

PENERAPAN MODEL EMPATHY TRAINING BERBANTUAN TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK CALON KONSELOR

Dwi Sri Rahayu¹, Chaterina Yeni Susilaningsih²

^{1,2}Universitas Katolik Widya Mandala Madiun

¹dwirahayu.gp@gmail.com, ²susilaningsihchaterina@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan *empathy training* berbantuan teknik biblioterapi untuk calon konselor. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menjabarkan prosedur pelaksanaan *empathy training* dalam upaya meningkatkan empati para mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Hasil dari penelitian ini adalah prosedur pelaksanaan pelaksanaan *empathy training* berbantuan teknik biblioterapi untuk calon konselor, berupa pemberian metode yang terdiri atas empat tahap yaitu (1) identifikasi, (2) pemilihan, (3) presentasi, dan (4) follow up. Berdasarkan prosedur yang diterapkan diperoleh peningkatan empati para calon konselor.

Kata Kunci: *empathy training; biblioterapi; calon konselor*

PENDAHULUAN

Menjadi seorang konselor yang berempati merupakan syarat utama untuk menjadikan proses konseling berjalan efektif. Konselor yang memiliki empati yang tinggi terhadap konseli akan cenderung mudah untuk membawa proses konseling pada keberhasilan. Bahkan disampaikan oleh Willis [1] kepribadian merupakan instrumen terpenting dan utama dalam sebuah proses konseling, lebih penting daripada penguasaan akan keterampilan konseling itu sendiri. Seperti yang disampaikan juga oleh Mudjijanti [2] bahwa terdapat pengaruh positif kualitas pribadi konselor terhadap efektivitas layanan konseling di sekolah. Salah satu aspek kepribadian tersebut adalah empati.

“kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain.” Mengetahui perasaan orang lain disini yaitu mengandung makna orang yang berempati mampu menempatkan diri pada kondisi orang lain yang sedang mengalami musibah atau masalah [3]. Dengan berempati berarti ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain. Dari pemahaman tersebut bisa dikatakan bahwa bagaimana konselor berupaya memosisikan dirinya pada posisi konseli baik dari unsur perasaan, pikiran, maupun perilaku konseli merupakan salah satu wujud nyata kepemilikan empati oleh konselor. Saat konseli mengetahui bahwa dirinya diterima dan dipahami oleh konselor, konseli akan cenderung lebih mudah untuk terbuka pada konselor. Keterbukaan konseli inilah yang

dapat mengantarkan keberhasilan proses konseling.

Begitu pentingnya empati dimiliki oleh konselor, sehingga perlu dilaksanakan sebuah proses yang variatif agar mahasiswa yang nantinya akan menjadi seorang konselor yang benar-benar memiliki modal mumpuni dalam mewujudkan perilaku empatik pada setiap proses konseling. Salah satu cara variatif tersebut adalah melaksanakan kegiatan pelatihan empati/*empathy training* dengan teknik biblioterapi. Penerapan metode/model *empathy training* bisa masuk kurikulum pembelajaran dengan menjadi mata kuliah tersendiri atau secara implisit masuk dalam mata kuliah tertentu, atau bahkan bisa berdiri sendiri menjadi satuan pelatihan di luar pelaksanaan kurikulum yang tengah berjalan. Taufik [4] menjelaskan bahwa empati selain merupakan anugerah Tuhan YME (*Being*), juga bisa dikembangkan melalui proses pembelajaran (*Becoming*). Hal inilah yang mendasari adanya proses pelatihan empati.

Pemanfaatan teknik biblioterapi dalam dunia konseling sudah tidak asing lagi. Hal ini didukung oleh beberapa hasil penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Susilaningsih [5] yang berjudul pengembangan model bimbingan kelompok berbantuan film edukasi untuk meningkatkan empati siswa. Metode *experiential learning* dapat diterapkan dalam pengembangan model bimbingan kelompok berbantuan film edukasi untuk

meningkatkan empati siswa. Dalam prakteknya melalui pemutaran film yang bertemakan empati, kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok yang membahas mengenai film tersebut, dapat terjadi tahap belajar melalui intuisi dengan menekankan pengalaman personal, mengalami dan merasakan dapat meningkatkan empati siswa.

Penggunaan istilah "bibliotherapy" muncul ketika Crothers (dalam Scechtman [6]) memberi label kegiatan membaca dapat menumbuhkan kekuatan dalam diri dan bersifat terapeutik. Crothes menggambarkan ketika pembaca membaca bukunya, akan menemukan diri ketika memasuki dunia yang dijelaskan dalam halaman-halaman buku tersebut, juga muncul ketika melihat adegan film yang baik, kemudian terlibat pada karakter di dalamnya. Sehingga ketika 'aktor' mengalami perasaan senang atau sedih, maka pembaca akan menderita atau bahagia; pembaca menangis dengan karakter menderita. Crothes menegaskan bahwa dengan membaca berkualitas tinggi maka akan menumbuhkan wawasan baru dan ide untuk kehidupan, kemudian terjadi sebuah proses penyembuhan yang dapat memperkaya diri pembaca. Sehingga bisa dipahami bahwa teknik biblioterapi tidak hanya dengan membaca buku, akan tetapi menyaksikan sebuah film juga dikategorikan teknik biblioterapi.

Dictionary of Social Work karangan Barker dalam Herlina [7] mengemukakan definisi komprehensif dari bibliotherapy, yaitu "The use of literature and poetry in the treatment of people with emotional problems or mental illness. Bibliotherapy is often used in social group works and group therapy and is reported to be effective with people of all ages, with people in institutions as well as outpatients, and with healthy people who wish to share literature as a means of personal growth and development". Artinya, biblioterapi adalah penggunaan literatur dan puisi dalam treatment bagi orang-orang yang mengalami masalah emosional atau sakit mental. Biblioterapi sering digunakan dalam kerja kelompok sosial dan terapi kelompok dan dilaporkan efektif bagi semua orang dari berbagai kelompok usia, baik bagi pasien rawat inap maupun rawat jalan, juga efektif bagi orang-orang sehat yang ingin berbagi literatur yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Teknik biblioterapi sama dengan terapi pustaka. Pardeck [8] mendefinisikan bibliotherapy atau terapi pustaka sebagai suatu cara yang dilakukan dengan menggunakan buku-buku untuk menolong seseorang menyelesaikan masalah-masalahnya. Bibliotherapy menurut ScLabassi [9] merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang.

Terapi pustaka ini mencakup tugas membaca terhadap bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur *treatment* atau tindakan dengan tujuan terapeutik karena diyakini bahwa pembaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan yang diharapkan.

Bisa disimpulkan bahwa teknik biblioterapi merupakan sebuah cara yang digunakan untuk menyentuh hati dan perasaan konseli melalui aktivitas membaca sebuah buku tentang cerita fiksi (bisa berupa novel, dongeng, cerita bergambar, poster, maupun cerita pendek) dan bisa pula melalui aktivitas menyaksikan film-film syarat pesan moral.

Berdasarkan pemaparan akan pentingnya pelatihan empati untuk calon konselor, maka pengembangan model *empathy training* berbantuan teknik biblioterapi dirasa perlu diterapkan sebagai upaya meningkatkan keterampilan empati oleh para calon konselor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan *empathy training* berbantuan teknik biblioterapi untuk calon konselor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif berusaha menjelaskan fenomena dalam situasi sosial secara luas dan mendalam, serta menemukan hipotesis dan teori, yakni bagaimana prosedur pelaksanaan *empathy training* berbantuan teknik biblioterapi untuk meningkatkan empati calon konselor. Hasil akhirnya adalah mengetahui apakah penerapan model *empathy training* dengan teknik biblioterapi bisa dijadikan sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan empati subyek penelitian. Dalam hal ini subyek penelitiannya adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang akan menjadi seorang konselor atau disebut sebagai calon konselor.

Penentuan subyek penelitian didasarkan pada hasil studi pendahuluan dengan menyebarkan skala empati kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang memiliki kategori rendah pada empatinya. Terdapat 27 mahasiswa yang menjadi subyek penelitian.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan teknik wawancara dan observasi. Peneliti membuat pedoman wawancara dan panduan observasi sebelum proses penelitian berjalan. Mahasiswa diminta membaca buku yang telah disiapkan oleh peneliti secara mandiri dan di luar jam perkuliahan. Setelah tahap ini dilakukan. Peneliti melaksanakan pengumpulan data dengan teknik wawancara satu per satu terhadap subyek penelitian. Kemudian dalam satu kesempatan seluruh responden diminta untuk berkumpul dan diminta menyaksikan film sesuai dengan buku yang dibaca sebelumnya. Di dalam menyaksikan film tersebut, peneliti melakukan observasi terhadap subyek penelitian.

Hasil pengumpulan data dari teknik wawancara dan observasi tersebut dianalisis dengan metode sebagai berikut:

1. Klasifikasi yaitu tahapan dimana peneliti menggolongkan atau mengklasifikasikan emosi yang tampak pada subyek penelitian ketika menyampaikan hasil bacaannya dan pada saat menyaksikan film yang disajikan. Emosi bahagia dan sedih yang ditampilkan sesuai apa yang dialami 'aktor', menjadi indikator kemampuan empati para subyek penelitian dalam memahami kehidupan orang lain.
2. Penyajian data dilakukan dengan memaparkan apa saja yang dihasilkan dari hasil klasifikasi di tahap pertama. Data disajikan dengan urutan tertentu sehingga peneliti mudah untuk memberikan kesimpulan atau pengambilan tindakan dari fenomena yang terjadi.
3. Tahap terakhir adalah verifikasi, yakni menarik kesimpulan dari data yang sudah disajikan di tahap dua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil penerapan model *empathy training* berbantuan teknik biblioterapi untuk calon konselor. Pelaksanaan *empathy training* berbantuan teknik biblioterapi mengacu pada teori Edford (2017), yakni meliputi identifikasi, pemilihan, presentasi, dan

tindak lanjut. Adapun tahap penerapan model *empathy training* berbantuan teknik biblioterapi dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Identifikasi

Pada tahap ini dilaksanakan proses identifikasi kebutuhan-kebutuhan konseli tentang bagaimana dia mengalami masalah tentang mewujudkan perilaku empati. Melihat berbagai macam permasalahan dari sudut pandang yang berbeda. Pada tahap ini peneliti menggali kendala subyek penelitian dalam mewujudkan kemampuan empati di kehidupan sehari-hari. Baik di rumah, di kampus maupun dalam kehidupan bermasyarakat yang lebih luas.

2. Pemilihan

Berdasarkan hasil identifikasi yang dilakukan, pada tahap ini dilanjutkan dengan kegiatan peneliti dalam memilih buku-buku dan film yang cocok untuk situasi konseli. Buku tersebut perlu dipertimbangkan pemilihannya berdasarkan tingkat pemahaman subyek penelitian, dan tokoh-tokoh dalam ceritanya perlu dapat dipercaya. Peneliti hanya merekomendasikan buku-buku yang telah dibaca sendiri oleh peneliti, dan film-film yang telah ditonton sendiri oleh peneliti. Buku dan film yang terpilih harus sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan subyek penelitian.

Referensi yang dipilih peneliti dalam penelitian ini meliputi empat novel *best seller* yang difilmkan. Pemilihan referensi didasarkan pada komponen empati yang terdiri dari dua komponen, yakni komponen afektif dan komponen kognitif. Setiap komponen tersebut memiliki dua aspek. Komponen kognitif terdiri dari *Perspective Taking* (PT) dan *Fantasy* (FS), sedangkan komponen afektif meliputi *Empathic Concern* (EC) dan *Personal Distress* (PD) [10].

Keempat aspek tersebut mempunyai arti sebagai berikut:

a. *Perspective Taking* (PT)

Kecenderungan seseorang untuk mengambil sudut pandang psikologis orang lain secara spontan. Mead dalam (Davis, 1980) menekankan pentingnya kemampuan dalam *perspective taking* untuk perilaku non egosentrik, yaitu kemampuan yang tidak berorientasi pada kepentingan sendiri, tetapi pada

kepentingan orang lain. Coke (dalam Davis [10]) menyatakan bahwa *perspective taking* berhubungan dengan reaksi emosional dan perilaku menolong pada orang dewasa.

Novel dan film yang dipilih peneliti untuk menyesuaikan aspek ini adalah Ayat-ayat Cinta 2 karangan Habiburrahman El Shirazy yang digarap oleh Hanung Bramantyo menjadi sebuah film yang apik. Subyek penelitian diminta memahami alur cerita religi roman yang ada di dalamnya. Hal ini sesuai dengan kondisi subyek penelitian yang terdiri dari berbagai keyakinan atau agama (islam, katolik, dan kristen) seperti yang tercermin di dalam cerita.

b. *Fantasy* (FS)

Kemampuan seseorang untuk mengubah diri mereka secara imajinatif dalam mengalami perasaan dan tindakan dari karakter khayal dalam buku, film atau cerita yang dibaca dan ditontonnya. Stotland dalam Davis [10] mengemukakan bahwa *fantasy* merupakan aspek yang berpengaruh pada reaksi emosi terhadap orang lain dan menimbulkan perilaku menolong.

Untuk menggali aspek *fantasy* ini, peneliti menyediakan novel dan film yang berjudul *My Idiot Brother* karangan Agnes Davonar dan difilmkan oleh Alyandra. Dari cerita ini subyek penelitian memiliki reaksi emosi terhadap orang lain yang tidak seberuntung mereka dalam hal ini keterbelakangan mental. Pada muaranya akan muncul perilaku menolong apabila mereka menemui orang lain yang memiliki kondisi fisik dan mental yang tidak sempurna. Sehingga tidak muncul perilaku *bullying*.

c. *Empathic Concern* (EC)

Perasaan simpati yang berorientasi pada orang lain dan perhatian terhadap kemalangan orang lain. Aspek ini juga merupakan cermin dari perasaan kehangatan yang erat kaitannya dengan kepekaan dan kepedulian terhadap orang lain.

Perasaan simpati yang tercermin dalam *empathic concern* ini dimanifestasikan dalam novel dan film Surat Kecil untuk Tuhan karya Agnes Davonar juga, yang kembali difilmkan oleh Harris Nizam. Sasarannya adalah subyek

penelitian dapat mewujudkan perasaan simpati dan empati pada orang lain. Lebih dalam lagi mereka mampu memberi perhatian lebih pada orang lain yang mengalami kemalangan. Kemalangan yang dimaksud seperti yang dialami oleh pemeran utama film ini yaitu menderita sakit kanker *Rhabdomyosarcoma* pertama di Indonesia. Sehingga subyek penelitian tidak justru meninggalkan karena jijik atau ngeri dengan penderita sakit tertentu.

d. *Personal Distress* (PD)

Menekankan pada kecemasan pribadi yang berorientasi pada diri sendiri serta kegelisahan dalam menghadapi setting interpersonal yang tidak menyenangkan. Agar seseorang dapat berempati, ia harus mengamati dan menginterpretasikan perilaku orang lain. Ketepatan dalam berempati sangat dipengaruhi kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan informasi yang diberikan orang lain mengenai situasi internalnya yang dapat diketahui melalui perilaku dan sikap-sikap mereka.

Kemampuan subyek penelitian untuk mengamati dan menginterpretasikan orang lain diupayakan meningkat oleh peneliti dengan menyajikan buku dan film yang berjudul *Sang Pemimpi*. Novel karya Andrea Hirata ini difilmkan oleh Riri Riza dan Mira Lesmana. Saat membaca dan menyaksikan ‘*Sang Pemimpi*’, subyek penelitian diarahkan untuk menginterpretasikan situasi internal yang dialami oleh ketiga tokoh utama dalam cerita. Bagaimana perjuangan dari setiap tokoh dalam menggapai cita-cita di tengah keterbatasan dan kesulitan hidup yang mereka alami.

3. Presentasi

Di tahap ini terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan, yaitu:

- a. Subyek penelitian membaca buku terpilih secara mandiri di luar sesi konseling. Untuk usia anak-anak, biasanya dibaca bersama-sama.
- b. Subyek penelitian menyaksikan film sesuai judul buku dan diobservasi oleh peneliti.
- c. Peneliti mencatat hal-hal penting yang terjadi saat subyek penelitian menyaksikan film melalui lembar observasi yang disusun sebelumnya.

- d. Subyek penelitian mencatat poin-poin penting dan mendiskusikannya dengan peneliti setelah membaca buku dan menyaksikan film yang disajikan.
- e. Peneliti meminta subyek penelitian berkonsentrasi pada perasaan-perasaan yang dialami oleh tokoh dalam cerita.
- f. Peneliti membantu subyek penelitian menunjukkan transformasi dalam perasaan, hubungan, atau perilaku tokoh cerita.
- g. Subyek penelitian mengidentifikasi solusi-solusi alternatif untuk masalah yang dialami oleh tokoh cerita dan mendiskusikan konsekuensi dari masing-masing solusi.

4. Follow up

Peneliti dan subyek penelitian mendiskusikan apa yang telah subyek penelitian pelajari maupun apa yang telah dicapai dari mengidentifikasi diri dengan tokoh cerita. Subyek penelitian dapat mengungkapkan pengalamannya melalui diskusi, bermain peran, medium seni, atau beragam cara kreatif lainnya. Perlu dicatat oleh peneliti bahwa pentingnya mengingat tentang realitas subyek penelitian selama menggunakan teknik ini.

KESIMPULAN

Menjadi seorang konselor membutuhkan kepribadian yang memenuhi standart kompetensi pribadi yang baik. salah satu aspek kepribadian yang baik tersebut adalah empati. Empati merupakan cara bagaimana konselor mampu melihat posisi konseli dari sudut pandang “kacamata” konseli itu sendiri. Sehingga dengan kemampuan berempati, konselor mampu menempatkan diri sesuai dengan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukan konseli.

Empati perlu dimiliki oleh konselor karena dengan mewujudkan perilaku empati pada setiap proses konseling, akan membawa pada keterbukaan diri konseli. Konseli akan merasa diterima dan dipahami oleh konselor sepanjang proses konseling. Konseli yang merasa diterima dan dipahami akan cenderung mudah untuk membuka diri. Keterbukaan diri konseli inilah yang menjadi pintu utama bagi konselor untuk masuk dalam dunia konseli. Bisa disimpulkan bahwa setiap konselor yang menghendaki upayanya membantu konseli melalui proses konseling berjalan efektif, maka

mereka harus memiliki keterampilan empati di dalam dirinya. Oleh karena hal tersebut, pelaksanaan kegiatan pelatihan empati bagi calon konselor perlu dilaksanakan dengan seoptimal mungkin.

Empathy training perlu dilakukan dalam upaya meningkatkan keterampilan empati yang dimiliki oleh setiap calon konselor. Karena pada dasarnya keterampilan empati tidak hanya menjadi anugerah begitu saja dari Tuhan YME. Akan tetapi bisa menjadi hal yang dipelajari, diasah, dan ditingkatkan melalui proses pembelajaran dan pengalaman individu. Salah satu teknik yang bisa diterapkan untuk kegiatan *empathy training* adalah teknik biblioterapi, yakni sebuah teknik dengan menerapkan terapi pustaka.

Pelaksanaan *empathy training* berbantuan teknik biblioterapi bisa dilaksanakan melalui empat tahap yaitu tahap identifikasi, pemilihan, presentasi, dan tindak lanjut atau *follow up*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada 1) Universitas Katolik Widya Mandala Madiun yang memberi peluang pengusul untuk mengajukan PDP ini, 2) Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jendral Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi, Republik Indonesia yang telah mendanai PDP ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Willis, S. 2007. *Konseling Individual; Teori dan Praktik*. Bandung : Alfabeta.
- [2] Mudjijanti, F. 2014. Pengaruh Kualitas Kepribadian Konselor terhadap Efektivitas Layanan Konseling di Sekolah. *Widya Warta No.02/Tahun XXXVIII/Juli 2014*, 260-280.
- [3] Goleman, D. 2004. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [4] Taufik. 2012. *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- [5] Susilaningsih, C. 2015. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbantuan Film Edukasi untuk Meningkatkan Empati Siswa SMA. *Widya Warta No.01/Tahun XXXIX/Januari 2015*, 13-24.
- [6] Scechtman, Z. 2009. *Bibliotherapy: An Indirect Approach to Treatment of*



- Childhood Aggression. *Journal of Child Psychiatry and Human Development*, Vol. 30 (1).
- [7] Herlina. 2013. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- [8] Perdeck, J.T. 1995. Bibliotherapy: An Innovative Approach for Helping Children. *Journal of Early Childhood Development and Care*. Hal. 83-88.
- [9] Scalabassi. 1973. Literature as a Therapeutic Tool : A Review of The Literature on Bibliotherapy. *American Journal of Psychotherapy*.
- [10] Davis, M. 1980. *A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy*. Texas: JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 1980, 10, p. 85.