

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN EMPATI SISWA
(Studi Eksperimen Kelas VIII SMP Negeri 3 Delanggu Klaten)**



Oleh:
Amani, S.Sos.I
NIM: 1620311023

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Magister of Arts (M.A)
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Amani, S. Sos. I**
NIM : 1620311023
Jenjang : Magister
Pogram Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Kosentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 12 November 2018

Saya yang menyatakan,



Amani, S.Sos, I

NIM: 1620311023

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Amani, S. Sos. I**
NIM : 1620311023
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Kosentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 12 November 2018

Saya yang menyatakan,



Amani, S. Sos. I

NIM: 1620311023



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis berjudul : EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE HEHAVIOR THERAPY
(CBT) UNTUK MENINGKATKAN EMPATI SISWA (Studi Eksperimen
Kelas VIII SMP Negeri 3 Delanggu Klaten)

Nama : Amani, S.Sos.I.
NIM : 1620311023
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 13 Desember 2018

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Master of Arts (M.A.)

Yogyakarta, 20 Desember 2018

Direktur,



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.
NIP. 19711207 199503 1 002 3

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)*
UNTUK MENINGKATKAN EMPATI SISWA (Studi Eksperimen Kelas
VIII SMP Negeri 3 Delanggu Klaten)

Nama : Amani, S.Sos.I.

NIM : 1620311023

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqasyah:

Ketua Sidang Ujian/Penguji: Dr. Nina Mariani Noor, M.A.

Pembimbing/Penguji : Dr. Suyadi, M.A.

Penguji : Dr. Eva Latipah, M.Si.

()
()
()

diuji di Yogyakarta pada tanggal 13 Desember 2018

Waktu : 11.00 – 12.00 wib.

Nilai Tesis : 95/A

IPK : 3,71

Predikat : ~~Dengan Pujian~~/Sangat Memuaskan/Memuaskan

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
UNTUK MENINGKATKAN EMPATI SISWA**

(Studi Eksperimen Kelas VIII SMP Negeri 3 Delanggu Klaten)

Yang ditulis oleh:

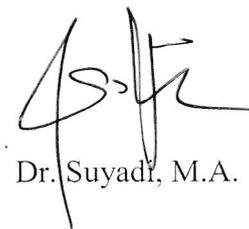
Nama : **Amani, S. Sos. I**
NIM : 1620311023
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Kosentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu 'alaikum wr. wb

Yogyakarta, 12 November 2018

Pembimbing



Dr. Suyadi, M.A.

ABSTRAK

Amani, “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Empati Siswa (Studi Eksperimen Kelas VIII SMP Negeri 3 Delanggu Klaten)”. Tesis. Yogyakarta: Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2018.

Empati merupakan suatu aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, serta apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh yang bersangkutan terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya. Seseorang yang memiliki empati yang tinggi maka akan mampu menerima sudut pandang orang lain, memiliki kepekaan terhadap orang lain, mampu mendengarkan orang lain, tidak egois dan individual. CBT sebagai pendekatan yang ditawarkan untuk meningkatkan empati seseorang, yaitu mengubah pikiran otomatis negatif dan keyakinan negatif menjadi pikiran dan keyakinan yang positif, agar individu dapat memahami setiap peristiwa yang dialami yang dapat menimbulkan pikiran negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan empati siswa. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen model *one group pretest and posttest* yang melibatkan 7 siswa kelas VIII di SMP N Delanggu Klaten yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditentukan. Pengukuran dilakukan dengan alat ukur psikologi yaitu skala empati.

Analisis data menggunakan uji beda *wilcoxon signed rank test* diperoleh hasil dengan nilai signifikan $0,018 < 0,05$ dengan $Z = -2.371$. ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan empati siswa sebelum dan sesudah pemberian konseling, sedangkan hasil mean sebesar 91.57 menjadi 128.57, ini juga menunjukkan selisih skor antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat meningkatkan empati siswa kelas VIII SMP N 3 Delanggu Klaten. Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima atau terbukti.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*, Empati

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	De
ت	ta'	T	De
ث	sa'	Ś	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Ke
ح	ha'	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	Sal	D	Ed
ذ	Zāl	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Re
ز	Zai	Z	Jet
س	Sin	S	Es
ش	Shin	Sy	es dan ye
ص	Sad	Ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Cad	Đ	de (dengan titik di bawah)
ط	ta'	Ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Ẓ	zet (dengan titik di bawah)

ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ke
ف	fa'	F	Ed
ق	Qaf	Q	Ii
ك	Kaf	K	Ia
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
و	Wawu	W	W
ه	ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	Y	Ya

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعددة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Ta' Marbūtah*

1. Bila dimatikan tulis *h*

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlukan pada kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

Bila diikuti kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*

كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al-auliya'</i>
----------------	---------	---------------------------

2. Bila *ta' marbūtah* hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis *t*.

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāh al-fitri</i>
------------	---------	-----------------------

D. Vokal Tunggal

Tanda Vokal	Nama	Huruf Latin	Nama
---◌---	Fathah	A	a
---◌---	Kasrah	I	i
---◌---	Dammah	U	u

E. Vokal Panjang

1.	Fathah + alif جاهلية	ditulis ditulis	a <i>jāhiliyyah</i>
2.	Fathah + ya' mati تنسى	ditulis ditulis	Ā <i>tansā</i>
3.	Kasrah + ya' mati كريم	ditulis ditulis	Ī <i>karīm</i>
4.	Dammah + wāwu mati فروض	ditulis ditulis	Ū <i>furūḍ</i>

F. Vokal Rangkap

1.	Fathah + yā' mati بينكم	ditulis ditulis	Ai <i>bainakum</i>
2.	Fathah + wāwu mati قول	ditulis ditulis	Au <i>qaul</i>

G. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>

لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>
-----------	---------	------------------------

H. Kata sandang Alif+Lam

- a. Bila diikuti huruf *al Qamariyyah* ditulis dengan huruf “I”.

القرآن	Ditulis	<i>al-Qur'ân</i>
القياس	Ditulis	<i>al-Qiyâs</i>

- b. Bila diikuti huruf *al Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf *l (el)*nya

السماء	Ditulis	<i>as-Samâ'</i>
الشمس	Ditulis	<i>asy-Syams</i>

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut penulisannya

نوى الفروض	Ditulis	<i>zawi al-furūḍ</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i>

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar kita yaitu Muhammad SAW, para keluarga, dan sahabatnya yang telah membawa petunjuk kebenaran kepada seluruh manusia yakni agama Islam. Semoga di hari akhir nanti kita termasuk orang-orang yang mendapat *syafaatnya*. Amin.

Peyusunan tesis ini merupakan kajian singkat tentang efektivitas konseling *cognitive behaviot therapy* (CBT) untuk meningkatkan empati siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Delanggu Klaten. Tesis ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* kosentrasi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Berkat daya upaya serta bantuan, bimbingan maupun arahan dan instruksi dari berbagai pihak dalam proses penyusunan tesis ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang terhormat kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A, Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D., selaku Kepala Program Magister *Interdisciplinary Islamic Studi (IIS)* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Roma Ulinnuha, M.Hum., selaku Sekretaris Program Pascasarjana *Interdisciplinary Islamic Studi (IIS)* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Dr. Suyadi, M.A, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dengan penuh kesabaran, sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Dr. Eva Latipah, S.Ag., M.Si. selaku penguji serta Ibu Dr. Nina Mariani Noor, M.A selaku ketua sidang, terimakasih atas masukan serta saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyempurnakan tesis ini dengan baik.
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi (IIS)* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Kepala sekolah beserta guru BK (Bu Endang, Bu Ema, Pak Siswanto) dan keluarga besar SMP Negeri 3 Delanggu Klaten yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian tesis ini.
9. Suamiku Agus Wiryawan yang memberikan dukungan moril dan materil, selalu memotivasi dan mendo'akan untuk kesuksesan istrinya, serta kedua putraku Arfan Maheswara Wiryawan dan Afnan Mahawira Wiryawan yang senantiasa menjadi inspirasi dan motivasi untuk menyelesaikan tesis ini.
10. Kedua orangtuaku Bapak Lasiman dan Ibu Hani, mertuaku Ibu Sri Handayani, Saudara-saudaraku dan Keponakanku yang telah memberikan do'a dan memotivasi untuk kesuksesan peneliti.

11. Teman-teman seperjuangan (Mb Uyun, Mb Ita, Mb Enik, Ndug Ita, Bella) yang telah memberikan dukungan, saran, semangat bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
12. Serta teman-teman seperjuangan Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam Non Reguler 2016 (Neni, Dewi, Nisa, Diana, Aryo, Mb Nina, Mb Maria, Mas Agung, Mb Sakinah, Mb Kikip, Mas Reza, Mas Anwar, Mas Unggul, Mb Luluk) yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.

Kepada semua pihak semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima oleh Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan rasa syukur atas selesainya penulisan tesis ini, terakhir kalinya penulis mohon maaf apabila ada kesalahan penulisan tesis ini. Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhirnya penulis hanya bisa memohon kepada Allah SWT semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak umumnya.

Yogyakarta, 12 November 2018

Hormat Saya

Amani, S. Sos. I

PERSEMBAHAN

**Hasil Karya ini Saya Persembahkan Kepada Almamater
Tercinta UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Serta Untuk Suami dan Kedua Putraku Tercinta**

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah nasib suatu kaum, sehingga kaum itu mengubah nasib mereka sendiri.”

(Ar-Ra’du: 11)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN TIM PENGUJI.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
ABSTRAK	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR.....	xii
PERSEMBAHAN.....	xv
MOTTO	xvi
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	11
D. Kajian Pustaka	11
E. Sistematika Pembahasan	15
BAB II: LANDASAN TEORI	17
A. Empati	17
1. Sejarah Empati dan Pengertian Empati	17
2. Karakteristik	18
3. Aspek Empati	19
4. Faktor yang Mempengaruhi Empati	21
B. Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	22
1. Perkembangan CBT	22
2. Pengertian CBT	23
3. Tujuan CBT.....	24
4. Konsep Dasar CBT.....	25
5. Prosedur Pelaksanaan CBT.....	27
C. Penerapan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) untuk Meningkatkan Empati Siswa	29
D. Hipotesis.....	30
BAB III: METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Desain Penelitian	32

C. Variabel Penelitian	35
1. Variabel Independen	35
2. Variabel Dependen	36
D. Definisi Operasional Variabel	36
1. Empati	36
2. Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	36
E. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	37
1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
2. Populasi	38
3. Sampel.....	38
F. Prosedur Penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Prosedur Penyusunan Instrumen	43
I. Manipulasi Eksperimen.....	44
J. Pengukuran.....	45
K. Validitas dan Reliabilitas	48
L. Analisis Data	58
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Gambaran Umum Empati Subjek Penelitian	60
B. Persiapan Penelitian	61
C. Pelaksanaan Penelitian	61
1. Uji Validitas Skala Empati	61
2. Uji Reliabilitas Skala Empati	68
3. Uji Coba Modul Konseling CBT.....	69
4. Pelaksanaan Seleksi Subjek.....	70
5. Pelaksanaan <i>Treatment</i> Konseling CBT.....	75
6. Diskripsi Subjek Penelitian	82
D. Hasil Analisis Data	84
1. Hasil Analisis Data Kuantitatif	84
2. Hasil Analisi Data Kualitatif	88
E. Pembahasan	99
F. Keterbatasan Penelitian.....	103
BAB V: PENUTUP	105
A. Kesimpulan	107
B. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	109
DAFTAR LAMPIRAN	112
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	181

DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1 Desain Eksperimen
- Tabel 3.2 Jadwal Penelitian
- Tabel 3. 3 Gambaran Umum Pelaksanaan *Treatment*
- Tabel 3. 4 *Blue Print* Skala Empati
- Tabel 3. 5 Skor Skala *Likert* Empati
- Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitasi Empati Siswa
- Tabel 3. 7 Interpretasi Nilai r
- Tabel 3. 8 *Reliability Statistics*
- Tabel 4. 9 Hasil Uji Validitas Skala Empati
- Tabel 4. 10 *Blue Print* Skala Empati Setelah Uji Validitasi
- Tabel 4. 11 *Reliability Statistics*
- Tabel 4. 12 Interpretasi Nilai r
- Tabel 4. 13 Data Hasil *Pretest* Empati
- Tabel 4. 14 Pelaksanaan Konseling *Cognitive Behavior Therapy*
- Tabel 4. 15 Nilai *Pretest* dan *Posttest* Empati Siswa
- Tabel 4. 16 *Wilcoxon Signed Rank Test*
- Tabel 4. 17 Hasil *Test Statistic* (b)
- Tabel 4. 18 Hasil *Descriptive Statistics*

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Modul CBT untuk Meningkatkan Empati Siswa
- Lampiran 2. Skala Empati Sebelum Uji Coba
- Lampiran 3. Skala Empati Setelah Uji Coba
- Lampiran 4. Angka Koefisien Validitas Empati
- Lampiran 5. Uji Reabilitas Empati
- Lampiran 6. Format Kontrak Konseling
- Lampiran 7. Pedoman Observasi Anggota Kelompok
- Lampiran 8. Pedoman Wawancara Evaluasi Kegiatan Konseling
- Lampiran 9. Hasil Perolehan Nilai *Pretest* dan *Posttest*
- Lampiran 10. Hasil Uji Beda *Pretest* dengan *Posttest* Empati Siswa
- Lampiran 11. Nilai Rata-rata (Mean) *Pretest* dan *Posttest*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal. Lembaga pendidikan formal memiliki peran untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki peserta didik, yaitu potensi dalam bidang akademik, sosial, spiritual maupun emosional sehingga siswa dapat mencapai harkat dan martabat. Sebagian siswa yang memiliki prestasi dalam akademik, tetapi mereka tidak mampu membawa diri ke jalan positif dalam bidang emosionalnya.¹ Siswa sekolah menengah pertama berkisaran usia 12-15 tahun yang merupakan masa remaja, pada masa remaja memiliki pemikiran yang masih labil dengan mencoba suatu hal baru,² karena pada usia ini siswa masih mudah terpengaruh dengan sesuatu yang berasal dari luar dirinya seperti lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah dan teman sebaya. Lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang besar bagi siswa untuk membentuk perilaku siswa, karena di lingkungan sekolah dapat menanamkan nilai-nilai positif dalam bersosialisasi dengan teman sebaya, namun terkadang apa yang diharapkan tidak sesuai dengan yang diharapkan.³

¹Tiky Nindita, "Efektivitas Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah", *Tesis* (Universitas Indonesia, 2012).

²Firly Tri Astuti, "Hubungan antara Empati dan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP", *Jurnal Psikologi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.

³³Yahya AD, Megalia, "Pengaruh konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun 2016/2017", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 3 No 2, 2.

Pada era globalisasi dan modernisasi seperti saat ini yang tidak saja membawa dampak positif tetapi juga membawa dampak negatif yang dapat mempengaruhi pada perubahan perilaku dan gaya hidup masyarakat. Kemajuan teknologi juga dapat mempengaruhi masyarakat dalam menghadapi tantangan zaman baik secara positif maupun negatif. Kondisi ini menimpa sebagian besar warga Indonesia dari segala usia termasuk remaja. Secara positif, remaja dengan mudah dan cepat menerima berbagai informasi tentang berbagai hal yang dapat memfasilitasi perkembangannya. Secara negatif, keadaan ini berpengaruh terhadap kognitif dan afeksi atau perkembangan emosionalnya, remaja dapat cenderung egois (tidak peduli dengan orang lain), memikirkan diri sendiri yang mengakibatkan menurunnya tanggung rasa dan empati terhadap orang lain, dapat terjadinya konflik, merangsang tindakan amoral seperti pemerkosaan, pembunuhan, penganiayaan dan sebagainya.⁴

Salah satu fenomena berkembangnya teknologi yaitu mulai marak perbincangan mengenai berita *hoax* atau berita palsu yang banyak tersebar lewat media sosial. Seperti isu penculikan anak dengan modus pelaku pura-pura gila meresahkan dan menjadi viral di media sosial. Sejumlah orang yang mengidap gangguan jiwa di berbagai daerah menjadi korban amuk warga yang termakan isu pesan berantai mengenai penculikan anak. Rasa was-was menghinggapi para orang tua belakangan ini, penyebabnya adalah ramainya isu tentang penculikan anak beredar melalui pesan berantai di

⁴ Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Suatu Rentang Kehidupan)*, (Jakarta: Erlangga, Cet V), 206.

ponsel mereka. Seperti kisah seorang kakek warga kota Pontianak, Kalimantan Barat, Maman Budiman tewas setelah dikeroyok massa gara-gara korban kebingungan mencari rumah anaknya, kebingungan korban menimbulkan kecurigaan warga setempat karena gerak-gerik korban mencurigakan.⁵

Dari peristiwa tersebut sungguh sangat disayangkan yang membuat banyak orang mudah percaya, mudah dipengaruhi tentang informasi yang telah menyebar dan mengakibatkan meninggalnya seseorang. Banyaknya berita *hoax* menyebar luas membuat orang terpelajar termasuk anak sekolah pun tidak dapat membedakan mana berita yang benar dan *hoax*. Mereka menganggap apa yang diberitakan benar-benar suatu realitas dan bertindak sesukanya tanpa mempedulikan sudut pandang orang lain. Dengan adanya *hoax* akan menimbulkan berkurangnya rasa empati yang berakibat penganiayaan, pembunuhan, permusuhan, tidak adanya kepedulian dengan sesama, marah, tidak dapat menerima perbedaan. Hal tersebut dapat ditekan, jika individu dapat berpikir rasional yang dapat mempengaruhi untuk bertindak yang tepat saat memperoleh pemberitaan yang belum terbukti kebenarannya, seperti memastikan terlebih dahulu kebenaran yang beredar sebelum menyebarkan dan berpikir rasional dalam menghadapi pemberitaan yang belum ada kebenarannya.

Kasus pemberitaan *hoax* dapat menyebabkan individu yang mengetahui berita tersebut akan membuat kesimpulan negatif tanpa fakta

⁵ [Http://news . detik.com/read/2902507/hoax-penculikan-anak-berujung-korban](http://news.detik.com/read/2902507/hoax-penculikan-anak-berujung-korban), diakses 15 Desember 2018.

atau bukti yang jelas untuk mendukung kesimpulannya seperti menunjukkan perilaku yang keliru, mengedepankan pikiran irasional, kurangnya rasa empati, kontrol diri, kurangnya sensitivitas nilai moral, kurang memahami orang lain, kurangnya kepedulian terhadap sesama dan lain sebagainya. Empati memiliki peran penting dalam kehidupan keseharian sebagai salah satu penentu nilai kemanusiaan. Sikap empati yang baik akan membawa pada hubungan sosial yang harmonis dan akan membuat individu saling memahami satu sama lain. Hal tersebut sesuai dengan pendapat C. Asri Budiningsih yang menyatakan bahwa kemampuan berempati sangatlah penting dalam menjalin hubungan dengan orang lain ataupun pergaulan.⁶ Jika empati rendah dapat membawa kepada problem-problem hubungan sosial, seperti kasus bullying, egosentrisme, kurang mempunyai jiwa sosial, dan lain sebagainya. Ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap terjadinya minim empati, antara lain ketidakhadiran orang tua secara emosional, kekerasan di media (televisi, internet).

Empati merupakan bagian dari terbentuknya pendidikan karakter seperti *perspective taking*, kemampuan memecahkan masalah, yang dapat diperoleh siswa di sekolah. Maka empati sangat penting untuk siswa agar dapat berperilaku baik dan berpikir realistis saat menerima berita *hoax* yang beredar di sosial media. Menurut Berkowiz, pendidikan karakter bertujuan untuk meningkatkan perkembangan kognitif pelajar. Sehingga hasil

⁶ C. Asri Budiningsih, *Pembelajaran Moral*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2004), 48.

pendidikan karakter adalah sekumpulan karakteristik psikologis yang memungkinkan dan mendorong siswa untuk terus tumbuh menjadi agen moral.⁷

Hasil wawancara dari guru BK di SMP Negeri 3 Delanggu Klaten yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa anak kelas VIII sering melakukan perkelahian dan penganiayaan terhadap teman seperti ada siswa tidak dapat menerima kekalahan saat permainan futsal yang membuat siswa yang kalah mengajak teman-temannya untuk menantang siswa lain yang menang futsal untuk berkelahi, karena siswa belum dapat menerima kenyataan bahwa dirinya kalah dalam permainan dan menampar teman dengan alasan hanya becanda.⁸ Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak dapat berpikir rasional dengan menerima kealahannya, memiliki kurangnya menjalin hubungan sosial, egois, kurangnya mengontrol emosi yang disebabkan karena rendahnya empati terhadap orang lain.

Menurut Antonio dalam buku Anwar Sutoyo, empati sebagai kepekaan sikap mental yang menumbuhkan kepedulian terhadap orang lain. Berempati membuat seseorang mampu menempatkan diri dalam posisi orang lain.⁹ Sedangkan menurut Hoffman, empati sebagai kesadaran kognitif tentang keadaan-keadaan internal dari orang lain, yaitu pikiran,

⁷ Berkowitz, M. W & Bier, M. C, What Work in Character Education, *Journal of Research in Character Education*, Vol. 5, No 1, 2007, 29-48.

⁸Wawancara dengan Ibu Endang dan siswa yang bernama Yesika di SMP N 3 Delanggu, pada 22 November 2017

⁹Anwar Sutoyo, *Menjadi Penolong*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 88

perasaan, persepsi dan maksud dari orang lain tersebut.¹⁰ Menurut Allport dalam buku Taufik, empati sebagai perubahan imajinasi seseorang ke dalam pikiran, perasaan dan perilaku.¹¹

Pikiran dan perasaan positif seperti empati dapat memberikan kontribusi pada perkembangan moral individu, empati melibatkan pemahaman tentang apa yang sedang terjadi pada pikiran orang lain, membayangkan bagaimana jika kita mengalami pikiran orang tersebut, terpengaruh secara emosional oleh pemahaman tersebut dan merasakan apa yang dirasakan orang lain. Sehingga pikiran positif dalam memahami apa yang terjadi pada orang lain akan memunculkan perasaan yang positif pula dan akan menghasilkan perilaku-perilaku yang positif.¹² Perilaku yang positif akan dipilihnya untuk memudahkan siswa untuk melakukan empati terhadap sesama di lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.

Dari permasalahan rendahnya empati, ada beberapa intervensi yang dilakukan terhadap individu yang mengalami rendahnya empati seperti upaya meningkatkan empati melalui layanan informasi dengan metode diskusi kelompok, dari hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan empati pada siswa menggunakan metode tindakan kelas dengan melakukan

¹⁰David Howe, *Empati Makna dan Pentingnya*, terj. Ahmad Lintanf Lazuardi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 51.

¹¹ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), 39

¹²David Howe, *Empati Makna dan Pentingnya*, terj. Ahmad Lintanf Lazuardi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013),90-91

diskusi pada siswa.¹³ Pemberian konseling kelompok untuk meningkatkan empati pelaku *bullying* di sekolah kedinasan negeri bandung timur, dari hasil penelitian bahwa ada peningkatan empati dari sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok, penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan memberikan pemahaman yang baru (*insight*) pada diri konseli tentang cara berpikir terhadap diri (*self*) yang sebelumnya salah dengan melakukan restrukturisasi kognitif. Untuk meningkatkan empati, penelitian ini mengubah pikiran negatif subjek.¹⁴ Efektivitas teknik modeling untuk meningkatkan empati mahasiswa prodi BK Universitas Ahmad Dahlan, hasil penelitian ini teknik modeling dapat meningkatkan empati mahasiswa dalam penelitian ini menggunakan tiga model live model, syombolik model, multiple model dengan memberikan pemutaran film dan cerita tokoh yang bertujuan untuk memberi stimulus pikiran dan perilaku yang salah melalui belajar dengan mengamati dan menirukan tokoh yang dikehendaki untuk mengubah pikiran dan perilaku yang *irasional*.¹⁵ Penerapan *cinema therapy* untuk meningkatkan empati siswa kelas X multimedia di SMKN 1 Driyorejo, hasil penelitian menunjukkan

¹³ Taruyi, Upaya Meningkatkan Empati Melalui Layanan Informasi dengan Metode Diskusi, *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, Vol 1 No 3, September 2015

¹⁴ Riyanda Utari, Pemberian Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Empati Pelaku *Bullying* di Sekolah Kedinasan Negeri Bandung Timur, *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, Vol 3 No 1, 2017.

¹⁵ Tri Susanti, Efektivitas Teknik Modeling untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan, *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol 1 No 2, Desember 2015

peningkatan dengan memberikan pemahaman mengenai empati melalui bimbingan konseling.¹⁶

Berdasarkan sejumlah intervensi yang digunakan dalam penelitian di atas, peneliti lebih tertarik untuk menggunakan intervensi *Konseling Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan empati siswa. Alasan peneliti memilih *Cognitive Behavior Therapy* adalah adanya keterkaitan empati dengan *Cognitive Behavior Therapy* dimana titik tekan terapi ini pada modifikasi kognitif dan modifikasi perilaku.¹⁷ Empati pada dasarnya terkait dengan penggunaan kognitif, dan penentuan sikap dan perilaku. Dimana keduanya juga merupakan prinsip dasar dari CBT yaitu memadukan dua pendekatan terapi, terapi kognitif dan terapi perilaku. Pendekatan ini menghubungkan pikiran dengan perasaan dan perilaku, apa yang dipikirkan akan menentukan apa yang dirasakan dan akan bertindak. CBT memfokuskan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.

Penggunaan pendekatan CBT tersebut dapat dilihat pada penelitian Dian Fitri dengan judul efektivitas *cognitive behavior therapy* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, penelitian ini efektif dalam penggunaan *cognitive behavior therapy* dengan memberikan intervensi dalam bentuk psikoedukasi, diskusi, relaksasi, bermain peran yang sebelumnya subjek diberi pemahaman lebih

¹⁶ Yeni Tri Juliantika dan Ari Khusumadewi, Penerapan *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Empati Siswa Kelas X Multimedia di SMKN 1 Driyorejo, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 7 No 3, 2017

¹⁷Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*. Haris H. Setiadjudi (terj), Cet 1,(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 106-107

mendalam tentang kecemasan yang di alami. Intervensi *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif perlahan pikiran negatif subjek hilang dan bahkan sudah dapat berpikir rasional.¹⁸

Konsep dasar konseling CBT adalah memfokuskan pada kognitif yaitu pikiran(sikap, asumsi, keyakinan), perasaan dan tingkah laku yang ditentukan oleh cara pandang individu terhadap peristiwa yang terjadi, seperti pikiran irasional yang akan mempengaruhi individu dalam bertindak. Individu yang berpikir irasional disebabkan oleh individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan terjadi, antara kenyataan dan imajinasi, individu tergantung pada perencanaan orang lain, orang tua, masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan individu melalui berbagai media. Begitu juga dengan empati, seseorang yang meningkatnya empati dan rendah empati diakibatkan banyak faktor yang mempengaruhi. Menurut Goleman dalam buku Anwar Sutoyo ada beberapa faktor yang mempengaruhi empati seseorang yaitu¹⁹ 1) keteladanan orang tua, 2) pengalaman, 3) pendidikan di sekolah, 4) media cetak dan elektronik, 5) kemampuan individu dalam membaca pesan non verbal.

Tujuan konseling ini adalah untuk membantu konseli menentang pikiran negatif kemudian mengganti dengan pikiran positif.dengan menunjukkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Beck dan Ellis menyatakan bahwa CBT

¹⁸ Dian Fitri, Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi*, Vol. 10 No. 1 Juni 2017

¹⁹ Anwar Sutoyo, *Menjadi penolong*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 93-96

dapat diterapkan jika disebabkan oleh kognisi, dengan tujuan untuk menantang kognisi negatif agar dapat dimodifikasi menjadi lebih rasional sehingga memunculkan perilaku adaptif.²⁰ Sebelum mengetahui pikiran negatif, konseli lebih dahulu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif (PON) dengan menggunakan metode ABC dan menentang pikiran otomatis negatif dengan metode DE dengan tujuan agar dapat berpikir rasional yang berdampak pada perilaku yang baik. Berikut penjelasan metode ABCDE yaitu A (*activating event*) adalah peristiwa, perilaku, B (*belief*) keyakinan terhadap peristiwa, C (*consequence*) emosi akibat reaksi terhadap peristiwa yang terjadi, D (tantangan) melawan pikiran irasional, E (efek) hasil dari terapi. Selanjutnya mengembangkan catatan pikiran yang positif untuk diaplikasi dalam kehidupan sehari-hari, eksperimen perilaku dengan melakukan aplikasi terhadap catatan pikiran, yang terakhir relaksasi untuk merilekskan tubuh dan pikiran dengan menyugesti pikiran positif yang telah ditulis pada catatan pikiran.

Berdasarkan paparan tersebut memunculkan keinginan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan empati siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Delanggu Klaten.

²⁰ Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy, terj.*(Jakarta: PT Indeks, 2013), 25

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian adalah “ Bagaimana efektivitas konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan empati siswa?”.

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berikut ini adalah tujuan dan kegunaan penelitian yang berkaitan dengan konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan empati siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan empati siswa.

Secara teoretik kegunaan penelitian ini adalah dapat memberikan wawasan pengetahuan dalam dunia bimbingan dan konseling bahwa untuk meningkatkan empati siswa dapat menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Adapun kegunaan secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk semua pihak yang memiliki ketertarikan terutama guru bimbingan dan konseling atau konselor yang ingin mengembangkan layanan konseling menggunakan *cognitive behavior therapy* dan untuk siswa dapat mengubah pikiran irasional ke pikiran rasional dengan menggunakan konseling *cognitive behavior therapy*.

D. Kajian Pustaka

Dari penelusuran yang dilakukan peneliti terkait dengan konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan empati siswa kelas VIII SMP N 3 Delanggu belum ada penelitian yang sama. Akan tetapi banyak

karya ilmiah yang ditemukan peneliti yang mendekati pembahasan tersebut. Namun belum ada yang membahas topik yang sama dengan peneliti, maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan topik tersebut. Di bawah ini hasil penelusuran karya ilmiah yang ditemukan peneliti:

Hasil penelitian dengan judul Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang dilakukan oleh Muwakhidah dan Cindy Asli Pravesti.²¹ Hasil dari penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif untuk mengurangi keraguan pengambilan keputusan karir siswa dengan adanya kelompok eksperimen mengalami perubahan penurunan keraguan pengambilan keputusan karir siswa yang lebih tajam dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*, perbedaannya peneliti menggunakan pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan empati siswa sedangkan penelitian tersebut untuk mengurangi keraguan pengambilan keputusan karir siswa. Tapi pada penelitian ini bisa peneliti jadikan sebagai acuan dalam penggunaan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Penelitian yang dilakukan oleh Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti, dengan judul Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* dalam

²¹Muwakhidah dan Cindy Asli Pravesti, "Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan", *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Volume 2 Nomor 2 (Juni 2017)

Memperkuat Empati Pada Remaja dengan Perilaku Agresif.²² Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan pada taraf 99% tingkat agresivitas antara setelah mendapatkan perlakuan CBT tingkat empati lebih tinggi dibanding sebelum mendapat perlakuan CBT. Penelitian ini mencari pengaruh *cognitive behavior therapy* untuk memperkuat empati pada remaja dengan perilaku agresif sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan empati siswa yaitu siswa yang memiliki empati rendah di SMP N 3 Delanggu. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Penelitian yang dilakukan oleh Tri Sutanti yang berjudul Efektivitas Teknik Modeling untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan.²³ Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik modeling efektif dapat meningkatkan empati mahasiswa, ditunjukkan dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai $Z=-2.810$ dengan $p=0,005(<0,05)$ yang berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Penelitian ini menggunakan teknik modeling untuk meningkatkan empati sedangkan peneliti akan menggunakan konseling CBT untuk meningkatkan empati.

²²Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti, "Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* dalam Memperkuat Empati Pada Remaja dengan Perilaku Agresif", *Jurnal*. Volume 11 Nomor 2 (Universitas Muria Kudus).

²³Tri Sutanti, "Efektivitas Teknik Modeling untuk Meningkatkan Empati Masiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan", *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Volume 1 Nomor 2 (Desember 2015)

Hasil penelitian yang berjudul Efektivitas Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah yang dilakukan oleh Tiky Nindita.²⁴ Penelitian ini didasari karena adanya anak yang marah dengan menunjukkan tingkah laku merusak barang dan terkadang menyakiti orang lain secara fisik, sehingga menerapkan *cognitive behavior therapy* untuk menangani masalah pengelolaan marah pada anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengelola rasa marah dan perubahan kesalahan berfikir pada anak. Hal tersebut terlihat dari menurunnya titik marah saat diukur menggunakan *anger meter* dan nilai CBCL yang menurun. Perbedaan dengan penelitian peneliti adalah peneliti ingin meneliti pada tingkat empati siswa yang rendah dengan menggunakan konseling CBT dan ingin menguji keefektifan konseling CBT dalam meningkatkan empati, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan CBT untuk pengelolaan rasa marah.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Riyanda Utari dengan judul Pemberian Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Empati Pelaku *Bullying* di Sekolah Kedinasan Negeri Bandung Timur.²⁵ Penelitian ini menggunakan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *bullying* dengan meningkatkan empati. Bedanya, dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengenai pendekatan peneliti yang

²⁴Tiky Nindita, "Efektivitas Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah", *Tesis* (Universitas Indonesia, 2012).

²⁵Riyanda Utari." Pemberian Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Empati Pelaku *Bullying* di Sekolah Kedinasan Negeri Bandung Timur". *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*. Volume 3 Nomor 1, 1-10.

menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan empati siswa.

Dari penjelasan di atas tentang penelitian terdahulu yang peneliti temukan belum menemukan kesamaan persis dengan variabel yang akan diteliti oleh peneliti. Maka peneliti berharap dapat memberikan kontribusi ilmu melalui penelitian ini.

E. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka memberikan gambaran secara umum mengenai susunan tesis ini, peneliti akan memaparkan sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari lima bab yang saling terkait secara sistematis, yaitu sebagai berikut:

Di bab pendahuluan, merupakan pintu utama sebelum pembahasan yang akan membahas tentang latar belakang masalah yang berisi peristiwa yang sedang terjadi pada objek penelitian, rumusan masalah yang merumuskan masalah tentang permasalahan pada objek yang akan diteliti oleh peneliti, tujuan dan manfaat penelitian yang berkaitan dengan rumusan masalah, hipotesis untuk menjawab sementara rumusan masalah yang akan diteliti, kajian pustaka berisi tentang penelitian terdahulu yang membedakan dengan penelitian peneliti

Di bab pembahasan akan membahas tentang, kerangka teori berisi kerangka konseptual dan teori-teori yang relevan dapat menjelaskan tentang konseling *cognitive behavior therapy* dan empati untuk digunakan dalam menyusun instrumen penelitian.

Bab selanjutnya membahas tentang metode penelitian yang menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian yang akan dipilih untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis, variabel penelitian dan definisi operasional, penentuan sumber data dan teknik pengumpulan data yang akan digunakan agar didapat data yang valid dan reliabel , serta analisis data dengan menggunakan perhitungan yang akan menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan.

BAB V

KESIMPULAN DAN PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari analisis yang dilakukan menggunakan statistik *non parametrik* melalui uji beda *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan bantuan *SPSS for window version 17.0* dapat disimpulkan bahwasanya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga diketahui bahwa konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif digunakan untuk meningkatkan empati siswa kelas VIII SMP N 3 Delanggu Klaten.

Hal tersebut dapat dilihat dari pengujian hasil *pretest* dan *posttest* subjek penelitian yang mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* nilai rata-rata (mean) dari skor *pretest* dan *posttest* maka dapat disimpulkan hipotesis diterima dengan nilai signifikan 0,018 yang berarti $p < 0,005$ dengan nilai $Z -2,371$. Peningkatan hasil *pretest* dan *posttest* ditunjukkan dengan nilai rata-rata (mean) dari keduanya yaitu, untuk skor *pretest* 91,70 dan skor *posttest* 128,57.

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa empati pada subjek meningkat pada beberapa aspek yaitu aspek *perspektif taking, fantasy, emphatic concern, personal distress*. Hal tersebut dapat dilihat dari masing-masing subjek yang mengalami peningkatan yang berbeda-beda, seperti subjek SK meningkat pada aspek *perspektif taking* dimana subjek dapat mengendalikan egonya dan menerima kenyataan

yang ada, subjek ST meningkat pada aspek *emphathic concern* yaitu ST lebih mempedulikan adiknya dan dapat memahami perhatian orangtuanya kepada dirinya, subjek MK meningkat pada aspek *perspektif taking* yaitu MK dapat menghargai perbedaan pendapat dengan teman dan lebih baik lagi saat berkomunikasi dengan teman agar tidak menyinggung, subjek RA peningkatan nampak pada aspek *empathic concern* dimana RA sudah tidak mengejek teman yang dibuktikan dengan hubungan dengan temannya lebih baik, subjek GF meningkat pada aspek *perspektif taking* yang mana GF sudah dapat menjalin hubungan baik dengan teman dan tidak memilih dalam berteman, subjek GL meningkat pada aspek *fantasy* dari hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling menunjukkan GL dapat fokus saat mengikuti belajar dikelas dan mematuhi peraturan sekolah dengan tidak membawa handphone, dan subjek LA meningkat pada aspek *personal distress* yaitu dapat melawan ego dan dapat menerima keputusan yang berbeda dengan keinginannya.

Dari hasil analisis kuantitatif dan kualitatif yang menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi, maka dapat disimpulkan bahwasanya konseling *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan empati siswa kelas VIII SMP N 3 Delanggu Klaten.

B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian dan ditemukan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat adalah:

1. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah khususnya Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan *treatment cognitive behavior therapy* sebagai referensi diterapkan pada siswa untuk peningkatan kecerdasan moral khususnya empati. Peningkatan empati perlu dilakukan agar siswa mampu membangun hubungan sosial yang harmonis, dapat menghargai perbedaan, dapat berpikir rasional, tidak melakukan tindakan kekerasan antar teman.

2. Bagi siswa

Siswa hendaklah mengolah empati dengan baik, sehingga siswa tidak hanya memiliki rasa empati dan tidak menghindar dari keadaan, tetapi dengan adanya empati yang tinggi siswa mampu untuk peduli terhadap sesama dan menghadapi permasalahan yang di hadapinya.

3. Bagi para peneliti

Diharapkan penelitian ini dijadikan sebagai panduan menerapkan konseling pada siswa dengan mempertimbangkan treatment lain selain yang digunakan dalam penelitian ini sebagai penyempurnaan intervensi dalam bidang bimbingan dan konseling.

Peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dapat melakukan penelitian mengenai empati tidak hanya di lingkungan sekolah, melainkan dapat dilakukan di lingkungan masyarakat agar lebih dapat menumbuhkan rasa empati masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Syaifuddin. *Penyusunan Skala Psikologis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rieneka Cipta, 2006.
- Astuti, Firly Tri. “Hubungan antara Empati dan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP”, *Jurnal Psikologi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azwar, Syaifuddin . *Penyusun Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Basuki, Sulisty. *Metode Penelitian*, Jakarta: Wedatama Widya Sastra dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia, 2006.
- Eriyanto. *Teknik Sampling Analisis Opini Publik*, Yogyakarta: LKIS, 2017.
- Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Goleman, D. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Jakarta: Gramedia, 2011.
- Hadi, Sutrisno. *Statistik*, Bandung: Refika Aditama, 2004.
- Handayani, Septasari. “Tindakan Kekerasan Fisik Kalangan Sekolah Menengah Atas Tahun 2014/2015”, *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Howe, David. *Empati Makna dan Pentingnya*, terj. Ahmad Lintanf Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Suatu Rentang Kehidupan*, Cet V. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Husaini, Usman dan Setyawan, Purnomo. *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.

- Juliantika, Yeni Tri dan Khusumadewi, Ari, Penerapan *Cinema Therapy* untuk Meningkatkan Empati Siswa Kelas X Multimedia di SMKN 1 Driyorejo, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 7 No 3, 2017
- Latipun. *Psikologi Eksperimen*, Malang: UMM, 2015.
- Muwakhidah dan Pravesti, Cindy Asli, “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Volume 2 Nomor 2. Juni 2017.
- Muqodas, Idat. *Cognitive Behavior Therapy Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*.
- Nindita, Tiky. ”Efektivitas Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah”, *Tesis*, Universitas Indonesia, 2012.
- Nur Ahyani, Latifah dan Astuti, Dwi, “Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* dalam Memperkuat Empati Pada Remaja dengan Perilaku Agresif”, *Jurnal*. Volume 11 Nomor 2. Universitas Muria Kudus.
- Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi*. Haris H. Setiadjud (terj), Cet 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Periantalo, Jelpa. *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Salim, Michelle dkk, “Hubungan antara Empati dengan Perilaku Bullying dan Defending terhadap Siswadengan ASD”, *Jurnal Psikologi*, Universitas Indonesia.
- Siregar, Sofyan. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sukmana, Oman . *Dasar-dasar PsikologiLingkungan*, Jakarta: Bayu Media dan MM, 2002.

- Suseno, Miftahun Ni'mah . *Statistik : Teori dan Aplikasinya untuk Penelitian Sosial dan Humaniora*, Yogyakarta: Ash- Shaff, 2012.
- Sutanti, Tri. “Efektivitas Teknik Modeling untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan”, *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Volume 1 Nomor 2. Desember 2015.
- Sutoyo, Anwar. *Menjadi Penolong*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Taruyi, Upaya Meningkatkan Empati Melalui Layanan Informasi dengan Metode Diskusi, *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, Vol 1 No 3, September 2015
- Utari, Riyanda. ” Pemberian Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Empati Pelaku *Bullying* di Sekolah Kedinasan Negeri Bandung Timur”. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*. Volume 3 Nomor 1, 1-10.
- Wawancara dengan Ibu Endang dan siswa yang bernama Yesika di SMP N 3 Delanggu, pada 22 November 2017.
- Widoyoko, Eko Putro. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Yahya AD, Megalia, “Pengaruh konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun 2016/2017”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 3 No 2, 2.
- Wilding, Christine dan Milne, Aileen, *Cognitive Behavior Therapy*. Ahmad Fuandy (terj). Jakarta: PT Indeks, 2013.

Lampiran 1.

MODUL

KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN EMPATI SISWA

A. Deskripsi Umum

CBT (*cognitive behaviour therapy*) atau terapi kognitif perilaku adalah *treatment* psikologi yang menjadi pilihan untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah melalui kerjasama antara konselor dan konseli. CBT merupakan suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri.¹ CBT dapat diberikan secara individu maupun kelompok.

Terapi kognitif perilaku bertujuan untuk mengubah perilaku individu yang bermasalah agar dapat menghasilkan perubahan perilaku realistis yang melalui pendekatan terencana. Fokus terapi ini diberikan penuh pada perilaku dan pikiran, karena pikiran sebagai faktor pusat dan mediatif dalam perilaku dan yang sepenuhnya dapat memberikan perubahan dalam perilaku.²

Pada masa remaja siswa SMP yang mengalami gejala emosi dapat merugikan orang lain. Dengan rendahnya empati siswa akan

¹ Cristine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behaviour Therapy, terj.* (Jakarta: PT Indeks, 2013), 5-11

² Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, terj Haris H. Setiadjud (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 53

menimbulkan dampak negatif di lingkungan sosial seperti siswa menjadi egois, siswa kurang mempunyai jiwa sosial, tidak mematuhi peraturan yang ada di sekolah, hanya dapat bersosial dengan teman sebangun saja dan sebagainya.

Maka pentingnya perilaku empati pada individu agar dapat mengetahui apa yang sedang dirasakan orang lain dan merasakan apa yang dirasakan orang lain dengan mengkomunikasikan, cara dan sikap yang baik.³

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan bagaimana Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* untuk Meningkatkan Empati Siswa di SMP Negeri 3 Delanggu Klaten. Modul ini menjelaskan secara rinci tahap-tahap atau proses yang terdapat dalam konseling *cognitive behaviour therapy* yang dilaksanakan selama 5 (Lima) kali sesi pertemuan dengan durasi waktu 45-90 menit pada setiap pertemuan.

B. Tujuan

Tujuan utama dari konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah membantu individu untuk meningkatkan potensi yang ada di dalam diri individu yaitu dapat memahami apa yang dipikirkan atau yang dirasakan oleh orang lain dengan memberikan respon dengan tepat.

Adapun tujuan khususnya adalah dapat menghadirkan pikiran dan perasaan yang positif yang akan membentuk pribadi yang lebih baik agar individu memiliki perilaku empati dalam kesehariannya.

³ David Howe, *Empati Makna dan Pentingnya*, terj Ahmad Lintang Lazuardi. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 25

C. Prasyarat Penggunaan Modul

Modul ini dapat dilaksanakan oleh seseorang dengan syarat sebagai berikut:

1. Memahami tentang empati dan CBT
2. Pelajari modul ini dengan cermat
3. Pahami setiap materi sebelum melaksanakan konseling
4. Mahasiswa BK/ Psikologi, Guru BK/Konselor, Psikologi

D. Sasaran

Sasaran dari modul ini dengan kriteria sebagai berikut:

1. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)
2. Siswa yang memiliki empati rendah

E. Desain Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan intervensi bagi siswa yang memiliki empati rendah dilakukan dalam rancangan kegiatan konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT), yang masing-masing tahap memiliki karakteristik dengan pencapaian yang ditetapkan dan membawa materi yang berbeda, namun perbedaan tersebut merupakan kelanjutan dari materi yang dilanjutkan konselor dalam setiap sesinya. Dalam pelaksanaan konseling dilakukan sebanyak empat kali pertemuan yang dengan rentan waktu pertemuan satu minggu dua kali pertemuan. Berikut ini merupakan gambaran konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan empati siswa.

Kegiatan	Sesi	Alokasi Waktu
Pertemuan Pertama	Membangun raport dan mengisi kontrak konseling	30 menit
	<i>Assesment Problem</i>	30 menit
Pertemuan Kedua	Mengidentifikasi pikiran otomatis negatif	45 menit
	Mengidentifikasi keyakinan dasar negatif	45 menit
Pertemuan Ketiga	Menentang keyakinan dan pikiran negatif	45 menit
	Mengembangkan konsep catatan pikiran	34 mnit
Pertemuan Keempat	Eksperimen perilaku	35 menit
	Relaksasi	35 menit
Pertemuan Kelima	Evaluasi kemajuan, <i>post test</i> , dan penutup	40 menit

Adapun pembahasan lebih detailnya konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan empati siswa adalah sebagai berikut:

PERTEMUAN I

Tahap Pertama

1. Membangun Raport dan Mengisi Kontrak Konseling

a. Tujuan :

- 1) Menjelaskan kontrak konseling dan kesediaan peserta mengikuti kegiatan konseling dari awal sampai akhir
- 2) Peserta memiliki ketertarikan untuk mengikuti kegiatan konseling
- 3) Untuk menjalin keakraban dan mengenal nama antara konselor dengan peserta yang akan dikonseling

b. Metode :

- 1) Ceramah
- 2) Penandatanganan kontrak
- 3) Permainan “ini namaku”

c. Waktu : 30 menit

d. Instrumen kegiatan :

Alat tulis, lembar kontrak konseling, bola.

e. Prosedur :

- 1) Diawali dengan salam dan doa bersama
- 2) Konselor/peneliti memperkenalkan diri kepada anggota kelompok konseling
- 3) Konselor/peneliti menjelaskan maksud dan tujuan, fungsi dan manfaat diadakan kegiatan konseling

- 4) Memperlihatkan kepada anggota kelompok bisa mencapai perubahan dan pencapaian tujuan
- 5) Meminta semua konseli yang terlibat dalam konseling untuk mengisi kontrak konseling yang telah disediakan konselor.
- 6) Menyampaikan jadwal untuk pertemuan berikutnya dan meyakinkan konseli untuk datang mengikuti kegiatan konseling.

FORMAT KONTRAK KONSELING

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Tempat tanggal lahir :

Sekolah :

Bersedia mengikuti kegiatan konseling yang akan dilaksanakan dari tahap awal hingga akhir konseling, serta mengikuti segala kesepakatan yang ada selama proses konseling.

Tanggal berlaku kontrak :

Tanggal berakhir kontrak :

KONSELOR

KONSELI/SISWA

AMANI

Permainan “Ini Namaku”

Tujuan : untuk menjalin kearaban dan saling mengenal satu sama lain

Bahan/alat : bola

Prosedur permainan :

1. Peserta membentuk lingkaran
2. Fasilitator memberikan bola kepada salah satu peserta dan memintanya memperkenalkan diri dengan cara melempar bola ke atas sebanyak tiga kali, sambil menyebutkan namanya. Misal “Saya Bayu (lempar)”Bayu”(lempar)”Bayu”(lempar)
3. Kemudian peserta tersebut (Bayu) diminta mengoper bola kepada peserta lain secara acak, sambil mengatakan “giliranmu”
4. Peserta yang mendapatkan bola menjawab “terima kasih Bayu”setelah itu ia memperkenalkan diri dengan cara yang sama seperti yang dilakukan peserta sebelumnya dengan kalimat “saya Sofi, saya mendapat bola dari Bayu. Giliranmu”
5. Peserta yang mendapat bola dari Sofi menjawab “terima kasih Sofi” setelah itu ia memperkenalkan diri dengan cara yang sama seperti yang dilakukan peserta sebelumnya dengan kalimat “saya Arfan, saya mendapat bola dari Sofi, Sofi mendapatkan dari Bayu. Giliranmu”

6. Permainan ini dilakukan sampai semua peserta mendapatkan bola dan memperkenalkan diri serta mengenal peserta-peserta sebelumnya
7. Peserta terakhir harus mengembalikan bola kepada peserta pertama dengan terlebih dahulu mengatakan terima kasih kepada pemberi bola misalkan nama saya Wely, saya mendapat bola dari...,...menerima bola dari...(menyebutkan nama semua anggota kelompok secara urut sesuai pemberian bola). Bola ini kukembalikan kepadamu (peserta pertama)

Tahap Kedua

2. Assesmen problem

a. Tujuan :

- 1) Memberi gambaran kepada konseli pengetahuan tentang empati
- 2) Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman konseli tentang empati
- 3) Konselor dapat mengetahui permasalahan konseli terkait dengan empati empati

b. Metode :

- 1) Sharing
- 2) Diskusi
- 3) Ceramah
- 4) Pemberian tugas (membuat peta masalah)

c. Waktu : 30 menit

d. Instrumen kegiatan :

alat tulis, lembaran kertas

e. Prosedur

- 1) Penjelasan tentang pentingnya empati, konselor akan memberikan penjelasan tentang empati dan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada peserta seputar empati.
- 2) Peserta juga bisa berbagi pengalaman tentang rasa empati yang selama ini mereka pahami dan bercerita tentang masalah yang sedang dialami

- 3) Konselor menyimpulkan tentang empati dari hasil diskusi yang telah dilakukan peserta sehingga peserta dapat memahami pentingnya empati dalam kehidupan
- 4) pemberian tugas untuk mengetahui latar belakang permasalahan konseli seputar empati.

Pentingnya Empati

Apa sih empati itu?

Empati adalah kemampuan individu untuk merasakan dan memahami apa yang sedang dipikirkan atau dirasakan oleh orang lain.

Misalnya:

“Sofi dan Dina adalah seorang mahasiswa yang hidupnya jauh dari orang tuanya. Kemarin saat sore hari Dina mendapatkan kabar yang kurang menyenangkan dari keluarganya, Dina mendapat kabar jika ibunya sakit. Dina merasa sedih karena uang sakunya tidak cukup untuk biaya pulangnya ke rumah. Sofi mengetahui kabar tersebut dan Sofi pun ikut merasakan kecemasan dan kesedihan yang Dina rasakan. Sofi memahami bahwa Dina memang sedang merasa sangat sedih. Sofi kemudian memutuskan untuk membantu Dina dengan memberikan beberapa pinjaman dari uang sakunya untuk Dina sebagai biaya untuk pulang.”

Sikap yang ditunjukkan Sofi merupakan sikap empati yaitu dengan memahami perasaan orang lain dengan cara ingin membantu orang lain.

Dampak dari empati yang rendah apa saja sih?

Seseorang yang memiliki empati rendah dapat menyebabkan masalah pada perilaku, emosi, dan hubungan-hubungan sosial, yang bertindak dengan cara-cara tidak berperasaan bahkan kejam,⁴ seperti tidak menghormati orang lain, egosentrisme, berkelahi dan lain sebagainya.

Apa yang menyebabkan empati rendah terbentuk?

⁴ David Howe, *Empati Makna dan Pentingnya*, terj. Ahmad Lintanf Lazuardi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 130-132

Yang dapat menyebabkan empati rendah terbentuk yaitu, sebagai berikut:⁵

- 1) Seseorang dalam keadaan tertekan, stres, atau merasa bingung tidak dapat mengontrol emosi yang akan mengakibatkan berperilaku tanpa berperasaan
- 2) Seseorang yang menderita gangguan kejiwaan yang dapat mengakibatkan penderita mengalami halusinasi dan kesulitan untuk memahami apa yang dipikirkan orang lain
- 3) Mereka yang mengidap NPD (*Narcissistic Personality Disorder*) yang sulit untuk memahami perasaan dan pengalaman subjektif dari orang lain , karena mereka hanya fokus pada diri sendiri
- 4) Kurangnya keteladanan dari keluarga terutama orang tua

Mengapa empati itu penting?

Kehadiran empati dapat membuat individu memiliki banyak teman dan banyak orang suka berteman dengannya. Empati memiliki manfaat yang positif yaitu sebagai berikut:⁶

- 1) Individu yang baik dalam pengambilan perspektif, dapat melihat perasaan dari sudut pandang orang lain akan menjauhkan dari konflik sosial.
- 2) Empati cenderung menghasilkan komunikasi yang lebih baik dan lebih konstruktif
- 3) Empati membuat orang menjadi lebih baik budi, perhatian, bijaksana dan emosinya lebih stabil

⁵ *Ibid*, 130-135

⁶ *Ibid*, 324-325

Cari tahu masalah, penyebab dan dampaknya yuk!

Masalah apa saja yang saya alami?

Penyebab saya mengalami masalah ini apa sih?

Apa dampaknya terhadap diri saya?

PERTEMUAN II

Tahap Pertama

3. Mengidentifikasi *Negative Automatic Thoughts* (NAT) /pikiran otomatis negatif (PON)

a. Tujuan :

- 1) Memberikan pemahaman terhadap konseli tentang pikiran yang salah
- 2) Membantu konseli mengidentifikasi pikiran otomatis yang negatif
- 3) Memberikan kesempatan konseli untuk mengenali pikiran yang salah

b. Metode : *Sharing*

c. Waktu : 45 menit

d. Instrumen kegiatan :

- 1) Alat tulis
- 2) Lembar catatan pikiran

e. Prosedur :

- 1) Menyapa dan menanyakan kabar konseli hari ini
- 2) Konselor menjelaskan apa yang akan dilakukan pada sesi ini, serta prosedur untuk melakukan *sharing* sehingga peserta dapat fokus pada pikiran-pikiran salah yang sedang di alami
- 3) Setelah itu konselor memberikan materi yang sudah di siapkan

- 4) Konselor memberikan lembar catatan NAT (1) untuk mengidentifikasi keyakinan negatif yang terdiri dari situasi (A), pikiran (B), perasaan (C)
- 5) konselor akan mengajukan beberapa pertanyaan untuk membuat konseli memikirkan sebuah pikiran alternatif dalam memandang situasi dan membantu sehingga muncul kesadaran konseli terhadap pola pikir keliru yang dapat menimbulkan efek tertentu terhadap perasaan dan perilaku, Konselor menanyakan pada konseli apakah pikirannya di ubah menjadi positif (*“mungkin tidak pikiran otomatis yang negatif diubah menjadi pikiran otomatis yang lebih positif?”*)
- 6) Meminta konseli untuk menuliskan hal-hal baru yang ia temukan dari hasil menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan konselor pada form NAT (2) terdiri dari tantangan (D), Efek (E)
- 7) Meminta konseli untuk menambahkan pikiran negatif yang ditulis dikolom tantangan (D) dan efek (E)
- 8) Konselor membuka pertanyaan dengan memilih salah satu dari pikiran otomatis negatif masing-masing konseli dengan menggunakan pertanyaan sokratik. Setiap pertanyaan yang diberikan kepada konseli maka akan muncul pertanyaan selanjutnya sampai konselor menemukan apa sebenarnya yang menjadi keyakinan dasar konseli.

Negative Automatic Thoughts (NAT)/Pikiran Otomatis Negatif

NAT merupakan pemikiran negatif yang muncul pada saat kita berada dalam situasi tertentu. Pemikiran yang muncul memiliki dampak penting pada perasaan dan mampu melakukan tindakan tertentu.⁷

Adapun ciri-ciri pikiran negatif, adalah:⁸

- 1) Pikiran-pikiran negatif muncul tiba-tiba dalam pikiran
- 2) Pikiran negatif mudah sekali untuk dipercaya
- 3) Pikiran negatif biasanya tidak benar
- 4) Pikiran negatif sering kali sulit untuk dihentikan
- 5) Pikiran negatif mempertahankan individu untuk tetap merasa khawatir dan tertekan

⁷ Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behaviour Therapy, terj.* (Jakarta: PT Indek, 2013), 69

⁸ *Ibid*, 72

Form Catatan NAT (1)

Situasi (A)	Pikiran (B)	Perasaan (C)

Form Catatan NAT (2)

Tantangan (D)	Efek (E)

Tahap Kedua

4. Mengidentifikasi Keyakinan Dasar Negatif

- a. Tujuan :
 - 1) Untuk membantu konseli menyadari pikiran negatif
 - 2) Untuk memodifikasi keyakinan yang tidak bermanfaat
 - 3) Untuk mengetahui manfaat dan kerugian pada kepercayaan dan pikiran negatif
- b. Metode :
 - 1) Ceramah
 - 2) Diskusi
- c. Waktu : 45 menit
- d. Prosedur :
 - 1) Menjelaskan pada konseli kegiatan yang akan dilakukan pada tahap kedua ini
 - 2) Konselor bertanya kepada konseli apa yang dimaksud dengan keyakinan dasar (*“Pada sesi ini kita akan membahas tentang keyakinan dasar, menurut adik-adik apa yang dimaksud dengan keyakinan dasar?”*)
 - 3) Memberikan penjelasan singkat mengenai keyakinan negatif
 - 4) Konseli diajak mengisi form keuntungan dan kerugian terhadap keyakinan dasar negatif
 - 5) Selanjutnya masing-masing konseli diminta untuk membacakan hasil yang sudah ditulis kepada peserta lain secara bergantian

mengenai keuntungan dan kerugian pada keyakinannya tersebut.

(menurut anda ketika memiliki dan mempercayai pikiran atau keyakinan seperti itu, apa efeknya bagi anda?, menurut anda perilaku tersebut bermanfaat atau tidak)

- 6) Konselor menyimpulkan hasil diskusi tersebut

Mengidentifikasi Keyakinan Negatif

Untuk mengidentifikasi keyakinan negatif dalam konseling CBT dapat menggunakan pertanyaan sokratik untuk membantu konseli menyadari pikiran negatif yang tidak bermanfaat. Untuk mengidentifikasi keyakinan negatif, konseli diminta memikirkan situasi yang sedang dialami saat ini dan berpikir apa manfaat dan kerugian dari pikiran tersebut dengan menggunakan pertanyaan sokratik:⁹

“ Darimana anda mendapatkan cara berpikir seperti itu?”

“ Adakah bukti untuk keyakinan ini?”

“ Apa efek berpikir seperti ini?”

“ Apa keuntungan dan kerugian berpikir seperti ini?”

“ Apakah anda terlalu cepat menarik kesimpulan?”

Misalnya:

“ Robi adalah seorang siswa SMP kelas 9 di wilayah perkotaan, pada suatu hari Robi dan teman-teman sekelasnya mengikuti pertandingan sepak bola di sekolahnya. Pertandingan yang kali ini di ikutinya bersama teman-temannya memberikan hasil yang kurang memuaskan bagi timnya dan dirinya pribadi. Skor yang didapat tim Robi dalam pertandingan ini membuat tersingkir dan menunda kesempatan untuk merebut juara. Tim Robi dikalahkan oleh tim adik kelasnya. Dalam hal ini Robi dan timnya merasa kecewa dengan hasil yang diperoleh dan berpikir bahwa yang seharusnya menang adalah timnya, bukan tim adik kelasnya

⁹ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, terj Haris H. Setiadjud, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 110

yang tidak pandai bermain bola. Pemikiran tersebut yang menyebabkan Robi dan timnya melakukan dendam kepada adik kelasnya.”

Dari contoh tersebut dapat dilakukan analisis bahwa pemikiran Robi dan tim dapat dikaitkan bahwa pekirannya tidak realistis yang masuk dalam pikiran otomatis negatif. Sehingga jika dimasukkan dalam pertanyaan sokratik akan diberikan pertanyaan oleh konselor yaitu “ darimana anda mendapatkan cara berpikir seperti itu?”. Dalam praktiknya nanti konseli akan menjawab pertanyaan tersebut dan konselor akan memberikan pertanyaan lain sehingga konseli dapat menemukan bahwa pemikiran yang di bangunnya itu salah.

Form Mempertimbangkan Manfaat dan Kerugian

Kepercayaan	Manfaat	Kerugian

PERTEMUAN III

Tahap Pertama

5. Menantang Keyakinan dan pikiran Negatif

a. Tujuan :

- 1) Melatih konseli mengendalikan pikiran negatif
- 2) Untuk membantu klien berhenti berpikir negatif
- 3) Membantu konseli untuk menentang pikiran yang keliru

b. Metode :

- 1) Ceramah
- 2) *Sharing*
- 3) Diskusi

c. Waktu : 45 menit

d. Prosedur :

- 1) Menyapa dan menanyakan kabar konseli pada hari ini.
- 2) Konselor akan menjelaskan apa yang akan di lakukan pada pertemuan ini
- 3) Menanyakan pendapat dan perasaan konseli terhadap keyakinan dasar negatif pada dirinya. (*sekarang kalian sudah mengetahui apa sebenarnya keyakinan dasar yang anda miliki, sehingga memunculkan pikiran otomatis negatif yang tidak bermanfaat, setelah mengetahui bagaimana perasaan anda?*)

- 4) Meminta konseli untuk menuliskan seberapa besar kepercayaannya terhadap keyakinan tersebut dan menuliskan keyakinan baru yang lebih sesuai dengan keadaan dirinya, dan menuliskan bukti apa yang mendukung keyakinan lama
- 5) Konselor memberikan pertanyaan kepada konseli berdasarkan form yang diisinya
- 6) Melakukan tanya jawab bagi konseli yang belum memahami tahap ini.

Keyakinan Dasar

Keyakinan dasar negatif:	
Seberapa besar saya meyakinkannya (1-10):	Perasaan
Keyakinan baru yang lebih realistis	
Seberapa besar saya meyakinkannya (1-10)	Perasaan
Tingkah laku yang dapat dilakukan untuk mendapatkan bukti-bukti yang mendukung keyakinan baru	
Seberapa besar saya menyakininya (1-10)	

Tahap Kedua

6. Mengembangkan Konsep Catatan Pikiran

- a. Tujuan :
 - 1) Menumbuhkan kebiasaan yang positif dan produktif
 - 2) Melatih interpretasi positif pada pikiran negatif
- b. Metode :
 - 1) Ceramah
 - 2) Diskusi
- c. Waktu : 35 menit
- d. Prosedur :
 - 1) Memberikan penjelasan pada peserta yang akan dibahas pada sesi ini, kegiatan yang akan dilakukan adalah mengembangkan catatan pikiran dengan cara menemukan hal-hal positif
 - 2) Konselor akan membantu konseli memunculkan pikiran positif dan melakukan sesuatu dengan pikiran yang lebih produktif. Konselor bertanya kepada konseli *“jika pikirannya diubah menjadi positif, apa efek yang timbul dengan perasaan dan tingkah lakunya?”*
 - 3) Membagikan selembar kertas untuk diisi peserta apa yang ingin ia capai untuk ke depannya
 - 4) Menanyakan kepada peserta apa yang akan dilakukan untuk mencapai keinginannya di masa depan. *(apa yang akan anda lakukan untuk mencapai semua harapan anda dimasa*

mendatang?apa anda yakin akan mencapai hal-hal positif tersebut?)

- 5) Menjelaskan kepada peserta bahwa jika ia ingin mencapai hal positif harus melakukan hal-hal positif pula. Seperti tujuan awal proses konseling yaitu membantu peserta untuk mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif
- 6) Setelah selesai, konselor menanyakan beberapa pertanyaan kepada peserta untuk mengevaluasi pertemuan hari ini (*bagaimana perasaan anda ketika mengisi selembar kertas mengenai hal-hal positif yang ingin anda capai?*)

Form “Hal-hal yang ingin dicapai”

Hal positif yang ingin dicapai



PERTEMUAN IV

Tahap Pertama

7. Eksperimen Perilaku

- a. Tujuan :
 - 1) Untuk menentang asumsi negatif yang ada pada diri sendiri
 - 2) Untuk menguji keyakinan lama dan keyakinan baru konseli
- b. Metode : *sharing*, ceramah
- c. Waktu : 35 menit
- d. Prosedur :
 - 1) Menyapa dan menanyakan kabar konseli
 - 2) Menjelaskan kepada konseli bahwa latihan selanjutnya adalah mencoba menyeimbangkan pikiran dan perilaku
 - 3) Konselor memberikan penjelasan mengenai form eksperimen perilaku sebelum diisi oleh konseli, membagikan form eksperimen perilaku untuk diisi oleh konseli
 - 4) Konseli diminta untuk menuliskan tingkah laku apa saja yang dapat ia lakukan untuk mengaplikasikan perilaku yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari
 - 5) Konselor melanjutkan dengan *sharing* mengenai apa yang telah dituliskan oleh konseli
 - 6) Konselor memberikan kesimpulan dari diskusi

Form Eksperimen Perilaku

Eksperimen Perilaku	Prediksi Berdasarkan Kepercayaan Saya	Hal yang Sebenarnya Terjadi

Tahap Kedua

8. Relaksasi

a. Tujuan :

Membantu konseli untuk merilekskan tubuh dan pikiran

b. Metode :

- 1) Penjelasan tentang relaksasi dan praktik relaksasi yang di pandu oleh konselor
- 2) Diskusi dan *sharing*

c. Waktu :

35 menit

d. Prosedur :

- 1) Konselor menjelaskan tentang fungsi dan bagaimana melaksanakan relaksasi
- 2) Setelah menjelaskan fungsi dan langkah-langkah, peserta diminta untuk melakukan relaksasi yang berfokus pada perubahan sikap yang lebih positif
- 3) Pelaksanaan relaksasi di pimpin oleh konselor
- 4) Masing-masing konseli diminta untuk mengemukakan apa yang di rasakan saat melakukan relaksasi
- 5) Konseli diberi kesempatan untuk melakukan relaksasi di rumah.

Relaksasi

Langkah-langkah relaksasi merupakan modifikasi dengan melibatkan keyakinan-keyakinan dari Beson (dalam Purwanto), yaitu:¹⁰

1. Memilih kata-kata yang sesuai dengan keyakinan. Dalam hal ini sebaiknya pemilihan kata cukup singkat agar dapat diucapkan dalam hati.
2. Atur posisi tubuh yang nyaman. Sebelum memulai relaksasi carilah posisi duduk yang nyaman sehingga posisi tidak mengganggu pikiran.
3. Memejamkan mata. Pejamkan mata secara perlahan dan dengan wajar tanpa memicingkan mata kuat-kuat, karena pemaksaan untuk memejamkan mata akan membuat otot mata tidak rileks.
4. Lemaskan otot-otot. Mulailah lemaskan otot dari kaki, kemudian betis, paha dan perut seterusnya hingga kepala. Caranya dengan merasakan otot yang akan dirilekskan kemudian otot tersebut diperintahkan untuk rileks, misalnya dengan mengucap "*lemas, lemas...*" sambil merasakan dan membiarkan otot-otot kaki untuk lemas.
5. Perhatikan nafas dan mulailah dengan kata fokus yang berakar dari keyakinan. Bernafaslah perlahan-lahan dan wajar. Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang kata positif yang dipilih sambil mengambil nafas dan mengeluarkan nafas.

¹⁰ Purwanto, Relaksasi. SUHUD, (Solo: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta), Vol XVIII, No.01/Mei:39-48

6. Memanatkan doa sebagai afirmasi positif. Setelah itu peserta diminta untuk berdoa agar selalu diberikan ketenangan dalam berfikir dan bertindak.
7. Memberikan tugas kepada konseli untuk berlatih relaksasi di rumah.

PERTEMUAN V

Tahap pertama

1. Evaluasi Kemajuan dan Penutup

a. Tujuan :

- 1) Mengevaluasi seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan dari awal sampai akhir
- 2) Untuk melihat apakah ada perubahan yang dialami peserta setelah mengikuti *treatment*

b. Metode :

- 1) Sharing
- 2) Pengisian *post-test*
- 3) Evaluasi

c. Waktu :

40 menit

d. Prosedur :

- 1) Konselor meminta peserta untuk menceritakan perasaan setelah melakukan kegiatan selama proses konseling berlangsung dan memberikan tanggapan mengenai apa yang diceritakan oleh peserta
- 2) Memberikan lembar *post-test*
- 3) Mengakhiri *treatment* dan memberikan penekanan kepada peserta bahwa proses konseling tidak berhenti di sini, akan tetapi peserta harus berlatih sendiri di rumah

Lampiran 2. Skala Sebelum Uji Coba

LEMBAR INSTRUMEN

SKALA EMPATI

Perkenankan saya memohon kesedian anda untuk meluangkan waktu mengisi angket ini. Angket ini bertujuan untuk kepentingan ilmiah, karena dari itu jawaban anda sangat besar manfaatnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Angket ini tidak terkait dengan study anda, maka jawaban yang benar adalah jawaban yang benar-benar menggambarkan keadaan anda saat ini. Identitas anda akan dirahasiakan.

Data Responden

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Kelas :

No Absen :

Sekolah :

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini ada pernyataan. Cara menjawab skala empati ini dengan memberikan tanda **ceklis (v)** pada kolom yang sesuai dengan pendapat ataupun keadaan anda.

Adapun Alternatif Jawaban adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai

RR : Ragu-Ragu

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya tidak pilih-pilih teman					
2	Saya tidak suka melihat orang lain gembira					
3	Saya menanggapi teman yang ingin curhat dengan saya					
4	Jika ada teman yang bertengkar, saya memilih menghindar					
5	Saya sulit membangun hubungan baik dengan orang lain					
6	Saya sering bertengkar dengan orang tua saya					
7	Saya merasa kasihan jika ada teman yang sedang kesusahan					
8	Saat jam istirahat di sekolah, saya suka bergerombol dengan teman					
9	Saya sulit memaafkan seseorang yang telah mengecewakan saya					
10	Ketika ada teman yang sedang sakit, saya ikut menjenguk					

11	Saya dekat dengan semua teman					
12	Saya tidak dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki teman saya					
13	Saya kurang memahami perasaan teman saya					
14	Saya sering bertengkar dengan teman					
15	Saya merasa kurang diperhatikan oleh orang tua saya					
16	Orang tua saya selalu mengajarkan hal-hal yang baik, seperti membantu orang lain					
17	Saya sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan saya					
18	Saya tidak pernah berebut acara TV dengan adik atau kakak					
19	Saya mematuhi peraturan di sekolah					
20	Saya hanya menjalin hubungan baik dengan teman yang pintar saja					
21	Saya merasa kasihan terhadap peminta di jalan					
22	Ketika menonton film yang mengharukan saya dapat meneteskan air mata					
23	Saya merasa kesal dengan teman yang tidak sependapat dengan saya					
24	Saya tidak peduli dengan urusan orang lain					
25	Saya mampu mempertimbangkan saat diberi					

	saran orang lain					
26	Ketika teman sedang marah saya ikut marah					
27	Saya merasa sedih melihat teman terkena musibah					
28	Saya sulit menerima penilaian orang lain terhadap diri saya					
29	Saya tidak senang, jika orang tua saya membuat peraturan					
30	Saya merasa peraturan yang dibuat orang tua hanya untuk mengekang anak					
31	Saya mematuhi peraturan yang dibuat orang tua					
32	Saya sulit memahami makna dari sebuah film atau cerita					
33	Saya lebih menyukai film action daripada drama					
34	Saya enggan untuk menyapa lebih dahulu ketika bertemu dengan orang yang saya kenal					
35	Jika ada korban kecelakaan perasaan saya biasa saja					
36	Saya bisa bekerja sama dengan teman dalam menjalankan tugas sekolah					
37	Saya tidak bermain jika ibu sedang sakit					
38	Saya sering bertanya kepada guru bila ada kesulitan dalam belajar					

39	Saya sering diliputi rasa benci yang berlarut-larut					
40	Saya merasa bingung dengan penjelasan guru yang berbelit-belit					
41	Saya ingin menolong teman yang mengalami kesulitan					
42	Saya dapat mengambil pelajaran disetiap kejadian					
43	Melihat kasus bullying membuat saya takut menyakiti teman					
44	Saya selalu menghormati bapak ibu guru					
45	Saya pura-pura tidak tahu jika ada teman yang membutuhkan pertolongan					
46	Saya bisa merasakan suasana hati seseorang ketika ia bicara					
47	Saya dengan senang hati menolong seorang guru jika beliau membutuhkan pertolongan					
48	Saya memilih diam ketika teman saya bersedih, karena saya tidak suka mencampuri urusan orang lain					
49	Saya tidak sanggup melihat korban kecelakaan					
50	Saya malas menanggapi teman yang ingin curhat					

	dengan saya					
51	Saya dengan senang hati akan membantu teman yang memerlukan bantuan					
52	Saya lebih mengutamakan perasaan saya daripada orang lain					
53	Saya merasa senang apabila dapat membantu teman menyelesaikan masalah					
54	Saya dapat mengetahui emosi orang lain dengan memperhatikan ekspresi wajah					
55	Saya senang menyelesaikan permasalahan dengan bermusyawarah					
56	Saya dapat memahami mengapa seseorang menjadi begitu marah kepada saya					
57	Saya lebih mengutamakan menyelesaikan permasalahan orang lain daripada permasalahan sendiri					
58	Saya tidak ingin ikut campur permasalahan orang lain karena bukan tanggung jawab saya					
59	Saya tidak ingin tahu dengan apa yang terjadi kepada orang lain					
60	Saya tidak tahu apa yang membuat teman-teman marah dan menjauhi saya					
61	Saya segera memberikan pertolongan kepada					

	orang yang sedang kecelakaan					
62	Saya dapat memahami bagaimana rasanya ditinggal untuk selamanya oleh orang yang sangat disayangi					
63	Ketika saya membaca cerita dalam novel saya merasa diri saya hadir dalam cerita tersebut					
64	Saat melihat ada teman yang diolok-olok dan dipermalukan, perasaan saya biasa saja					
65	Saya senang diberi nasehat orang lain					
66	Saya akan marah jika ada temen yang dihina dan dipermalukan					
67	saya terbuka melayani teman-teman yang bertanya mengenai pelajaran sekolah					
68	Saya merasa kasihan pada teman yang mengalami kesulitan belajar					
69	Saya selalu peduli dengan kondisi teman-teman					

Lampiran 3. Skala setelah uji coba

LEMBAR INSTRUMEN

SKALA EMPATI

Perkenankan saya memohon kesedian anda untuk meluangkan waktu mengisi angket ini. Angket ini bertujuan untuk kepentingan ilmiah, karena dari itu jawaban anda sangat besar manfaatnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Angket ini tidak terkait dengan study anda, maka jawaban yang benar adalah jawaban yang benar-benar menggambarkan keadaan anda saat ini. Identitas anda akan dirahasiakan.

Data Responden

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Kelas :

No Absen :

Sekolah :

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini ada pernyataan. Cara menjawab skala empati ini dengan memberikan tanda **ceklis (v)** pada kolom yang sesuai dengan pendapat ataupun keadaan anda.

Adapun Alternatif Jawaban adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

RR : Ragu-Ragu

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya tidak pilih-pilih teman					
2	Saya menanggapi teman yang ingin curhat dengan saya					
3	Saya merasa kasihan jika ada teman yang sedang kesusahan					
4	Saya sulit memaafkan seseorang yang telah mengecewakan saya					
5	Ketika ada teman yang sedang sakit, saya ikut menjenguk					
6	Saya tidak dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki teman saya					
7	Orang tua saya selalu mengajarkan hal-hal yang baik, seperti membantu orang lain					
8	Saya sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan saya					
9	Saya mematuhi peraturan di sekolah					
10	Saya hanya menjalin hubungan baik dengan teman yang pintar saja					

11	Saya merasa kasihan terhadap peminta di jalan					
12	Ketika menonton film yang mengharukan saya dapat meneteskan air mata					
13	Saya merasa kesal dengan teman yang tidak sependapat dengan saya					
14	Saya tidak peduli dengan urusan orang lain					
15	Saya mampu mempertimbangkan saat diberi saran orang lain					
16	Ketika teman sedang marah saya ikut marah					
17	Saya merasa sedih melihat teman terkena musibah					
18	Saya merasa peraturan yang dibuat orang tua hanya untuk mengekang anak					
19	Saya mematuhi peraturan yang dibuat orang tua					
20	Saya sulit memahami makna dari sebuah film atau cerita					
21	Saya enggan untuk menyapa lebih dahulu ketika bertemu dengan orang yang saya kenal					
22	Jika ada korban kecelakaan perasaan saya biasa saja					
23	Saya bisa bekerja sama dengan teman dalam menjalankan tugas sekolah					
24	Saya tidak bermain jika ibu sedang sakit					

25	Saya sering bertanya kepada guru bila ada kesulitan dalam belajar					
26	Saya sering diliputi rasa benci yang berlarut-larut					
27	Saya dapat mengambil pelajaran disetiap kejadian					
28	Saya selalu menghormati bapak ibu guru					
29	Saya dengan senang hati menolong seorang guru jika beliau membutuhkan pertolongan					
30	Saya memilih diam ketika teman saya bersedih, karena saya tidak suka mencampuri urusan orang lain					
31	Saya tidak sanggup melihat korban kecelakaan					
32	Saya malas menanggapi teman yang ingin curhat dengan saya					
33	Saya dengan senang hati akan membantu teman					
34	Saya lebih mengutamakan perasaan saya daripada orang lain					
35	Saya merasa senang apabila dapat membantu teman menyelesaikan masalah					
36	Saya senang menyelesaikan permasalahan dengan bermusyawarah					
37	Saya dapat memahami mengapa seseorang menjadi begitu marah kepada saya					

38	Saya tidak ingin ikut campur permasalahan orang lain karena bukan tanggung jawab saya					
39	Saat melihat ada teman yang diolok-olok dan dipermalukan, perasaan saya biasa saja					
40	saya terbuka melayani teman-teman yang bertanya mengenai pelajaran sekolah					
41	Saya merasa kasihan pada teman yang mengalami kesulitan belajar					
42	Saya selalu peduli dengan kondisi teman-teman					

Lampiran 4. Angka Koefisien Validitas Empati

VALIDITAS SKALA EMPATI

NO Item	Angka Koefisien	Keterangan	NO Item	Angka Koefisien	Keterangan
1	0,444	Valid	36	0,399	Valid
2	0,254	Tidak Valid	37	0,537	Valid
3	0,475	Valid	38	0,410	Valid
4	-0,008	Tidak Valid	39	0,384	Valid
5	0,283	Tidak Valid	40	-0,013	Tidak Valid
6	0,235	Tidak Valid	41	0,296	Tidak Valid
7	0,439	Valid	42	0,525	Valid
8	-0,026	Tidak Valid	43	0,259	Tidak Valid
9	0,639	Valid	44	0,512	Valid
10	0,502	Valid	45	0,108	Tidak Valid
11	0,186	Tidak Valid	46	0,179	Tidak Valid
12	0,499	Valid	47	0,533	Valid
13	0,029	Tidak Valid	48	0,364	Valid
14	0,246	Tidak Valid	49	0,387	Valid
15	0,232	Tidak Valid	50	0,506	Valid
16	0,312	Valid	51	0,505	Valid
17	0,314	Valid	52	0,498	Valid
18	-0,161	Tidak Valid	53	0,460	Valid
19	0,559	Valid	54	0,187	Tidak Valid

20	0,363	Valid	55	0,453	Valid
21	0,345	Valid	56	0,320	Valid
22	0,499	Valid	57	0,154	Tidak Valid
23	0,506	Valid	58	0,357	Valid
24	0,423	Valid	59	0,280	Tidak Valid
25	0,376	Valid	60	0,171	Tidak Valid
26	0,351	Valid	61	0,277	Tidak Valid
27	0,465	Valid	62	0,217	Tidak Valid
28	0,291	Tidak Valid	63	0,222	Tidak Valid
29	0,163	Tidak Valid	64	0,518	Valid
30	0,427	Valid	65	0,219	Tidak Valid
31	0,433	Valid	66	-0,021	Tidak Valid
32	0,496	Valid	67	0,429	Valid
33	0,190	Tidak Valid	68	0,504	Valid
34	0,323	Valid	69	0,454	Valid
35	0,471	Valid			

Lampiran 6.

FORMAT KONTRAK KONSELING

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Tempat tanggal lahir :

Sekolah :

Bersedia mengikuti kegiatan konseling yang akan dilaksanakan dari tahap awal hingga akhir konseling, serta mengikuti segala kesepakatan yang ada selama proses konseling.

Tanggal berlaku kontrak :

Tanggal berakhir kontrak :

KONSELOR

KONSELI/SISWA

AMANI

Lampiran 7.

Pedoman Observasi Anggota Kelompok/Konseli

Identitas peserta yang di observe

Nama :

Usia :

Asal Sekolah :

No	ITEM YANG DI OBSERVASI	SKALA PENELITIAN				
		Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
1	Membina keakraban dengan anggota lain					
2	Aktif dalam kelompok					
3	Semangat dan antusias					
4	Membantu konselor menyusun aturan kelompok					
5	Memberi kesempatan anggota lain untuk berpendapat					
6	Mampu berkomunikasi secara verbal (lisan)					
7	Komunikatif secara non verbal					

Klaten,.....

Observer

Lampiran 8.

PEDOMAN WAWANCARA
“EVALUASI KEGIATAN KONSELING”

Identitas

Nama :

Kelas :

Usia :

Asal Sekolah :

Item pertanyaan wawancara

1. Apakah anda memahami materi yang telah diberikan selama proses konseling?
2. Pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari kegiatan konseling tersebut?
3. Apa saja kesulitan yang anda alami saat selama mengikuti kegiatan konseling?
4. Bagaimana penilaian anda terhadap penyampaian materi selama kegiatan konseling?
5. Apakah kegiatan konseling yang anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang anda alami?
 - a. Apabila iya, keuntungan apa yang anda peroleh?
 - b. Apabila tidak, keuntungan apa yang anda peroleh?
6. Perubahan apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling?
7. Menurut anda apakah kegiatan konseling ini perlu diadakan kembali di sekolah atau tidak?

8. Tanggapan, saran, pesan ataupun harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi kegiatan konseling?

Lampiran 9.

HASIL PEROLEHAN NILAI *PRETEST* DAN *POSTEST* EMPATI SISWA

NO Item	SK		ST		MK		RA		GF		GL		LA	
	Pre	Post												
1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	5	2	4
2	2	3	2	4	2	3	1	4	2	3	3	3	2	3
3	2	4	1	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	5
4	3	4	3	4	1	3	3	3	2	4	4	4	2	4
5	2	3	2	5	2	3	2	4	1	3	1	3	2	5
6	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5
7	1	4	2	3	2	4	2	4	1	3	2	4	1	3
8	3	5	2	4	2	3	1	3	2	4	3	4	3	4
9	2	4	3	4	2	3	2	3	3	5	1	4	2	3
10	2	4	1	3	4	5	3	4	2	3	3	5	1	4
11	1	3	2	4	2	3	1	3	1	3	2	3	1	4
12	2	4	2	4	2	4	2	3	1	4	2	3	1	4
13	2	3	3	5	2	3	1	4	2	4	2	4	2	5
14	2	3	1	3	3	4	1	3	2	3	1	3	2	4
15	3	5	2	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	5
16	1	3	2	5	4	5	2	4	2	3	2	4	1	3
17	2	4	2	4	1	4	2	3	2	3	1	3	2	3
18	3	4	1	3	3	4	3	5	3	4	3	5	3	4
19	1	3	2	3	2	5	1	3	2	4	2	4	1	3
20	2	4	3	5	3	3	2	4	4	4	2	5	2	3
21	3	4	1	4	2	3	1	3	2	3	3	4	3	4
22	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4
23	2	4	1	3	2	3	3	4	2	4	2	3	2	4
24	2	3	2	3	2	3	4	5	2	3	1	3	1	3
25	3	4	2	5	1	3	1	3	3	4	2	4	4	4
26	3	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	4	2	3
27	4	5	4	5	2	3	4	4	3	3	1	3	4	4
28	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	4	2	4
29	4	5	2	3	3	5	1	2	3	2	3	5	4	4
30	1	3	1	3	2	4	2	3	1	3	1	4	1	4
31	2	5	2	3	2	4	2	3	3	3	3	5	2	5
32	3	4	1	3	3	4	3	4	3	4	2	4	1	4
33	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	4
34	3	4	2	4	2	3	1	3	3	4	3	4	2	5
35	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	1	3	2	4
36	3	4	1	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4
37	1	3	1	2	2	2	2	5	2	3	1	4	2	3
38	2	4	1	4	1	3	3	5	3	5	3	3	1	4

39	2	4	1	5	2	3	1	3	2	5	2	3	2	4
40	3	4	2	3	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3
41	1	3	2	4	2	4	2	5	1	3	3	4	2	4
42	3	4	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	1	3
Jmlh	95	130	82	125	96	125	89	133	97	137	92	120	90	130

Lampiran 10. Hasil Uji Beda *Pretest* dengan *Posttest* Empati Siswa

Wilcoxon Signed Ranks Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
pretest Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
Ties	0 ^c		
Total	7		

a. post < pretest

b. post > pretest

c. post = pretest

Test Statistics^b

	post - pretest
Z	-2.371 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran II. Nilai Rata-rata (Mean) pretest dan posttest

Descriptive Statistic

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	7	82.00	97.00	91.57	5.192
Posttest	7	120.00	137.00	128.57	5.682
Valid N (Listwise)	7				

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Amani
Tempat/tgl. Lahir : Klaten, 25 Juli 1991
Alamat Rumah : Keeron, Delanggu, Klaten, Jawa Tengah
Nama Ayah : Lasiman
Nama Ibu : Hani
Nama Suami : Agus Wiryawan
Nama Anak : Arfan Maheswara Wiryawan
Afnan Mahawira Wiryawan
No HP : 081214731991
Email : Amani121014@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. SD/MI, tahun lulus 2003
- b. SMP/MTs, tahun lulus 2006
- c. SMA/MA, tahun lulus 2009
- d. S1, tahun lulus 2014