

# Upaya Meningkatkan Empati Siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang Melalui Penggunaan Teknik Sinema Terapi

Leny Latifah<sup>1</sup>, Romia Hari Susanti<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang<sup>1,2</sup>

E-mail: leny.latifah@yahoo.com<sup>1</sup>, romia\_arisandriami@yahoo.com<sup>2</sup>

## Abstract:

*Empathy is an individual reaction consisting of cognitive and affective components of the ability to understand other people's feelings. Empathy is built on the scope of awareness, so that more and more open to our own emotions, the more skilled in understanding the feelings of others. The subjects were 28 students of class VII and VIII SMP Muhammadiyah 1 Malang. The research objective increase empathy of students through the use of cinema therapy. This research is a Quasi Experiment with using the pattern of pre-test and post-test Group. The instrument used is a student empathy scale, experiment guidelines and observation guidelines. The results showed that (1) pretest of 28 students scored a minimum of 42 and maximum of 97 with a mean score of 70.4, after completing treatment therapy to improve the use of cinema empathy, posttest results indicate a minimum score of 92 and a maximum score of 151 with a mean of 120.8, the mean difference between pretest and posttest was 50.4. (2) Based on the results of the Wilcoxon test, different values (z) after treatment with before administration of treatment is -2803, so it can be interpreted that the use of cinema therapy effective for improving empathy junior high school students.*

**Keyword:** Empathy, Cinema therapy, Junior High School Students

Received 06 February, 2016; Revised 08 March, 2016; Accepted 01 April, 2016

**How to Cite:** Latifah L., Susanti R. H. (2016). Upaya Meningkatkan Empati Siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang Melalui Penggunaan Teknik Sinema Terapi. Jurnal Konseling Indonesia, 1 (2): pp. 88-95.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Universitas Kanjuruhan Malang.

## PENDAHULUAN

Memasuki abad 21, yang biasa disebut jaman globalisasi menyebabkan semakin menipisnya empati pada diri setiap individu. Semakin modern dunia, paham kapitalis semakin menguat, egoisme semakin tinggi pada diri individu sehingga tidak adanya cinta terhadap sesama. Hal itu menunjukkan adanya permasalahan pribadi dan sosial di kalangan masyarakat. Gejala masalah pribadi dan sosial sangat nampak dalam perilaku keseharian masyarakat, seperti: sikap-sikap individualistis, egoistis, acuh tak acuh, malas berfikir, kurangnya rasa tanggung jawab, malas berkomunikasi dan berinteraksi atau rendahnya empati.

Ketidakmampuan individu dalam melakukan empati atau dengan kata lain, individu dengan tingkat empati yang rendah dapat menyebabkan munculnya perilaku menyimpang, seperti memperkosa, kekerasan (*bullying*), menyiksa dan perilaku-perilaku kriminal yang psikopat. (Goleman, 1995). Seperti kasus kekerasan remaja Samarinda, Kalimantan Timur dimana sekelompok wanita muda yang diduga pelajar SMP mengeroyok

seorang remaja putri yang tidak berdaya (Republika, 2015). Adapun kasus siswi SMA di kota Pasuruan diperkosa secara bergantian, yang salah satu pelakunya merupakan siswa kelas dua SMP (Kompas, 2015).

Kasus-kasus kekerasan dan pemerkosaan yang dilakukan oleh remaja atau siswa saat ini, disebabkan oleh salah satu faktor yaitu tingkat empati remaja yang rendah. Hal ini sangatlah aneh, karena empati merupakan proses alamiah yang dibawa sejak lahir. Hoffman (dalam Goleman, 2002) sejak bayi dan masa-masa selanjutnya. Memasuki umur satu tahun, anak-anak merasakan sakit pada dirinya apabila melihat anak lain jatuh dan menangis, perasaannya sedemikian kuat dan mengikat sehingga ia menaruh ibu jarinya di mulut dan membenamkan kepalanya di pangkuan ibunya, seolah-olah ia sendiri terluka. Setelah tahun pertama, ketika bayi sudah lebih menyadari bahwa mereka berbeda dari orang lain, mereka secara aktif mencoba menghibur bayi lain yang menangis, misalnya dengan menawarkan boneka beruang miliknya. Memasuki awal usia dua tahun, anak-anak mulai memahami bahwa perasaan orang lain berbeda dengan perasaannya, sehingga mereka lebih peka terhadap isyarat-isyarat yang mengungkapkan perasaan orang lain. Memasuki akhir masa kanak-kanak, tingkat empati paling akhir muncul ketika anak-anak sudah sanggup memahami kesulitan yang ada dibalik situasi yang tampak dan menyadari bahwa situasi atau status seseorang dalam kehidupan dapat menjadi sumber beban stres kronis. Pada tahap ini, mereka dapat merasakan kesengsaraan suatu golongan, misalnya kaum miskin, kaum tertindas, mereka yang terkucil dari masyarakat. Pemahaman itu, dalam masa remaja dapat mendorong keyakinan moral yang berpusat pada kemauan untuk meringankan ketidakberuntungan dan ketidakadilan (Goleman, 2002).

Empati memiliki korelasi yang sangat erat dengan perilaku pro-sosial. Siswa dapat berbagi perasaan dengan orang lain dalam suasana suka maupun duka, kesediaan memberikan bantuan kepada orang lain baik materiil maupun moril dan juga kesediaan untuk bekerjasama dengan orang lain demi tercapainya suatu tujuan. Empati juga dapat meningkatkan harga diri individu. Richard (dalam Jones, 1992) menyatakan bahwa hubungan sosial merupakan media berkreasi dan menyebabkan tumbuhnya rasa harga diri dalam diri seseorang. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa empati merupakan sumber dari perubahan sikap individu (Irimia, 2010).

Perasaan positif, seperti empati memberikan kontribusi pada perkembangan moral remaja. Walaupun empati dianggap sebagai keadaan emosional, sering kali empati memiliki komponen kognitif yaitu kemampuan melihat keadaan psikologis dalam diri orang lain, atau yang disebut dengan kemampuan mengambil perspektif orang lain. Hal ini yang diharapkan terjadi ada usia 10 sampai 12 tahun.

Rentang usia 10-12 tahun merupakan rentang usia yang berada pada jenjang SMP. Oleh karena itu, pendidikan sebagai sarana untuk mengatasi masalah pribadi-sosial remaja harus memiliki fungsi dan peran dalam meningkatkan empati siswa. Sehingga dengan pendidikan diharapkan krisis dalam berbagai aspek sosial tersebut dapat diatasi. Pendidikan akan melahirkan manusia yang berkualitas yang akan menjadi kekuatan utama dalam mengatasi dan memecahkan masalah pribadi-sosial yang dihadapi. Menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yang berpegang pada norma dan nilai yang kuat, kinerja dan disiplin tinggi, dan sebaliknya bukan sumber daya manusia yang tidak berkualitas, lemah dalam pegangan norma dan nilai, rendah disiplin dan kinerja.

Upaya untuk meningkatkan empati siswa yang sudah dilakukan oleh guru BK selama ini hanya bersifat instruksional semata yang pada hakekatnya hanya “menyerang” aspek kognitif siswa saja. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Koesoema (2011) bahwa siswa kerap dituntut untuk mengembangkan kemampuan kognitifnya saja dan kurang dibimbing dalam mengembangkan kemampuan yang lain. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menggunakan *cinema terapi* sebagai salah satu teknik yang diharapkan dapat meningkatkan empati siswa, melalui pemberian stimulus berupa adegan-adegan film yang diharapkan dapat merangsang kesadaran dan emosi siswa untuk berempati.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan Penelitian *Quasi Eksperiment*, dengan menggunakan pola *Pre-test* dan *Post-test Group*. Peneliti memberi perlakuan untuk meningkatkan empati siswa dengan menggunakan media film. Sasaran penelitian sebelumnya telah diketahui kondisi awal sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan pre-test. Sedangkan untuk mengetahui sejauh mana keefektifan penggunaan media film terhadap peningkatan empati siswa diberi post-test setelah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 1 Malang semester genap tahun pelajaran 2015-2016 yang berjumlah 211 siswa. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk pemilihan kelompok subyek yang memiliki tingkat empati rendah. Berdasarkan hasil penyebaran skala empati siswa SMP diperoleh sampel sebanyak 28 siswa. Penelitian ini meliputi tiga tahap yaitu (1) tahap persiapan; melakukan studi literatur terhadap teori yang relevan mengenai teknik pelatihan yang digunakan, menyusun dan memvalidasi bahan perlakuan,

menentukan kelompok pelaksanaan bimbingan (2) tahap pelaksanaan penelitian; memberikan tes awal untuk mengukur tingkat empati siswa sebelum diberi perlakuan (*treatment*), memberikan perlakuan yaitu dengan cara menerapkan teknik cinema terapi, memberikan tes akhir untuk mengukur perubahan tingkat empati siswa setelah diberi perlakuan (*treatment*) (3) tahap akhir penelitian; mengolah data hasil pretes dan posttest, menganalisis data hasil penelitian dan membahas temuan penelitian, memberikan kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan data, memberikan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian. Instrumen yang digunakan adalah skala empati siswa, pedoman eksperimen, dan pedoman observasi kegiatan eksperimen yang diisi oleh konselor. Selain menggunakan skala empati, peneliti juga mengembangkan bahan perlakuan teknik cinema terapi untuk meningkatkan empati siswa SMP. Data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif kurva normal, dengan menentukan Mean (rata-rata). Kemudian dibuat kategori berdasarkan skor dalam rentangan jumlah skor rata-rata. Skor yang berada di dalam kategori tertentu di hitung persentase siswa yang ada dalam kategori tersebut. Untuk menguji hipotesis penelitian tentang perubahan tingkat empati siswa sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*), data diolah dengan menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Rank Test* (WSRT).

**HASIL**

**1) Pretest empati siswa SMP**

Data *pretest* empati siswa dari 28 orang siswa yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Data yang telah diperoleh selanjutnya diklasifikasikan dengan dibuat frekuensi dan persentase *pretest* empati siswa SMP sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Hasil Pretest Empati Siswa SMP**

No	Skor Interval	Klasifikasi	Kelas eksperimen	
			Frekuensi	%
1	140 – 164	Sangat Tinggi	0	0
2	115 – 139	Tinggi	0	0
3	90 – 114	Sedang	8	29
4	65 – 89	Rendah	6	21
5	40 – 64	Sangat Rendah	14	50
<b>Jumlah</b>			<b>28</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1, menunjukkan 29% (8 orang siswa) memiliki tingkat empati sedang, 21% (6 orang siswa) memiliki tingkat empati rendah, dan 50% (14 orang siswa) memiliki tingkat empati sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang dijadikan sebagai subjek penelitian memiliki tingkat empati rendah.

**2) Posttest empati siswa SMP**

Kegiatan *posttest* dilakukan di akhir pertemuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan selama dilakukan *treatment* dan mengetahui perubahan tingkat empati siswa. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat dijabarkan skor kelompok eksperimen setelah diberikan *posttest* yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Data Skor Kelompok Eksperimen**

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Beda	Keterangan
AD	63	115	52	Tinggi
MD	67	120	53	Tinggi
CD	61	125	64	Tinggi
EA	73	132	59	Tinggi
GN	68	116	48	Tinggi
IA	90	124	34	Tinggi
FI	86	114	28	Sedang
LI	79	119	40	Tinggi
FA	77	112	35	Sedang
VA	83	126	43	Tinggi
MN	54	92	38	Sedang

Subjek	Pretest	Posttest	Beda	Keterangan
DU	90	146	56	Sangat Tinggi
ZR	42	120	78	Tinggi
ST	60	124	64	Tinggi
AB	97	154	57	Sangat Tinggi
VA	61	110	49	Sedang
WT	95	120	25	Tinggi
NU	42	110	68	Sedang
QE	90	132	42	Tinggi
PU	96	128	32	Tinggi
AI	56	128	72	Tinggi
SW	46	98	52	Sedang
AR	90	151	61	Sangat Tinggi
MT	49	114	65	Sedang
SI	60	92	32	Sedang
MH	93	116	23	Tinggi
YU	58	132	74	Tinggi
DE	47	112	65	Sedang
<b>Jumlah</b>	<b>1973</b>	<b>3382</b>	<b>1409</b>	

Dalam perhitungan, hasil *pretest* dari 28 orang menunjukkan skor minimum 42 dan skor maksimum 97 dengan rerata 70,4, setelah mengikuti *treatment* penggunaan cinema terapi untuk meningkatkan empati siswa SMP, hasil *posttest* menunjukkan skor minimum 92 dan skor maksimum 151 dengan rerata 120,8, beda *mean* antara *pretest* dan *posttest* adalah 50,4. Berdasarkan *Wilcoxon Signed Ranks Test* (WSRT), nilai beda (*z*) sesudah kegiatan eksperimen (*treatment*) dengan sebelum pemberian *treatment* adalah -2.803.

Dari penjabaran di atas dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa mengalami perubahan atau peningkatan empati, hal ini disebabkan karena siswa-siswa tersebut sadar bahwa empati merupakan salah satu nilai moral yang penting untuk ditingkatkan.

### 3) Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian diuji dengan WSRT, yaitu bahwa penggunaan teknik cinema terapi efektif untuk meningkatkan empati siswa SMP. Dalam menguji hipotesis ini digunakan data skor *pretest* dan skor *posttest* dari kelompok eksperimen, hasil analisis menunjukkan nilai beda (*z*) -2.803 pada derajat signifikan 0.005 ( $< 0.05$ ),  $H_0$  ditolak karena dasar pengambilan keputusan adalah jika probabilitas  $< 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak yang berarti hasil dari *pretest* dan *posttest* tidak identik atau tidak sama. Terlihat bahwa pada kolom *asympt. Sig. (2-tailed)/asymptotic significance* untuk uji dua sisi adalah 0.005. Oleh karena kasus adalah uji satu sisi, maka probabilitas menjadi  $0.005/2 = 0.0025$ . Di sini terdapat probabilitas di bawah 0.05 ( $0.0025 < 0.05$ ), maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa penggunaan teknik cinema terapi efektif untuk meningkatkan empati siswa SMP.

## PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini dikatakan diterima berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan nilai beda (*z*)  $-2.803 > -1.645$  (nilai *z* tabel) pada derajat signifikan 0.005 ( $< 0.05$ ), maka  $H_0$  ditolak karena dasar pengambilan keputusannya adalah jika probabilitas  $< 0.05$ ,  $H_0$  ditolak yang berarti hasil dari *pretest* dan *posttest* tidak identik atau tidak sama. Sehingga dari hasil analisis tersebut dapat diartikan bahwa penggunaan teknik cinema terapi efektif untuk meningkatkan empati siswa SMP. Cinema terapi adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan empati siswa karena dalam penerapannya dapat membantu siswa menganalisis nilai-nilai moral dan stimulasi pemikiran kritis, mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan konsep diri, dan memperbaiki penilaian pribadi dan sosial. Hasilnya adalah adanya perbaikan perilaku, kemampuan untuk menangani dan memahami masalah kehidupan yang penting, dan peningkatan empati, toleransi serta *respect*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa terdapat sepuluh orang siswa yang dijadikan sebagai subjek penelitian mengalami peningkatan empati ke arah yang lebih positif. Hal tersebut terlihat dari pendapat-pendapat siswa yang dikemukakan pada saat kegiatan eksperimen berlangsung melalui refleksi isi,

refleksi diri, pengembangan komitmen, uji coba komitmen (menceritakan pengalaman secara tertulis), dan diperkuat dengan kenaikan skor skala empati siswa SMP pada saat *posttest*. Sehingga dapat diartikan bahwa cinema terapi dengan menggunakan film yang di dalamnya terkandung pesan moral akan pentingnya empati dapat memperluas pandangan seseorang tentang perbedaan perasaan orang lain terhadap berbagai macam hal sehingga menumbuhkan empati dalam dirinya yaitu kemampuan untuk memahami perasaan orang lain.

Menurut Davis (1983) empati merupakan suatu reaksi individu pada saat ia mengamati pengalaman orang lain yang terdiri dari komponen kognitif dan afektif. Empati dibangun pada lingkup *awareness*, sehingga makin terbuka terhadap emosi kita sendiri, makin terampil kita dalam memahami perasaan orang lain. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi empati yaitu sosialisasi yang memungkinkan seseorang mengalami sejumlah emosi orang lain, kemampuan kognitif untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain dan proses belajar yang mendorong siswa untuk lebih banyak membantu orang lain dengan cara yang lebih tepat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi empati tersebut dapat ditumbuhkan dalam proses belajar karena empati memiliki komponen kognitif dan afektif. Berangkat dari asumsi Davis (1983) bahwa empati berkenaan dengan sensitivitas yang bermakna sebagai suatu kepekaan rasa terhadap hal-hal yang berkaitan secara emosional dalam bentuk mengenali dan mengerti perasaan orang lain yang dimiliki oleh seseorang sejak lahir juga memiliki kadar yang berbeda-beda, namun berpotensi untuk dikembangkan. Peneliti mencoba menggunakan teknik cinema terapi untuk meningkatkan empati siswa. Komponen kognitif dan afektif yang terdapat dalam empati dibangun dalam lingkup kesadaran, sehingga memungkinkan penggunaan cinema terapi efektif untuk meningkatkan empati siswa. Cinema terapi berfungsi untuk mengalihkan orientasi dan memberikan pandangan-pandangan positif sehingga menggugah kesadaran siswa yang mengarah pada kepedulian, mementingkan orang lain, belas kasihan, toleransi dan menerima adanya perbedaan.

Keefektifan penggunaan cinema terapi sebagai *treatment* untuk meningkatkan empati siswa SMP dapat dilihat dari perubahan hasil *pretest* dan *posttest* subjek penelitian setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan film yang di dalamnya terkandung pesan moral akan pentingnya empati sebanyak delapan kali pertemuan. Berdasarkan hasil *pretest* dengan menggunakan skala empati siswa SMP dapat diperoleh data 29% (8 orang siswa) memiliki tingkat empati sedang, 21% (6 orang siswa) memiliki tingkat empati rendah, dan 50% (14 orang siswa) memiliki tingkat empati sangat rendah. Sedangkan hasil *posttest* setelah diberikan *treatment* dengan bahan bacaan berupa cerita pendek sebanyak delapan kali diperoleh data 10% (3 orang siswa) memiliki tingkat empati sangat tinggi, 57% (16 orang siswa) memiliki tingkat empati tinggi dan 32% (9 orang siswa) memiliki tingkat empati sedang. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*, yaitu skor *posttest* siswa sebagai subjek penelitian mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment*.

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa intervensi pemberian *treatment* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan film yang di dalamnya terkandung pesan moral akan pentingnya empati sebanyak delapan kali dapat meningkatkan empati siswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang dinyatakan mengalami kenaikan. Penggunaan cinema terapi dianggap efektif dalam meningkatkan kepekaan sosial siswa karena menurut Novitawati (Suparyo, 2010) intervensi cinema terapi dapat dikelompokkan dalam empat tingkatan, yaitu intelektual, sosial, perilaku, dan emosional. Pertama, pada tingkat intelektual individu memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang dapat memecahkan masalah, membantu pengertian diri, serta mendapatkan wawasan intelektual. Refleksi isi cerita film dapat memperluas pandangan seseorang tentang perbedaan kondisi manusia sehingga memperoleh wawasan tentang keanekaragaman nilai-nilai yang dianggap berharga bagi manusia. Saat siswa menginterpretasi jalan adegan yang memiliki makna tertentu, seperti rasa haru dan simpati sehingga perasaan ini dapat “membersihkan diri” dan mendorong siswa untuk berperilaku lebih positif. Melalui cerita film siswa mengidentifikasi dirinya dengan karakter dan peristiwa yang ada dalam film, baik yang bersifat nyata atau fiksi, menganalisis nilai-nilai moral, menstimulasi pemikiran kritis, mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan konsep diri dan memperbaiki penilaian pribadi dan sosial. Hasilnya adalah perbaikan perilaku, kemampuan untuk menangani dan memahami masalah kehidupan yang penting dan peningkatan empati, toleransi serta *respect* terhadap sesama.

Kedua, di tingkat sosial, individu dapat mengasah kepekaan sosialnya. Ia dapat melampaui bingkai referensinya sendiri melalui imajinasi orang lain. Teknik ini dapat menguatkan pola-pola sosial, budaya, menyerap nilai kemanusiaan dan saling memiliki. Pada tahap ini siswa dapat merasakan kesengsaraan suatu kelompok masyarakat misalnya kaum tertindas, mereka yang terkucil dari masyarakat, dan bagaimana kehidupan orang lain dari tingkat ekonomi yang kurang mampu, sehingga mendorong keyakinan moral siswa yang berpusat pada kemauan untuk berempati dan kesediaan untuk membantu orang lain. Melalui cerita film,

siswa dapat menemukan banyak model yang dapat memberikan banyak contoh kebiasaan prososial dan perasaan empati yang dinyatakan secara verbal.

Ketiga, tingkat perilaku individu akan mendapatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan takut, malu, dan bersalah. Cinema terapi dapat menjamin kebebasan pribadi dan melindungi rahasia siswa karena biasanya siswa takut dan cemas membuka hal-hal pribadi seperti kebiasaan buruk serta pengalaman kurang menyenangkan yang pernah dialami. Melalui cerita film, individu didorong untuk diskusi tanpa rasa malu akibat rahasia pribadinya terbongkar. Pada tahap ini siswa diajak untuk merefleksi isi cerita film yang baru saja dilihat, mendiskusikan tentang karakter baik dan buruk dalam cerita, pesan moral yang dapat diambil, bagaimana perasaan tokoh-tokoh yang ada dalam cerita, dan teladan apa yang bisa diambil dari tokoh utama, sehingga dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya empati terhadap sesama.

Keempat, pada tingkat emosional, individu dapat terbawa perasaannya dan mengembangkan kesadaran menyangkut wawasan emosional dan meningkatkan empati yang mengarah pada kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, mendengarkan dengan seksama apa yang diceritakan orang lain, bagaimana perasaannya dan apa yang terjadi pada dirinya, sehingga menumbuhkan sikap *altruistik* pada diri siswa. Melalui tahap ini, siswa menjadi terlibat secara emosional dalam kisah cerita film dan menyalurkan emosi-emosi yang terpendam dalam dirinya secara aman. Pada proses ini siswa mampu membongkar beban emosi dan meringankan tekanan emosional.

Tingkatan intervensi ini dapat diaplikasikan ke tahapan-tahapan yang ada dalam penggunaan teknik cinema terapi meliputi:

- 1) Pertama, awali dengan motivasi untuk pembinaan hubungan baik. Peneliti/konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan *treatment*. Tujuan utama dalam tahap pembinaan hubungan baik adalah untuk saling mengenal dan mengetahui identitas masing-masing anggota kelompok, mengembangkan kepercayaan sehingga memunculkan pemahaman dari masing-masing anggota eksperimen dan melatih kemauan anggota untuk mendengarkan dengan empati apa yang diceritakan oleh orang lain mengenai diri mereka.
- 2) Kedua, memberikan waktu yang cukup untuk melihat film yang telah disiapkan hingga selesai. Sebelumnya, peneliti/konselor sudah memahami benar bahan-bahan film yang disediakan. Faktor belajar dan identifikasi yang mempengaruhi empati terdapat dalam tahap memahami isi film ini. Pada tahap ini kegiatannya berupa pemutaran film yang di dalamnya mengandung pesan-pesan moral pentingnya empati oleh peneliti/konselor kepada siswa untuk direfleksi sehingga dari dalam diri siswa muncul kesadaran bahwa empati merupakan salah satu nilai karakter yang penting untuk ditingkatkan. Pada tahap ini tingkat intervensinya adalah tingkat intelektual, sehingga melalui memahami isi cerita film siswa mengidentifikasikan dirinya dengan karakter dan peristiwa yang ada dalam cerita, menganalisis nilai-nilai moral, menstimulasi pemikiran kritis, mengembangkan kesadaran diri memperluas pandangan siswa tentang perbedaan kondisi manusia sehingga memperoleh wawasan keanekaragaman nilai yang dianggap penting dalam kehidupan masyarakat, meningkatkan konsep diri dan memperbaiki penilaian pribadi dan sosial.
- 3) Ketiga, lakukan inkubasi. Peneliti/konselor memberikan waktu pada siswa untuk merenungkan dan merefleksi cerita film yang baru saja mereka lihat. Pada tahap ini siswa diminta untuk merefleksi isi cerita film dan refleksi diri secara tertulis dan didiskusikan. Pada refleksi isi siswa diminta berdiskusi untuk merefleksi isi dari cerita film yang baru saja diputarkan, bagaimanakah tokoh karakter yang ada dalam cerita film tersebut, apa yang dapat diteladani dari tokoh-tokoh yang ada dalam cerita tersebut dan siswa diminta membayangkan kira-kira bagaimana perasaan tokoh-tokoh dalam cerita tersebut, sehingga dapat memberikan pemahaman pada diri siswa bahwa empati kepada sesama itu sangatlah penting. Sedangkan untuk refleksi diri siswa dibimbing untuk menjawab dan mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan yang sudah diberikan terkait dengan pengalamannya setelah melihat film yang di dalamnya terkandung pesan moral akan pentingnya empati. Faktor yang mempengaruhi empati dalam tahap ini adalah perubahan aspek kognitif dan sosialisasi sehingga membantu siswa membantuk pemahaman yang lebih dalam dan fleksibel, misalkan bagaimana rasanya berada pada posisi seseorang yang mengalami keadaan yang kurang menyenangkan.
- 4) Keempat, pengembangan komitmen. Pada tahap ini siswa diajak untuk mengembangkan komitmen melalui diskusi dan pemberian pertanyaan yang menggambarkan apa yang dilakukan oleh siswa jika mengalami kejadian seperti yang ada di dalam film beserta alasan pertimbangannya. Melalui diskusi siswa mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Kemudian, peneliti/konselor membantu siswa untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam

hidupnya. Pada tahap ini siswa diajak untuk mengembangkan komitmen melalui diskusi dan pemberian pertanyaan yang menggambarkan apa yang dilakukan oleh siswa jika mengalami kejadian seperti yang ada di dalam film beserta alasan pertimbangannya dan bagaimana seharusnya menjadi manusia dalam kehidupan yang hidup berdampingan dengan sesama.

- 5) Kelima, uji coba komitmen. Dalam tahap ini, peneliti/konselor meminta siswa untuk menceritakan secara tertulis suatu keadaan yang mungkin kurang menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang ditemui oleh siswa di jalan, peristiwa yang kurang menyenangkan yang dialami oleh teman, saudara atau siapapun dan bagaimana perasaan serta tanggapan siswa sehingga dalam diri siswa terbentuk kesadaran akan pentingnya empati kepada sesama.
- 6) Keenam, refleksi pengalaman. Pada tahap ini siswa diminta merefleksi cerita pengalaman yang sudah dibuat terkait dengan apa makna dari pengalaman yang siswa tulis dan bagaimana sikap siswa seharusnya untuk menunjukkan empati pada sesama. Refleksi pengalaman dilakukan dengan cara siswa diminta untuk membacakan hasil pengalaman yang diceritakan secara bergantian dan ditanggapi oleh siswa yang lain.

Pengaplikasian Tahap-tahap yang ada dalam teknik cinema terapi walaupun hasilnya efektif untuk meningkatkan empati siswa yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil *pretest* dan *posttest*, namun masih terdapat beberapa kelemahan yaitu ketika siswa mendiskusikan refleksi isi, refleksi diri, pengembangan komitmen dan refleksi pengalaman, permasalahan yang dibahas melebar sehingga memakan waktu yang lebih lama. Selain itu dalam penyeleksian film harus benar-benar disesuaikan dengan tingkat usia siswa sehingga tidak menyajikan cerita film yang belum pantas dilihat oleh siswa sehingga bahan film tersebut dapat menstimulus pemikiran kritis siswa melalui diskusi. Hasilnya adalah membantu siswa untuk membangun aspek-aspek kemanusiaan dalam dirinya sehingga dapat memahami perasaan serta emosi orang lain, lebih peka terhadap persoalan-persoalan yang ada di lingkungannya dan pemahaman internal terhadap dirinya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Penggunaan teknik cinema terapi untuk meningkatkan empati siswa SMP ini memiliki manfaat bagi siswa dan konselor. Bagi siswa penggunaan cinema terapi ini bermanfaat untuk menstimulasi fikiran yang memungkinkan siswa dapat menyilangkan gagasan-gagasan sehingga kesadarannya menjadi meningkat, dapat memperluas pandangan siswa tentang perbedaan kondisi manusia dan membuat siswa menghargai perbedaan perasaan orang lain terhadap berbagai macam hal sehingga menumbuhkan empati dalam dirinya yaitu kemampuan untuk memahami perasaan orang lain. Sedangkan bagi konselor, penggunaan cinema terapi dapat dijadikan sebagai variasi teknik yang bermanfaat dalam memberikan bimbingan untuk meningkatkan empati siswa SMP.

Cinema terapi efektif digunakan untuk meningkatkan empati siswa SMP karena dalam penerapannya memiliki beberapa tahap meliputi siswa diberikan waktu yang cukup untuk melihat film, diskusi refleksi isi cerita film, refleksi diri, pengembangan komitmen, uji coba komitmen dan refleksi pengalaman sehingga dapat memperluas wawasan siswa mengenai keanekaragaman nilai-nilai yang dianggap berharga untuk membangun aspek-aspek kemanusiaan yang mengarah pada kepedulian, belas kasihan, toleransi, dan menerima adanya perbedaan.

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian eksperimen ini bahwa penggunaan cinema terapi efektif untuk meningkatkan empati siswa SMP, maka ada beberapa saran yang perlu dipertimbangkan yaitu: Bagi konselor yang tertarik untuk menggunakan cinema terapi seyogyanya mempertimbangkan hal-hal seperti: kesiapan konselor, kesiapan siswa, ketersediaan waktu untuk berdiskusi. Saran bagi peneliti yang tertarik untuk mengembangkan cinema terapi selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol dalam pelaksanaan kegiatan eksperimen sehingga bisa dilihat perbedaan peningkatan empati siswa antara kelompok yang diberikan *treatment* dan yang tidak. Selain itu, *posttest* yang digunakan untuk mengukur peningkatan empati siswa SMP bisa diberikan lebih dari satu kali sehingga dapat dilihat bahwa peningkatan empati siswa sifatnya tidak hanya sementara setelah diberikan *treatment* saja atau menggunakan jenis penelitian *time series*.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Davis, M. H. 1983. Measuring Individual Differences in Empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 132. No. 2 397-410.
- Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ*.

Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, Daniel. 2002. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Irimia, Corneliu. 2010. *Empathy As A Source Of Attitude Change*. Contemporary Readings In Law and Social Justice, volume 2. Romanian Society of Psychoanalysis.

Jones & Nelson. 1992. *Cara Membina Hubungan Baik dengan Orang Lain*. Jakarta: Penerbit Bumi Aksara.

Koesoema, D. *Pendidikan Karakter*. (Online), (<http://www.kompas.cybermedia.com>, diakses 28 September 2011).

Kompas. 2015. Peristiwa di Kota Pasuruan. 9 Maret, halaman 17.

Republika. 2015. *Pengeroyokan Siswi SMP Samarinda*. 24 Juli, halaman 32.

Suparyo, Y. 2010. *Biblioterapi Kekuatan Penyembuhan Lewat Pengetahuan*. (Online), (<http://kombinasi.net/biblioterapi-kekuatan-penyembuhan-lewat-pengetahuan.html>, diakses 18 Agustus 2010) Indonesia (Buku 1). Surakarta 17-19 Juli 2001