**Lampiran 2**

**SKENARIO PELAKSANAAN LATIHAN EMPATI UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU PROSOSIAL SISWA**

1. **Tujuan**

Tujuan latihan empati yaitu untuk menumbuhkan rasa empati dalam diri siswa sehingga meningkatkan perilaku prososialnya.

1. **Persiapan**

Dalam tahap ini konselor memfasilitasi pelaksanaan latihan empati. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Menyiapkan media-media penunjang
2. Bahan informasi perilaku prososial dan latihan empati.
3. Modul keterampilan empati.
4. Lembar observasi kegiatan.
5. Menata setting pertemuan
6. Tempat : Pelaksanaan latihan empati ini dilakukan di dalam kelas yang menunjang kegiatan ini.
7. Perlengkapan : Meja, kursi, alat tulis menulis dan *white board*
8. **Pelaksanaan**

Pelaksanaan terbagi atas lima sesi pertemuan dengan kegiatan sebagai berikut :

**Sesi I. Pemberian Informasi Perilaku Prososial**

1. Konselor membangun *rapport*.
2. Konselor memberikan informasi tentang pelaksanaan latihan empati.
3. Konselor membagikan lembar informasi kepada konseli tentang perilaku prososial.
4. Konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk membaca bahan informasi.
5. Konselor melakukan diskusi dengan siswa untuk pendalaman bahan informasi dengan prosedur :
6. Memberi kesempatan kepada konseli yang ingin menanyakan bahan informasi yang belum dipahami.
7. Memberi kesempatan kepada konseli lainnya untuk menjawab pertanyaan.
8. Memberi masukan untuk menyempurnakan pemahaman konseli terhadap bahan informasi.
9. Membagi peserta menjadi 10 kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 3 orang.
10. Membagi modul keterampilan empati kepada masing-masing peserta.
11. Lima menit menjelang batas waktu kegiatan berakhir konselor melakukan terminasi dengan cara 1). Menanyakan kepada konseli tentang rangkuman materi informasi 2). Menanyakan kesiapan dan komitmen konseli untuk berpindah atau melanjutkan ke sesi berikutnya 3). Menentukan jadwal berikutnya.

**Sesi II. Pelaksanaan Latihan Empati Tahapan 1, 2 dan 3**

1. Konselor membangun *rapport.*
2. Peserta dibagi dalam kelompok yang telah dibentuk.
3. Melaksanakan latihan empati tahapan 1 (diskriminasi dan tanggapan melalui paraprasa) dengan prosedur sebagai berikut :
4. Mendiskusikan apa yang dimaksud dengan paraprasa dan contohnya.
5. Peserta melihat pada latihan 1 (untuk peserta) pada modul latihan 1 (pada lampiran) dan menulis sebuah tanggapan penolong terhadap pernyataan pertama konseli.
6. Peserta memberi tanggapan mereka dan mendiskusikan tanggapan itu dengan balikan konstruktif.
7. Peserta mengulang tahap 2 dan 3 untuk menanggapi pernyataan kedua konseli dalam latihan 1 (pada lampiran). Ketika tanggapan dibagi, peserta menilai tanggapan itu berdasarkan skala penilaian paraprasa seperti diberikan dalam modul latihan 1 (pada lampiran).
8. Pelatih memberi model perilaku memparaprasa dengan bertindak sebagai penolong terhadap seorang konseli yang mengemukakan suatu problem. Anggota kelompok secara perseorangan menilai tanggapan pelatih dengan nilai tinggi, sedang, atau rendah sesuai dengan skala penilaian untuk paraprasa.
9. Setiap peserta bertindak sebagai seorang penolong terhadap peserta yang ada di urutan berikutnya, sementara peserta lain dalam kelompok menilai tanggapan penolong.
10. Pelatih terus bergerak mengitari lingkaran kelompok sampai para peserta menjadi lebih konsisten dalam penilaian mereka terhadap sesama peserta.
11. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat mengenai kegiatan tersebut.
12. Pelaksanaan latihan empati tahapan 2 (kata-kata perasaan) dengan prosedur sebagai berikut :
13. Peserta membaca daftar kata-kata perasaan yang terdapat pada modul untuk peserta.
14. Semua anggota kelompok mem-brainstorming (mengungkapkan) kata-kata tambahan.
15. Peserta melihat tugas latihan dan menanggapi dengan menggunakan kata-kata perasaan yang ada dalam daftar.
16. Setiap peserta mengemukakan sebuah pertanyaan dan peserta di sampingnya menanggapi dengan menggunakan salah satu kata perasaan di daftar.
17. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat mengenai kegiatan tersebut.
18. Pelaksanaan latihan empati tahapan 3 (menanggapu perasaan) dengan prosedur sebagai berikut :
19. Mendiskusikan apa yang dimaksud dengan perasaan.
20. Mendiskusikan pentingnya mendengarkan bukan hanya kata-kata tapi juga perasaan.
21. Peserta pemeran penolong belajar menanggapi pernyataan konseli dengan cara ini : “Anda merasa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ karena \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”. Tanggapan ini memparaprasa secara akurat perasaan dan maksud pernyataan konseli.
22. Peserta membagi tanggapannya terhadap pernyataan konseli dalam latihan 3 (pada lampiran), ketika seorang peserta menunjukkan tanggapannya, peserta lain mendiskusikan perasaan yang diungkapkan oleh tanggapan tersebut, yaitu bagaimana memberikan balikan bermakna kepada peserta (penolong) yang memberi tanggapan.
23. Setelah pelatih memberi contoh perilaku, dua peserta bermain peran di depan kelompok kelas, dimana seorang bertindak sebagai penolong dan yang lainnya menjadi konseli. Konseli membuat suatu pernyataan, penolong menanggapi, kemudian tanggapan itu dinilai oleh kelompok. Hasil penilaian kelompok apakah tinggi (T), sedang (S), atau rendah (R) diumpan-balik kepada penolong.
24. Ketika peserta mengembangkan kecakapan mendiskriminasi perasaan, berilah mereka alternatif pola tanggapan seperti berikut :

Anda mengatakan

Anda marah

1. Peserta belajar mengenali pola tanggapan alternatif lainnya.
2. Tekankan bahwa komunikasi penolong hendaknya secara akurat memahami posisi relatif konseli terhadap perasaannya dan alasan kondisi yang menimbulkan perasaan itu. Contoh pemahaman yang secara akurat mengerti mengerti posisi konseli :

Pikiran konseli : “Saya melihat anjing itu”.

Pernyataan konseli : “Apakah anjing itu akan menggigit”.

Pikiran konseli : “Dia takut pada anjing”.

Pernyataan konseli : “Anda takut anjing itu akan menggigit anda”.

1. (Pilihan) Peserta bermain peranan dalam kelompok tiga-tiga orang, seorang berperan sebagai konseli dan membuat pernyataan, seorang lainnya sebagai penolong yang memparaprasa pernyataan itu dengan menanggapi maksud dan perasaan di dalamnya, dan seorang lagi bertindak sebagai penilai yang akan memberikan balikan setelah pemberian tanggapan.
2. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat mengenai kegiatan tersebut.
3. Konselor menutup dan menentukan tempat dan waktu kegiatan berikutnya.

**Sesi III. Pelaksanaan Latihan Empati Tahapan 4 dan 5**

1. Konselor membangun *rapport.*
2. Peserta dibagi dalam kelompok yang telah dibentuk.
3. Pelaksanaan latihan empati tahapan 4 (perasaan dan emosi) dengan prosedur sebagai berikut :
4. Mendiskusikan tujuan Latihan 4 dan pentingnya latihan ini bagi peserta.
5. Mengkaji bersama peserta tanggapan mereka terhadap lembar tugas Latihan 4 serta alasan mereka memberikan tanggapan yang berbeda-beda.
6. Peserta mem-brainstorming kata-kata perasaan dan membedakan berbagai kata perasaan yang menunjukkan level emosi yang berbeda.
7. Peserta bermain peranan dalam kelompok tiga orang atas materi yang diajarkan. Peserta mengambil peranan sebagai konseli, penolong, dan pemberi balikan. Setiap anggota secara bergantian memerankan ketiga peran tersebut.
8. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat mengenai kegiatan tersebut.
9. Pelaksanaan latihan empati tahapan 5 (menggambarkan perasaan) dengan prosedur sebagai berikut :
10. Mendiskusikan perasaan tersembunyi dan permukaan dan peserta memahami keberadaan perasaan-perasaan itu, pentingnya penolong menanggapi kedua bentuk perasaan, dan bagaimana penolong bisa mengenali perasaan-perasaan tersembunyi.
11. Mendiskusikan tanggapan yang peserta berikan terhadap situasi dalam Latihan 5. Seorang peserta mengemukakan tanggapannya dan peserta lainnya mengenali kata-kata yang digunakan untuk menanggapi bentuk-bentuk perasaan yang berbeda.
12. Menggunakan suatu teknik unttuk menunjukkan perasaan tersembunyi dan peserta terlibat dalam memberi tanggapan.
13. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat mengenai kegiatan tersebut.
14. Konselor menutup dan menentukan tempat dan waktu kegiatan berikutnya.

**Sesi IV. Pelaksanaan Latihan Empati Tahapan 6, 7, dan 8**

1. Konselor membangun *rapport.*
2. Peserta dibagi dalam kelompok yang telah dibentuk.
3. Pelaksanaan latihan empati tahapan 6 (menilai penolong memparaprasa perasaan) dengan prosedur sebagai berikut :
4. Menunjukkan pentingnya peran penilai dan apa yang dapat dipelajari dari kegiatan menilai dan dinilai.
5. Mendengarkan dan menanggapi perasaan dan permasalahan yang diungkapkan oleh peserta berkenaan dengan penilaian.
6. Memberi contoh dua tanggapan penolong sebelum penilaian (disarankan agar pelatih mengambil peranan sebagai penolong dalam melakukan dialog).

**Contoh**

Konseli : “Ini adalah minggu yang sangat sibuk”.

Penolong : “Anda merasa (capek, letih, loyo) karena kesibukan kerja minggu ini”.

Konseli : “Ya, tapi akhir pekan segera datang dan saya bergairah”.

Penolong : “Walaupun sibuk kerja seminggu anda tetap merasa bergairah dengan akhir pekan”.

1. Peserta menilai pelatih selama melakukan dialog.
2. Mengulangi dialog sampai penilaian oleh peserta hampir semuanya sama untuk setiap permainan peranan.
3. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat mengenai kegiatan tersebut.
4. Pelaksanaan latihan empati tahapan 7 (menilai keterampilan penolong) dengan prosedur sebagai berikut :
5. Menjelaskan tujuan dan prosedur untuk Latihan 6.7 pada modul untuk peserta .
6. Peserta mendiskusikan permasalahan yang mereka miliki setelah mengkaji Latihan 6.7.
7. Mengkaji tugas penilai. Setiap tanggapan dibuat oleh konseli : (1) kata perasaan, (2) kualitas perasaan (seberapa akurat), (3) akurasi tanggapan terhadap maksud konseli, dan (4) level penerimaan.
8. Penilai menilai ketiga tanggapan sebelum balikan diberikan kepada konseli.
9. Mendorong konseli untuk menggunakan problem yang sama dalam rangkaian praktek percakapan. Proses ini berkembang jauh, konsisten, dan terarah ke pemecahan masalah.
10. Mendemonstrasikan proses penilaian dengan mengambil peranan sebagai penolong dan minta semua anggota kelompok menilai pelatih dan mendiskusikan penilaian mereka setiap kali selesai sesi ini.
11. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat mengenai kegiatan tersebut.
12. Pelaksanaan latihan empati tahapan 8 (dialog fasilitatif dan non-fasilitatif) dengan prosedur sebagai berikut :
13. Mendramatisasikan kedua dialog yang ada pada modul untuk peserta dengan meminta peserta membaca dialog itu.
14. Mendiskusikan kedua dialog serta label tanggapan yang peserta pilih untuk setiap tanggapan penolong.
15. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat mengenai kegiatan tersebut.
16. Konselor menutup dan menentukan tempat dan waktu kegiatan berikutnya.

**Sesi V. Pelaksanaan Latihan Empati Tahapan 9**

1. Konselor membangun *rapport.*
2. Peserta dibagi dalam kelompok yang telah dibentuk.
3. Pelaksanaan latihan empati tahapan 9 (memilih tanggapan empatik terbaik) dengan prosedur sebagai berikut :
4. Mendikusikan bersama peserta hasil-hasil yang diharapkan dari mengerjakan latihan ini.
5. Mendiskusikan tanggapan yang mereka berikan untuk tiga situasi (dalam tugas latihan).
6. Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan pendapat mengenai kegiatan tersebut.
7. **Terminasi**

Konselor menutup latihan empati dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut :

1. Konselor mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk mendapatkan rangkuman kebermanfaatan pengalaman belajar yang diperoleh dalam latihan empati dan meminta kesediaan mereka untuk menerapkan pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
2. Konselor mengucapkan terima kasih atas partisipasi siswa dalam kegiatan ini.