

PENGUNAAN JEJARING SOSIAL DENGAN KONSEP HEPPY (*Help People Around You*) SEBAGAI STRATEGI BK DALAM MENUMBUHKAN EMPATI PESERTA DIDIK

Windy Lutfiana Tristy
SMK Farmasi Surabaya
E-mail: lutfianawindy@gmail.com

ABSTRAK

Jejaring sosial merupakan suatu mekanisme komunikasi yang saat ini banyak digunakan oleh individu terutama peserta didik dalam kategori remaja. Contoh dari jejaring sosial yang banyak digunakan saat ini adalah facebook, instagram, twitter dan path. Dengan jejaring sosial, individu memiliki jangkauan yang luas dalam berkomunikasi maupun memperoleh komunikasi. Penggunaan jejaring sosial mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positifnya adalah dapat memperluas jaringan pertemanan, meningkatkan keterampilan berkomunikasi, digunakan sebagai media penyebar informasi. Sedangkan dampak negatifnya adalah kecanduan dan peserta didik akan bersikap anti sosial jika digunakan secara berlebihan. Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, perlu adanya strategi dalam bimbingan konseling yang digunakan untuk menumbuhkan empati peserta didik. Melalui strategi bimbingan kelompok dan pemanfaatan jejaring sosial dengan benar merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan empati dalam diri peserta didik. Sesuai dengan pengertiannya empati dapat ditumbuhkan jika seseorang memiliki perasaan memahami keadaan orang lain. Maka, dengan dengan konsep HEPPY (*Help People Around You*) atau menolong orang di sekitar kamu, peserta didik dapat menumbuhkan sikap empati dengan terlibat langsung.

Kata Kunci: jejaring sosial, strategi BK, empati

PENDAHULUAN

Jejaring sosial adalah salah satu bentuk dari sosial media. "*Social media is a communication mechanism that allows users to communicate with thousands, and perhaps billions, of individuals all over the world*" (Williams,dkk, 2012). Sosial media yang didalamnya termasuk juga adalah jejaring sosial suatu mekanisme komunikasi yang digunakan untuk berkomunikasi dengan individu lain dalam jangkauan yang luas.

Kemajuan teknologi komunikasi dapat membantu manusia untuk berinteraksi satu sama lain tanpa ada batasan oleh jarak dan

waktu. Media jejaring sosial seperti facebook, twitter, path, instagram merupakan salah satu contoh dari jejaring sosial. Data Kementerian Komunikasi dan Informasi RI tahun 2011 menunjukkan terdapat 64% pengguna jejaring sosial di Indonesia adalah kelompok remaja (Hariyanti, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa antusiasme remaja dalam menggunakan jejaring sosial sangat tinggi. Pada masa remaja pertengahan, seseorang lebih banyak membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk memperoleh pembandingan dirinya baik mengenai sikap, pendapat, pikiran atau yang lainnya yang berkaitan

dengan pembentukan jati diri (Yoseptian, dalam Herdianto & Widiyanti: 2003).

Dampak positif dari penggunaan jejaring jejaring sosial adalah memperluas jaringan pertemanan, sebagai media penyebaran informasi dan sarana untuk mengembangkan keterampilan, sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan akibat penggunaan jejaring sosial secara berlebihan antara lain kecanduan internet, pencurian identitas, dan meningkatnya sifat antisosial (Herdianto & Widiyanti: 2003). Jejaring sosial juga didefinisikan sebagai jaringan pertemanan yang dilengkapi dengan beragam fitur bagi penggunaannya sehingga dapat saling berkomunikasi dan berinteraksi (Imran, dalam Herdianto & Widiyanti: 2003).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Widiyanti dan Herdianto terkait penggunaan jejaring sosial media dengan responden peserta didik tingkat SMA menunjukkan bahwa Jumlah jejaring sosial yang dimiliki seseorang berbanding lurus dengan intensitas komunikasi, angka korelasi yang diperoleh sebesar (+) 0,433, tanda positif (+) menunjukkan bahwa semakin banyak jumlah jejaring sosial maka semakin tinggi intensitas komunikasi. Dengan kata lain, penelitian ini menunjukkan bahwa sebenarnya jika tepat guna maka jejaring sosial akan meningkatkan keterampilan peserta didik.

Dalam kaitannya dengan bimbingan konseling, antusiasme remaja atau peserta didik dalam pemanfaatan jejaring sosial dan fungsinya bisa dijadikan salah satu media dalam strategi bimbingan konseling. Jejaring sosial bisa dimasukkan dalam wilayah Bimbingan Konseling jika difungsikan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan suatu keterampilan-keterampilan tertentu yang berguna bagi hidupnya.

Dampak negatif dari jejaring sosial yang membuat peserta didik menjadi anti sosial dan memiliki kecenderungan tidak peduli terhadap lingkungannya harus diubah menjadi sisi positif melalui strategi BK.

Empati merupakan salah satu sikap dasar yang harus dimiliki oleh peserta didik sebagai makhluk sosial. seseorang hanya dapat berempati apabila mereka sudah terlebih dahulu mengenali diri sendiri (Boyatzis, 2000). Brammer dan Mc Donald (dalam Munawaroh, 1999) mengungkapkan bahwa pengenalan diri sendiri ini dapat membantu individu dalam berupaya menempatkan diri pada *internal frame of reference* orang lain, tanpa kehilangan objektivitasnya. Empati akan lebih muncul pada saat individu melakukan aktivitas "*thinking with*" daripada "*thinking for about*" orang lain.

Selain bisa menumbuhkan empati dalam dirinya, dengan memanfaatkan jejaring sosial

peserta didik juga bisa membuat orang lain ikut merasakan empati. Konsep yang digunakan dalam mencapai tujuan ini adalah konsep HEPPY (*Help People Around You*) atau menolong orang disekitarmu. Konsep ini melibatkan konselor sebagai pembimbing, jejaring sosial sebagai media, dan peserta didik sebagai 'pemeran utama'. Peserta didik bertugas untuk mencari orang disekitarnya yang membutuhkan bantuan. Dalam hal ini orang yang membutuhkan bantuan yang dimaksud adalah orang dalam kategori kurang mampu atau berada dalam garis kemiskinan. Peserta didik kemudian menggali informasi mengenai kehidupan subjek. Dengan begitu, peserta didik akan merasa memahami atau ikut mengerti keadaan dari subjek yang akhirnya akan menimbulkan empati. Setelahnya, informasi mengenai subjek dapat diunggah melalui akun jejaring sosial peserta didik dan 'mengajak' orang lain untuk berempati dan ikut membantu subjek.

PEMBAHASAN

Pengertian Empati

Empati dapat diartikan memahami perasaan orang lain selain itu juga kemampuan untuk membayangkan diri sendiri di tempat orang lain (Hurlock, 1980). Sedangkan menurut Johnson dkk (1983) mengemukakan bahwa empati adalah kecenderungan untuk memahami kondisi atau keadaan pikiran orang lain. Seorang yang

empati digambarkan sebagai seorang yang toleran, mampu mengendalikan diri, ramah, mempunyai pengaruh, serta bersifat humanistik. Batson dan Coke (Brigham, 1991) mendefinisikan empati sebagai suatu keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang yang sesuai dengan apa yang dirasakan oleh orang lain, serta menumbuhkan rasa asih terhadap beban atau penderitaan orang lain. Kemampuan untuk memahami dan menghayati perasaan orang lain inilah yang kemudian akan berdampak terhadap interaksi positif kepada orang lain.

Empati adalah suatu kecenderungan untuk merasakan sesuatu yang dilakukan orang lain andaikan ia berada dalam situasi orang lain tersebut. Karena empati, orang menggunakan perasaannya dengan efektif di dalam situasi orang lain dengan didorong oleh emosinya sendiri seolah-olah ia ikut mengambil bagian dalam gerakan-gerakan yang dilakukan orang lain. Disinilah situasi *feeling into a person or thing* tumbuh dalam dirinya. (Goleman, 1996) Akar dari moralitas berasal dalam empati karena dalam berbagai kesusahan dengan seseorang kita merasa tergerak untuk membantu. Empati menarik perhatian terhadap masalah-masalah kebutuhan sosial dan ketidakadilan yang memerlukan tindakan kita.

Menurut Schlenker dan Britt (Baron, 2002) Individu yang memiliki empati tinggi

lebih termotivasi untuk menolong seorang teman daripada anak yang memiliki empati yang rendah. Orang yang mempunyai rasa empati tinggi biasanya dermawan, disenangi dalam pergaulan, mudah menyesuaikan diri, dan percaya diri. Untuk itu perlu adanya pengembangan empati terhadap tiap peserta didik karena dengan adanya empati maka aspek-aspek manusiawi dalam diri siswa akan tumbuh. Empati membantu siswa mengetahui dan memahami emosi orang dan berbagi perasaan dengan orang lain. Empati juga dapat mengubah pola pikir peserta didik menjadi ramah, toleran, mampu mengendalikan diri serta peduli. Dengan adanya empati, peserta didik akan tergerak untuk membantu orang lain.

Empati adalah suatu kecenderungan untuk merasakan sesuatu yang dilakukan orang lain andaikan ia berada dalam situasi orang lain tersebut. Karena empati, orang menggunakan perasaannya dengan efektif di aslam situasi orang lain dengan didorong oleh emosinya sendiri seolah-olah ia ikut mengambil bagian dalam gerakan-gerakan yang dilakukan orang lain. Disinilah situasi *feeling into a person or ting* tumbuh dalam dirinya. (Goleman, 1996) Akar dari moralitas berasa dalam empati karena dalam berbagai kesusahan dengan seseorang kita merasa tergerak untuk membantu. Empati menarik perhatian terhadap masalah-masalah

kebutuhan sosial dan ketidak adilan yang memerlukan tindakan kita.

Menurut Schlenker dan Britt (Baron, 2002) Individu yang memiliki empati tinggi lebih termotivasi untuk menolong seorang teman daripada anak yang memiliki empati yang rendah. Orang yang mempunyai rasa empati tinggi biasanya dermawan, disenangi dalam pergaulan, mudah menyesuaikan diri, dan percaya diri. Untuk itu perlu adanya pengembangan empati terhadap tiap peserta didik karena dengan adanya empati maka aspek-aspek manusiawi dalam diri siswa akan tumbuh. Empati membantu siswa mengetahui dan memahami emosi orang dan berbagi perasaan dengan orang lain. Empati juga dapat mengubah pola pikir peserta didik menjadi ramah, toleran, mampu mengendalikan diri serta peduli. Dengan adanya empati, peserta didik akan tergerak untuk membantu orang lain.

Peserta didik yang berempati tinggi maka memiliki ciri-ciri sebagai berikut(Goleman, 1998):

1. Ikut merasakan (*sharing feeling*), yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain; dalam hal ini bearti peserta didik mampu merasakan suatu emosi dan mampu mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Dibangun berdasarkan kesadaran diri. Semakin seorang mengetahui emosi diri

sendiri., semakin terampil pula ia membaca emosi orang lain. Dengan hal ini, ia berarti mampu membedakan antara apa yang dikatakan atau dilakukan orang lain dengan reaksi dan penilaian individu itu sendiri. Mereka akan menaruh belas kasihan kemudian lebih banyak membantu orang lain dengan cara yang tepat.

3. Peka terhadap bahasa isyarat; Karena emosi lebih sering diungkapkan melalui bahasa isyarat (non-verbal). Hal ini berarti bahwa individu mampu membaca perasaan orang lain dalam bahasa non-verbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan gerak-geriknya.
4. Mengambil peran (role taking); empati melahirkan perilaku konkrit. Jika individu menyadari apa yang dirasakannya setiap saat, maka empati akan datang dengan sendirinya, dan lebih lanjut individu tersebut akan bereaksi terhadap isyarat orang lain dengan sensasi fisiknya sendiri tidak hanya dengan pengakuan kognitif terhadap perasaan mereka, akan tetapi, empati juga akan membuka mata individu tersebut terhadap penderitaan orang lain, dengan kata lain ketika seseorang merasakan penderitaan orang lain maka orang tersebut akan peduli dan ingin bertindak.

5. Kontrol emosi; menyadari dirinya sedang berempati; tidak larut dalam masalah yang sedang dihadapi orang lain.

Konsep Heppy (*Help People Around You*) di Jejaring sebagai Strategi BK

Strategi Bimbingan konseling adalah merupakan suatu rencana tindakan (rangkaian kegiatan) yang termasuk juga penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya/kekuatan dalam pelayanan bimbingan konseling. Dalam program bimbingan konseling ada komponen pelayanan yaitu layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem. Setiap komponen mempunyai strategi masing-masing (Aisyah, 2014: 32) , salah satunya adalah strategi bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah pelayanan yang berfokus pada penyediaan informasi dan pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir (Prayitno&Amiti,2009:225-257). Bimbingan kelompok biasanya dilakukan pada kelompok kecil (2-10 orang) dan yang didiskusikan dalam bimbingan kelompok ini adalah masalah yang bersifat umum yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik untuk maksud pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai atau pengembangan ketrampilan hidup yang dibutuhkan.

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi penetapan materi

layanan, tujuan yang ingin dicapai, sasaran kegiatan, bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok, rencana penilaian, serta waktu dan tempat. Tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti dan evaluasi kegiatan.

Bimbingan kelompok harus dirancang sebelumnya dan harus sesuai kebutuhan nyata kelompok. Topik bahasan dapat ditetapkan berdasarkan kesepakatan anggota kelompok atau dirumuskan sebelumnya oleh konselor. Dengan merujuk pada hal tersebut dan yang telah dibahas sebelumnya, materi yang sesuai untuk bimbingan kelompok tersebut adalah pengembangan empati peserta didik. Empati merupakan nilai-nilai dan ketrampilan hidup yang dibutuhkan oleh peserta didik.

Konselor atau menjelaskan dan melaksanakan bimbingan sesuai dengan tahap-tahap dalam bimbingan kelompok. Konselor dapat memberikan wawasan awal mengenai pentingnya empati bagi diri peserta didik pada tahap pembukaan dan kemudian merencanakan kegiatan inti. Tahap inti biasanya dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan. Setiap sesi pertemuan dilaksanakan sesuai dengan jadwal waktu dan tempat yang disepakati bersama. Untuk topik tertentu, peserta didik diberi kegiatan yang harus dilakukan di luar kelompok (semacam pekerjaan rumah) (Kemendikbud, 2016: 60). Untuk itu, bimbingan kelompok

memungkinkan untuk dilaksanakan di luar sekolah.

Jejaring sosial adalah ‘alat’ yang bisa digunakan peserta didik untuk mencapai tujuan bimbingan. Jejaring sosial merupakan bagian dari sosial media. . Jejaring sosial disebut sebagai jaringan pertemanan, berbasis web, dilengkapi dengan beragam fitur bagi penggunaannya sehingga dapat saling melakukan komunikasi dan menjalin interaksi (Imran, 2009). Jejaring memungkinkan orang untuk membangun halaman web pribadi dan kemudian dapat terhubung dengan orang-orang tanpa memperhitungkan hambatan waktu, jarak, biaya, sosial dan usia. Dengan fasilitas ini dapat dipakai untuk berbagi konten dan komunikasi. Jejaring sosial yang marak digunakan saat ini terutama bagi peserta didik adalah instagram, facebook, dan twitter. Melalui jejaring sosial, peserta didik bisa membagi informasi kepada khalayak umum, memposting, men-*share*, nen-*tag* tentang banyak hal. Dalam hal inilah fungsi dari jejaring sosial masuk dalam ‘wilayah’ Bimbingan Konseling.

Jika merujuk pada pengertian empati yang telah dibahantuk membantu orang lain, strategi BK, dan fungsi jejaring sosial dirumuskan dalam satu konsep (*Help People Around You*). Dalam jejaring sosial cara semacam ini sudah banyak digunakan, akun-akun yang bergerak di bidang sosial

memfungsikan jejaring sosial sebagai sarana untuk ‘mencari perhatian’ orang lain dalam jangkauan luas agar bisa memberikan bantuan kepada orang lain. Konsep seperti ini bisa diterapkan kepada peserta didik melalui strategi BK. Peserta didik diminta untuk mencari seseorang/orang lain disekitar lingkungannya yang membutuhkan bantuan. Dalam KBBI pengertian dari membantu adalah membantu untuk meringankan beban (penderitaan, kesukaran, dan sebagainya); membantu supaya dapat melakukan sesuatu. jadi, yang menjadi subjek untuk dibantu adalah orang yang memiliki beban atau kesulitan. Memberikan bantuan kepada orang lain dan memahami keadaan orang lain merupakan bagian dari empati. Ada beberapa tahapan dari konsep HEPPY ini, antara lain adalah:

1. Find/Menemukan: dalam hal ini, yang harus ditemukan oleh peserta didik adalah seseorang disekelilingnya yang membutuhkan bantuan. Contoh; seorang pedagang dengan penghasilan yang tidak tetap, seseorang yang lanjut usia dan tidak memiliki keluarga, anak putus sekolah, maupun orang yang berada di garis kemiskinan. Badan Pusat Statistik mengartikan kemiskinan sebagai ketidakmampuan untuk memenuhi standar minimum kebutuhan dasar yang meliputi

kebutuhan makanan maupun non-makanan (dalam Cahyat; 2004).

2. Ask/Tanya (wawancara): wawancara merupakan alat pengumpul data berupa proses percakapan yang bersifat profesional, sebaliknya bukan percakapan yang lazim digunakan sehari dan dilakukan secara langsung. (Hidayah, 2012:31) Dengan wawancara, peserta didik dapat mengumpulkan data yang sebenarnya mengenai subjek yang dituju. Data yang bisa didapat oleh peserta didik adalah mengenai biodata, alamat, pekerjaan, keluarga, maupun kondisi ekonomi subjek tersebut. Melalui wawancara peserta didik sedikit banyak akan memahami kondisi dari subjek atau narasumber sehingga perasaan empati bisa muncul dalam proses ini.
3. Share (bagikan): setelah peserta didik mendapatkan data dari hasil wawancara maka langkah selanjutnya adalah merangkum isi wawancara dan kemudian di-*posting* atau diunggah di akun jejaring sosial yang dimiliki seperti facebook dan instagram. Tujuan dari langkah ini adalah agar *posting*-an dari peserta didik bisa dilihat oleh masyarakat secara umum, serta himbauan untuk memberikan bantuan kepada subjek. Melalui jejaring sosial tersebut peserta didik juga bisa *men-tag*/menandai pihak pihak yang

bersangkutan, misalnya dinas sosial atau organisasi sosial.

Dari serangkaian langkah yang dijelaskan tersebut, jejaring sosial melalui konsep HEPPY bisa digunakan sebagai salah satu cara untuk menumbuhkan empati peserta didik kepada orang lain, memberikan bantuan yang dimaksud dalam hal ini adalah membantu menyebarkan informasi kepada orang dalam jangkauan jejaring sosial untuk turut berpartisipasi dalam ‘berempati’ dan ‘menggalang’ bantuan secara materi kepada subjek/orang yang membutuhkan. Melalui konsep ini, peserta didik juga dilibatkan secara langsung sehingga mendapatkan pembelajaran yang ‘nyata’ melalui arahan BK.

PENUTUP

Kesimpulan

Konsep HEPPY (*Help People Around You*) dalam jejaring media adalah salah satu media yang bisa digunakan dalam strategi BK melalui bimbingan kelompok. Dengan Konsep HEPPY peserta didik dapat memperoleh pengalaman yang nyata untuk terlibat langsung dalam menolong orang lain sehingga bisa menumbuhkan sikap empati siswa. Empati merupakan salah satu sikap yang harus dimiliki oleh peserta didik karena dengan empati maka peserta didik bisa lebih peduli, memahami, peka, dan memiliki kontrol emosi yang baik.

Saran

HEPPY (*Help People Around You*) adalah suatu konsep yang bisa digunakan dalam Bimbingan Konseling. Konsep ini merupakan suatu konsep yang sederhana dan mudah dilaksanakan. Namun, dalam pemanfaatannya lebih lanjut, pengkajian ulang dan perlu adanya penyempurnaan dan uji keefektifan agar bisa tepat guna.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, Umi. (2014). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa Tunanetra MTs. Yaketunis Yogyakarta*. Tesis tidak diterbitkan. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga. (Online) (www.ejournal.uin-suka.ac.id, diakses pada tanggal 20 Maret 2017).
- Boyatzis, R.E., Goleman, D., and Rhee, K.(2000). *Clustering Competence inEmotional Intelligence: Insights From The Emotional Competencies Inventory (ECI)*. Dalam Bar-On, R. and Parker, J.D.A. (eds.) ‘Handbook of Emotional Intelligence’. Sanransisco: Jossey-Bass.
- Brigham. J. C. (1991). *Social Psychology*. Second Edition. New York: HarperCollins Publishers Inc.
- Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan SMK*. Jakarta: Kemendikbud.
- Goleman, D. (1996). *Kecerdasan Emosional*. Terjemahan oleh T.Hermaya. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.
- Goleman, D. (1998). *Kecerdasan Emosional*. Terjemahan oleh T.Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Hariyanti, D. (2011, Juli 14). Remaja, 64 Persen Pengguna Jejaring Sosial. (Online) (*Jurnas.com*, diakses pada tanggal 23 Maret 2017)
- Herdianto, Y.K dan Komang Sri Widianari. (2003). *Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja*. Jurnal Psikologi Udayana vol 1, No.1, 06-115.
- Hidayah, Nur. (2012) *Teknik Pemahaman Individu*. Malang: Kementrian Pendidikan Nasional Universitas Negeri Malang.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Johnson. J. A. Check, J. M, Smither R..(1983). The Structure of Empathy. *Journal Of Personality and Social Psychology*. Vol. 45, No. 6, 1299-1312.
- Munawaroh, S. M. (1999). *Empati Dan Intensi Prosocial pada Perawat*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. (Online) ([Http: www.jurnal.ugm.ac.id](http://www.jurnal.ugm.ac.id), diakses pada tanggal 20 Maret 2017).
- Prayitno & Amti, E. (1999). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Williams, D.L., Crittenden, V.L., Keo, T. and McCarty, P. (2012), "The use of social media: an exploratory study of use among digital natives", *Journal of Public Affairs*, Vol. 12 No. 2, pp. 127-136.