

EFEKTIVITAS PELATIHAN EMPATI DAN PERILAKU PROSOSIAL TERHADAP SISWA KELAS 5 SDN KUTAWARGI 2

Meiko Arif Irfan¹, Cici Emilia Sukmawati²

Fakultas Psikologi¹, Fakultas Teknik Ilmu Komputer²

ps21.meikoirfan@mhs.ubpkarawang.ac.id1 , cici.emilia@ubpkarawang.ac.id2

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas pelatihan empati dan perilaku prososial pada siswa kelas 5 di SDN Kutawargi 2. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi-experiment) dengan pendekatan pre-test dan post-test kelompok tunggal. Subjek penelitian terdiri dari 39 siswa kelas 5, yang dipilih secara purposive dengan kriteria kesediaan mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Pelatihan dirancang untuk meningkatkan empati dan perilaku prososial siswa melalui berbagai aktivitas interaktif. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pelatihan, untuk melihat perbedaan yang terjadi. Hasil analisis data menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p < 0.001$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan empati dan perilaku prososial siswa. Kesimpulannya, pelatihan empati dan perilaku prososial ini terbukti mampu meningkatkan kedua aspek tersebut pada siswa kelas 5 di SDN Kutawargi 2, sehingga dapat digunakan sebagai model intervensi yang relevan untuk pengembangan sosial emosional siswa di sekolah dasar.

Kata kunci: empati, perilaku prososial, eksperimen semu

Abstract

This study aims to measure the effectiveness of empathy and prosocial behavior training on 5th grade students at Kutawargi 2 Elementary School. The research design used was a quasi-experiment with a single group pre-test and post-test approach. The subjects of the study consisted of 39 5th grade students, who were selected purposively with the criteria of willingness to follow the entire series of training. The training was designed to improve students' empathy and prosocial behavior through various interactive activities. Measurements were carried out twice, namely before (pre-test) and after (post-test) the training, to see the differences that occurred. The results of data analysis using the Paired Sample T-Test showed a p value < 0.001 , which means there was a significant difference between the pre-test and post-

test scores. This shows that the training provided is effective in improving students' empathy and prosocial behavior. In conclusion, this empathy and prosocial behavior training has been proven to be able to improve both aspects in 5th grade students at SDN Kutawargi 2, so it can be used as a relevant intervention model for students' social emotional development in elementary schools.

Keywords: *empathy, prosocial behavior, quasi-experiment*

PENDAHULUAN

Diharapkan seorang anak didalam tumbuh kembangnya dapat berkembang di berbagai bidang. Salah satu bidang perkembangan anak adalah perkembangan sosial. Perkembangan sosial penting bagi anak untuk mempelajari dan memahami lingkungannya. Orang tua, guru, dan masyarakat akan menyambut baik serta mendukung anak yang mampu menunjukkan perilaku sesuai dengan harapan lingkungan, yang sering disebut sebagai perilaku prososial (Suparmi & Sumijati, 2021). Perilaku empati dan prososial memiliki peran krusial dalam membantu anak-anak memahami orang lain dan dunia di sekitar mereka. Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang cepat dan mendasar, yang akan mempengaruhi kehidupan mereka di masa depan (Syafitri, 2020). Empati adalah kemampuan untuk memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain, serta bagaimana perasaan dan pemikiran tersebut terkait dengan situasi yang dialami orang lain, sambil tetap menjaga kontrol atas diri sendiri (Andriati dkk., 2019). Manfaat yang dirasakan seseorang saat bersikap empati antara lain adalah mampu mengurangi sifat egois, dan individu yang memiliki kemampuan empati yang baik dapat menghilangkan kesombongan dalam dirinya. Ini terjadi karena ketika sesuatu terjadi pada orang lain, ia membayangkan situasi tersebut seolah terjadi pada dirinya sendiri, sehingga membantu mengembangkan kemampuan untuk mengevaluasi diri dan menjaga kontrol diri secara positif dalam bertindak (Rahmah, 2021). Indikator yang digunakan untuk mengembangkan sikap empati pada anak antara lain adalah menggunakan barang milik orang lain dengan hati-hati, mau berbagi dengan teman, dan meminjamkan miliknya dengan senang hati. Namun, dalam praktiknya, anak sering kali menunjukkan sikap empati tanpa menyadari bahwa mereka telah bersikap empati kepada orang lain (Dheasari, 2020). Generasi Z tumbuh di era teknologi komunikasi yang canggih, dengan gaya hidup yang berfokus pada teknologi dan keaktifan dalam menggunakan media sosial. Namun, generasi ini

sering kali menghadapi krisis etika, kurang menghargai orang lain, dan cenderung tidak peduli dengan keadaan di sekitarnya (Miftakhuddin, 2020). Perilaku prososial dapat terbentuk melalui adanya empati, respons simpatik, dan kemampuan mengatur emosi. Dari berbagai bentuk perilaku prososial, empati memiliki kaitan langsung dan memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku prososial. Perilaku prososial pada individu dipengaruhi oleh faktor personal, yaitu empati, serta faktor situasional, yaitu dukungan sosial dari teman sebaya. Selain itu, empati dapat diartikan sebagai perasaan simpati dan perhatian terhadap orang lain, khususnya dalam hal berbagi pengalaman atau secara tidak langsung merasakan penderitaan orang lain (Selomo dkk., 2020). Pelatihan empati mampu meningkatkan rasa empati seseorang yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan bereaksi terhadap perasaan orang lain dengan suatu respon emosional yang sama dengan perasaan- perasaan orang lain (Izzah dkk., 2019). Penguasaan keterampilan empati menjadi salah satu faktor penting dalam mengembangkan sikap atau perilaku prososial pada seseorang. Perilaku prososial mencakup berbagi, kerjasama, memberi, membantu, kejujuran, kemurahan hati, serta mempertimbangkan hak dan kesejahteraan orang lain. Perilaku ini berfungsi untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial antarindividu. Selain itu, perilaku prososial juga menghasilkan perasaan berharga, bangga, atau puas terhadap diri sendiri karena berkontribusi pada kesejahteraan orang lain. Salah satu bentuk paling jelas dari prososial adalah perilaku menolong (Zahro, 2017). Perilaku prososial adalah tindakan yang memberikan manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan balasan. Perilaku ini dapat dikembangkan sejak usia dini, dan pendidikan menjadi salah satu faktor penting dalam pengembangannya. Di tahap awal, peserta didik yang mengembangkan perilaku prososial dengan baik cenderung meniru dari lingkungannya, seperti lingkungan keluarga dan sekolah, sehingga mereka mampu berinteraksi sosial dengan baik. Perilaku prososial membawa dampak positif bagi kehidupan bermasyarakat, seperti menciptakan keharmonisan dalam hubungan, menumbuhkan rasa damai karena tidak merasa kesepian, dan menyebarkan kasih sayang antar sesama. Bagi peserta didik, dampak positifnya adalah kemampuan untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain, baik yang sudah dikenal maupun yang baru dikenal (Mulyawati dkk., 2022). Dari sekian banyak penelitian yang dilakukan dengan cara melakukan pelatihan empati dan perilaku prososial, pada akhirnya peneliti melakukan pelatihan serupa terhadap para siswa kelas 5 SDN Kutawargi 2 dengan harapan pelatihan yang peneliti lakukan mampu memberikan dampak positif terhadap rasa empati dan perilaku prososial para siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (quasi-experimental design) dengan pendekatan pre-test dan post-test kelompok tunggal (one-group pretest-posttest design). Desain ini dipilih untuk mengukur efektivitas pelatihan empati dan perilaku prososial pada siswa kelas 5 di SDN Kutawargi 2. Subjek penelitian ini adalah 39 siswa kelas 5 di SDN Kutawargi 2. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan kriteria siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Pelaksanaan pelatihan dibagi menjadi beberapa tahapan berikut:

Tahap 1: Sebelum pelatihan dimulai, peneliti melakukan perkenalan dan ice breaking, lalu setelahnya seluruh subjek penelitian diberikan pre-test untuk mengukur tingkat empati dan perilaku prososial mereka. Pre-test ini berupa kuesioner yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak usia sekolah dasar.

Tahap 2: Setelah pre-test, dilakukan pemaparan materi terkait empati dan perilaku prososial. Materi ini disajikan secara interaktif dengan menggunakan visual dan cerita yang mudah dipahami oleh anak-anak. Peneliti juga melibatkan siswa dalam diskusi singkat untuk memastikan pemahaman mereka terhadap materi.

Tahap 3: Pemberian Kuis Berhadiah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, setelah pemaparan materi, dilakukan pemberian kuis singkat berhadiah. Kuis ini bertujuan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan dan memberikan penghargaan bagi siswa yang mampu menjawab dengan benar.

Tahap 4: Kegiatan berikutnya adalah penempelan kartu emoji yang menggambarkan berbagai macam emosi di papan yang telah peneliti sediakan. Setiap siswa diminta untuk menuliskan dan menempelkan emoji yang sesuai dengan emoji yang mereka dapatkan pada saat itu. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali dan mengekspresikan emosi.

Tahap 5: Setelah hampir seluruh rangkaian kegiatan pelatihan selesai, dilakukan post-test dengan kuesioner yang sama seperti pada pre-test. Post-test ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat empati dan perilaku prososial pada siswa setelah mengikuti pelatihan.

Tahap 6: Kegiatan dilanjutkan dengan permainan yang menyenangkan (fun games) yang dirancang sebagai pendinginan setelah letihnya melakukan serangkaian kegiatan pelatihan. Dan pada akhirnya kegiatan diakhiri dengan penutupan yang dilakukan dengan membuat konten di TikTok.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas pelatihan empati dan perilaku prososial pada siswa kelas 5 di SDN Kutawargi 2. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi- experiment) dengan pendekatan pre-test dan post-test kelompok tunggal. Subjek penelitian terdiri dari 39 siswa kelas 5 di SDN Kutawargi 2, yang dipilih secara purposive. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kriteria siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Sebelum pelatihan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat empati dan perilaku prososial siswa. Pelatihan kemudian dilaksanakan dalam beberapa sesi dengan materi yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan empati serta perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari. Setelah pelatihan selesai, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan yang terjadi pada variabel yang sama. Analisis data dilakukan menggunakan Paired Sample T-Test untuk membandingkan skor pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan nilai $p < 0.001$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan empati dan perilaku prososial memiliki efek positif dan signifikan terhadap peningkatan empati dan perilaku prososial siswa.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik

<i>Paired Sampe T-Test</i>				
<i>Measure 1</i>	<i>Measure 2</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<i>Pre-Test</i>	<i>- Post-Test</i>	-6.163	38	< .001

Note. Student's t-test.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati dan perilaku prososial yang diberikan efektif dalam meningkatkan kedua aspek tersebut pada siswa kelas 5 di SDN Kutawargi 2.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas pelatihan empati dan perilaku prososial pada siswa kelas 5 di SDN Kutawargi 2. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi- experiment) dengan pendekatan pre-test dan post-test kelompok tunggal. Desain ini dipilih karena memungkinkan untuk melihat perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah pelatihan tanpa adanya kelompok kontrol. Walaupun demikian, desain ini memiliki

keterbatasan karena tidak adanya pembanding dari kelompok yang tidak mendapatkan intervensi, sehingga hasil penelitian harus diinterpretasikan dengan hati-hati terkait pengaruh variabel eksternal. Subjek penelitian terdiri dari 39 siswa kelas 5, yang dipilih secara purposive dengan kriteria siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Metode purposive sampling ini digunakan untuk memastikan bahwa hanya siswa yang berkomitmen penuh terhadap pelatihan yang menjadi bagian dari penelitian, sehingga dapat meminimalisasi dropout atau ketidaklengkapan data. Pelatihan yang diberikan berfokus pada peningkatan empati dan perilaku prososial. Empati, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain, merupakan salah satu keterampilan penting dalam pengembangan sosial siswa. Perilaku prososial, yaitu tindakan positif yang dilakukan untuk membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan, juga menjadi aspek penting yang dibangun melalui pelatihan ini. Pelatihan dirancang untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya memahami perasaan orang lain dan membantu mereka secara sukarela dalam lingkungan sosial mereka. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Paired Sample T-Test, diperoleh nilai $p < 0.001$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan empati dan perilaku prososial siswa. Signifikansi ini menegaskan bahwa pelatihan memiliki efek yang nyata dalam mempengaruhi perkembangan keterampilan sosial siswa. Perbedaan yang signifikan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang interaktif dan partisipatif melalui pelatihan empati dan perilaku prososial sangat efektif. Selama pelatihan, siswa diberikan berbagai stimulasi dan situasi yang memungkinkan mereka untuk memahami dan berempati dengan perasaan orang lain, serta dilatih untuk terlibat dalam perilaku prososial melalui permainan, diskusi kelompok, dan aktivitas berbasis proyek. Pelatihan ini membantu siswa untuk menginternalisasi konsep-konsep empati dan prososial, yang terbukti dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam aspek-aspek tersebut. Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, keterbatasan desain eksperimen semu tanpa kelompok kontrol perlu diperhatikan. Tanpa kelompok kontrol, sulit untuk mengeliminasi kemungkinan adanya faktor eksternal yang turut memengaruhi hasil, seperti pengaruh lingkungan sosial atau pembelajaran di luar konteks pelatihan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain yang lebih kuat, seperti menambahkan kelompok kontrol, guna memastikan bahwa perubahan yang terjadi memang disebabkan oleh pelatihan yang diberikan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris

bahwa pelatihan empati dan perilaku prososial dapat efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa kelas 5, khususnya di SDN Kutawargi 2. Pelatihan semacam ini dapat menjadi intervensi yang penting untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati dan perilaku prososial yang diberikan kepada siswa kelas 5 di SDN Kutawargi 2 terbukti efektif dalam meningkatkan empati dan perilaku prososial. Desain penelitian eksperimen semu dengan pendekatan pre-test dan post-test kelompok tunggal menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan nilai $p < 0.001$ dari hasil uji Paired Sample T-Test, terbukti bahwa pelatihan ini mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami dan merasakan perasaan orang lain (empati), serta mendorong mereka untuk terlibat dalam perilaku prososial secara lebih aktif. Pelatihan ini berhasil menciptakan perubahan positif dalam perilaku siswa melalui metode interaktif yang memperkuat aspek sosial dan emosional siswa. Pemilihan subjek penelitian secara purposive, yakni siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, memastikan hasil yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian.

SARAN

Mengingat efektivitas pelatihan ini, disarankan agar program serupa diterapkan di sekolah-sekolah dasar lain untuk mengembangkan empati dan perilaku prososial siswa secara lebih luas. Hal ini akan membantu membangun lingkungan sekolah yang lebih mendukung perilaku sosial positif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar digunakan desain yang lebih kuat, seperti menambahkan kelompok kontrol, guna membandingkan hasil dari siswa yang tidak mengikuti pelatihan. Dengan adanya kelompok kontrol, hasil penelitian dapat lebih valid dan dapat dipastikan bahwa perubahan yang terjadi disebabkan oleh pelatihan, bukan faktor eksternal.

Untuk hasil yang lebih optimal, disarankan agar pelatihan empati dan perilaku prososial ini dilakukan secara berkelanjutan dan tidak hanya sekali. Program yang berkelanjutan dapat memperkuat efek pelatihan dan memberikan dampak jangka panjang pada perkembangan sosial emosional siswa. Untuk memperkuat hasil pelatihan, disarankan agar orang tua juga dilibatkan dalam program pengembangan empati dan perilaku prososial. Dukungan dari keluarga akan membantu siswa untuk menerapkan keterampilan yang mereka pelajari di lingkungan rumah

dan kehidupan sehari-hari. Disarankan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terhadap dampak pelatihan ini, guna memastikan apakah peningkatan empati dan perilaku prososial pada siswa dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, N., Atika, A., & Yuditio, P. R. (2019). Meningkatkan sikap empati siswa smp melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 17(1), 68. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v17i1.1081>
- Dheasari, A. E. (2020). Pengembangan media bigbook cerita rakyat untuk meningkatkan empati dan kemampuan bercerita anak usia dini. *Edukasi: Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan*, 12(1), 41–54. <https://doi.org/10.31603/edukasi.v12i1.3705>
- Izzah, L., Sukarti, S., & Gusniarti, U. (2019). Pelatihan empati untuk menurunkan perilaku bullying pada pelaku bullying di sekolah dasar. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(2), 79–90. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art2>
- Miftakhuddin, M. (2020). Pengembangan model pendidikan agama islam dalam membentuk karakter empati pada generasi z. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 17(1), 1–16. <https://doi.org/10.14421/jpai.2020.171-01>
- Mulyawati, Y., Marini, A., & Nafiah, M. (2022). Pengaruh empati terhadap perilaku prososial peserta didik sekolah dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(2), 150–160. <https://doi.org/10.24246/j.js.2022.v12.i2.p150-160>
- Rahmah, M. (2021). Pelatihan empati untuk mengurangi intensitas perilaku bullying pada remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.15856>
- Selomo, C. D., Suryanto, S., & Evita Santi, D. (2020). Perilaku prososial ditinjau dari pengaruh teman sebaya dengan empati sebagai variabel antara pada generasi z. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 5(4), 646. <https://doi.org/10.28926/briliant.v5i4.510>
- Suparmi, S., & Sumijati, S. (2021). Pelatihan empati dan perilaku prososial pada anak usia sekolah dasar. *PSIKODIMENSIA*, 20(1), 46. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i1.2879>
- Syafitri, S. M. (2020). Menumbuhkan empati dan perilaku prososial terhadap anak usia dini

dalam menanggapi pelajaran isu dunia nyata. Jurnal Visi Ilmu Pendidikan, 12(2), 140.

<https://doi.org/10.26418/jvip.v12i2.34049>

Zahro, I. F. (2017). Pengaruh pelatihan empati melalui kartu ekspresi emosi terhadap perilaku menolong dan perilaku agresif pada anak prasekolah. JCE (Journal of Childhood Education), 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.30736/jce.v1i1.1>