saat itu. Agar guru dapat mengetahui bagaimana kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran, guru harus memiliki empati yang tinggi sehingga bisa mendekati diri dengan siswa agar siswa bisa bercerita apa masalah yang sedang dialami siswa sehingga minat belajarnya menurun.

Selain itu, menurut Kepala Sekolah SD N 4 Penarukan, saat berada di bangku kuliah, beliau hanya di ajarkan untuk memberikan cara pembelajaran yang menarik agar siswa mau untuk mengikuti pembelajaran di kelas. Padahal yang terpenting disini yaitu guru harus terlebih dahulu bagaimana kondisi siswanya saat mengikuti pembelajaran. Sehingga guru mempunyai strategi-strategi pembelajaran yang menarik untuk siswa. Jadi yang terpenting disini adalah bagaimana siswa merasa dekat dengan Gurunya sehingga siswa bisa menceritakan apa yang dialami oleh siswa tersebut.

Berdasarkan dari masalah tersebut, diharapkan program ini nantinya dapat membantu meningkatkan rasa empati Guru dan menjadi bekal saat melaksanakan tugasnya menjadi Guru

KAJIAN PUSTAKA

Empati merupakan suatu proses memahami perasaan orang lain dan ikut merasakan apa yang orang lain alami. Empati tidak hanya sebatas memasuki dan merasakan apa yang dialami orang lain, tetapi empati yang dimiliki seseorang akan membuatnya mencoba melakukan sesuatu untuk menolong dan menunjukkan kepeduliannya. Dalam berempati, seseorang dalam keadaan sadar seolah-olah masuk ke dalam diri orang lain untuk bisa benar-benar merasakan sebagaimana yang orang lain rasakan. Namun, seseorang yang berempati harus mampu mengontrol dirinya

sendiri dan tidak kehilangan identitas dirinya sendiri.

Empati berasal dari kata *einfuhlung* yang populer pada awal abad ke-19. Istilah *einfuhlung* berasal dari filsafat estetika Jerman. Pada waktu itu para filsuf Jerman sedang antusias untuk mengkaji teori-teori estetika yang dimulai dari kajian-kajian abstrak formal, dan selanjutnya berubah fokusnya pada isi, simbol, dan emosi (Taufik, 2012).

Robert Vischer merupakan filosof Jerman yang pertama kali memperkenalkan istilah *einfuhlung* yaitu pada tahun 1873 di dalam tesisnya. Vischer mengartikan istilah *einfuhlung* sebagai “in-feeling” atau “feeling into”, yang dapat diartikan sebagai proyeksi perasaan seseorang terhadap orang lain atau benda di luar dirinya (Duan & Hill, dalam Taufik, 2012).

Pakar psikologi Edward Titchener pada tahun 1909 pertama kali menggunakan istilah *empathy* sebagai penerjemahan bahasa Inggris dari kata *einfuhlung*. Etimologinya berasal dari kata Yunani *empathia*, yang berarti memasuki perasaan orang lain atau ikut merasakan keinginan atau kesedihan seseorang (Howe, 2015). Menurut Titchener (1915, dalam Taufik, 2012) empati akan membantu seseorang dalam memahami fenomena-fenomena yang membingungkan, karena ketika seseorang berempati dia sedang melakukan diskusi dengan dirinya sendiri, antara dirinya dengan orang lain, dan antara dirinya dengan lingkungannya. Proses diskusi inilah yang pada akhirnya menempatkan kita dalam alam kesadaran, yaitu kesadaran akan kondisi kita, kondisi orang lain, dan situasi disekitar kita.

Bohart & Greenberg (2002, dalam Howe, 2015) mengatakan empati merupakan suatu proses dalam melakukan simbolisasi terhadap pengalaman pribadi secara sadar yang didukung oleh respon empatik yang ada dalam dirinya. Kemampuan untuk mengungkapkan sebuah pengalaman yang sebelumnya tersirat menjadi suatu gambaran yang jelas, sehingga memberikan kemudahan untuk memahami apa yang sedang dialami oleh orang lain. Hal ini

dengan sendirinya akan memberikan kejelasan dan ketenangan dari kebingungan yang ada sebelumnya.

Kohut (1997, dalam Taufik, 2012) melihat empati sebagai suatu proses dimana seseorang berfikir mengenai kondisi orang lain yang seakan-akan dia berada pada posisi orang lain itu. Kohut juga menambahkan bahwa empati merupakan kemampuan berfikir objektif tentang kehidupan terdalam dari orang lain. Namun, berbeda dengan Kohut, Davis (1996, dalam Howe, 2015) mendefinisikan empati bukan hanya tentang mengetahui apa yang sedang dirasakan orang lain, tetapi juga mengkomunikasikan dengan cara dan sikap yang baik, pengetahuan dan pemahaman tentang pengalaman emosional orang lain.

Sementara, Carl Rogers (1951, dalam Taufik, 2012) menawarkan dua konsep dalam mendefinisikan empati. Pertama, empati adalah melihat kerangka berpikir internal orang lain secara tepat. Kedua, dalam memahami orang lain tersebut individu seolah-olah masuk dalam diri orang lain sehingga bisa merasakan dan mengalami sebagaimana yang dirasakan dan dialami oleh orang lain itu, namun tanpa kehilangan identitas dirinya sendiri. Maksudnya adalah walaupun individu menempatkan dirinya pada posisi orang lain, namun dia tetap melakukan kontrol diri atas situasi yang ada, tidak dibuat-buat, dan tidak hanyut dalam situasi orang tersebut.

Konsep empati masih terus berkembang hingga saat ini dan dengan konsep yang lebih beragam lagi. Hingga saat ini belum ada definisi yang dianggap sebagai definisi yang paling sesuai atau yang dapat diterima oleh seluruh kalangan peneliti dan teoretikus. Dengan kata lain, definisi empati yang digunakan saat ini sangat tergantung pada perspektif teoritis yang terkait (Taufik, 2012). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan empati adalah kemampuan kognitif untuk memahami kondisi mental dan emosional orang lain.

Menurut Zoll dan Enz (2012) aspek empati terdiri dari :

a. Empati kognitif

Memahami perbedaan proses kognitif didalam observer mulai dari proses asosiatif yang relatif sederhana pada mekanisme pembelajaran sampai titik mengambil alih perspektif orang lain dengan tegas. Untuk mencapai ini, observer harus fokus perhatian pada targetnya, membaca sinyal ekspresif dan juga sinyal keadaan yang berubah, dan mencoba untuk memahami reaksi yang mengalir dari target. Proses ini berjalan berdasarkan pada apa yang dia ketahui tentang ekspresi emosional secara umum, makna dari situasi secara umum, dan reaksi target sebelumnya. Selain itu, prasyarat motivasi, serta diperlukan juga akurasi persepsi. Sementara pengalaman pribadi menjadi dasar semua pemahaman empati (bertindak sebagai dasar pengetahuan untuk mendeteksi dan mengidentifikasi reaksi-reaksi internal terhadap rangsangan eksternal), kemampuan kognitif untuk membedakan antara diri sendiri dan orang lain menjadi penting sekali dalam empati. Empati kognitif dalam pengertian ini sangat berhubungan erat pada konsep teori pikiran. Teori pikiran artinya (1) Kemampuan untuk mengembangkan sebuah pemahaman keadaan mental pada orang lain, dimana tidak dapat dilihat secara langsung (e.g. mengenali bahwa orang dapat mengungkapkan emosi tertentu ketika merasakan hal yang berbeda) dan (2) menarik kesimpulan sehubungan dengan reaksi dan tingkah laku orang lain. Untuk membuat prediksi-prediksi ini diasumsikan bahwa observer memiliki "teori pikiran" atas orang lain.

b. Empati Affektif

Berhubungan dengan proses dimana emosi observer muncul karena adanya (sadar atau tidak sadar) persepsi keadaan internal target (baik emosi ataupun pikiran dan sikap). Empati afektif dengan demikian dapat menjadi hasil dari empati kognitif, tetapi dapat juga timbul dari persepsi perilaku ekspresif yang segera memindahkan keadaan emosi dari satu orang ke orang lain (penularan emosi). Dalam kasus ini, keadaan afektif observer timbul sama tingginya dengan target. Sebagai hasil dari sebuah hubungan langsung atau pemindahan keadaan

emosi antara perorangan melalui verbal (kata-kata), pra-verbal, dan isyarat non verbal. Hubungan ini menjadi fungsi biologi dalam membina identitas sosial dan adaptasi dalam kelompok, misalnya, ketika sangat penting bagi kawanan hewan untuk bereaksi dengan cepat dari pemangsa yang hanya terdeteksi oleh satu atau beberapa anggota dalam sebuah kelompok. Dalam hal empati afektif reaktif muncul karena proses kognitif (empatik), sebuah percampuran yang lebih rumit dari keadaan afektif (seperti sombong) berakibat bertentangan dengan keadaan emosional yang sangat mirip yang dihasilkan dari penularan emosi.

METODE

Pelaksanaan diawali dengan melakukan observasi awal di Sekolah Dasar No. 4 Penarukan, Singaraja. Penjajakan ini dimaksudkan agar pengabdian dapat mengidentifikasi kondisi dan situasi di Sekolah tersebut. Metode pelaksanaannya dalam bentuk pelatihan yang diikuti oleh 15 orang guru. Agar pelatihan ini berjalan dengan maksimal, dipilih narasumber yang memiliki wawasan yang luas mengenai topik pelatihan. Guru dapat secara langsung melatih berkomunikasi empati dengan didampingi oleh pakar/ahli di bidangnya. Pada akhir pelatihan, pengabdian akan memberikan kuesioner yang berisi tentang bagaimana pendapat peserta tentang pelatihan yang diikuti. Hal ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan kedepan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pelatihan Empati dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Dimana di hari pertama, peserta akan mendapatkan materi pengenalan Empati oleh narasumber melalui daring dengan media *zoom*.



Gambar 1. Pemberian materi empati oleh narasumber.

Empati berasal dari kata Yunani “*pathos*”, yang berarti perasaan yang mendalam dan kuat yang mendekati penderitaan.

Menurut Truax & Carkhuff menjelaskan empati adalah pemahaman kita tentang orang lain berdasarkan sudut pandang, perspektif, kebutuhan-kebutuhan, pengalaman-pengalaman orang tersebut. Untuk itulah sikap empati sangat dibutuhkan di dalam proses interaksi agar tercipta hubungan yang bermakna dan saling menguntungkan. Dengan demikian, empati pada dasarnya adalah kemampuan untuk berada dalam situasi psikologis orang lain.

Ada 2 komponen empati yang pertama Komponen Kognitif yaitu komponen empati yang berkaitan dengan kemampuan untuk memahami pikiran orang lain, pendapat atau gagasan orang lain. Kedua, Komponen Emosional yaitu komponen empati yang berkaitan pemahaman perasaan orang lain, seperti kesedihan, ketakutan, kecemasan orang lain, kebahagiaan orang lain.

Selanjutnya bagaimana kita bisa menunjukkan rasa empati kita terhadap seseorang, empati akan terlihat saat kita berkomunikasi. Komunikasi dapat diartikan sebagai suatu proses pembentukan, penyampaian, penerimaan

dan pengolahan pesan yang terjadi di dalam diri seseorang dan atau di antara dua atau lebih dengan tujuan tertentu. Pada komunikasi lisan, terdapat istilah yang menjadi prasyarat utama, yaitu interaksi. Interaksi bertujuan mendapatkan makna yang sama-sama dimengerti oleh pihak-pihak yang berkomunikasi. Biasanya empati terlihat jelas saat terjadi Komunikasi Interpersonal. Komunikasi intrapersonal diperlukan sebagai sarana bagi seseorang untuk lebih mengenal dan akrab dengan diri dan orang lain. Manusia selalu merindukan dan mencari jalinan hubungan dengan sesama, dan manusia juga mempunyai kebutuhan-kebutuhan pribadi yang hanya bisa dipuaskan melalui interaksi dengan sesama manusia. Relasi antar manusia tersebut dibangun melalui komunikasi. Dengan kata lain, komunikasi menjadi sarana yang ampuh untuk membangun relasi antara seseorang dengan orang lain.

Akan tetapi, komunikasi yang seperti itu sulit dilaksanakan di sekolah. Ada beberapa Penghambat Komunikasi Guru ke siswa . Hambatan-hambatan komunikasi guru terhadap siswa maupun teman sejawatnya adalah sering guru tidak bisa membaca bahasa tubuh siswa dan tidak bisa memahami perasaan siswa serta 12 gaya komunikasi populer yang dilakukan guru. 12 gaya populer itu adalah

1. memerintah,
2. menyalahkan,
3. meremehkan,
4. membandingkan,
5. mencap,
6. mengancam,
7. menasehati,
8. membohongi,
9. menghibur,
10. mengkritik,
11. menyindir,
12. menganalisa.

Solusi Dan Strategi Dalam Komunikasi Guru

Komunikasi Efektif. Komunikasi efektif adalah adanya saling memahami apa yang dimaksud

oleh si pemberi pesan dan yang menerima pesan beberapa segi yang perlu diperhatikan oleh semua anggota yang berkomunikasi secara lisan diantaranya:

1. Penggunaan Istilah Yang Tepat
2. Sinambung dan Runtut
3. Adanya Sinyal Ketika akan Berpindah Topik Bahasan

Cara meningkatkan komunikasi efektif.

KENDALA	SOLUSI
Gangguan (noise) yang diakibatkan oleh berbagai hal.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ komunikasi dua arah atau multi arah ✓ umpan balik (feedback)
Bahasa siswa yang belum sempurna	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Memberikan Perhatian ✓ Memahami Komunikasi Verbal Dan Non Verbal ✓ Meningkatkan Kemampuan Dalam Memahami Simbol Verbal Dan Non Verbal Dengan Menambah Referensi Pemahaman. ✓ Menyimak Untuk Menganalisa Dan Mengevaluasi. ✓ Meningkatkan Keahlian Menyimak Antarpersonal ✓ Perhatikan bahasa tubuh dan ekspresi siswa
Orang dewasa yang kurang mendukung proses pembelajaran siswa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perkuat Segala sesuatu yang dilakukan siswa dapat dengan ucapan-ucapan yang menggali kemampuan berpikir siswa lebih tinggi ✓ Pendidik menggali dengan pertanyaan-pertanyaan terbuka sehingga siswa dapat berpikir aktif. ✓ pendidik memberikan

-
- pengalaman pada siswa dalam menggunakan bahasa yang tepat.
- ✓ Pendidik juga perlu mengucapkan kalimat dengan bahasa yang benar
-

Contoh komunikasi empati

Contoh 1.

Anton: “Saya marah...., karena orang tuaku hanya mendikte terus.....mereka tidak pernah mau tahu apa yang saya hadapi di sini....”

Didik: “Kamu merasa marah terhadap orang tuamu, karena sepertinya mereka tidak pernah mengerti dengan kesulitan-kesulitan yang kamu hadapi sendiri...kamu berharap orang tuamu mau sedikit mengerti tentang kesulitan-kesulitan yang kamu hadapi di sini.

Contoh 2.

Widi: “Saya sedih dan marah pada pacar saya,.....dia itu emang brengsek. Walaupun dia telah mengecewakan saya, tetapi saya masih merasa sayang dengannya”

Anung: Kamu sebenarnya masih ingin bersama dengan pacarmu, walaupun dia telah menyakitimu, tetapi tampaknya kamu masih menyimpan kemarahan terhadapnya”

Contoh Komunikasi Tidak Empati

Bob: “Anak-anak saya malas untuk menjenguk saya di rumah sakit, mereka seperti bosan melihat saya, dan hanya sekali datang, itupun cuma sebentar..... saya merasa sedih karena ternyata anak-anak saya pun sudah melupakan saya”

Toni: “Aaahh...itu biasa, namanya juga anak-anak, kadang mereka suka lupa dengan penderitaan orang tuanya”

Contoh-contoh tersebut merupakan bagaimana kita merespon saat komunikasi interpersonal berlangsung. Ada 5 tipe respon yang empatik.

1. Refleksi: cara yang paling mudah untuk dilatih pada tahap awal
2. Legitimasi: kemampuan meletakkan perasaan diri kita pada orang lain
3. Supportive: sugesti bahwa anda ingin membantu dengan cara yang konstruktif
4. Membangun Kepercayaan: memberikan sugesti bahwa anda akan bekerja sebagai team untuk menyelesaikan masalah
5. Respek Penuh: menyatakan penghormatan pada sebuah cara yang dilakukan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu.

Perlu digaris bawahi bahwa pengungkapan empatik tidak akan efektif jika tidak didukung oleh respon empatik non verbal atau penggunaan bahasa tubuh, seperti : 1. Nada suara (lembut, simpatik) 2. Ekspresi wajah (penuh perhatian) 3. Sentuhan (meletakkan tangan pada lengan seseorang).

Mendengarkan Reflektif

Mendengarkan reflektif yaitu dapat dijabarkan sebagai berikut:

- Sebuah bentuk *aktif* dari mendengarkan
- Membuat dugaan yang berasal mengenai maksud dari klien
- Mengulang pernyataan siswa untuk merefleksikan apa yang guru pikir atau dengar
- Mengurangi kemungkinan terjadinya resistensi
- Mendorong siswa untuk berbicara
- Mengkomunikasikan rasa hormat dan empati
- Mengkukuhkan hubungan membantu
- Memperkuat motivasi siswa untuk melakukan perubahan

Refleksi Sederhana (Parafrase)

Refleksi Sederhana (Parafrase) yaitu:

Melibatkan kegiatan mendengarkan isi pembicaraan dan mengamati pengaruh-pengaruh yang ada, Merefleksikan kembali pernyataan siswa dalam bentuk sederhana dan netral, namun tidak hanya dengan sekedar mengulangi perkataan siswa saja Disampaikan sebagai pernyataan dibanding pertanyaan dan Sangat membantu dalam proses membangun/membina hubungan.

Contoh Refleksi Sederhana

Siswa: Saya tidak berencana untuk berhenti dalam waktu dekat ini.

Guru: Anda tidak dapat melihat diri anda berhenti untuk saat ini.

Siswa: Dan seakan itu belum cukup, kakak saya dan saya tidak akur sama sekali hari ini

Guru: Anda juga mengalami beberapa masalah dalam kehidupan dengan saudara anda.

Refleksi sederhana memberikan manfaat Mengakui dan menghargai perkataan siswa, siswa mengetahui bahwa guru memperhatikan dan memahami perkataannya dan Mendukung elaborasi(penjabaran).

Berdasarkan hasil observasi awal, guru kurang memiliki wawasan akan pentingnya empati di lingkungan sekolah dasar. Pelatihan ini ditujukan bagi Guru Sekolah Dasar karena di SD tidak ada guru BK . Guru SD selain mengajar, mereka juga dituntut untuk dapat melayani dan memberikan solusi bagi siswa yang membutuhkan pelayanan khusus. Saat di

bangku kuliah, para guru tidak terlalu mendalami tentang teknik-teknik pelayanan konseling terhadap siswa. Jadi guru sangat antusias mengikuti pelatihan ini.



Gambar 2. Moderator mendiskusikan bagaimana pendapat tentang pelatihan empati yang diikuti.



Gambar 3. Peserta memberikan tanggapan dan pertanyaan atas pelatihan yang diberikan.

Untuk mengetahui dampak pelatihan seluruh peserta, peserta disuruh untuk mengisi kuesioner setelah pelatihan selesai dilakukan. Untuk mengetahui dampak pelatihan yang diberikan, kuesioner diberikan pada akhir kegiatan. Peserta secara keseluruhan berjumlah 15 orang. Berikut ini dalam Tabel 1, dampak pelatihan yang disampaikan oleh peserta.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Peserta Setelah Mengikuti Kegiatan Pelatihan Empati

No	Pernyataan	4	3	2	1
1	Saya bisa memahami topik Pelatihan	93,3 %	6,7 %		
2	Saya merasa bahwa pelatihan empati ini penting untuk guru Sekolah Dasar	80 %	20 %		
3	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang empati	53,3 %	46,7 %		
4	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang komponen-komponen empati	66,7 %	33,3 %		
5	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang berkomunikasi dengan empati	66,7 %	33,3 %		

6	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang strategi-strategi dalam komunikasi Guru Sekolah Dasar	53,3 %	46,7 %
7	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang tipe respon yang empatik	40 %	60 %
8	Contoh berkomunikasi empati mudah diikuti	66,7 %	33,3 %
9	Dengan contoh-contoh berkomunikasi empati yang diberikan, Guru merasa yakin untuk bisa lebih berempati kepada siswa yang membutuhkan perlakuan khusus.	73,3 %	26,7 %
10	Setelah mengikuti pelatihan guru merasa lebih yakin dapat berkomunikasi dengan empati	66,7 %	33,3 %
11	Setelah mengikuti pelatihan Guru sadar akan pentingnya empati di lingkungan sekolah	86,7 %	13,3 %

Keterangan :

4. Sangat Setuju
3. Setuju
2. Kurang Setuju
1. Tidak Setuju

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa 11 pernyataan yang diberikan kepada peserta latihan, seluruh peserta pelatihan merespon dengan nilai paling kecil 3 / setuju, dan sebagian besar memilih nilai 4 / sangat setuju.

Artinya semua pernyataan tentang dampak positif pelatihan disetujui oleh seluruh peserta. respon ini dikonfirmasi dengan komentar yang diberikan terkait dengan pelatihan empati pada kuesioner yang diberikan seperti pada Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Komentar Peserta Pelatihan Empati

No	Komentar tentang Pelatihan Empati
1	Kegiatan yang sangat bermanfaat
2	Pelatihan yang sangat membantu
3	Perbanyak pelatihan yang serupa
4	Pelatihan yang sangat bermanfaat
5	Narasumber sangat berkopoten
6	Topiknya sangat sesuai dengan kondisi disekolah saya, saya susah nasehati murid yang nakal
7	Sangat membantu kami para guru SD yang kurang dalam komunikasi dengan siswa
8	pelatihan yang sangat menarik
9	mohon nanti diadakan pelatihan dengan tatap muka, karena sangat bermanfaat
10	suka dengan penjelasan narasumber
11	panitia hebat, bisa walaupun pandemi tetap bisa menyelenggarakan pelatihan
12	good job
13	luar biasa
14	penjelasan narasumber sangat mudah dimengerti
15	mantap lah pokoknya,

berdasarkan tabel 2 di atas, dampak positif yang diberikan oleh peserta sangat logis dan bisa dipahami, karena guru merasa wajib memiliki empati guna dapat berkomunikasi empatik dengan siswa. Dengan begitu guru dapat memahami kondisi dan situasi siswa saat di sekolah dan siswa nyaman bercerita dengan guru. Selain itu respon positif yang diberikan karena guru kurang mendapatkan pendidikan tentang cara melayani masalah-masalah siswa saat berkegiatan di sekolah. Meskipun pelatihan ini merupakan pelatihan pertama yang diberikan, mereka semua menyadari bahwa pelatihan ini membuka wawasan mereka dan dirasa sangat bermanfaat. Harapan kedepannya, guru dapat berkonsultasi langsung dengan pengabdian tentang cara meningkatkan empati khususnya guru-guru sekolah dasar sehingga walaupun di sekolah dasar tidak ada guru BK, guru-guru disekolah dapat melayani masalah-masalah yang dihadapi siswa di sekolah maupun di lingkungan rumah.

SIMPULAN

Empati merupakan respon afektif yang berasal dari pemahaman kondisi emosional orang lain, perasaan yang sama dengan apa yang dirasakan orang lain. Empati adalah alat integral untuk mengetahui dan berhubungan dengan orang lain dan menambah kualitas hidup dan kekayaan interaksi sosial. Pelatihan ini menyasar Guru Sekolah Dasar Negeri 4 Penarukan Singaraja. Menurut Kepala Sekolah SD N 4 Penarukan, saat berada di bangku kuliah, beliau hanya diajarkan untuk memberikan cara pembelajaran yang menarik agar siswa mau untuk mengikuti pembelajaran di kelas. Padahal yang terpenting disini yaitu guru harus terlebih dahulu bagaimana kondisi siswanya saat mengikuti pembelajaran. Sehingga guru mempunyai strategi-strategi pembelajaran yang menarik untuk siswa. Jadi yang terpenting disini adalah bagaimana siswa merasa dekat dengan Gurunya sehingga siswa bisa menceritakan apa yang dialami oleh siswa tersebut.

Metode pelatihan, guru akan diberikan pemahaman mengenai empati oleh narasumber. Selanjutnya proses peningkatan empati guru akan didampingi oleh para pengabdian. Setelah kegiatan pelatihan, guru akan diberikan kuesioner melalui google form tentang bagaimana pendapat guru mengenai pelatihan. Hasil kuesioner akan dijadikan bahan evaluasi oleh para pengabdian. Hasil kuesioner dan hasil observasi terhadap proses pelatihan dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelatihan memberi dampak yang positif. Dapat dilihat pada hasil kuesioner dengan nilai minimal 3 dan persentase nilai 4 tinggi.
2. Para peserta memberikan komentar yang positif pada pelatihan ini.

Meskipun pelatihan ini merupakan pelatihan pertama yang diberikan, mereka semua menyadari bahwa pelatihan ini membuka wawasan mereka dan dirasa sangat bermanfaat. Harapan kedepannya, guru dapat berkonsultasi langsung dengan pengabdian tentang cara meningkatkan empati khususnya guru-guru sekolah dasar sehingga walaupun di sekolah dasar tidak ada guru BK, guru-guru disekolah dapat melayani masalah-masalah yang dihadapi siswa di sekolah maupun di lingkungan rumah.

DAFTAR RUJUKAN

- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99. Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041
- Barr, J. J. & Higgins, A. (2009). How Adolescent Empathy and Prosocial Behavior Change In The Context Of School Culture A Two-Year Longitudinal Study. *Journal. Adolescence*. 44. 176. Academic research Library.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

- Constantinos, M. K. (2011). The relationship between bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among preadolescents. *Soc Psychol Educ* (2012) 15:41–58. Published online: 26 July 2011.
- Magdalena. 2012. Pengaruh Empati terhadap Perilaku Altruisme sesama Pengendara Sepeda Motor. *Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 7 April, hal. 120-144.
- Myers, David G.(2012) Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Snyder, C. R., & Lopez (2007). *Positive Psychology in Scientific and Practical Exploration of Human Strength*. London: Sage Publication
- Taufik. (2012). *Empati: pendekatan psikologi sosial*. Jakarta: Raja Grafindo
- Zoll. C & Enz. S. (2012) *A Questionnaire to Assess Affective and Empathy in Children*