

LANDASAN TEORI

A. Teknik Diskusi

1. Pengertian Teknik Diskusi

Teknik adalah suatu cara atau model tertentu untuk pencapaian tujuan.¹⁰ Diskusi adalah pertukaran pikiran, gagasan, pendapat antara dua orang atau lebih secara lisan dengan tujuan mencari kesepakatan atau kesepahaman gagasan atau pendapat.¹¹ Dalam tindakan tersebut yang terpenting adalah bahwa orang-orangnya sungguh nyata dalam berkomunikasi. Segala permasalahan tidak akan bisa diselesaikan tanpa melalui proses komunikasi. Komunikasi adalah proses dialektika dua arah yang terjadi antara pembicara dan pendengar untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Dilihat dari segi asal kata, diskusi berasal dari bahasa latin *discussion* yang artinya bertukar pikiran. Jadi yang dimaksud diskusi adalah suatu proses pertukaran pikiran secara teratur dengan tujuan untuk keberhasilan suatu kebenaran. Teknik diskusi ini dapat dipandang sebagai salah satu metode pengajaran yang paling efektif untuk kelompok kecil.

Pengertian diskusi di atas mengandung dua hal penting yaitu adanya pertukaran pikiran secara teratur. Artinya suatu pertukaran pikiran yang mengarah pada yang sehat. Diskusi juga akan menghasilkan kesamaan

¹⁰ Dedi Supriawan. "Strategi Belajar Men

¹¹ Acep Setia Permana, "Bahasa Indonesia

pendapat tentang suatu masalah yang dipecahkan. Tujuan diskusi dilakukan untuk memecahkan berbagai masalah.¹² Keuntungan atau keunggulan penggunaan teknik diskusi adalah siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan memungkinkan siswa saling tukar informasi dan pengalaman terhadap peserta diskusi yang lain sehingga menumbuhkan gagasan dan pengertian baru. Adapun keuntungan lainnya adalah melatih keterampilan intelektual siswa, seperti menyusun fakta, ketetapan bertanya, dan beragumen secara logis.

Teknik diskusi juga melatih berkomunikasi antar-pribadi dan keterampilan bekerja sama (sensitivitas sosial, mendengarkan, dan kepemimpinan). Kekurangan teknik diskusi ini adalah cukup menyita waktu, karena teknik diskusi memerlukan waktu yang cukup lama, dan dilakukan tidak hanya cukup sekali. Kekurangan lain dari teknik ini adalah teknik diskusi menuntut kesanggupan guru untuk mengontrol secara teliti keterlibatan siswa.

2. Teknik Diskusi dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Suyanto, diskusi kelompok adalah teknik bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan maksud agar para siswa anggota kelompok mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Senada dengan pendapat di atas, Surya menyatakan diskusi

¹² Abu Ahmad, Widodo Supriyono, "*Psikologi Belajar*", (Jakarta: Rineka Cipta) 2013, h. 163

kelompok merupakan suatu teknik dalam bimbingan kelompok yang murid-muridnya mendapat kesempatan memecahkan masalah bersama-sama. Setiap murid mendapat kesempatan untuk menyumbang pikiran dalam memecahkan suatu masalah atau topik tertentu.

Dalam diskusi tersebut semua anggota kelompok diikutsertakan secara aktif dalam mencapai kemungkinan pemecahan masalah secara bersama-sama mengutarakan masalahnya, mengutarakan ide-ide, mengutarakan saran-saran, saling menanggapi satu dengan yang lain dalam rangka pemecahan masalah yang sedang dihadapi.¹³ Dalam kegiatan diskusi kelompok yang memegang peranan adalah pembimbing. Pembimbing berusaha menciptakan situasi yang mendorong konseli untuk ikut terlibat dalam diskusi dan selalu aktif berpartisipasi dan saling berinteraksi diantara mereka. Setelah diskusi kelompok berjalan, diharapkan pembimbing untuk tidak terlalu mencampuri pola suatu permasalahan. Sebagaimana Sujiono yang telah mengutip dari Winkel oleh Tujuan kelompok adalah membahas bersama masalah yang dihadapi.

Tujuan diskusi adalah:

- a. Memberi kesempatan pada setiap peserta untuk mengambil suatu pelajaran dari pengalaman teman-teman peserta yang lain dalam mencapai jalan keluar suatu masalah.
- b. Memberikan suatu kesadaran bagi setiap peserta bahwa setiap orang itu mempunyai masalah sendiri-sendiri apabila ada persamaan masalah yang diutarakan, oleh salah satu anggota hal ini

¹³ Ibid

akan memberi keringanan beban batin bagi anggota yang kebetulan masalahnya sama.

- c. Mendorong individu yang tertutup dan sukar mengutarakan masalahnya, untuk berani mengutarakan masalahnya.
- d. Kecenderungan mengubah sikap dan tingkah laku tertentu setelah mendengarkan pandangan, kritikan atau saran teman anggota kelompok.¹⁴

B. Empati

1. Pengertian Empati

Istilah empati pada sebagian masyarakat kita barangkali kurang begitu dikenal dibandingkan dengan istilah simpati. Kalaupun dikenal maknanya seringkali disamakan dengan pengertian simpati. Hal ini tidak mengherankan, karena simpati lebih mudah dipahami dan lebih mudah pula dilakukan. Para ahli lebih menyebut simpati sebagai *a non scientific behavior*, sedangkan empati sebagai *a scientific behavior*. Biasanya kedua term itu sering digunakan secara bergantian untuk menggambarkan perasaan ketidaknyamanan terhadap penderitaan orang lain. Para ilmuwan sepakat bahwa empati lebih penting dari pada simpati.¹⁵

Empati berasal dari bahasa Yunani yaitu *Emphatia* yang berarti gairah atau ketertarikan fisik yang mengacu pada kemampuan pikiran, emosi, niat dan ciri-ciri kepribadian dari orang lain dan memahami apa yang diinginkan. Dalam literature psikologi sosial, pada awalnya terfokus pada isu-isu yang terkait dengan perilaku. Taufik mengutip dari Carkhuff, Allpoert dan Krebs yang

¹⁴ <http://ponsijono.blogspot.com/p/teknik-rapat-dan-diskusi.html> (Tgl. Akes 20 Agustus 2013 Pukul. 14.00 WIB)

¹⁵ Taufik, *Empati Psikologi Sosial*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2008) h.37

mendefinisikan tentang pengertian empati ini. Pendapat Carkhuff, *without empathy is no basic for helping*. Selanjutnya, Krebs menemukan bahwa respons-respons empati dapat dikaitkan dengan empati. Allport mendefinisikan empati sebagai perubahan imajinasi seseorang kedalam pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain. Dia percaya bahwa empati berada diantara kesimpulan (*infence*) pada satu sisi, dan intuisi pada sisi lain. Allport juga menitikberatkan pada peranan imitasi di dalam empati. Dia menyatakan bahwa empati adalah *the omaginative transposing of oneself into the thinking, feeling, and actiong of another*. Kohut melihat empati adalah suatu proses dimana seseorang berpikir mengenai kondisi orang lain yang seakan-akan dia berada pada posisi orang lain itu. Selanjutnya Kohut menguatkan pendapatnya itu dengan mengatakan bahwa empati adalah kemampuan berpikir objektif tentang kehidupan terdalam dari orang lain.¹⁶ Carl Roger menawarkan dua konsep tentang empati. Pertama, empati adalah melihat kerangka berpikir internal orang lain secara akurat. Kedua, dalam memahami orang lain tersebut individu seolah-olah masuk dalam diri orang lain sehingga bisa merasakan dan mengalami sebagaimana yang dirasakan dan dialami oleh orang lain itu, tetapi tanpa kehilangan identitas dirinya sendiri, Kalimat tersebut mengandung pengertian meskipun individu menempatkan dirinya pada posisi orang lain, namun dia tetap melakukan kontrol diri atas situasi yang ada, tidak dibuat-buat, dan tidak hanyut dalam situasi orang lain.¹⁷ Empati adalah sifat mulia yang wajib dimiliki oleh seseorang. Sebagai manusia yang humanis, tentunya sifat empati sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Empati adalah pada hakikatnya sifat dasar manusia yang perlu dikembangkan. Semua dapat berempati, namun tingkat akurasi empati antara individu satu dengan yang lainnya berbeda.

Pada periodisasi berikutnya, konsep empati diartikan secara beragam sebagai sosial *insight, interpersonal judgement, sosial cognition, judgement of emotions, person perception, judge of personality,, and interpersonal sensitiv*. Selain itu, para peneliti juga telah mendefinisikan empati sebagai *skill* dan bagian dari kepribadian. Empat juga disebut sebagai salah satu *trait* yang fundamental yang meliputi *one of the human basic attributes supportive of sosial life*. Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa empati merupakan suatu aktivitas untuk

¹⁶ Ibid, h. 40

¹⁷ Ibid. h. 41

memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, serta apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang yang bersangkutan terhadap kondisi yang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya.¹⁸

2. Komponen-komponen Empati

a. Komponen Kognitif

Komponen kognitif merupakan komponen yang menimbulkan pemahaman terhadap perasaan orang lain. Hal ini diperkuat oleh pernyataan beberapa ilmuwan bahwa proses kognitif sangat berperan penting dalam proses empati. Selanjutnya Hoffman mendefinisikan proses komponen kognitif sebagai kemampuan untuk memperoleh kembali pengalaman-pengalaman masa lalu dalam memori dan kemampuan memproses informasi semantik melalui pengalaman-pengalaman. Salah satu yang paling mendasar pada proses empati adalah pemahaman adanya perbedaan antara individu (perceiver) dan orang lain. Sehubungan dengan komponen ini Shciemen dan Gundy mencirikan bahwa seseorang yang empatik memiliki keahlian-keahlian yang terkait dengan persoalan komunikasi, perspektif dan kepekaan dalam pemahaman sosio-emosional orang lain. Secara garis besar bahwa aspek kognitif dalam empati meliputi aspek *pemahaman atas kondisi orang lain*.

¹⁸ Ibid, h. 42

b. Komponen Afektif

Empati sebagai aspek afektif merujuk kepada kemampuan menselaraskan pengalaman emosional pada orang lain. Aspek empati ini terdiri atas simpati, sensitivitas, dan sharing penderitaan yang dialami orang lain seperti perasaan dekat terhadap kesulitan-kesulitan orang lain yang diimajinasikan seakan-akan dialami oleh diri sendiri. Selanjutnya dia menambahkan, empati afektif merupakan suatu kondisi dimana pengalaman emosi seseorang sama dengan pengalaman emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain, atau perasaan mengalami bersama dengan orang lain.

Namun demikian, akurasi dari empati afektif ini berbeda-beda, ada individu yang akurasinya lebih baik dan ada yg kurang baik. Akurasi yang baik yaitu apabila observer merasakan kondisi target sesuai dengan apa yang dirasakan oleh target pada waktu itu. Sebaliknya, akurasi yang rendah terjadi ketika yang dirasakan observer berbeda atau tidak sama dengan apa yang dirasakan oleh target yang sedang diamati. Disinilah letak dari uniknya konsep empati. Bisa jadi kita berempati dengan kondisi orang lain, dengan memberikan secara berlebihan, sementara kondisi target sebenarnya tidak sejauh yang kita lihat. Misalnya merasa kasihan (salah satu bentuk empati afektif adalah simpati) pada seseorang karena pakainannya begitu sederhana, kumal, dan terlihat menderita. Kemudian memberikan beberapa lembar uang atau pakaian kepadanya. Padahal dia orang berkecukupan tapi berpakaian sederhana. Dalam kondisi ini dapat dikatakan bahwa memiliki akurasi empati yang kurang tepat.¹⁹

c. Komponen Afektif dan Kognitif

Tornton dan thornton (1995) melaporkan bahwa suatu alat ukur akan lebih mendekati pengertian empati (yang disetujui oleh sebagian besar ahli) dan lebih akurat, apabila instrument tersebut mengombinasikan dua pendekatan yaitu kognitif dan afektif.

¹⁹ Ibid

d. Komponen Komunikatif

Sebagaimana Andysetiawan mengutip dari teoretikus Bierhoff mengatakan yang dimaksud komunikatif yaitu perilaku yang mengekspresikan perasaan-perasaan empatik. Komponen empati komunikatif adalah ekspresi dari pikiran-pikiran empatik (intellectual empathy) dan perasaan-perasaan (empathic emotions) terhadap orang lain yang dapat diekspresikan melalui kata-kata dan perbuatan.²⁰

3. Proses Empati

Dalam menjelaskan proses empati, beberapa pendapat mengemukakan proses empati tergantung dari sudut pandang bagaimana mendefinisikan konsep empati.

a. *Antecedents*

Antecedents adalah kondisi-kondisi yang mendahului sebelum terjadinya proses empati. *Antecedents* meliputi karakteristik observer (personal), target atau situasi yang terjadi saat itu. Empati sangat dipengaruhi oleh kapasitas pribadi observer. Seluruh respon terhadap terhadap orang lain baik itu respon afektif maupun kognitif berasal dari beberapa konteks situasional khusus. Terdapat dua kondisi yaitu : kekuatan situasi (*strength of the situation*), dan tingkat persamaan antara observer dan target (*the deggre of similarity beetwen observer and target*).

b. *Processes*

Terdapat tiga jenis proses empati, yaitu

²⁰ <http://andysetiawan.blogspot.com/2012/11/empati.html> (Tgl. Akses. 22 Agustus 2013 Pukul. 07.00 WIB)

- 1) *Non cognitive processes* , proses ini trjadinya empati disebabkan oleh proses-proses non kognitif artinya tanpa memerlukan pemahaman terhadap situasi yang terjadi.
- 2) *Simple cognitive procces* pada jenis empati ini hanya membutuhkan sedikit proses kognitif. Misalnya bila seseorang melihat tanda-tanda kurang nyaman pada orang lain atau juga pada saat itu antara observer dan target keduanya sama-sama berada pada situasi yang kurang nyaman akan membuat observer mudah berempati.
- 3) *Advance cognitive procces* dimana munculnya empatik merupakan akibat dari ucapan atau bahasa yang disampaikan oleh target. Misanya ketika target seorang istri mengatakan “saya telah diceraikan oleh suami”. Barangkali ketika mengatakan kalimat itu, target tidak menunjukkan wajah sedih atau terlihat menderita, ia datar-datar saja mengatakannya. Namun observer meresponnya dengan sikap yang empatik. Sikap empatik yang ditunjukkan oleh observer ini merupakan proses yang dalam membutuhkan pemahaman yang tinggi terhadap situasi yang sedang terjadi.²¹

c. *Intrapersonal Outcomes*

Hasil dari proses empati adalah *affective outcomes* . *Affective outcomes* terdiri dari reaksi-reaksi emosional yang dialami oleh observer dalam merespons pengalaman-pengalaman target. *Affective outcomes* dibagi lagi dalam dua bentuk yaitu *parallel outcomes* sering disebut dengan *emotion matching* yaitu, adanya keselarasan antara yang kita rasakan dengan yang dirasakan atau dialami oleh orang lain. Dan *reactive outcomes* didefinisikan sebagai reaksi-reaksi afektif terhadap pengalaman-pengalaman orang lain yang berbeda.

d. *Interpersonal Outcomes*

Salah satu munculnya dari *Interpersonal outcomes* adalah munculnya *helping behavior* (perilaku menolong). *Interpersonal outcomes* tidak hanya mendiskusikan apa yang dialami oleh orang lain, sebagaimana pada *parallel* dan *reactive outcomes*, lebih jauh itu *interpersonal outcomes* dapat menimbulkan perilaku menolong.²²

²¹ Taufik, “*Empati Pendekatan Psikologi Sosial*”, Rajawali Pers, Jakarta

²² Ibid.

4. Penyebab Individu tidak Empati dan Pentingnya Makna Empati dalam Kehidupan

Pada hakikatnya, manusia adalah makhluk yang membutuhkan bantuan orang lain. Segala aktivitas manusia tak lepas dari campur tangan manusia itu sendiri. Terkadang manusia memiliki keegoisan dan kesombongan yang tinggi. Sehingga acap kali manusia merasa tidak memerlukan bantuan atau uluran tangan dari orang lain. Salah satu penyebab seseorang itu sedikit memiliki rasa empati adalah factor keegoisan dan acuh tak acuh terhadap sekelilingnya.

Salah satu masalah yang sering muncul adalah kurangnya rasa empati dalam berkomunikasi yang bisa menyebabkan kesalahpahaman interaksi komunikasi. Empati merupakan dasar hubungan interpersonal. Hal yang juga penting diungkap dalam konteks peningkatan mutu empati seseorang adalah berlatih menampakkan ekspresi-ekspresi atau isyarat-isyarat non-verbal yang membuat orang lain merasa dimengerti dan diterima, karena kemampuan empati terutama melibatkan kemampuan seseorang untuk membaca perasaan lewat pemahaman terhadap isyarat-isyarat non verbal orang lain. Pemahaman seperti ini membuat hubungan antar individu terjalin dengan baik. Tanpa empati, tidak mungkin ada pengertian. Memahami secara empati merupakan kemampuan seseorang untuk memahami cara pandang dan perasaan orang lain. Memahami secara empati

bukanlah memahami orang lain secara objektif, tetapi sebaliknya dia berusaha memahami pikiran dan perasaan orang lain dengan cara orang lain tersebut berpikir dan merasakan atau melihat dirinya sendiri.²³ Dasar lahirnya rasa tolong menolong antar sesama juga tak lepas dari proses empati. Jika seseorang itu berempati maka individu tersebut akan tergerak untuk menolong orang yang membutuhkan.

5. Empati dipandang dalam Segi Kepribadian Introvert dan Ekstrovert

Personality atau kepribadian berasal dari kata *persona* yang merujuk pada topeng yang biasa digunakan paran pemain sandiwara di zaman Romawi. Kata *personality* dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Yunani kuno *prosopon* atau *persona*, yang artinya ‘topeng’ yang biasa dipakai artis dalam theater. Para artis itu bertingkah laku sesuai dengan ekspresi topeng yang dipakainya, seolah-olah topeng itu mewakili ciri kepribadian tertentu. Jadi konsep awal pengertian *personality* (pada masyarakat awam) adalah tingkah laku yang ditampakkan ke lingkungan sosial- kesan mengenai diri yang diinginkan agar dapat ditangkap oleh lingkungan sosial. Menurut teori psikoanalisa dari Jung ada dua aspek penting dalam kepribadian yaitu

²³ <http://andiysetiawan.blogspot.com/2012/11/empati.html> (23 Agustus 2013. Pukul. 12.00 WIB)

sikap dan fungsi. Sikap terdiri dari *introvert* dan *ekstrovert*, sedangkan fungsi terdiri dari *thinking*, *feeling*, *sensing* dan *intuiting*.

Dari kedelapan hal ini maka diperoleh tipologi Jung, yaitu :

e. *Introversion-Thinking*

Orang dengan sikap yang *introvert* dan fungsi *thinking* yang dominan biasanya tidak memiliki emosi dan tidak ramah serta kurang bisa bergaul. Hal ini terjadi karena mereka memiliki kecenderungan untuk memperhatikan nilai abstrak dibandingkan orang-orang dan lingkungan sekitarnya. Mereka lebih mengejar dan memperhatikan pemikirannya tanpa memperdulikan apakah ide mereka diterima oleh orang lain atau tidak. Mereka biasanya keras kepala, sombong dan berpendirian. Contoh dari orang dengan kepribadian seperti ini adalah *philosophers*.

f. *Extraversion-Thinking*

Contoh orang dengan sikap *extrovert* dan fungsi *thinking* yang dominan adalah ilmuwan dan peneliti. Mereka memiliki kecenderungan untuk muncul seorang diri, dingin dan sombong. Seperti pada tipe pertama, mereka juga me-repress fungsi *feeling*. Kenyataan yang obyektif merupakan aturan untuk mereka dan mereka menginginkan orang lain juga berpikir hal yang sama.

g. *Introversion-Feeling*

Orang dengan *introversion-feeling* berpengalaman dalam emosi yang kuat, tapi mereka menutupinya. Contoh orang dengan sikap *introvert* dan fungsi *feeling* yang dominan adalah seniman dan penulis, dimana mereka mengekspresikan perasaannya hanya dalam bentuk seni. Mereka mungkin menampilkan keselarasan didalam dirinya dan *self-efficacy*, namun perasaan mereka dapat meledak dengan tiba-tiba.

h. *Extraversion-Feeling*

Pada orang dengan sikap *extraversion* dan fungsi *feeling* yang dominan perasaan dapat berubah sebanyak situasi yang berubah. Kebanyakan dari mereka adalah aktor. Mereka

cenderung untuk emosional dan *moody* tapi terkadang sikap sosialnya dapat muncul.

i. *Introversion-Sensation*

Orang ini cenderung tenggelam dalam sensasi fisik mereka dan untuk mencari hal yang tidak menarik dari dunia sebagai perbandingan. Biasanya mereka adalah orang-orang yang tenang, kalem, *self-controlled*, tapi mereka juga membosankan dan kurang bisa berkomunikasi.

j. *Extraversion-Sensation*

Orang dengan tipe ini biasanya adalah *businessman*. Mereka biasanya realistis, praktis, dan pekerja keras. Mereka menikmati apa yang dapat mereka indrai dari dunia ini, menikmati cinta dan mencari kegairahan. Mereka mudah dipengaruhi oleh peraturan dan mudah ketagihan pada berbagai hal.

k. *Introversion-Intuiting*

Pemimpi, peramal, dan orang aneh biasanya adalah orang dengan sikap *introvert* dan fungsi *intuitif* yang dominan. Mereka terisolasi dalam gambaran-gambaran primitif yang artinya tidak selalu mereka ketahui namun selalu muncul dalam pikiran mereka. Mereka memiliki kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, tidak praktis namun memiliki intuisi yang sangat tajam dibandingkan orang lain.

l. *Extraversion-Intuiting*

Penemu dan pengusaha biasanya memiliki sikap *extravert* dan fungsi *intuitif* yang dominan, mereka adalah orang-orang yang selalu mencari sesuatu yang baru. Mereka sangat baik dalam mempromosikan hal-hal yang baru. Namun mereka tidak dapat bertahan pada satu ide, pekerjaan maupun lingkungan karena sesuatu yang baru merupakan tujuan hidup mereka.²⁴

Carl Gustav Jung menyatakan bahwa manusia selalu maju atau mengejar kemajuan, dari taraf perkembangan yang kurang

sempurna ke taraf yang lebih sempurna. Manusia juga selalu berusaha mencapai taraf diferensiasi yang lebih tinggi.

1) Tujuan perkembangan : aktualisasi diri

Menurut Jung, tujuan perkembangan kepribadian adalah aktualisasi diri, yaitu diferensiasi sempurna dan saling hubungan yang selaras antara seluruh aspek kepribadian.

2) Jalan perkembangan : progresi dan regresi

Dalam proses perkembangan kepribadian dapat terjadi gerak maju (progresi) atau gerak mundur (regresi). Progresi adalah terjadinya penyesuaian diri secara memuaskan oleh aku sadar baik terhadap tuntutan dunia luar maupun kebutuhan-kebutuhan alam tak sadar. Apabila progresi terganggu oleh sesuatu sehingga libido terhalang untuk digunakan secara progresi maka libido membuat regresi, kembali ke fase yang telah dilewati atau masuk ke alam tak sadar.

3) Proses individuasi

Untuk mencapai kepribadian yang sehat dan terintegrasi secara kuat maka setiap aspek kepribadian harus mencapai taraf diferensiasi dan perkembangan yang optimal. Proses untuk sampai ke arah tersebut oleh Jung dinamakan proses individuasi atau proses penemuan diri.

Seorang yang ekstrovert lebih cenderung berempati lebih banyak dari pada seorang yg introvert, karena seorang yang ekstrovert memiliki sifat sosial lebih banyak, sedangkan introvert sebagai orang pendiam, menjauhkan diri dari kejadian-kejadian luar, tidak mau terlibat dengan dunia objektif, tidak senang berada di tengah orang banyak, merasa kesepian dan kehilangan di tengah orang banyak. Ia melakukan sesuatu menurut caranya sendiri, menutup diri terhadap pengaruh dunia luar. Ia orang yang tidak mudah percaya, kadang menderita perasaan rendah diri, karena itu ia gampang cemburu dan iri hati. Dikutip dari sebuah akun twitter psikologi menyebutkan bahwa menurut riset, 25% orang di dunia ini adalah introvert, sedangkan sisanya adalah ekstrovert.²⁵

C. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok diberikan dalam kegiatan kelompok yang dapat digunakan oleh pembimbing untuk

²⁵Twitter, @psikologiID, diposting tanggal 4 Desember 2013 Pukul. 08.00 WIB

mengatasi berbagai masalah pada siswa di sekolah khususnya dan berbagai permasalahan lain pada umumnya. Beberapa ahli memberikan pengertian berbeda mengenai bimbingan kelompok. Diantaranya, menurut Prayitno dan Amti “bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok”.²⁶

Menurut Winkel yang dikutip oleh Nursalim dan Suradi, Bimbingan kelompok adalah pelayanan bimbingan yang diberikan kepada lebih dari satu orang pada waktu bersamaan.” Menurut Tim MKDK (1991) bimbingan kelompok adalah usaha untuk mencegah berkembangnya masalah dengan cara memberikan informasi mengenai sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan dan pengajaran. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat diambil suatu kesimpulan yaitu bimbingan kelompok merupakan suatu jenis pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh seorang pembimbing kepada sekelompok siswa guna memecahkan permasalahan berhubungan dengan pendidikan, situasi sosial melalui bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dengan teknik bermain mengajak siswa untuk berperan aktif dalam permainan yang telah disajikan sehingga siswa ikut larut dalam permainan. Dalam memilih permainan harus disesuaikan dengan kriteria yang mendukung agar siswa dapat terlibat langsung dan berinteraksi dalam kelompok sehingga siswa dapat bersosialisasi dengan baik.

²⁶ Fatmawati, Andriana. “*Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa.*” (PPB FIP : Unesa) 2004.

Menurut Winkel yang dikutip oleh Nursalim dan Suradi tujuan bimbingan kelompok ialah:

1. Supaya orang yang dilayani menjadi mampu mengatur kehidupan sendiri.
2. Memiliki pandangan sendiri dan tidak sekedar membedakan pendapat orang lain.
3. Mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri konsekuensi dari tindakannya.²⁷

Menurut Jones dalam buku Nursalim dan Suradi, tujuan bimbingan kelompok adalah membantu peserta menyadari kebutuhan dan masalahnya, membantu peserta belajar memahami perasaan peserta lain dan masalahnya. Sedangkan menurut Suardiman buku dalam Nursalim dan Suradi, bimbingan kelompok digunakan untuk meningkatkan pengertian diri sendiri dan orang lain. Berdasarkan pendapat di atas tujuan bimbingan kelompok adalah :

1. Supaya orang yang dilayani menjadi mampu mengatur kehidupan sendiri.
2. Membantu peserta menyadari kebutuhan dan masalahnya.
3. Bimbingan kelompok digunakan untuk meningkatkan pengertian diri sendiri dan orang lain.²⁸

²⁷ Nursalim, Suradi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : Rajawali Press) 2002 h. 19

²⁸ Ibid

Melalui bimbingan kelompok menurut Slameto dalam buku Nursalim & Suradi, di peroleh keuntungan sebagai berikut:

1. Anak mengenal dirinya melalui hidup bergaul dengan teman lain, sehingga dapat mengukur kemampuan dirinya.
2. Dalam interaksi sosial terpengaruh sifat dan sikapnya menjadi baik, misalnya: mempunyai rasa toleransi, menghargai pendapat orang lain, bekerja sama yang baik, tanggung jawab, disiplin, kreatif, saling mempercayai dan sebagainya.
3. Dapat mengurangi rasa malu, agresif, penakut, emosional, pemarah, dan sebagainya.
4. Dapat mengurangi ketegangan emosional, konflik, frustrasi.
5. Dapat mendorong anak lebih bersemangat dalam melaksanakan tugas, suka berkorban terhadap kepentingan orang lain, suka menolong, bertindak dengan teliti dan hati-hati.²⁹

Menurut Prayitno, manfaat bimbingan kelompok adalah :

- a. Melalui bimbingan siswa berkesempatan untuk mendapat dan membicarakan berbagai hal yang akan terjadi disekitarnya .
- b. Memiliki pemahaman yang luas tentang berbagai hal yang telah dibicarakan.
- c. Menimbulkan sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungannya yang berhubungan dengan hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok.
- d. Menyusun program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.”

²⁹ Ibid

- e. Melaksanakan kegiatan nyata dan langsung untuk membuah hasil sebagaimana yang telah diprogramkan sebelumnya.³⁰

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan manfaat bimbingan kelompok adalah:

1. Melalui bimbingan siswa berkesempatan untuk mendapat dan membicarakan berbagai hal yang akan terjadi disekitarnya
2. Memiliki pemahaman yang luas tentang berbagai hal yang telah dibicarakan
3. Menimbulkan sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungannya yang berhubungan dengan hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok
4. Menyusun program kegiatan untuk mewujudkan “penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.” Dapat mendorong anak lebih bersemangat dalam melaksanakan tugas, suka berkorban, suka menolong, bertindak teliti dan hati-hati.³¹

Melaksanakan kegiatan nyata dan langsung untuk membuah hasil sebagaimana yang telah diprogramkan. Tahapan-tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap

³⁰ Prayitno dan Amti, Erman. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 1994

³¹ Ibid

mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

2. Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok pada kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap kegiatan, yaitu "tahap kegiatan inti" untuk membahas topik-topik tertentu.
4. Tahap pengakhiran atau evaluasi, yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Menurut Prasetyono dalam artikel jurnal Siti dan Tutut, "Melalui kegiatan bermain, akan diperoleh berbagai pengalaman yang dapat digunakan untuk memperbaiki hubungan antar manusia dan mengenal diri sendiri dengan baik". Dengan permainan tersebut individu dapat menyalurkan, melampiaskan ketegangan-ketegangan emosinya, sehingga dengan konflik-konflik psikis yang sudah mengendap dalam alam bawah sadar mereka akan terkuras, di mana hal tersebut akan dapat mengurangi bahkan menghilangkan sama sekali gangguan-gangguan atau ketimpangan-ketimpangan psikisnya.³²

D. Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Empati Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Teknik diskusi banyak kelebihan-kelebihan untuk dapat dilaksanakan oleh peserta didik dan guru pembimbing. Teknik sederhana dan dapat dilakukan oleh siapa saja. Dengan diskusi seseorang dapat menceritakan, membagi pengalaman, dan memberikan saran-saran kepada lawan bicara tampaknya cukup efektif digunakan untuk meningkatkan kepribadian positif peserta didik. Khususnya dalam segi empati. Bimbingan kelompok adalah

³² Artikel_jurnal_Siti_dan_tutut_bimbingan_kelompok.pdf_Foxit Reader

salah satu jenis kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Dan merupakan layanan pengentasan dan pemahaman kepada peserta didik. Dengan menggunakan teknik diskusi melalui bimbingan kelompok diharapkan peserta didik dapat mengambil dan mengaktualisasikan dirinya agar menjadi pribadi yang santun dan mempunyai akurasi empati yang tinggi terhadap sesamanya.