



Efektivitas Teknik Role Reversal dalam Konseling untuk Meningkatkan Empati dan Pemahaman Diri

The Effectiveness of Role Reversal Technique in Counseling to Increase Empathy and Self-Understanding

Leni Amelia¹, Seliyana Heryani², Sifa Silvia³

Universitas Islam Negeri Maulana Hasanudin Banten

Emai: leniamelia1805@gmail.com¹, seliyanaheheryani18@gmail.com², Sifasilvia2004@gmail.com³

Article Info

Article history :

Received : 22-06-2025

Revised : 23-06-2025

Accepted : 25-06-2025

Published : 27-06-2025

Abstrak

This article aims to examine the effectiveness of the role reversal technique in counseling through a literature review approach. Originating from the psychodrama method, this technique involves clients placing themselves in another person's position to understand different perspectives and emotions. By reviewing and analyzing various sources such as scholarly journals, books, and previous research, it is found that role reversal significantly contributes to enhancing empathy and strengthening clients' self-understanding. This technique encourages individuals to be more reflective of their own experiences while becoming more sensitive to emotional dynamics in interpersonal relationships. Based on the literature review, it can be concluded that role reversal is an effective approach to be applied in counseling, particularly in developing emotional awareness and self-insight.

Keywords: Role Reversal, Counseling, Empathy, Self-understanding

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik role reversal dalam konseling melalui pendekatan kajian pustaka. Teknik ini, yang berasal dari metode psikodrama, melibatkan klien untuk menempatkan diri dalam posisi orang lain guna memahami perspektif dan perasaan yang berbeda. Melalui penelusuran dan analisis berbagai sumber literatur seperti jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa role reversal memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan empati serta memperkuat pemahaman diri klien. Teknik ini mendorong individu untuk lebih reflektif terhadap pengalaman personal sekaligus lebih peka terhadap dinamika emosional dalam hubungan interpersonal. Berdasarkan hasil telaah literatur, dapat disimpulkan bahwa role reversal merupakan pendekatan yang efektif untuk diterapkan dalam proses konseling, terutama dalam konteks pengembangan aspek emosional dan kesadaran diri klien.

Kata Kunci: Role Reversal, Konseling, Empati, Pemahaman diri

PENDAHULUAN

Individu tidak terlepas dari peran sosial yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam interaksi tersebut, kemampuan untuk memahami perasaan dan sudut pandang orang lain menjadi elemen krusial agar tercipta hubungan yang harmonis dan sehat. Salah satu aspek fundamental dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif adalah empati. Tidak hanya membantu individu mengenali emosi orang lain, empati juga memperkuat refleksi terhadap pengalaman pribadi dan meningkatkan kepekaan sosial.

Empati memiliki peran penting dalam praktik konseling karena memungkinkan konselor maupun klien untuk menjalin kedekatan emosional yang autentik. Sebagaimana diungkap oleh



Amalia (2019), empati merupakan kemampuan untuk masuk ke dalam dunia emosional orang lain, sehingga membantu konselor memahami dan menanggapi perasaan klien secara lebih tepat. Bahkan, Myers (2010) menekankan bahwa empati melibatkan proses “merasakan bersama,” bukan sekadar mengetahui perasaan orang lain.

Namun, dalam dinamika kehidupan modern, kemampuan berempati semakin terkikis. Masyarakat cenderung sibuk dengan kepentingan pribadi dan menunjukkan gejala individualisme yang makin kuat. Data dari AIPKI (2012) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran tahun pertama dinilai belum memiliki kemampuan empati yang layak. Ini mencerminkan tantangan serius, sebab penurunan empati sejak usia dini hingga dewasa dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial dan kualitas interaksi manusia secara luas.

Untuk menjawab tantangan ini, pendekatan konseling yang berfokus pada peningkatan empati dan pemahaman diri perlu dikembangkan secara sistematis. Salah satu teknik yang terbukti memiliki kontribusi signifikan adalah *role reversal*. Teknik ini memungkinkan individu untuk memainkan peran orang lain dalam situasi tertentu, sehingga dapat memperluas perspektif dan meningkatkan kesadaran diri. Dalam praktiknya, *role reversal* telah digunakan dalam berbagai pendekatan konseling, termasuk dalam konseling kelompok dan pendekatan *gestalt*.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *role playing*, termasuk *role reversal*, efektif dalam meningkatkan empati siswa melalui dinamika kelompok yang terstruktur dan reflektif. Hal ini sejalan dengan pandangan Blatner (2009) yang menyatakan bahwa *role playing* membantu individu mengalami dan mengintegrasikan emosi secara langsung, serta menciptakan ruang eksplorasi terhadap nilai, sikap, dan strategi pemecahan masalah dalam konteks sosial yang aman dan terarah. Ini bertujuan untuk menelaah efektivitas teknik *role reversal* dalam konseling, dengan menitikberatkan pada bagaimana teknik ini dapat membantu klien mengembangkan empati dan memperdalam pemahaman terhadap diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis *library research* atau studi kepustakaan. Teknik ini dipilih karena topik yang dikaji bersifat konseptual dan teoritis, sehingga pemahaman yang mendalam terhadap ide dan pendekatan-pendekatan konseling yang relevan menjadi fokus utama. Studi pustaka memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai teori, hasil penelitian sebelumnya, serta pendekatan psikologis dan konseling yang berkaitan dengan teknik *role reversal*.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara mengakses dan menelaah sumber-sumber literatur ilmiah seperti jurnal, artikel, buku, dan dokumen akademik yang relevan. Penelitian ini tidak melibatkan subjek secara langsung, melainkan berfokus pada analisis mendalam terhadap temuan-temuan ilmiah yang sudah ada. Referensi yang digunakan diperoleh melalui pencarian daring (*internet searching*) dan basis data ilmiah untuk memastikan validitas dan akurasi informasi yang dianalisis.

Data yang dikumpulkan kemudian dikaji menggunakan metode analisis isi, yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama, membandingkan perspektif antar sumber, dan menyusun sintesis terhadap pemikiran-pemikiran kunci yang mendukung tujuan penelitian. Pendekatan ini dianggap tepat untuk menilai efektivitas teknik *role reversal* dalam meningkatkan empati dan pemahaman



diri, karena memungkinkan pemahaman yang utuh dari berbagai sudut pandang teoritis. Penggunaan metode ini didasarkan pada prinsip bahwa pemahaman terhadap konsep dan teknik dalam konseling tidak hanya dapat diperoleh melalui eksperimen langsung, tetapi juga melalui telaah mendalam terhadap referensi akademik yang kredibel dan relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan teknik role reversal dalam praktik konseling menunjukkan efektivitas tinggi dalam meningkatkan kemampuan empati serta memperdalam kesadaran diri klien. Teknik ini memberi ruang bagi individu untuk melihat situasi dari perspektif orang lain, yang secara tidak langsung membuka pemahaman baru terhadap respons, emosi, dan motivasi pribadi yang selama ini belum tersadari. Cara konseptual, role reversal melatih klien untuk mengalami dunia emosional dari "peran" lawan interaksi. Melalui proses bertukar posisi secara psikologis, individu tidak hanya belajar memahami orang lain, tetapi juga merefleksikan kembali posisi, sikap, dan tanggapan mereka sendiri terhadap suatu masalah. Misalnya, konseling dengan pendekatan ini efektif membantu seorang klien anak dalam memahami dinamika kecemburuan terhadap saudaranya. Setelah beberapa sesi, klien mampu menunjukkan penurunan konflik interpersonal dan peningkatan empati terhadap pihak lain dalam keluarganya.

Kepekaan terhadap perasaan orang lain adalah fondasi dari empati, dan role reversal memfasilitasi hal tersebut secara langsung melalui simulasi interaksi. Teknik ini bekerja tidak hanya pada tataran kognitif, tetapi juga menyentuh sisi afektif, yang merupakan kunci dalam pembentukan empati sejati. Sejalan dengan itu, peningkatan pemahaman diri pun muncul secara alami ketika klien mampu memosisikan dirinya dalam "kacamata" orang lain, yang kemudian memunculkan kesadaran terhadap perilaku dan pola pikir pribadi yang mungkin selama ini bersifat otomatis dan tidak disadari.

Penelitian-penelitian yang menelaah efektivitas role reversal dalam konteks pendidikan memperkuat argumen ini. Meskipun fokus utamanya pada peningkatan hasil belajar, prinsip interaktif yang digunakan serupa: siswa yang diminta bertukar peran dengan guru menunjukkan peningkatan refleksi diri, keberanian berpendapat, dan pemahaman materi yang lebih dalam. Dalam konseling, efek ini diterjemahkan menjadi peningkatan kualitas komunikasi intrapersonal dan interpersonal.

Jika dilihat dari perspektif konseling humanistik dan psikodrama, role reversal bukan sekadar teknik bermain peran. Ia menjadi jembatan antara dunia luar dengan proses internalisasi klien, menjadikannya lebih mampu mengidentifikasi kebutuhan emosional, konflik batin, hingga potensi untuk berubah. Teknik ini juga memberi pengalaman "merasakan" dan bukan hanya "mengetahui", sehingga proses terapi menjadi lebih otentik dan bermakna. Lebih jauh lagi, pendekatan ini menciptakan suasana aman bagi klien untuk mengeksplorasi diri tanpa merasa dihakimi. Ketika seorang individu menyadari bahwa dirinya juga bisa menjadi "orang lain", muncul pemahaman bahwa setiap tindakan selalu melibatkan latar belakang emosional dan situasi yang kompleks. Kesadaran inilah yang memperkaya kapasitas empati dan membentuk pemahaman diri yang lebih utuh dan mendalam.

Berdasarkan analisis dari berbagai sumber literatur dan hasil implementasi teknik role reversal dalam berbagai konteks, dapat disimpulkan bahwa teknik ini efektif sebagai alat bantu



konseling, khususnya dalam tujuan meningkatkan empati dan kesadaran diri. Efektivitasnya terletak pada kemampuan teknik ini dalam menciptakan pengalaman emosional yang langsung, intens, dan reflektif, yang tidak bisa dicapai hanya dengan pendekatan verbal atau kognitif semata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik role reversal memiliki efektivitas yang tinggi dalam proses konseling, khususnya dalam menumbuhkan empati dan memperdalam pemahaman diri klien. Dengan melibatkan individu untuk mengambil peran orang lain dalam suatu situasi tertentu, teknik ini memungkinkan terbentuknya kesadaran baru terhadap perspektif yang berbeda serta meningkatkan kepekaan emosional terhadap dinamika hubungan interpersonal.

Proses pertukaran peran bukan hanya membantu klien memahami pihak lain secara lebih utuh, tetapi juga mendorong refleksi terhadap sikap, pikiran, dan perasaan yang selama ini belum disadari. Dalam konteks ini, empati berkembang melalui pengalaman langsung, bukan sekadar pembelajaran teoritis. Sementara itu, pemahaman diri terbentuk dari penghayatan mendalam terhadap peran yang dijalani dan situasi yang dihadapi.

Teknik role reversal relevan diterapkan dalam berbagai pendekatan konseling, terutama yang berorientasi pada perubahan perilaku, peningkatan kesadaran diri, dan penguatan relasi sosial. Dengan demikian, pendekatan ini layak dijadikan strategi dalam intervensi psikologis, baik pada konseling individu maupun kelompok, sebagai upaya menciptakan pengalaman terapeutik yang efektif, reflektif, dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2019). Empati sebagai dasar kepribadian konselor. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPdK)*, 1(1), 56–58. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Auliasuri, A., Rasmanah, M., & Sahendra, Y. (2024). Penerapan konseling individu dengan teknik role reversal untuk mengatasi sibling rivalry dalam keluarga. *Journal Society of Counseling*, 2(2), 95–98. <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>
- Anggraini, R.D. (2012). Penggunaan pendekatan role reversal questions untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam penguasaan materi faktorisasi suku aljabar (PTK Pembelajaran Matematika di Kelas VIII B SMP N 2 Penawangan) [Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Harahap, M., Wibowo, M.E., & Mulawarman. (2021). Efektivitas konseling kelompok gestalt teknik empty chair dan role reversal untuk meningkatkan self esteem siswa. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 142–145. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME>
- Muftahid, H., & Rohyati. (2021). Model active learning tipe role reversal question terhadap hasil belajar PPKn. Tulip: *Jurnal Tulisan Ilmiah Pendidikan*, 10(1), 35–47. <http://journal.stkip.banten.ac.id>
- Pancarani, A., & Sujarwo. (2025). Penerapan metode pembelajaran role reversal question dalam meningkatkan keaktifan dan hasil belajar PKN anti korupsi kelas V SDS Kartini Panipahan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 245–251.
- Sudarto, S., Jauhar, S., & Mardani, F. (2025). Pengaruh penggunaan model active learning tipe role reversal question terhadap hasil belajar IPAS siswa kelas IV SD Negeri 141 Lilina Ajangale



Kabupaten Bone. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 4(7), 1009–1012.
<http://bajangjournal.com/index.php/JCI>

Rema, N.M.R., Noer, A. H., & Wungu, E. (2021). Psikodrama untuk self-esteem anak dengan specific learning disorder usia 9–12 tahun. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(1), 24–26.
<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>

Tanessa, V.I., Mahmudah, S., & Anggraeny, D. (2025). Efektivitas psikodrama dalam mengembangkan empati pada siswa di sekolah inklusif. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 11(4). <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>

Zahra, A. (2022). Efektivitas model pembelajaran active learning tipe role reversal questions terhadap komunikasi matematis materi pecahan kelas V di MIN 3 Pulang Pisau (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin).