

MENINGKATKAN EMPATI MELALUI TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* PADA SISWA SMP IT

IMPROVEMENT OF EMPATHY THROUGH EXPRESSIVE WRITING ON STUDENT JUNIOR HIGH SCHOOL

Oleh: Aisyah Zakiyah Fadhillah, Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. aisyah.fadhillah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berawal dari permasalahan yang ada di SMPIT Ar Raihan Bantul yaitu siswa kelas VIII empatinya masih minim. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan metode *expressive writing* dalam meningkatkan empati siswa SMP. Penelitian ini menggunakan penelitian metode tindakan kelas. Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas VIII sebanyak 31 siswa. Penelitian ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru BK melalui dua siklus penelitian tindakan. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala sikap empati, observasi dan wawancara. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi, melalui *expert judgement*. Uji reliabilitas instrumen menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan nilai koefisien 0,914. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *expressive writing* dapat meningkatkan empati siswa. Hal tersebut terbukti dengan hasil pra tindakan 74,83, pada siklus I 110,90, dan siklus II 121,81 Hasil tersebut juga didukung dengan hasil observasi dan wawancara dengan siswa dan guru. Selain hasil observasi, berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan siswa, yang menyatakan bahwa siswa lebih bisa memahami perasaan dan kondisi orang lain.

Kata kunci: empati, *expressive writing*

Abstract

This research started by problems that exist in SMPIT Ar Raihan Bantul have not been able to regulate emotion well. The aims of this research is to know the use of expressive writing method to improve the ability of empathy student of State Junior High School. This research used classroom action methods which implemented collaboratively by guidance and counseling teachers through two action research cycles. The subjects are 31 students. Data collection methods used scale of empathy, observation and interview. Test validity instrument used validity of contents through expert judgment. Reliability test an instrument used formula Alpha Cronbach 0,914. Technique analysis data used descriptive quantitative. The results of this reseach indicate that the expressive writing method can improve the ability of students' empathy. This is evidenced by the results of the average score of the empathy attitude scale at the pre-action of 74.83, in the first cycle 110.90, and in the second cycle 121.81 The results were also supported by the results of observations and interviews with students and teachers. In addition to the results of observations, based on the results of interviews with teachers and students, which states that students are better able to understand the feelings and conditions of others

Keywords: *empathy, expressive writing*

PENDAHULUAN

Fase masa remaja memiliki ciri yang berbeda dengan masa sebelumnya atau sesudahnya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Santrock, 2007: 26), masa remaja (*adolescence*) adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional.

Hal ini semakin menguatkan bahwa salah satu masa perkembangan yang memiliki karakteristik yang paling khas dan kompleks dari sisi sosio-emosionalnya adalah masa remaja.

Berfokus pada sisi proses sosio-emosional masa remaja, didapati bahwa proses ini melibatkan perubahan dalam hal emosi, kepribadian, relasi dengan orang lain,

kegembiraan dalam pertemuan sosial serta adanya agresi terhadap kawan-kawan sebaya (Santrock, 2007: 19). Pada masa remaja juga terjadi ketegangan emosi yang bersifat khas, sehingga pada masa ini dikenal sebagai masa badai dan stress (*storm and stress*), yaitu masa yang menggambarkan keadaan emosi remaja yang tidak menentu, tidak stabil dan meledak-ledak. Kepekaan emosi (negatif) remaja yang meningkat sering diwujudkan dalam sikap mudah marah, suka menyendiri, dan adanya kebiasaan *nervous* (Izzaty dkk, 2008:135).

Masa remaja awal (*early adolescence*) kurang lebih berlangsung di masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir dan perubahan pubertas terbesar terjadi di masa ini (Santrock, 2007: 20). Pendidikan sekolah dan peristiwa sekolah serta pubertas merupakan suatu hal yang berpengaruh penting bagi remaja, hal ini dikuatkan oleh Santrock, bahwa peristiwa pubertas dan peristiwa sekolah merupakan transisi pokok yang menandai masuknya masa remaja (Santrock, 2007: 21).

Tujuan pendidikan yang tercantum dalam UU RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) bahwa, "Pendidikan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab".

Namun pada kenyataannya, ada banyak remaja jenjang pendidikan sekolah formal seperti pelajar di Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA) yang masih jauh

dari tujuan pendidikan seperti yang tercantum dalam UU RI No.20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS, seperti minimnya empati antara siswa, yang berdampak munculnya sikap agresif dan merugikan orang lain.

Hal ini di perkuat dengan kasus yang tercantum dalam penelitian Nurul Fatmaningrum (2014) yang menyatakan kondisi siswa SMP N 2 Berbah kelas VII D banyak siswa saling mengejek, sehingga menimbulkan pertengkaran antar siswa. Kemudian kurangnya empati siswa kelas VII D SMP N 2 Berbah juga ditunjukkan ketika ada siswa mengalami masalah, siswa lain cuek dan cenderung mengejek teman yang sedang mengalami masalah (Fatmaningrum, 2014: 2-3). Selain itu dalam penelitian Ernie Ulviatun (2016) yang menyatakan bahwa di SMK Negeri 1 Kalasan menampakkan sikap tidak empati yang ditunjukkan dengan tidak adanya rasa saling menghormati dan menghargai antar teman, serta siswa putra suka mengejek dan mem-*bully* siswa perempuan. Minim nya sikap empati tersebut juga mengakibatkan perilaku agresif seperti memukul dan mencubit antara siswa putra dengan siswa lainnya di SMK Negeri 1 Kalasan (Ulviatun, 2016: 3).

Minimnya empati dan kepedulian menunjukkan individu mengalami krisis emosional selaras dengan pernyataan Goleman dalam Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*) bahwa setiap hubungan yang merupakan akar kepedulian, berasal dari penyesuaian emosional, dan ini berasal dari kemampuan berempati. (Goleman, 2004 :136). Pengertian kemampuan ber-empati sendiri adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana

perasaan orang lain, ikut berperan dalam pergulatan arena kehidupan, mulai dari penjualan dan manajemen hingga ke asmara dan mendidik anak, dari belas kasih sayang hingga tindakan politik (Goleman, 2004: 136). Kurangnya empati juga sangat berpengaruh terhadap peluapan perasaan emosi negatif yang tidak tepat serta munculnya perilaku agresif. seperti pernyataan Berkowitz (2003: 106), bahwa perasaan negatif, sangat mungkin mendorong kemarahan dan kecenderungan agresif. Pendapat Berkowitz semakin diperkuat oleh pendapat Goleman (2004: 136) menyatakan, bahwa ketiadaan empati yang sangat nyata, ketiadaanya terlihat pada psikopat, kriminal, pemerkosa, dan pemerkosa anak-anak.

Oleh karena itu, didapati bahwa peningkatan empati pada seseorang individu, sangatlah penting terutama pada individu fase masa remaja yang mengalami berbagai ketegangan emosi. Serta peningkatan empati seseorang individu sangat dibutuhkan dengan tujuan untuk meningkatkan kecerdasan pengelolaan emosi. Disisi lain upaya peningkatan empati individu bertujuan untuk mengurangi sikap peluapan emosi yang tidak tepat (negatif) dan merugikan pihak lain. Hal ini selaras dengan pendapat Taufik (2012: 59) bahwa empati juga berhubungan negatif dengan perilaku agresif. Semakin baik peningkatan empati maka akan semakin kecil terjadinya perilaku agresif.

Terkait dengan kondisi minim dan kurangnya empati siswa, terutama pada pelajar jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) ditunjukkan di SMPIT Ar-Raihan. Kondisi ini berdasarkan hasil observasi serta wawancara dengan siswa dan beberapa guru di SMPIT Ar-

Raihan pada saat observasi pada bulan Oktober 2017. Didapati dan diketahui, bahwa kondisi siswa SMPIT Ar-Raihan masih belum memiliki tingkat empati yang tinggi, kurangnya empati antar siswa ditunjukkan oleh siswa kelas VIII SMPIT Ar-Raihan. Hal ini dibuktikan dan terlihat ketika observasi di kelas VIII berlangsung, tepatnya saat Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) berlangsung, ada sebagian siswa tampak kurang menghormati dan memperhatikan penjelasan guru pelajaran, hingga sang guru perlu mengulang-ulang beberapa kalimat atau materi mata pelajaran tersebut. Sebagian siswa tampak kurang menghargai penjelasan guru dengan memilih untuk mengobrol sendiri, ada siswa yang kepalanya tiduran diatas meja, bermain meja atau botol minuman. Selain itu sebagian siswa dalam kelas sengaja membuat gaduh, berteriak-teriak dalam kelas dan berdampak guru yang menyampaikan materi pelajaran terlihat kelelahan. Saat di akhir jam pelajaran, sebelum jam istirahat, ada sebagian besar siswa mengerumuni salah satu siswa yang paling terakhir menyelesaikan tugas karena mengalami kesulitan mengerjakan tugas suatu mata pelajaran (memiliki indikasi siswa mengalami *slow learner*), kemudian sebagian siswa melempar pertanyaan dan pernyataan yang kurang baik dan diungkapkan kepada temannya yang mengalami *slow learner* karena siswa tersebut yang paling terakhir mengerjakan tugas. Kemudian peneliti belum mendapati adanya siswa yang suka rela menolong dan mendampingi teman yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, tetapi sebagian siswa cenderung tidak peduli dan memilih untuk bermain atau mengobrol sendiri,

sebagian yang lain memilih pergi saat sudah bel istirahat, meskipun melihat ada temannya yang belum bisa segera istirahat karena belum selesai dalam mengerjakan tugas pelajaran. Saat jam istirahat berlangsung siswa kelas VIII tampak bermain dengan pilih-pilih teman, kemudian juga tampak para siswa, terutama siswa putra saling mengejek dan mem-*bully* siswa yang lain. Hal ini diperkuat dan dibenarkan oleh guru BK dan Kepala Sekolah bahwa kondisi sebagian besar para siswa kelas VIII SMPIT Ar-Raihan masih belum memiliki rasa empati yang tinggi, baik antar teman ataupun kepada guru.

Jika kondisi minimnya empati siswa kelas VIII SMPIT Ar-Raihan ini dibiarkan dikhawatirkan dapat berdampak pada hal yang negatif seperti munculnya perkelahian, tindakan agresif atau konflik antar teman. Selain itu dampak negatif dari minimnya empati dikhawatirkan dapat makin meluas, seperti merugikan teman lain, termasuk teman diluar kelas VIII, para guru ataupun lingkungan sekitar. Melihat berbagai permasalahan yang muncul terkait dengan rendahnya dan kurangnya empati pada siswa kelas VIII SMPIT Ar-Raihan, maka perlu adanya layanan bimbingan dari guru, terutama layanan bimbingan dan konseling dari guru BK untuk membantu meningkatkan empati siswa, terutama siswa yang memiliki empati yang minim secara lebih intensif. peneliti menganggap, perlu adanya upaya yang lebih inovatif untuk mengatasi permasalahan siswa di SMPIT Ar-Raihan, terutama bagi siswa yang mengalami kurangnya empati. Disisi lain sebagian siswa masih kesulitan dalam mengungkapkan atau meluapkan emosi negatifnya dan kesulitan

mengkomunikasikan masalah yang terjadi pada diri sendiri, secara langsung (verbal). Sedangkan, sebesar apapun masalah yang dihadapi remaja, sebenarnya bisa diselesaikan jika ada komunikasi, dan sekecil apapun masalah, bisa meledak jika tidak ada komunikasi (Istadi, 2016: 53).

Terapi *expressive writing* merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam bentuk terapi ekspresif. Teknik *expressive writing* ini dapat menjadi salah satu sarana siswa untuk membantu dan memudahkan siswa dalam mengekspresikan diri, mengungkapkan pendapat, meluapkan perasaan, menuangkan ide, menceritakan peristiwa atau pengalaman yang terjadi, permasalahan diri yang sulit dihadapi, termasuk juga dalam meluapkan dan mengungkapkan kondisi pribadi siswa remaja. Foulk dan Hoover (1996: 2) menjelaskan bahwa *expressive writing* adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif, melainkan proses menulis pengalaman yang telah dilakukannya, dan dikomunikasikan untuk orang lain.

Expressive writing merupakan terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai sarana untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). *Expressive writing* dapat digunakan sebagai terapi utama atau juga dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikoterapi atau konseling lainnya, serta dilakukan secara individual dan berkelompok. (Susanti dan Supriyantini, 2013: 1)

Salah satu cara pengungkapan diri tidak langsung seperti *expressive writing* ini, membantu remaja dapat mengungkapkan perasaan ataupun kondisinya dengan lebih

berani, lebih jujur, terbuka dan merasa bisa lebih leluasa. Menulis juga merupakan salah satu media bagi siswa dalam mengespresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan dapat menurunkan ketegangan emosi. Karena dengan menulis siswa dapat bercerita dan mengungkapkan seluruh perasaannya dengan lebih bebas dan lebih terbuka. Kemudian jika diterapkan dalam kegiatan klasikal, siswa dapat semakin lebih memahami suasana perasaan hati, kondisi dan masalah pribadi yang dialami antar siswa. Maka menulis juga menjadi salah satu teknik dan sarana yang dapat membantu siswa untuk manajemen emosi, dan meningkatkan emosi positif seperti meningkatkan kemampuan ber-empati.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik mengkaji lebih dalam penggunaan teknik *expressive writing* (menulis ekspresif) dalam upaya peningkatan kemampuan empati pada siswa kelas VIII di SMPIT Ar-Raihan, dengan judul penelitian “Meningkatkan Empati Siswa Melalui Teknik *Expressive Writing* pada Siswa Kelas VIII Di SMPIT Ar Raihan”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian metode tindakan kelas. Penelitian ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru BK melalui dua siklus penelitian tindakan. Desain penelitian tindakan kelas yang dipakai peneliti adalah model spiral yang disusun oleh Kemmis & McTaggart (1990) Pada penelitian tindakan kelas terdapat 4 tahapan penting yaitu (1)

perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan dan (4) refleksi; (Arikunto, 2010: 20)

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMPIT Ar-Raihan yang beralamat di Dusun Ngajaran, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55761. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari - November 2018.

Subjek dan Karakteristiknya

Populasi dalam penelitian ini adalah 31 peserta siswa kelas VIII SMPIT Ar Raihan Bantul yang terdiri dari 14 siswa laki-laki, dan 17 siswa perempuan. Pemilihan subjek berdasarkan hasil observasi, wawancara dan rekomendasi guru BK.

Skenario Penelitian Tindakan

1. Pra Tindakan

Sebelum dilakukan rencana tindakan, terlebih dahulu peneliti melakukan beberapa langkah pra tindakan agar pelaksanaan penelitian tindakan kelas dapat berjalan sesuai dengan tujuan. Adapun langkah-langkah pra tindakan yang akan dilakukan peneliti, sebagai berikut:

- a. Peneliti melakukan observasi atau pengamatan awal pada siswa saat kegiatan dalam kelas serta kegiatan belajar mengajar berlangsung.
- b. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan kepala sekolah serta guru bimbingan konseling terkait masalah siswa yang muncul dalam kelas, dan fokus masalah yang ingin dicari penyelesaiannya yaitu

kurangnya empati siswa pada siswa kelas VIII SMPIT Ar Raihan.

- c. Peneliti bersama guru bimbingan dan konseling berkoordinasi atau mendiskusikan solusi tindakan yang sesuai atas fokus permasalahan yang terjadi.
- d. bekerjasama dengan observer pendamping yang sesama mahasiswa jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, BK UNY
- e. Peneliti melakukan prosedur perizinan kepada pihak sekolah SMPIT Ar Raihan untuk melakukan penelitian.

2. Pemberian Tindakan

a. Perencanaan

1. Menyusun instrumen dan pedoman pengumpulan data. Peneliti membuat skala empati dalam bentuk skala *pre-test* dan skala *post test*, membuat dan mempersiapkan lembar pedoman observasi dan pedoman wawancara.
2. Koordinasi dengan guru bimbingan dan konseling dalam membuat skenario penelitian tindakan.
3. Menyusun jadwal dan tempat pelaksanaan penelitian tindakan sesuai skenario tindakan yang telah disepakati

b. Tindakan dan Pengamatan

Tahap tindakan dan pengamatan merupakan tahap yang tidak bisa dipisahkan. Sebelum melakukan tindakan dan pengamatan, peneliti terlebih dahulu melakukan tahap pra tindakan dan perencanaan. Data pra tindakan tersebut digunakan untuk mengukur perubahan empati pada siswa. Pengamatan atau observasi dilakukan peneliti selama pelaksanaan tindakan guna melihat perkembangan empati siswa.

c. Refleksi

Refleksi merupakan tahap dimana peneliti mengkaji keberhasilan atau kegagalan atas tindakan yang telah dilaksanakan. Dalam kegiatan ini dilakukan pengukuran sejauh mana *expressive writing* berpengaruh terhadap peningkatan empati.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisioner, wawancara dan observasi. Instrumen dalam penelitian ini adalah Kuisioner skala empati yang menggunakan jenis skala *Likert*. Kemudian pedoman wawancara serta pedoman observasi.

Validitas, Reliabilitas Instrumen dan Internal Konsistensi

Pengujian validitas instrumen angket dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu menggunakan pendapat dari uji ahli (*expert judgement*). Kemudian Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* mendapatkan koefisien 0.914, yang berarti instrumen penelitian ini memiliki reliabilitas tinggi. Hal ini berdasarkan pengkategorisasian menurut Azwar (2013: 126) bahwa reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka reliabilitasnya makin tinggi. Sementara itu, internal konsistensi menggunakan rumus *Corrected Item-Total Corelation* yaitu terdapat 8 butir item yang gugur dari 45 item.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. yaitu tahap analisis data dalam penelitian kuantitatif dengan mendeskripsikan dan memaknai data yang didapat dari hasil sumber data yang terkumpul seperti wawancara, pengamatan lapangan, dan bahan sumber data yang lain yang kemudian diolah secara sistematis, diproses dan dievaluasi agar mudah dipahami orang lain.

Untuk mengetahui peningkatan sikap empati dengan instrumen skala empati, data yang dapat disusun secara sistematis kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. maka diperlukan penentuan kategori kecenderungan dari tiap-tiap variabel didasarkan pada norma atau ketentuan kategori. Menurut Saifudin Azwar (2010: 107-119) langkah-langkah pengkategorisasian sikap empati diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

$$\begin{aligned}\text{Skor tertinggi} &= 4 \times \text{Jumlah Item} \\ &= 4 \times 37 = 148\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor terendah} &= 1 \times \text{Jumlah item} \\ &= 1 \times 37 = 37\end{aligned}$$

2. Menghitung Mean Ideal (M)

$$\begin{aligned}M &= \frac{1}{2} (\text{Skor Tertinggi} + \text{Skor Terendah}) \\ &= \frac{1}{2} (148 + 37) = 92.5\end{aligned}$$

3. Menghitung Standar Deviasi (SD)

$$\begin{aligned}SD &= \frac{1}{6} (\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}) \\ &= \frac{1}{6} (148 - 37) = 18.5\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, didapati

hasil kategorisasi skor sikap empati yang dapat dilihat pada tabel 8. Kategorisasi skor sikap empati yaitu:

Tabel 1. Rumusan Kategori Skor Skala

Batas (Interval)	Kategori
Skor < (M - 1SD)	Rendah
(M - 1SD) < Skor < (M + 1SD)	Sedang
Skor > (M + 1SD)	Tinggi

Tabel 2. Kategorisasi Skor Sikap Empati

Rentang (interval) Skor	Kategori
37 - 74	Rendah
75 - 111	Sedang
112 - 148	Tinggi

Kriteria Keberhasilan Tindakan

Kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah:

1. Apabila skor rata-rata kelas sudah mencapai 75% atau skor diatas 111 poin,
2. Hasil observasi dan wawancara sesuai dengan deskripsi indikator pada panduan observasi dan panduan wawancara.

Apabila penelitian tindakan ini mencapai kriteria keberhasilan diatas maka siklus tindakan dihentikan dan penelitian akan di akhiri

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra Tindakan

Pra Tindakan ini dilaksanakan guna mengetahui hal-hal yang perlu dilakukan pada saat proses pemberian tindakan. Kegiatan tersebut diantaranya adalah:

- a. Diskusi dengan guru BK

Peneliti dan guru BK berdiskusi mengenai tindakan yang sesuai dan akan diberikan kepada siswa. Tindakan yang disepakati adalah tindakan menggunakan teknik *expressive writing* untuk

meningkatkan empati siswa kelas VIII SMPIT Ar Raihan. hasil tersebut dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk merencanakan pelaksanaan tindakan pada siklus selanjutnya yang lebih efektif.

b. Penyusunan Jadwal Tindakan

Jadwal penelitian tindakan yang akan diberikan telah disepakati peneliti dan guru, yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2018 dan pada saat jam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) efektif. Peneliti merencanakan dua (2) kali pertemuan dengan dua siklus.

c. Pemberian Pra Tindakan dengan Skala

Pemberian pra tindakan dilaksanakan pada hari Kamis, 18 Oktober 2018, dari hasil skor pra tindakan diperoleh 26 siswa memiliki empati yang rendah dan 5 siswa memiliki empati yang sedang. Hal tersebut yang menjadi acuan peneliti dan guru BK menyepakati untuk memberikan suatu tindakan guna meningkatkan empati siswa.

2. Pelaksanaan

a. Siklus Pertama

1) Perencanaan

Perencanaan dilakukan oleh peneliti mulai bulan September, antara lain menyiapkan skala sikap empati, pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Peneliti juga mengurus surat ijin penelitian, serta menyiapkan segala perangkat dan peralatan yang dibutuhkan ketika penelitian. Peralatan yang dipersiapkan adalah, kertas HVS kosong, laptop, speaker mini dan instrumen musik sebagai pendukung penelitian tindakan yang menggunakan metode *expressive writing*

untuk meningkatkan empati siswa. Adapun tema atau topik yang diangkat dalam penggunaan teknik *expressive writing* ini yaitu, “aku di masalalu (masa kecil)”, “aku dengan masa sekarang”, dan “harapanku di masa depan”.

Peneliti dan guru pembimbing (guru BK) juga menyusun jadwal pelaksanaan penelitian. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan selama 1 kali pertemuan yang dilaksanakan tanggal 18 Oktober 2018, dan dalam pertemuan I berdurasi 90 menit.

2) Tindakan

a) Tindakan Pertama

Tindakan pertama ini dilakukan pada hari Kamis, 18 Oktober 2018 jam ke1-2. Tindakan dilaksanakan mulai pukul 07.00 – 08.30. Pertemuan I ini menggunakan jam kelas BK dan sedikit tambahan waktu dari jam pelajaran matematika dan dari mata pelajaran matematika sudah diberikan ijin menggunakan sebagian waktunya untuk penelitian. Dalam tindakan pertama ini peneliti dan guru pembimbing memasuki kelas dan membuka pertemuan diawali dengan perkenalan, menjalin hubungan yang baik dengan siswa sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan dan nyaman di dalam kelas. Peneliti juga mengecek jumlah siswa dan kehadiran siswa kelas VIII.

b) Tindakan Kedua

(1)Topik Satu

Tindakan kedua di sesi kegiatan pertama ini, peneliti bersama guru BK memulai dengan menyampaikan materi *expressive writing* secara lisan, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan

materi tentang sikap empati. Pada awal waktu saat penyampaian materi berlangsung, beberapa siswa masih belum konsentrasi, ada yang masih sibuk mengobrol dengan teman bangkunya, jahil dengan teman lainnya, selain itu ada tambahan suara gaduh dari belakang ruang kelas karena ada kegiatan pembangunan infrastruktur sekolah, sehingga membutuhkan sedikit waktu mengkondisikan kelas untuk lebih konsentrasi, dan tidak lama setelah itu kelas kembali kondusif.

Setelah kegiatan penjelasan materi *expressive writing* selesai disampaikan, kemudian siswa dipimpin oleh guru pembimbing mempraktikkan teknik *expressive writing* dengan topik I “Aku di masa lalu” yaitu menulis bebas tentang masalah-masalah yang terjadi di masa kecil atau dimasa lalu. Sebagian besar siswa terlihat aktif menulis ekspresif dengan durasi waktu 15 menit. Beberapa siswa terlihat *kikuk* atau bingung untuk memulai menulis ekspresif karena sebelumnya tidak terbiasa bahkan ada yang belum pernah menulis *expressive writing* seperti diary atau menulis curahan hati. Beberapa siswa tampak bimbang dan beberap kali menyampaikan bingung untuk memulai menulis apa, namun setelah dibimbing oleh peneliti dan guru BK, dengan dijelaskan ulang beserta contohnya, akhirnya semua siswa dapat mengikuti kegiatan *expressive writing* untuk topik pertama. Tapi karena ada beberapa siswa yang baru memulai menulis di tengah durasi waktu, akhirnya ada tambahan durasi waktu menulis sebanyak 10 menit untuk menunggu beberapa siswa menyelesaikan tulisan *expressive writing* topik pertama.

(2)Topik Dua

Peneliti dan guru BK kembali mengintruksikan kepada siswa untuk praktik *expressive writing* pada lembar HVS dengan topik kedua yaitu “Aku dengan Masa Sekarang”. Topik ini diangkat bertujuan untuk mengungkap masalah dan perasaan juga kondisi diri masing – masing siswa di masa sekarang. Kegiatan ini bertujuan memancing respon siswa, yakni salah satunya sikap empati. Pada kegiatan kedua ini siswa juga diberi waktu selama 15 menit dari pukul 07.45-08.00 WIB untuk menuangkan segala masalah dan segala emosi yang dirasakan dimasa sekarang ini baik di lingkup keluarga, teman bermain ataupun disekolah. Di kegiatan kedua ini ada beberapa siswa yang tidak langsung menulis maka akhirnya ada tambahan waktu 5-10 menit lagi untuk menulis untuk *expressive writing*. Namun secara keseluruhan siswa sudah lebih lancar dalam *expressive writing* tentang masalah dirinya sesuai topik sampai durasi waktu habis.

c) Tindakan Ketiga

Tindakan ketiga ini berisi kegiatan berupa sesi diskusi dan *sharing* atau berbagi isi tulisan yang sudah ditulis oleh siswa selama kegiatan kedua dengan dua topik yang sudah di tentukan tadi. Kegiatan berbagi isi tulisan para siswa dipimpin oleh guru BK. Guru BK pada mulanya mempersilahkan siswa untuk sukarela berbagi isi tulisannya, karena para siswa masih malu-malu akhirnya teknis berikutnya siswa ditunjuk oleh guru BK, agar tidak muncul rasa iri dan prasangka pilih kasih.

Refleksi dan Hasil Tindakan Siklus 1

Refleksi siklus I dilakukan dengan melakukan diskusi dan evaluasi antara guru BK dan peneliti. Diskusi dimulai dengan membaca satu persatu hasil *expressive writing* para siswa kelas VIII, membaca catatan observasi, dokumentasi selama kegiatan, serta membuka hasil *pre-test* dan *post-test* siklus I. Hasil skor rata – rata *pre-test* yaitu 74,83 poin dan skor rata-rata pada *post test* I sebesar 110,90 poin. Kemudian ada 9 siswa memiliki empati yang tinggi dan 22 siswa memiliki empati kategori sedang. Skor empati siswa setelah siklus I dapat dilihat di lampiran.

Berdasarkan catatan kekurangan dalam siklus I di atas, peneliti dan guru BK memutuskan untuk memberikan I siklus lagi pada siswa agar hasil penelitian lebih optimal.

b. Siklus Kedua

1) Perencanaan

Perencanaan siklus 2 disusun berdasarkan masukan unuk siklus 2. Perencanaan dilakukan oleh peneliti pada hari kamis tanggal 25 oktober 2018, antara lain menyiapkan skala sikap empati, pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Peralatan yang perlu dipersiapkan dalam penelitian ini adalah, kertas HVS kosong, laptop, speaker mini dan instrumen musik sebagai pendukung penelitian tindakan yang menggunakan metode *expressive writing* untuk meningkatkan empati siswa. Topik yang diangkat dalam penggunaan teknik *expressive writing* ini yaitu fokus pada topik 2 dan 3: aku dengan masa sekarang, dan harapanku di masa depan.

Tempat berpindah di Masjid sekolah,

agar lebih kondusif dan nyaman. Peneliti dan guru pembimbing (guru BK) menyusun jadwal juga menyusun jadwal pelaksanaan penelitian. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan selama 1 kali pertemuan yang dilaksanakan tanggal 25 Oktober 2018 dalam pertemuan II berdurasi 120 menit.

2) Tindakan

a) Tindakan Pertama

Tindakan ini dilakukan pada Hari Kamis, 25 Oktober 2018. Tindakan dilaksanakan mulai pukul 09.30-11.45. Pertemuan ini mengambil jam pelajaran softskill dan jam BK. Peneliti dan Guru pembimbing BK memasuki kelas dan membuka pertemuan kedua. Peneliti juga tak lupa mengecek kembali kehadiran siswa kelas VIII SMPIT Ar Raihan.

b) Tindakan Kedua

(1) Topik dua

Peneliti memulai dengan menyampaikan instruksi proses pelaksanaan pertemuan kedua, dimana pertemuan kedua tidak jauh berbeda dengan pertemuan pertama. Selanjutnya guru pembimbing BK memandu praktik teknik *expressive writing* dengan menuliskan berbagai pengalaman dan perasaan emosi yang dialami. Pada pertemuan kedua ini melanjutkan tema dari pertemuan pertama, yaitu topik ke II “Aku dengan Masa Sekarang” pada tema ini, siswa menuliskan masalah atau pengalaman dan emosi di masa sekarang fokus pada, baik pengalaman buruk, menyedihkan ataupun yang menyenangkan pada lembar HVS yang sudah

disediakan.

Peneliti memberikan durasi waktu 20 menit, para siswa tampak lebih konsentrasi dan nyaman selama proses menulis karena suasana mushola tempat siswa praktik *expressive writing* lebih kondusif. Para siswa juga tampak menghayati proses *expressive writing* karena diiringi dengan instrumen musik hingga durasi waktu habis. Setelah waktu habis, guru pembimbing BK dan peneliti memastikan siswa telah selesai menulis dan bersiap untuk melanjutkan kegiatan kedua.

(2) Topik Tiga

Peneliti dan guru BK kembali menginstruksikan kepada siswa untuk menulis kembali di lembar HVS yang sudah disediakan dengan topik selanjutnya, yaitu tentang “Harapanku di Masa Depan”. Pada topik ini guru pembimbing dan peneliti memandu para siswa untuk menulis ekspresif tentang harapan yang terdalem pada dirinya ataupun lingkungannya terutama pada lingkup teman di kelas dan lingkungan sekolah. Guru pembimbing BK mencontohkan para siswa untuk mengungkapkan perasaan atau harapan dari suatu masalah yang dipendam dan sulit diungkapkan, dengan contoh seperti merasa ingin diperhatikan teman yang lain, ingin tidak di ejek atau di *bully* lagi. dan lain sebagainya boleh ditulis bebas.

Pada kegiatan tema ini, para siswa tampak lebih antusias dalam praktik *expressive writing* karena merasa sesi ini kesempatan untuk menyampaikan segala harapan, terutama harapan tentang dirinya dan lingkungan teman kelasnya yang belum terungkap atau sulit diungkapkan.

dan para siswa tampak bersemangat menulis ekspresif sampai durasi waktu habis.

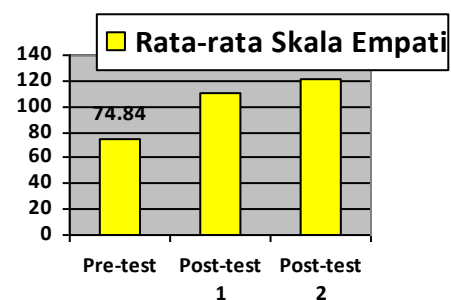
c) Tindakan Ketiga

Tindakan ketiga adalah kegiatan berbagi (*sharing*) hasil tulisan *expressive writing* para siswa kelas VIII yang dipimpin oleh guru pembimbing BK. Durasi waktu pada tindakan ketiga di siklus II cukup panjang yaitu 45-50 menit dengan tujuan agar sesi diskusi dan *sharing* hasil tulisan *expressive writing* lebih banyak yang bisa ikut berbagi hasil tulisannya. Semakin banyak antar siswa saling *sharing* maka harapannya semakin menumbuhkan rasa saling memahami dan sikap empati antar siswa.

Refleksi dan Hasil Siklus 2

Hasil skor rata-rata empati siswa secara keseluruhan dari pratindakan, *post-test* pada siklus I hingga *post-test* pada siklus II mengalami peningkatan. Siklus I mempunyai skor rata-rata sebesar 110,90 dan siklus II skor rata-rata sebesar 121,80 sehingga mengalami peningkatan sebesar 10,9 poin. Rata-rata skor skala empati siswa siklus II tersebut masuk dalam kategori tinggi.

Perubahan rata-rata skor empati siswa kelas VIII SMPIT Ar Raihan dijabarkan menyeluruh dalam bentuk diagram, adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Rata-rata skala sikap empati

Berdasarkan dari refleksi akhir di siklus kedua oleh peneliti dan guru BK, hasilnya menunjukkan bahwa pada siklus II sudah mencapai kriteria keberhasilan tindakan. Kriteria keberhasilan tindakan yang telah ditetapkan sebelumnya yakni 75% atau sebesar 110 poin, sedangkan skor rata-rata siklus II telah mencapai 82,29 % atau sebesar 121,80 poin. Berdasarkan hasil tersebut maka, siklus penelitian tindakan dicukupkan.

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa empati siswa kelas VIII SMPIT Ar-Raihan dapat ditingkatkan melalui teknik *expressive writing* diterima dengan alasan bahwa selama proses pelaksanaan teknik *expressive writing* berlangsung, siswa telah menunjukkan perubahan yang positif yaitu kemampuan ber-empati mengalami peningkatan dibuktikan dengan skor akhir pada siklus II yaitu sebesar 121.81 poin atau setara dengan 82.29 % maka menandakan penelitian tindakan *expressive writing* telah mencapai standar kriteria keberhasilan.

Permasalahan minimnya empati yang terjadi pada siswa dapat diatasi dengan teknik *expressive writing*, karena selama proses teknik *expressive writing* berlangsung, terdapat sesi yang penting dan berpengaruh yaitu sesi *sharing* dan diskusi, dalam sesi bagian ini, mengandung proses rekonstruksi ulang masalah di masa sebelumnya untuk pemahaman lebih mendalam terhadap masalah yang dialami serta mencari penyelesaian masalahnya. Kemudian dari pemahaman lebih mendalam terhadap masalah yang dialami, individu akan terbantu untuk semakin terbuka kepada emosi diri sendiri,

semakin meningkat pemahaman diri atau kesadaran diri dan semakin terampil membaca atau memahami perasaan terhadap diri individu ataupun masalah yang dihadapi oleh teman yang lain. Sehingga dapat diartikan bahwa hasil dari proses *expressive writing* mempengaruhi terbentuknya dasar empati, seperti pendapat Goleman yang menyatakan empati dibangun berdasarkan kesadaran diri, semakin terbuka kita kepada emosi diri sendiri, semakin terampil kita membaca perasaan (Goleman, 2001: 155).

Pada penelitian ini, penerapan teknik *expressive writing* bertujuan untuk membantu meningkatkan empati siswa serta sebagai pembelajaran bersama bahwa empati antar siswa sangatlah penting dan dibutuhkan dalam diri masing-masing siswa. Pesan tersebut diperoleh dari hasil karya tulisan *expressive writing* siswa selama proses pelaksanaan teknik *expressive writing* tepatnya pada saat sesi *sharing* diskusi.

Proses pelaksanaan teknik *expressive writing* dapat dipahami bahwa teknik ini membantu individu semakin lebih memahami masalah dan kondisi diri sendiri serta dapat semakin memahami kondisi orang lain lebih dalam. Maksud dari saling memahami disini adalah antar siswa menjadi lebih mengenal sifat dan kepribadian teman lainnya, serta lebih bisa menjaga perasaan teman yang lain sehingga dapat meminimalisir konflik antar siswa dan dapat tercipta peningkatan empati antar individu dengan yang lain. Selaras dengan pendapat Taufik (2012: 59) bahwa empati juga berhubungan negatif dengan perilaku agresif. Semakin baik peningkatan empati maka akan semakin kecil terjadinya perilaku agresif.

Peningkatan empati dengan teknik *expressive writing* pada kelas VIII SMPIT Ar Raihan ini juga didukung dari hasil pengamatan dan wawancara. Perubahan yang siswa rasakan setelah menggunakan teknik *expressive writing* yaitu lebih saling mengenal, saling memahami dan merasa empatinya bertambah dengan lebih berpikir ulang jika ingin mem-bully, lebih bisa merasakan apa yang teman lain rasakan, semakin peduli pada teman lain yang kesulitan dan lebih saling tolong menolong.

Secara keseluruhan penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai dengan teori dan semaksimal mungkin. Selain itu berdasarkan hasil dari data-data penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan empati siswa kelas VIII SMPIT Ar Raihan Bantul, Yogyakarta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penggunaan teknik *expressive writing* (menulis ekspresif) dapat meningkatkan empati siswa kelas VIII SMPIT Ar Raihan. Hal tersebut terbukti dengan hasil pra tindakan 74,83, pada siklus I 110,90, dan siklus II 121,81 Hasil tersebut juga didukung dengan hasil observasi dan wawancara dengan siswa dan guru. Selain hasil observasi, berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan siswa, yang menyatakan bahwa siswa lebih bisa memahami perasaan dan kondisi orang lain.

Proses tindakan *expressive writing* dalam penelitian ini dapat meningkatkan empati siswa melalui dua siklus. Siklus pertama berisi tiga tindakan dengan topik “aku di masa lalu” dan

topik “aku dengan masa sekarang”. Kemudian dilanjutkan siklus ke dua dengan perubahan tempat di mushola sekolah agar siswa lebih konsentrasi dan nyaman. Selain itu dalam siklus dua terdapat tiga tindakan dan lebih mendalami topik tentang “aku dengan masa sekarang” serta “harapanku di masa depan”. Dalam tindakan ini terdapat sesi yang berpengaruh menguatkan peningkatan empati siswa yaitu sesi *sharing* dan diskusi, siswa saling mengungkapkan masalah yang dialami, menyampaikan kondisi diri dan perasaan terdalam. Kemudian dari proses ini antar siswa saling memahami kondisi diri satu dengan yang lain dan sehingga semakin meningkat empati antar dengan yang lain

Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat menggunakan dan menerapkan teknik *expressive writing* sebagai salah satu referensi pelayanan BK untuk menangani permasalahan khususnya yang terkait meningkatkan empati siswa.

2. Bagi Siswa

- a. Siswa dapat menerapkan empati dalam kehidupan sehari – hari.
- b. Siswa dapat melanjutkan dan menerapkan teknik *expressive writing* untuk membantu meningkatkan empati diri dalam kehidupan sehari – hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan uji ahli dan tes validasi dalam instrument pedoman observasi dan pedoman wawancara terlebih dahulu,

sehingga data yang diperoleh mengacu berdasar pada permasalahan yang ada.

- b. Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengkoordinasikan dengan guru BK untuk persiapan dan variasi tema dalam pelaksanaan teknik *expressive writing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono & Supardi. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2006). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berkowitz, L. (2003) *Emotional Behaviour*. Jakarta: PPM.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- _____. (2004). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Harahap, F (2010). *Expressive Writing Sebagai Teknik Bimbingan, Media Konseling dan Teknik Psikoterapi*. *Paradigma Jurnal Bimbingan dan Konseling*. FIP-Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, R. D. (2012). *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Hurlock, E. B. (2007). *Developmental Psychology: A lifespan approach*. Boston: McGraw-Hill.
- Istadi, I. (2016). *Membimbing Remaja dengan Cinta*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Izzaty, R. E. et al. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rahmadani, A. (2013). *Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa*. *Skripsi*. FIP-UPI.
- Hidayat, R. D. (2012). *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Ruliansyah, R. (2015). *Meningkatkan Strategi Coping Melalui Metode Expressive Writing dan Focus Group Discussion pada Siswa Kelas XI IPA 4 SMA Negeri 7 Yogyakarta*. *Skripsi*. FIP-UNY.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence: Remaja Jilid1*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Setiawati, F. A., Wasesa, I., Sudjud, A. (2007). *Social Life Skill untuk Anak Usia Dini Modul1 Empati*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Sugihartono, et al. (2012). *Psikologi Pendidikan Edisi 1*. Yogyakarta: UNY Press.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D) cetakan ke 11*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D) cetakan ke 11*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D) cetakan ke 12*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. cetakan ke 21*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. cetakan ke 21*. Bandung: Alfabeta.

Susanti, R & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh *Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* Vol. 9 Nomor 2.

Ulviatun, E. (2016). Upaya Peningkatan Empati Melalui Teknik *Photovoice* pada Siswa Kelas X Jurusan Kriya Kulist di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun 2015/2016. *Skripsi*. FIP-UNY

_____. (2016). Upaya Peningkatan Empati Melalui Teknik *Photovoice* pada Siswa Kelas X Jurusan Kriya Kulist di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun 2015/2016. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 10 tahun ke-5*. FIP UNY

Yusuf LN, S. (2011). *Psikologi Perkembangan*

Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.