

EFEKTIVITAS PSIKODRAMA DALAM MENGEMBANGKAN EMPATI PADA SISWA DI SEKOLAH INKLUSIF

Valencia Imelda Tanessa¹, Siti Mahmudah², Diah Anggraeny³

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Surabaya

E-mail: valencia.21007@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Children with special needs are individuals who require specific educational and support services in order to optimize their human potential. Therefore, an appropriate educational system is needed so they can access the same facilities as regular students, one of which is through inclusive education. Inclusive education aims to provide opportunities for both regular students and students with special needs to learn together in the same classroom. However, the implementation of inclusive education still faces challenges, particularly regarding the acceptance of students with special needs by regular students. The lack of understanding of differences among students with special needs indicates a low level of empathy among regular students. Therefore, this study aims to examine the effectiveness of the psychodrama technique in developing empathy among students in inclusive schools. This research uses a qualitative method with a literature study approach. Based on the literature review, it is concluded that the psychodrama technique is effective in increasing students' empathy in inclusive school settings.

Keywords: *Inclusive Education, Empathy, Psychodrama, Students*

ABSTRAK

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) merupakan individu yang memerlukan pendidikan serta layanan khusus guna mengoptimalkan potensi kemanusiaannya. Untuk itu, diperlukan sistem pendidikan yang sesuai agar mereka dapat memperoleh fasilitas yang setara dengan siswa reguler, salah satunya melalui pendidikan inklusif. Pendidikan inklusif bertujuan memberikan kesempatan bagi siswa reguler dan siswa berkebutuhan khusus untuk belajar bersama dalam satu kelas. Namun, dalam pelaksanaannya, sistem pendidikan inklusif masih menghadapi tantangan, khususnya dalam hal penerimaan siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus. Rendahnya pemahaman siswa reguler terhadap perbedaan yang dimiliki siswa berkebutuhan khusus mencerminkan rendahnya tingkat empati yang dimiliki. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik psikodrama dalam mengembangkan empati pada siswa di sekolah

Article History

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No 85

Prefix DOI :

[10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027](https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under

a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

inklusif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Berdasarkan hasil kajian literatur, ditemukan bahwa teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan empati siswa di sekolah inklusif.

Kata kunci: Pendidikan Inklusif, Empati, Psikodrama, Siswa

Pendahuluan

Konsep anak berkebutuhan khusus memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan dengan istilah anak luar biasa. Hal ini disebabkan karena anak berkebutuhan khusus merupakan individu yang memerlukan layanan yang bersifat spesifik, khususnya dalam aspek pendidikan, yang berbeda dengan anak pada umumnya. Anak berkebutuhan khusus (ABK) diartikan sebagai anak yang membutuhkan pendidikan serta layanan khusus guna mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Dalam hal ini, anak memerlukan bantuan layanan pendidikan, layanan bimbingan dan konseling, layanan sosial, serta sejumlah jenis layanan lainnya yang sifatnya khusus (Pitaloka et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan sistem pendidikan yang mampu mewartakan keberagaman kebutuhan siswa agar siswa berkebutuhan khusus dapat memperoleh akses pendidikan yang setara dengan siswa reguler. Salah satu bentuk implementasinya adalah melalui pendidikan inklusif.

Merujuk pada Permendiknas Nomor 70 Tahun 2009, pendidikan inklusif dinyatakan sebagai suatu sistem penyelenggaraan pendidikan yang membantu siswa dengan kelainan serta mempunyai potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa untuk mendapat kesempatan yang sama dengan peserta didik reguler (Adibussholeh & Wahyuni, 2021). Pendidikan inklusif memungkinkan siswa berkebutuhan khusus dan siswa reguler untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dalam kelas yang sama. Dalam hal ini, pendidikan inklusif diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi siswa berkebutuhan khusus untuk mengembangkan potensi dalam dirinya secara maksimal (Purba & Mangunsong, 2020).

Dalam pelaksanaannya, sistem pendidikan inklusif mempunyai tantangan dalam hal sikap penerimaan pada siswa berkebutuhan khusus. Situasi yang terdapat di lapangan memperlihatkan bahwa di sekolah inklusif, terdapat kekerasan verbal maupun kekerasan non verbal yang dilakukan oleh siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus (Cahyani, 2019). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilaksanakan oleh Sandra & Zuhroh (2021), yang mana

melakukan wawancara serta observasi pada siswa SD Inklusi Ulil Albab Kepanjen dan menemukan rendahnya penerimaan sosial siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus. Dalam hal ini, masih banyak siswa reguler yang memukul, mengejek, mengolok-olok, dan bersikap acuh pada anak berkebutuhan khusus dikarenakan keterbatasannya. Bahkan, saat jam istirahat, siswa berkebutuhan khusus hanya memperhatikan dan tidak bergabung bersama teman-temannya yang sedang bermain. Hal tersebut karena siswa reguler tidak pernah meminta ataupun mengajak siswa berkebutuhan khusus untuk bermain bersama.

Berdasarkan hal tersebut, terlihat bahwa siswa reguler masih kurang memahami perbedaan yang dimiliki oleh siswa berkebutuhan khusus. Kurangnya pemahaman ini mencerminkan rendahnya tingkat empati yang dimiliki oleh siswa reguler. Padahal, empati merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki setiap individu untuk membangun hubungan yang sehat, harmonis, dan saling menghargai dengan orang lain (Niara et al., 2018). Tanpa adanya rasa empati, siswa reguler tidak akan mampu menghargai serta memahami siswa berkebutuhan khusus (Cahyani, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, Goleman (2014 ; Mulyawati et al., 2022), mendefinisikan empati sebagai radar sosial, yang mana mencakup kemampuan untuk memposisikan diri pada perasaan dan masalah individu lain, cara berpikir individu lain, dan menghargai perbedaan perasaan orang lain terkait berbagai hal.

Anak yang memiliki tingkat empati yang tinggi cenderung menunjukkan kepedulian terhadap kesulitan yang dialami orang lain sehingga anak tersebut tidak akan menampilkan perilaku yang menyakiti sesama. Sebaliknya, anak dengan empati yang rendah cenderung kurang mampu menghadapi tekanan serta sulit merasakan ketidaknyamanan yang dialami oleh orang lain yang menjadi korban dari tindakan *bullying* (Faizah et al., 2018). Dalam konteks ini, empati merupakan kemampuan yang perlu dikembangkan dan dilatih agar siswa reguler mampu menghargai, menerima, dan memahami perbedaan yang dimiliki oleh siswa berkebutuhan khusus. Hal ini penting untuk mendukung terwujudnya tujuan dari pendidikan inklusif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan empati siswa adalah melalui layanan Bimbingan Kelompok dengan menggunakan teknik Psikodrama.

Layanan Bimbingan Kelompok diartikan sebagai layanan yang memberi peserta didik kesempatan untuk memperoleh pembahasan serta pengentasan masalah yang siswa tersebut alami melalui dinamika kelompok (Azhar et al., 2020). Di samping itu, Psikodrama sendiri adalah

teknik bermain peran yang bertujuan supaya konseli mampu mendapatkan pemahaman mengenai dirinya, menemukan konsep dirinya, mengutarakan berbagai kebutuhannya, serta mengutarakan reaksinya atau responsnya terkait berbagai tekanan yang ada pada dirinya (Sunarty, 2012; Febrianti & Irmayanti, 2019). Dalam hal ini, para anggota kelompok nantinya akan diminta untuk membahas terkait permasalahan sosial, yakni empati. Dengan demikian, diharapkan penerapan teknik Psikodrama dalam layanan Bimbingan Kelompok dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk mengatasi rendahnya empati pada siswa di lingkungan sekolah inklusif.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, tujuan studi literatur dengan judul “Efektivitas Psikodrama dalam Mengembangkan Empati pada Siswa di Sekolah Inklusif” ini bertujuan untuk memberikan gambaran terkait teknik psikodrama dan efektivitasnya dalam mengembangkan empati pada siswa di sekolah inklusi.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian berupa studi literatur. Studi literatur merupakan kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan melakukan pencatatan, mengolah bahan penulisan, dan mengkaji dengan cara menggali berbagai literatur yang ada, baik berupa jurnal, artikel, makalah, buku, dan literatur-literatur lainnya (Lesta, 2022). Adlini et al. (2022) mengemukakan bahwa studi literatur ialah metode pengumpulan data dengan memahami serta mempelajari teori dari berbagai literatur yang berbeda, yang tentunya berkaitan dengan penelitian yang bersangkutan. Dalam hal ini, ada empat tahapan dalam melakukan studi literatur, antara lain mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan, mempersiapkan bibliografi kerja, manajemen waktu, serta membaca dan melakukan pencatatan terkait bahan penelitian. Berbagai bahan literatur yang telah didapatkan tersebut kemudian dianalisis lebih lanjut sehingga dapat memberikan pemahaman kepada pembaca terkait efektivitas teknik psikodrama dalam mengembangkan empati pada siswa di sekolah inklusi.

Hasil dan Pembahasan

Empati

Baron & Byrne (2005 ; Sofia et al., 2019) mendefinisikan empati sebagai kemampuan seseorang untuk merasakan emosi, merasa simpatik, mencoba untuk menyelesaikan permasalahan, serta mengambil cara pandang individu lain. Pendapat lain dari Hurlock (1999 ; Anjani, 2018), yang mana mengemukakan bahwa empati ialah kemampuan individu dalam memahami emosi serta perasaan orang lain, serta kemampuan untuk memposisikan diri di posisi orang lain. Dalam hal ini, empati akan membantu individu untuk melihat serta memahami masalah dari cara pandang yang sesuai supaya dapat memposisikan diri dan merespons permasalahan tersebut dengan tepat. Sementara, Chaplin (2008) berpendapat bahwa empati adalah pemahaman terkait perasaan dan pikiran orang lain dengan memposisikan diri ke dalam suatu kerangka pedoman psikologis individu tersebut tanpa benar-benar mengalami sesuatu yang dialami dan dirasakan oleh individu itu (Sofia et al., 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa empati ialah kemampuan seseorang dalam memahami emosi dan perasaan orang lain, serta memposisikan diri di posisi individu lain tanpa benar-benar mengalami apa yang dirasakan oleh individu tersebut sehingga mampu menyelesaikan permasalahan dengan tepat.

Eisenberg & Strayer (1990 ; Cahyani, 2019) mengemukakan bahwa empati memiliki dua aspek, antara lain aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek afektif merujuk pada kecenderungan individu untuk turut merasakan emosi yang dialami oleh orang lain. Dalam hal ini, individu tidak hanya memahami, tetapi juga secara emosional ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Aspek ini memiliki empat indikator, yaitu: (1) kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara verbal, (2) kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara nonverbal, (3) kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perasaan orang lain, dan (4) kemampuan untuk ikut merasakan perasaan yang dialami oleh individu lain. Sementara itu, aspek kognitif mengacu pada proses intelektual dalam memahami perspektif atau cara pandang orang lain serta kesediaan untuk menerima pandangan tersebut. Aspek ini mencakup tiga indikator, yaitu: (1) kemampuan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi orang lain, (2) kemampuan untuk memahami sesuatu yang dialami individu lain, dan (3) kemampuan untuk memikirkan suatu situasi dari sudut pandang orang lain.

Terdapat beberapa faktor yang memiliki pengaruh terhadap empati, antara lain gender, kognitif, sosial, dan status sosial ekonomi (Fadhil, 2021). Pertama, faktor gender. Perempuan

cenderung memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih peka terhadap emosi dan kebutuhan orang lain. Kedua, faktor kognitif, khususnya berkaitan dengan kecerdasan verbal. Individu dengan kecerdasan verbal yang tinggi dinilai lebih mampu memahami dan merespons perasaan orang lain secara empatik dibandingkan dengan individu yang memiliki kecerdasan verbal yang rendah. Ketiga, faktor sosial. Individu yang memiliki kepekaan terhadap isyarat sosial, termasuk karakteristik vokal dan ekspresi nonverbal, cenderung lebih mudah dalam menunjukkan empati. Keempat, faktor status sosial ekonomi. Dalam hal ini, individu dengan status sosial ekonomi yang lebih rendah justru dinilai lebih mampu mengenali dan memahami emosi orang lain dibandingkan mereka yang berasal dari status sosial ekonomi yang lebih tinggi. Hal tersebut berkaitan dengan pengalaman hidup dan keterbatasan yang mendorong empati terhadap sesama. Terakhir, faktor hubungan dekat. Kedekatan emosional dengan orang lain, seperti keluarga atau teman dekat, dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami dan merasakan perasaan orang tersebut sehingga memperkuat empati yang dimiliki.

Pendapat berbeda dari Eisenberg (2000 ; Cahyani, 2019), yang mana mengemukakan sejumlah faktor yang mempengaruhi empati, antara lain; (1) Kebutuhan. Individu dengan tingkat kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung memiliki empati yang rendah. Sebaliknya, individu dengan kebutuhan afiliasi yang rendah justru menunjukkan tingkat empati yang lebih tinggi; (2) Jenis kelamin. Perempuan umumnya memiliki empati yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh sifat alami perempuan yang lebih *nurturance* (mengasuh) dan memiliki orientasi interpersonal yang lebih kuat; (3) Sosialisasi. Proses sosialisasi turut berperan dalam membentuk kepekaan sosial individu. Individu yang terbiasa disosialisasikan untuk peduli terhadap orang lain cenderung memiliki tingkat empati yang lebih tinggi; (4) Kematangan psikis. Individu dengan tingkat kematangan psikis yang baik mampu mengelola emosi dan memahami perasaan orang lain secara lebih mendalam sehingga lebih mudah menunjukkan empati; (5) Kondisi dan pengalaman hidup yang beragam juga dapat memengaruhi tingkat empati seseorang. Situasi tertentu dapat memicu empati, sementara pengalaman hidup yang sulit dapat meningkatkan kepekaan emosional terhadap penderitaan orang lain.

Psikodrama

Psikodrama didefinisikan sebagai kegiatan yang mewadahi individu untuk memperoleh kesempatan memahami kehidupan pribadinya dengan menggunakan sudut pandang yang berbeda dan bertujuan untuk membantu individu supaya mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dalam dirinya melalui teknik bermain peran (Prawitasari, 2011 ; Jahiras, 2020). Pendapat berbeda dari Semium (2006 ; Jasni, 2023), yang mana mengemukakan bahwa psikodrama adalah suatu dramatisasi dari berbagai permasalahan dalam diri individu supaya merasa nyaman dan mampu mengubah perannya di kehidupan nyata sesuai dengan yang dikehendaki atau diharapkan. Sementara, Moreno (1987 ; Cahyani, 2019) berpendapat bahwa psikodrama adalah sebuah teknik yang memberikan individu kesempatan untuk melihat kehidupannya sendiri dengan sudut pandang lain setelah kehidupan pribadi individu tersebut didramakan serta dimainkan oleh orang lain yang ada di dalam satu kelompok yang sama dengan dirinya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikodrama adalah kegiatan yang membantu seseorang memahami kehidupannya menggunakan sudut pandang lain sehingga mampu menyelesaikan berbagai masalah yang ada dalam individu tersebut dan mengubah perannya di kehidupan nyata sesuai dengan yang dikehendaki.

Menurut Moreno (1987; Febrianti & Irmayanti, 2019), mengutarakan bahwa psikodrama mempunyai beberapa tujuan dalam pelaksanaannya, yang meliputi (1) Membantu individu memahami dirinya secara lebih mendalam. Psikodrama bertujuan untuk membantu seseorang dalam memahami dirinya dengan lebih baik, menemukan konsep pribadinya, mengutarakan kebutuhannya, serta mengutarakan respons mengenai berbagai tekanan yang ada dalam dirinya; (2) Memberikan rasa lega dan mendorong perubahan positif. Melalui psikodrama, individu diharapkan dapat merasakan kelegaan emosional dan memperoleh pemahaman baru yang dapat memberinya kemampuan untuk mengubah peran atau sikapnya dalam kehidupan nyata sesuai dengan harapan atau tujuan yang diinginkan; (3) Mengatasi permasalahan hidup melalui teknik ekspresif. Psikodrama memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaannya melalui peran, drama, atau tindakan terapeutik lainnya. Dengan cara ini, individu didorong untuk mengungkapkan emosi yang sebenarnya sedang dialaminya; (4) Menciptakan suasana fisik dan emosional yang mendukung. Penting untuk ditekankan bahwa dalam pelaksanaan psikodrama, konselor atau terapis tidak memonopoli aktivitas. Sebaliknya, partisipasi aktif dari seluruh

anggota kelompok sangat diutamakan demi menciptakan lingkungan yang aman, terbuka, dan mendukung secara emosional.

Yahya (2019 ; Febrianti & Irmayanti, 2019), menyatakan bahwa pelaksanaan psikodrama memerlukan sejumlah komponen pendukung guna meminimalisir hambatan yang ada. Beberapa komponen tersebut, meliputi: (1) Panggung permainan atau *stage*, yakni suatu ruang kehidupan fisik maupun kehidupan psikologis bagi subjek; (2) Pemimpin psikodrama atau *director*, yang biasa disebut *psychodramatist*, yaitu seseorang yang telah terlatih untuk membimbing konseli atau subjek melewati setiap tahapan dalam sesi psikodrama; (3) Pemeran utama atau *protagonist*, yakni anggota kelompok yang terpilih untuk mewakili suatu tema dalam kelompok drama; (4) Peran pembantu atau *auxiliary egos*, yakni anggota kelompok yang dianggap memiliki peran krusial di dalam pelaksanaan drama; (5) Penonton atau *audience*, yakni anggota kelompok yang menyaksikan pertunjukan drama sekaligus berfungsi sebagai representasi dunia luar secara umum.

Terdapat tiga tahapan dalam melaksanakan teknik psikodrama. Sejumlah tahapan tersebut, antara lain tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap diskusi (Cahyani, 2019). Dalam tahap persiapan, fasilitator akan memberikan penjelasan secara singkat terkait tujuan maupun prinsip pelaksanaan psikodrama. Dalam hal ini, fasilitator akan melakukan wawancara terhadap anggota kelompok terkait pengalaman-pengalaman pribadinya serta menggali data yang berhubungan dengan permasalahan yang akan dimainkan dalam psikodrama. Kemudian, fasilitator akan membentuk kelompok serta membagi peran dari drama yang akan dimainkan. Tak hanya itu, dalam tahapan ini, anggota kelompok harus diyakinkan bahwa kegiatan psikodrama merupakan kegiatan yang aman dan mereka adalah orang yang menentukan apa yang hendak mereka ungkapkan dan kapan waktu yang tepat untuk mengungkapkan hal tersebut. Dengan memperlihatkan rasa keaslian dan kehangatan maka nantinya mampu menumbuhkan kepercayaan dalam diri anggota kelompok.

Tahap kedua, yakni pelaksanaan. Tujuan dari adanya tahap ini adalah untuk membantu anggota dalam mengeluarkan sikap, perasaan, serta pikiran yang tidak mereka sadari sepenuhnya. Hal tersebut berguna untuk memfasilitasi proses sehingga pemeran utama atau protagonis dapat sesegera mungkin bergerak menuju tindakan. Dalam hal ini, *director* dapat mengajukan berbagai pertanyaan yang selaras dengan tema drama. Durasi tahap ini bervariasi

dan bergantung pada evaluasi dari sutradara mengenai keterlibatan kelompok dan keterlibatan *protagonist*. Pada akhir tahap pelaksanaan, *protagonist* dapat dibantu untuk mendapatkan rasa aman terkait kerahasiaan dari segala hal yang telah mereka selesaikan. Tahap terakhir, yakni diskusi. Dalam tahapan ini, fasilitator akan memimpin jalannya diskusi serta meminta bantuan penonton untuk memberikan *feedback* dari pelaksanaan psikodrama. *Feedback* atau umpan balik penting untuk diberikan supaya tercipta perubahan dalam diri *protagonist* ataupun anggota kelompok (Pratama, 2018).

Psikodrama memiliki beberapa teknik khusus yang dibuat untuk mengintensifkan perasaan, meningkatkan pemahaman diri, mengklarifikasi kebingungan serta keyakinan implisit, serta menerapkan perilaku baru. Teknik-teknik psikodrama tersebut, meliputi: 1). *Sculpting*, yaitu suatu teknik yang menggunakan metode non verbal untuk menyusun orang lain dalam suatu kelompok konfigurasi; 2). *Creative imagery*, yakni teknik pemanasan yang bertujuan mengajak peserta psikodrama memikirkan dan membayangkan babak serta objek yang netral dan menyenangkan; 3). *Soliloquy*, yaitu teknik berbicara sendiri; 4). *Monodrama*, yakni teknik dimana *protagonist* memerankan semua perannya secara jelas serta tidak ada ego pembantu; 5). *The magic shop*, yakni teknik pemanasan yang memiliki kegunaan bagi *protagonist* yang ragu mengenai nilai serta tujuan yang dimiliki; 6). Teknik cermin, yang mana sebuah teknik dimana *protagonist* melihat dari luar tahap, sementara ego pembantu akan mencerminkan mimik, postur, maupun kata-kata *protagonist*; 7). *Role reversals*, yakni teknik dimana *protagonist* mengubah peran dan memerankan peran orang lain; 8). *The doubt and multiple double technique*, yakni teknik yang di dalamnya terdiri atas pengambilan peran aktor dari ego *protagonist* dan membantunya untuk mengekspresikan perasaan dalam dirinya yang sesungguhnya dengan lebih jelas (Pratama, 2018).

Psikodrama dalam Mengembangkan Empati pada Siswa

Eisenberg & Strayer (1990) mengemukakan bahwa cara yang bisa dilakukan guna meningkatkan empati individu, yakni dengan menggunakan *role play* atau bermain peran. Di samping itu, Bennet mengutarakan bahwa salah satu bentuk *role play* atau bermain peran, yakni psikodrama (Cahyani, 2019). Dalam pelaksanaannya, setiap siswa akan memainkan peran sebagai siswa berkebutuhan khusus. Peserta akan diminta untuk memahami permasalahan-

permasalahan yang ada dari cara pandang siswa berkebutuhan khusus. Dengan begitu, siswa reguler akan mampu melihat dari sudut pandang siswa berkebutuhan khusus dan mampu bersikap serta menyelami perasaannya (Cahyani, 2019). Dengan demikian, diharapkan adanya teknik psikodrama ini mampu mengembangkan empati yang dimiliki oleh siswa di sekolah inklusif.

Ada sejumlah tahapan dalam teknik psikodrama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap diskusi. Pada tahap persiapan, fasilitator akan memberikan penjelasan secara singkat terkait tujuan maupun prinsip pelaksanaan psikodrama. Dalam tahap ini, akan ditentukan pula *director* yang akan memimpin pelaksanaan drama dan anggota kelompok yang siap untuk dipimpin oleh *director*. Selain itu, tiap anggota kelompok juga akan diberikan pengertian mengenai psikodrama serta materi terkait empati dan cara menjalin hubungan dengan orang lain. Dalam hal ini, *director* akan mempersiapkan naskah drama dan anggota kelompok akan melakukan improvisasi terkait dengan perannya. Tahap kedua, yakni pelaksanaan. Dalam tahap ini, siswa sebagai pemeran drama akan mengekspresikan berbagai emosi yang salah dalam dirinya dan mendapatkan cara-cara baru dalam bertindak yang efektif. Selanjutnya, *director* akan mengajukan sejumlah pertanyaan yang selaras dengan tema drama, yakni terkait empati. Tahapan yang terakhir, yaitu diskusi, yang mana fasilitator akan memimpin proses berjalannya diskusi serta meminta bantuan penonton untuk memberikan *feedback* dari pelaksanaan psikodrama dengan topik empati tersebut.

Teknik psikodrama disebut efektif untuk mengatasi permasalahan-permasalahan terkait rendahnya empati siswa. Hal ini dikarenakan teknik psikodrama dinilai mampu mengembangkan dan meningkatkan empati dalam diri siswa. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022), yang mana memperlihatkan bahwa ada perubahan yang dialami oleh para anggota kelompok setelah diterapkannya teknik psikodrama. Sebelum pelaksanaan teknik psikodrama, siswa memperlihatkan sikap empati yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku kurang menghormati temannya, memanggil teman dengan panggilan yang kurang pantas, perilaku mengolok-olok temannya, serta memperlihatkan sikap kurang peduli antar teman. Namun setelah pelaksanaan teknik psikodrama, siswa menunjukkan adanya peningkatan terkait empati, yang mana dibuktikan dari hasil proses tindakan serta

adanya pemahaman yang baru dalam diri siswa terkait empati. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan empati pada siswa.

Selain itu, dibuktikan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019), yang mana hasil penelitian memperlihatkan adanya peningkatan empati siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus setelah diberikan teknik psikodrama. Sebelum pelaksanaan teknik psikodrama, siswa reguler kerap kali mengganggu siswa berkebutuhan khusus dan bersikap acuh dengan apa yang siswa berkebutuhan khusus rasakan. Dalam hal ini, mereka juga kurang mampu untuk memahami apa yang dialami oleh siswa berkebutuhan khusus. Setelah pelaksanaan teknik psikodrama, siswa reguler menjadi memahami kesulitan-kesulitan yang dialami oleh siswa berkebutuhan khusus dan dinyatakan enggan untuk mengganggu siswa berkebutuhan khusus lagi. Siswa reguler menjadi lebih memahami dan mengerti keterbatasan yang dimiliki oleh siswa berkebutuhan khusus dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini kemudian meningkatkan empati siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus. Di samping itu, penelitian yang dilakukan oleh Niara et al. (2018), juga memperlihatkan hasil bahwa teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan empati dalam diri siswa, dimana dibuktikan dengan hasil penelitian yang memperlihatkan meningkatnya skor empati peserta didik setelah pelaksanaan teknik psikodrama. Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa teknik psikodrama efektif dalam mengembangkan empati siswa. Tidak hanya itu, penggunaan teknik psikodrama juga dinilai mampu meningkatkan penerimaan diri siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus di sekolah inklusif.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama merupakan pendekatan yang efektif untuk mengembangkan empati siswa, khususnya dalam konteks pendidikan inklusif. Penerapan teknik ini tidak hanya meningkatkan pemahaman dan kepedulian siswa terhadap sesama, tetapi juga membentuk sikap saling menghargai antara siswa reguler dan siswa berkebutuhan khusus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama dapat digunakan sebagai alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan-permasalahan rendahnya empati peserta didik di sekolah inklusif.

Kesimpulan

Psikodrama merupakan suatu kegiatan yang membantu individu memahami kehidupannya menggunakan sudut pandang lain sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang ada serta mengubah perannya di kehidupan nyata sesuai dengan yang dikehendaki. Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan cara menggali sejumlah literatur yang ada, baik berupa jurnal, skripsi, dan literatur-literatur lainnya, dapat disimpulkan bahwa teknik psikodrama efektif dalam mengembangkan empati siswa. Selain itu, penerapan teknik psikodrama juga dinilai dapat meningkatkan penerimaan diri siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus di sekolah inklusif. Oleh karena itu, diharapkan sekolah inklusif mampu mengaplikasikan teknik psikodrama sebagai salah satu solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan siswa di sekolah inklusif, khususnya permasalahan terkait rendahnya empati siswa. Dengan begitu, siswa reguler dapat lebih menghargai, menerima, serta memahami perbedaan-perbedaan yang ada pada siswa berkebutuhan khusus sehingga mampu mewujudkan tujuan dari penyelenggaraan sekolah inklusif itu sendiri.

Daftar Pustaka

- Adibusholeh, & Wahyuni, S. (2021). Pendidikan Inklusif pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Indonesian Journal of Humanities and Sosial Sciences*, 2(1), 33–44. <https://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/IJHSS/article/view/1882>
- Anjani, K. Y. (2018). Hubungan antara Empati dengan Perilaku Prososial Pada Siswa SMK Swasta X di Surabaya. *Character: Jurnal Psikologi*, 5(2), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/24742>
- Azhar, Fitriani, E., & Nurasyah. (2020). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Mahasiswa BK. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 34–38. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4172>
- Cahyani, N. (2019). Psikodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa di Sekolah Inklusif. *INKLUSI: Journal of Disability Studies*, 6(2), 259–284. <https://doi.org/10.14421/ijds.060204>
- Fadhil, M. (2021). Hubungan Empati dengan Perilaku Prososial pada Relawan KSR PMI UIN AR-RANIRY. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

- Faizah, Rahma, U., & Kurniawati, Y. (2018). Program Empathy Character Building untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP Inklusi. *Humanitas*, 15(2), 137–144. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.5766>
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. (2019). Teknik Psikodrama dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 105–113. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4631>
- Jahiras. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Efektif Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII SMPN 48 Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 378–381. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42441>
- Jasni, M. (2023). Efektivitas Teknik Psikodrama untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Majene. 1–11. [http://eprints.unm.ac.id/27300/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/27300/1/Jurnal-Muhidatul Jasni 1844041037.pdf](http://eprints.unm.ac.id/27300/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/27300/1/Jurnal-Muhidatul%20Jasni%201844041037.pdf)
- Lesta, D. (2022). Studi Literatur Pengaruh Metode Diskusi terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PPKN. *TULIP: Tulisan Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 59–67. <https://jurnal.ubest.ac.id/index.php/tulip/article/view/308>
- Mulyawati, Y., Marini, A., & Nafiah, M. (2022). Pengaruh Empati terhadap Perilaku Prosocial 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>
- Niara, S., Husen, M., & Nurbaity. (2018). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Empati Siswa melalui Teknik Psikodrama. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 69–75. <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/3667>
- Pitaloka, A. A. P., Fakhiratunnisa, S. A., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus. *MASALIQ: Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 2(1), 26–42. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i1.83>
- Pratama, Y. S. (2018). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama dan Sosiodrama untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional. Universitas Negeri Semarang.

- Purba, R. M., & Mangunsong, F. (2020). Program Serasi (Sekolah Ramah Inklusi) dalam Meningkatkan Pengetahuan Saksi Sebaya (Peer Bystander) tentang Disabilitas dan Perundungan (Bullying). *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v11i1.355>
- Putri, A. R. (2022). Upaya Meningkatkan Empati Siswa dengan Teknik Psikodrama dalam Layanan Konseling Kelompok di SMP Negeri 2 Kota Jambi. Universitas Jambi.
- Sandra, O. N., & Zuhroh, L. (2021). Empati dan Penerimaan Sosial Siswa Reguler terhadap Siswa ABK. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 57–66. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.557>
- Sofia, L., Permatasari, R. F., & Adriansyah, M. A. (2019). Hubungan antara Empati dengan Respect. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 20–28. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2386>