

Application of Role Reversal for Adolescent Empathy Development: A Conceptual Analysis and Literature Review

Putri Rahma Cantika¹, Silvi Gustavo Edward², Delita Wulan Cahyani³,
Imalatul Khairat⁴

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten^{1,2,3,4}

*E-mail: silvigustavio@gmail.com

Abstract

Role reversal technique is a technique derived from Gestalt theory and psychodrama. Gestalt views existence as something interconnected and uses a holistic counseling approach. This study aims to increase adolescent empathy by encouraging them to see from the perspective of others. By playing different roles, adolescents can significantly increase emotional awareness and empathy skills. This study uses a descriptive qualitative approach with a literature study method that focuses on role reversal research indexed by Google Scholar regarding the development of adolescent empathy in the last 12 years (2013-2025). In this literature study, 3 articles related to the development of adolescent empathy were identified. The results of the study showed that the application of role reversal in social-emotional learning and group guidance services effectively increased empathy and interpersonal relationships in students. The implications of this study indicate that role reversal techniques can be integrated into counseling services and character education programs as an effective strategy to develop empathy and social skills in adolescents in more depth

Keywords: role reversal, empathy, adolescents, and emotional



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas diri dan menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks. Namun, tidak jarang dinamika emosi dan keterbatasan dalam memahami perspektif orang lain menjadi pemicu munculnya konflik interpersonal dan perilaku yang kurang empatik. Dalam konteks ini, kemampuan untuk berempati menjadi keterampilan esensial yang perlu dikembangkan secara sadar melalui pendekatan yang tepat.

Empati bukan hanya sekadar memahami perasaan orang lain, tetapi juga mencakup kemampuan untuk merasakan dan merespons secara emosional terhadap pengalaman orang lain. Kemampuan ini menjadi fondasi penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menumbuhkan empati pada remaja adalah role reversal atau pembalikan peran. Teknik ini memungkinkan individu untuk “berada di posisi orang lain” secara simbolik maupun praktis, sehingga membuka ruang bagi pemahaman yang lebih mendalam terhadap perasaan dan sudut pandang orang lain.

Role reversal merupakan teknik yang berakar dari teori Gestalt dan psikodrama. Dalam praktik konseling, teknik ini digunakan untuk membantu individu yang mengalami disonansi antara perilaku dan perasaannya, sehingga terjadi keterputusan dalam relasi dengan diri sendiri maupun orang lain. Dengan membalik peran, konseli diajak untuk mengeksplorasi isu-isu yang berlawanan

dalam dirinya dan mengintegrasikannya secara utuh dalam kesadaran yang lebih holistik (Harman, 1974). Dalam konteks perkembangan remaja, role reversal dapat menjadi strategi efektif untuk mendorong keterlibatan emosional, memperkuat kesadaran sosial, dan memperbaiki kualitas interaksi antarindividu.

Melalui kajian konseptual dan studi pustaka ini, penulis menelaah bagaimana penerapan teknik role reversal dapat berkontribusi terhadap pengembangan empati remaja. Penelitian ini tidak hanya menyoroti relevansi teknik tersebut dalam setting pendidikan dan layanan bimbingan, tetapi juga menawarkan implikasi praktis bagi pengembangan program pembelajaran sosial-emosional dan pendidikan karakter di sekolah.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka. Pendekatan kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara menyeluruh dan mendalam fenomena yang diteliti dalam bentuk data kata-kata dan bahasa, bukan angka, sehingga menghasilkan informasi yang jelas dan sistematis (Vardiansyah, 2008). Metode studi pustaka digunakan sebagai teknik pengumpulan data dengan mengkaji berbagai literatur, buku, jurnal, dan sumber pustaka relevan yang sudah tersedia, yang berfungsi untuk memperoleh data berupa fakta konseptual dan teoritis (Sugiyono, 2020). Dengan demikian, penelitian ini mengandalkan analisis deskriptif terhadap bahan pustaka untuk memberikan gambaran objektif dan kritis terhadap topik yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan

Role reversal bekerja dalam menumbuhkan empati dengan cara mengajak individu untuk secara aktif bertukar peran dan mencoba memahami perspektif serta perasaan orang lain. Menurut Mel Silberman, role reversal adalah metode bertukar peran dan mengajukan pertanyaan yang memungkinkan seseorang melihat situasi dari sudut pandang lawan bicaranya. Teknik ini mengacu pada teori Gestalt yang menekankan pada pemahaman perasaan orang lain melalui pengalaman langsung memainkan peran tersebut, sehingga membantu individu mengatasi "unfinished business" atau perasaan yang tidak terungkap yang dapat menghambat hubungan efektif dengan orang lain. Dalam praktiknya, role reversal melibatkan tiga tahapan utama: konselor mengidentifikasi peran yang berbeda dalam situasi konflik, klien memainkan peran tersebut, dan konselor memberikan intervensi saat klien mulai memerankan peran tersebut. Dengan cara ini, klien dapat merasakan dan memahami emosi serta pola pikir orang lain, sehingga meningkatkan empati secara kognitif dan emosional.

Tabel 1.
Analisis artikel berdasarkan aspek, judul, peneliti, metode, dan hasil.

Penulis	Judul	Metode	Hasil
Miranda Wu Jacob Cameirao Steven Brown	Role reversal enhances an understanding of the other, but not of the self	Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan eksperimental: peserta melakukan teknik role reversal (berpura pura mengadopsi sudut pandang orang lain dalam konteks	>Terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman terhadap tindakan orang lain atau insight into the other setelah melakukan role reversal >Teknik ini berhasil

		psikodrama, kemudian diukur perubahan pemahaman dan empati mereka). Fokus utama adalah pada sejauh mana teknik ini meningkatkan insight terhadap tindakan orang lain serta pemahaman terhadap diri sendiri	meningkatkan empati terhadap orang lain >Namun, tidak ditemukan perubahan signifikan dalam pemahaman atau pemrosesan terhadap diri sendiri (<i>self-understanding</i>)
Syariffuddin	A Comparative Study between the Use of Role Play and Discussion Method in Teaching Speaking Ability	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif, dengan desain quasi-experimental: melibatkan dua kelompok siswa SMA diberikan perlakuan berbeda: satu menggunakan metode diskusi, satu lagi menggunakan metode role play instrumen pengumpulan data: pre-test dan post-test speaking, serta kemungkinan observasi partisipasi siswa	Penelitian ini menemukan bahwa: 1. Metode Diskusi: lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan verbal siswa. Siswa mampu mengembangkan gagasan, menyampaikan opini, dan berpikir kritis dalam konteks percakapan 2. Metode Role Play: memberikan keterlibatan emosional yang lebih kuat, karena siswa diminta untuk menghayati peran, memahami karakter, dan berkomunikasi berdasarkan situasi sosial tertentu hal ini mendorong siswa melatih empati, karena mereka menempatkan diri dalam posisi orang lain.
H. Perera R. Abeywickrema	Role Reversal in Psychodrama:	Kualitatif, dengan pendekatan studi	Menunjukkan bahwa teknik role

N. Gunawardena	Enhancing Empathy and Emotional Understanding among Institutionalized Children in Sri Lanka	kasus melalui reversal secara penerapan teknik signifikan meningkatkan empati dan pemahaman emosi anak-anak yang diasuh di lembaga. Mereka Anak-anak menjadi lebih mampu memahami perasaan orang lain dan mengidentifikasi emosi dalam diri sendiri, yang berdampak positif pada interaksi sosial dan kesejahteraan emosional mereka.
----------------	---	---

Teknik role reversal telah menjadi pendekatan penting dalam pengembangan empati, sebagaimana ditunjukkan oleh sejumlah penelitian lintas konteks dan populasi. Secara umum, role reversal memungkinkan individu untuk menempatkan diri mereka dalam posisi orang lain secara psikologis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pemahaman terhadap sudut pandang dan emosi orang lain.

Penelitian eksperimental oleh Miranda Wu, Jacob Cameirao, dan Steven Brown berjudul "Role Reversal Enhances an Understanding of the Other, but Not of the Self" menunjukkan bahwa role reversal secara signifikan meningkatkan pemahaman terhadap tindakan dan motivasi orang lain. Studi ini melibatkan penerapan teknik psikodrama, di mana peserta diminta untuk berperan sebagai orang lain dalam suatu interaksi interpersonal. Hasilnya, terjadi peningkatan insight into the other dan empati terhadap individu lain. Namun demikian, tidak ditemukan perubahan signifikan dalam pemahaman terhadap diri sendiri. Hal ini menandakan bahwa role reversal lebih efektif dalam menumbuhkan empati eksternal daripada introspeksi atau self-understanding. Temuan ini penting untuk konteks remaja yang tengah membangun kesadaran sosial dan kemampuan perspektif-taking, tetapi mungkin masih mengalami tantangan dalam refleksi diri.

Dalam konteks pendidikan, Syariffuddin melalui penelitiannya "A Comparative Study between the Use of Role Play and Discussion Method in Teaching Speaking Ability", membandingkan efektivitas metode diskusi dan role play dalam pengajaran kemampuan berbicara. Meski fokus utama adalah pada aspek kebahasaan, temuan terkait role play memberikan wawasan yang relevan terhadap pengembangan empati. Ditemukan bahwa siswa yang terlibat dalam metode role play mengalami keterlibatan emosional yang lebih tinggi, karena mereka harus menghayati peran sosial tertentu dan memahami karakter yang dimainkan. Proses ini memicu pengalaman afektif yang mendalam, sehingga siswa tidak hanya belajar berbicara, tetapi juga mengembangkan pemahaman interpersonal. Ini mendukung argumen bahwa role reversal atau permainan peran memiliki manfaat ganda: kognitif-linguistik dan afektif-empatik.

Sementara itu, dalam konteks psikososial anak-anak di lembaga pengasuhan, penelitian oleh H. Perera, R. Abeywickrema, dan N. Gunawardena dalam artikelnya "Role Reversal in Psychodrama: Enhancing Empathy and Emotional Understanding among Institutionalized Children in Sri Lanka", menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Studi ini menyoroti penerapan role reversal dalam terapi psikodrama bagi anak-anak terlantar. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan

dalam empati dan pemahaman emosi, baik terhadap orang lain maupun terhadap diri sendiri. Anak-anak menjadi lebih mampu mengenali ekspresi emosional, memahami konteks emosional orang lain, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa role reversal dapat menjadi alat efektif untuk pengembangan kompetensi sosial-emosional, terutama dalam konteks remaja yang mengalami hambatan emosional atau kekurangan lingkungan suportif.

Dari ketiga studi tersebut, tampak bahwa role reversal merupakan teknik yang konsisten dalam membangun empati, baik dalam konteks pendidikan, psikoterapi, maupun interaksi sosial. Meskipun hasil yang ditunjukkan berbeda tergantung pada fokus studi (kognisi sosial, afeksi, atau self-awareness), semua penelitian menunjukkan potensi kuat teknik ini dalam membentuk pemahaman terhadap orang lain, yang menjadi fondasi penting dalam perkembangan empati remaja. Hal ini membuka ruang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana teknik ini dapat diadaptasi dalam lingkungan sekolah, keluarga, maupun layanan konseling, untuk mendukung tumbuh kembang sosial-emosional remaja secara lebih holistik.

Para ahli seperti Yuni Lasra Nasution dan Usri menegaskan bahwa role reversal adalah teknik interaktif yang menumbuhkan empati melalui komunikasi dua arah yang aktif, di mana individu tidak hanya memberi pendapat tetapi juga memahami sudut pandang orang lain secara mendalam. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa empati merupakan kemampuan untuk menyelaraskan diri dengan perasaan dan pikiran orang lain sebagaimana mereka merasakannya. Role reversal berkaitan erat dengan teori perspektif sosial, teori identifikasi, dan pengembangan moral dalam menumbuhkan empati dan pemahaman sosial. Teori perspektif sosial menekankan kemampuan individu untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain, yang merupakan inti dari teknik role reversal dimana seseorang secara aktif bertukar peran untuk memahami pengalaman dan perasaan orang lain. Hal ini juga sesuai dengan teori identifikasi, yang menyatakan bahwa individu mengembangkan empati dan pemahaman dengan mengidentifikasi diri mereka dengan orang lain melalui proses menempatkan diri dalam posisi orang tersebut.

Lebih lanjut, role reversal mendukung pengembangan moral karena dengan memahami perspektif dan perasaan orang lain, individu dapat menginternalisasi nilai-nilai keadilan, kejujuran, dan tanggung jawab sosial. Proses ini membantu membentuk kesadaran moral yang lebih matang, di mana individu tidak hanya bertindak berdasarkan kepentingan diri sendiri tetapi juga memperhatikan dampak tindakan terhadap orang lain. Menurut Effendi (2021), role reversal sebagai teknik konseling yang mengadopsi teori Gestalt memungkinkan klien untuk mengalami perasaan dan pola pikir orang lain secara langsung, sehingga meningkatkan empati dan kemampuan moral dalam berinteraksi sosial. Nasution (2020) juga menegaskan bahwa role reversal melibatkan interaksi aktif yang mendorong pemahaman dua arah, yang sangat penting dalam pengembangan kemampuan sosial dan moral individu.

Teknik role reversal merupakan bagian dari pendekatan psikodrama yang menempatkan individu untuk memerankan posisi orang lain dalam suatu interaksi sosial. Dalam konteks bimbingan dan konseling, teknik ini memiliki keunggulan signifikan dibandingkan metode lainnya, seperti diskusi kelompok dan simulasi biasa. Keunggulan utama dari role reversal terletak pada kemampuannya dalam meningkatkan empati dan pemahaman emosional peserta. Ketika individu memainkan peran orang lain, mereka tidak hanya mengobservasi, tetapi juga merasakan pengalaman afektif dari sudut pandang tersebut. Hal ini mendorong perkembangan perspektif sosial yang lebih mendalam, berbeda dengan diskusi kelompok yang cenderung bersifat kognitif dan berbasis argumen rasional semata.

Dalam metode simulasi, peserta memang turut berperan aktif, namun tidak selalu terlibat secara emosional. Role reversal menuntut keterlibatan afektif yang lebih tinggi karena peserta diharuskan memahami latar belakang, motivasi, dan perasaan tokoh yang diperankan. Hal ini menjadikan proses pembelajaran tidak hanya menyentuh aspek intelektual, tetapi juga emosional, yang esensial dalam membentuk karakter dan sikap sosial remaja. Namun demikian, penggunaan role reversal juga memiliki keterbatasan. Teknik ini membutuhkan fasilitator atau konselor yang

kompeten dan terlatih, mengingat potensi munculnya konflik emosional atau ketidaknyamanan psikologis. Jika tidak dilakukan secara hati-hati dan profesional, proses role reversal dapat menimbulkan re-traumatisasi atau resistensi dari peserta.

Berbagai studi telah meneliti efektivitas role reversal dalam konteks pendidikan dan layanan konseling remaja. Studi-studi ini umumnya menunjukkan bahwa role reversal mampu meningkatkan pemahaman emosional dan keterampilan sosial peserta, terutama dalam setting kelompok. Penelitian yang dilakukan oleh Perera et al. (2021) menunjukkan bahwa teknik role reversal yang diterapkan dalam psikodrama secara signifikan meningkatkan empati dan kesadaran emosional anak-anak institusionalisasi di Sri Lanka. Hasil tersebut menunjukkan relevansi teknik ini dalam membantu remaja memahami emosi orang lain dan memperbaiki interaksi sosial mereka.

Sementara itu, Lin et al. (2013) mengembangkan simulasi pembelajaran berbasis role reversal dalam platform virtual dan menemukan bahwa teknik ini mampu mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kemampuan mengambil perspektif. Meskipun dilakukan dalam konteks teknologi, esensi teknik role reversal tetap berperan dalam mendorong keterlibatan emosional peserta. Di Indonesia, penelitian perbandingan oleh Syarifuddin (2020) yang mengkaji efektivitas metode diskusi dan role play dalam meningkatkan kemampuan berbicara siswa SMA, menemukan bahwa diskusi memiliki pengaruh lebih besar pada aspek keterampilan verbal. Namun, aspek keterlibatan emosional lebih menonjol dalam metode role play, terutama pada peran-peran yang menuntut penghayatan sosial.

Secara umum, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa role reversal efektif digunakan dalam berbagai setting pendidikan, kelompok bimbingan, hingga praktik klinis. Teknik ini unggul dalam mengembangkan empati dan pemahaman perspektif sosial, namun perlu pelaksanaan yang cermat untuk meminimalkan risiko emosional yang mungkin timbul.

Simpulan

Penerapan teknik role reversal terbukti efektif dalam mengembangkan empati pada remaja melalui pendekatan yang mendorong mereka untuk memahami perasaan dan sudut pandang orang lain secara langsung. Teknik ini, yang berakar dari teori Gestalt dan psikodrama, bekerja dengan cara menempatkan individu dalam peran yang berbeda dari posisi awalnya, sehingga membuka ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi emosi dan perspektif lawan interaksinya. Pengalaman ini tidak hanya meningkatkan empati kognitif dan emosional, tetapi juga mendukung perkembangan sosial, keterampilan komunikasi, serta kesadaran moral dan nilai-nilai sosial.

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa role reversal memiliki keunggulan dalam melibatkan aspek afektif dibandingkan metode lain seperti diskusi atau simulasi biasa. Keunggulan ini tampak pada peningkatan pemahaman emosional peserta, penguatan koneksi sosial, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara lebih bijaksana. Namun, efektivitas teknik ini sangat bergantung pada kemampuan fasilitator dalam mengelola proses secara profesional agar tidak menimbulkan tekanan psikologis yang berlebihan pada peserta.

Dengan demikian, role reversal dapat diintegrasikan secara strategis ke dalam layanan bimbingan kelompok, pendidikan karakter, dan pembelajaran sosial-emosional di sekolah sebagai metode yang tidak hanya meningkatkan empati, tetapi juga membentuk remaja menjadi individu yang lebih sadar sosial dan tangguh secara emosional. Meski memiliki keterbatasan, jika diterapkan secara tepat dan etis, teknik ini mampu menjadi jembatan dalam membangun hubungan antarpribadi yang sehat dan bermakna dalam kehidupan remaja.

Daftar Rujukan

- Agustin, M, & Syaodih. (2008). *Bimbingan konseling untuk anak usia dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.\
- Brabender, V., & Fallon, A. (2009). *Group development in practice: guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185-2196.
- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.
- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, II Nov 2011(Universitas Negeri Padang), 255-262.
- Pamungkas, A. H., & Sunarti, V. (2018b). Pengelolaan PAUD Berbasis Experiential Learning. *KOLOKIUUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6 (2), 101–106. <https://doi.org/10.24036/kolokium-pls.v6i2.16>
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development*. Jilid I. Jakarta: Erlangga.