

**PENGARUH PELATIHAN EMPATI TERHADAP PENURUNAN
PRASANGKA PADA KELOMPOK SUPORTER SEPAKBOLA DI
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Dosen Pembimbing Skripsi: M. Johan Nasrul Huda, S. Psi., M. Si



Disusun Oleh:

Novita Arum Dewi

(12710059)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novita Arum Dewi

NIM : 12710059

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul ***“Pengaruh Pelatihan Empati Terhadap Penurunan Prasangka Pada Kelompok Suporter Sepakbola di Yogyakarta”*** adalah benar merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Bila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka saya siap menerima konsekuensi yang diberikan sesuai dengan aturan yang berlaku di prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat agar dapat diketahui oleh dewan penguji.

Yogyakarta, 8 Februari 2019

Yang Menyatakan,



Novita Arum Dewi

NIM. 12710059

NOTA DINAS PEMBIMBING

Nota Dinas Pembimbing

Hal: Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah pemeriksaan, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, selaku pembimbing maka saya menyatakan bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Novita Arum Dewi

NIM : 12710059

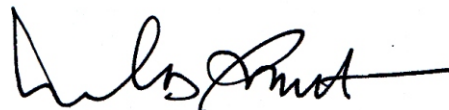
Prodi : Psikologi

Judul : Pelatihan Empati Terhadap Penurunan Prasangka Pada Kelompok Suporter Sepakbola di Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu psikologi. Harapan saya semoga mahasiswa tersebut segera diundang hadir guna mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqsyah. Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta,



M. Johan Nasrul Huda, S.Psi., M.Si

NIP. 19791228 200901 1 012



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-107/Un.02/DSH/PP.00.9/03/2019

Tugas Akhir dengan judul : **Pengaruh. Pelatihan. Empati. Terhadap. Penurunan. Prasangka. Pada. Kelompok. Suporter. Sepakbola Di Yogyakarta**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NOVITA ARUM DEWI
Nomor Induk Mahasiswa : 12710059
Telah diujikan pada : Kamis, 28 Februari 2019
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi., M.Si
NIP. 19791228 200901 1 012

Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
NIP. 19811014 200901 2 004

Penguji II

Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi,
NIP. 19750910 200501 2 003

Yogyakarta, 28 Februari 2019

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dr. Moehamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

MOTTO

“Do not lose hope, nor be sad”

Quran (3:139)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk kedua orangtuaku, yang amat kucintai

Adik perempuanku

Serta Almamater UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, nikmat, serta karunia kepada hamba-Nya, salah satunya adalah terselesaikannya penelitian dan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu bagi peneliti. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW yang memberi kedamaian kepada umat manusia. Setiap proses yang dilalui oleh peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dukungan, serta semangat dari berbagai pihak, baik berupa dukungan moril, materi, tenaga, waktu, dan juga doa. Untuk itu, perkenankanlah peneliti menghaturkan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. K.H. Yudian Wahyudi, M.A.,Ph.D. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos.,M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Retno Pandan Arum K., S.Psi, M.Si, Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah membantu penelitian dalam proses administrasi penelitian.
4. Bapak M. Johan Nasrul Huda, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, pengarahan, serta bantuan

dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala ilmu, kebaikan, kesabaran, motivasi, dan juga waktu yang telah diberikan kepada peneliti.

5. Ibu Sara Palila, S. Psi., M.A., Psi, yang telah memberikan banyak masukan dan semangat pada saat seminar proposal dan menguji munaqosyah.
6. Ibu Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi, yang telah bersedia menguji munaqosyah, memberikan masukan, dan memberikan banyak ilmu ketika perkuliahan.
7. Ibu Nuristiqhfari Masri Khaerani, M. Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti terkait persoalan akademik selama perkuliahan hingga saat ini.
8. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S. Psi., M.A selaku *profesional judgement* dalam penelitian saya, yang baik hati menerima keluh kesah dan membantu peneliti saat membuat modul pelatihan.
9. Seluruh Dosen di Program Studi Psikologi yang telah mengajarkan banyak ilmu yang sangat bermanfaat dan Insya Allah akan menjadi bekal bagi peneliti di masa yang akan datang.
10. Mbak Adinar yang sudah meluangkan waktunya untuk mengoreksi modul pelatihan dan memberi banyak masukan.
11. Mbak Shinta yang selalu ceria, terimakasih sudah membantu menjadi *trainer* dan berbaik hati membantu kelancaran penelitian.
12. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, terutama di Program Studi Psikologi yang telah banyak membantu dalam proses administrasi penelitian.

13. Kedua Orangtua saya yang tak kenal lelah memberikan pengertian, doa, dan semangat, terima kasih untuk kesabaran dan kasih sayangnya yang luar biasa.
14. Devi Chairiza Hadi, adik perempuan satu-satunya yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, serta doa.
15. Hendri, Tompul, dan teman-teman yang sangat baik hati membantu peneliti mendapatkan informasi terkait subjek penelitian.
16. Teman-teman suporter sepakbola yang menjadi responden skripsi saya, terimakasih banyak atas partisipasi dan waktunya, pengalaman sangat berharga untukku
17. Sahabat-sahabatku sejak lulus SD, Hellen, Alex, Reza, terima kasih untuk dukungan, semangat, doa, dan keceriaan kalian.
18. Sahabat-sahabatku sejak SMA, Mbak Non, Tica, Mareth, terimakasih untuk semua kebaikan dan bantuan kalian.
19. Team “Psikologi Hore” ku, Amel, Nasywa, Roro, Anita, dan Lita. Terima kasih tak terhingga untuk kalian.
20. Teman-teman Psikologi angkatan 2012 yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terimakasih banyak untuk kebersamaan, kerjasama, keceriaan, dan kenangan yang indah selama perkuliahan.
21. Seluruh pihak yang telah memberi bantuan dan kontribusi, namun tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu.

Peneliti hanya bisa mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada seluruh pihak karena peneliti menyadari hanya Allah SWT yang mampu membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Harapan peneliti semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Aamiin.

Yogyakarta, 7 Februari 2019

Peneliti

Novita Arum Dewi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Keaslian Penelitian	13
BAB II. LANDASAN TEORI	27
A. Prasangka	27
1. Pengertian Prasangka	27
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prasangka.....	28
3. Aspek-aspek Prasangka.....	32
B. Empati dan Pelatihan Empati	35
1. Pengertian Empati	35
2. Aspek-aspek Empati.....	37
3. Pelatihan Empati	38
C. Suporter Sepakbola	40
D. Dinamika Pengaruh Empati Terhadap Prasangka	51
E. Hipotesis	52
BAB III. METODE PENELITIAN	53
A. Identifikasi Variabel Penelitian	53
1. Variabel Tergantung	53
2. Variabel Bebas	53
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	53
1. Prasangka	53
2. Pelatihan Empati	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	55
1. Populasi	55

2. Sampel	55
D. Rancangan Eksperimen	56
1. Desain Eksperimen	56
2. Prosedur Eksperimen	57
E. Metode Pengambilan Data	61
F. Validitas dan Reliabilitas	63
1. Validitas	63
2. Reliabilitas	64
G. Metode Analisis Data	65
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Persiapan Penelitian	66
1. Orientasi Kancan	66
2. Uji Coba Skala Prasangka	67
3. Manipulation Check Modul Pelatihan Empati.....	70
4. <i>Training for Trainer</i>	71
5. Pemilihan Subjek Penelitian	72
B. Pelaksanaan Penelitian	75
1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen	75
2. Tempat dan Waktu Eksperimen	79
3. Pelaksanaan Eksperimen	79
C. Analisis Data	85
D. Pembahasan	88
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	103
Lampiran-lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bentuk Rancangan Eksperimen.....	57
Tabel 2. Rancangan Pelatihan Empati <i>Out-group</i>	58
Tabel 3. Blueprint Skala Penelitian Prasangka	62
Tabel 4. Daftar Aitem yang gugur Pada Skala Prasangka	68
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Prasangka (setelah uji coba)	69
Tabel 6. Diskripsi Statistik Skor Prasangka	72
Tabel 7. Kategorisasi Subjek	74
Tabel 8. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Empati <i>Out-group</i>	76
Tabel 9. Deskripsi Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	85
Tabel 10. Peningkatan dan Penurunan Kategorisasi Skor Prasangka pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	87
Tabel 11. Hasil Deskriptif Statistik	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Tryout	107
Lampiran 2. Skala <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	114
Lampiran 3. Tabulasi Skor <i>Tryout</i>	119
Lampiran 4. Tabulasi Skor <i>Pre-test</i>	128
Lampiran 5. Tabulasi Skor <i>Post-test</i>	134
Lampiran 6. <i>Output</i> Uji Validitas dan Reliabilitas Skala.....	137
Lampiran 7. <i>Output</i> Uji <i>Wilcoxon Signed Rank-test</i>	138
Lampiran 8. Form Perbaikan Modul Pelatihan	141
Lampiran 9. Rundown Pelatihan.....	151
Lampiran 10. Modul Pelatihan	155
Lampiran 11. Dokumentasi Pelatihan.....	156

INTISARI

Pengaruh Pelatihan Empati Terhadap Penurunan Prasangka Pada Kelompok Suporter Sepakbola Di Yogyakarta

Novita Arum Dewi

NIM: 12710059

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan empati dalam mengurangi prasangka pada kelompok suporter sepakbola. Penelitian ini dilakukan selama dua hari dengan subjek sebanyak 18 orang dan dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah peserta yang sama rata, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *puposive sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu Skala Prasangka. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan non-*parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai Z -2.666 dengan taraf signifikansi $(p)=0.008$ ($p<0.05$). Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen sehingga hipotesis diterima.

Kata kunci: *Pelatihan Empati, Prasangka, Suporter Sepakbola*

ABSTRACT

The Influence Of Empathy Training On Decreasing Prejudice In The Group Of Football Supporter In Yogyakarta

Novita Arum Dewi

NIM: 12710059

The aim of this research was to understand the influence of empathy training on reducing prejudice in the group of football supporter. This research was conducted over two days with the subject as many as 18 people and divided into two groups with the same number of participants, i.e. a group of experimental and a control group. Sampling technique used was purposive sampling. Data collection instrument were used in this study is the Scale of Prejudice. Test the hypothesis in this study using a non-parametric Wilcoxon Signed-Rank Test. Result of analyzed data obtained the Z-score -2,666 with $p = 0.008$ ($p < 0.05$). The results showed there was a significant differences in the pre-test and post-test scores the experimental group, so the hypothesis was accepted.

Keywords: *empathy training, prejudice, football supporters*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang beraneka ragam agama, suku, dan budayanya. Di Indonesia pula, saling membenci antar etnik atau saling merendahkan dan menghujat kelompok lain bukanlah suatu hal yang baru. Beberapa kejadian dapat menerangkan bahwa Indonesia adalah negeri yang sangat rentan terhadap munculnya prasangka, diskriminasi, dan konflik antar kelompok (Putra & Pitaloka, 2012).

Pada tahun 2004 di Makassar, seorang anggota polisi disandera mahasiswa hanya karena polisi ini, kebetulan lewat di depan kampus yang sedang bergolak, yang mahasiswanya sedang bentrok dengan polisi. Demikian juga, sejak kerusuhan-kerusuhan tahun 1999 banyak orang terbunuh di Ambon atau di Palu, hanya karena ia Kristen atau Muslim, atau di Kalimantan Barat, hanya karena kebetulan ia bersuku Dayak atau Madura. Salah satu paling dahsyat adalah kerusuhan Mei 1998 di Jakarta dengan ribuan korban jiwa di pihak keturunan Cina dan memaksa sejumlah besar etnik Cina Indonesia bereksodus ke luar negeri (Sarwono, 2006)

Selain kejadian-kejadian tersebut, salah satu contoh kejadian yang tidak ada habisnya pula untuk diperbincangkan adalah dunia sepakbola. Sepakbola dan suporter seolah-olah seperti satu mata uang yang memiliki dua sisi yang

tidak dapat dipisahkan. Suporter adalah pemain keduabelas dalam sepakbola dimana memiliki antusias yang sangat tinggi dan fanatik terhadap klub sepakbola kesayangannya. Senang ataupun susah, mereka akan melakukan apapun untuk membela dan mendukung klub kebanggaannya di lapangan hijau (Setyawan, 2013).

Beberapa tahun belakangan ini kelompok suporter di Indonesia mulai mengadopsi istilah dan perilaku dari suporter yang berasal dari luar negeri. Istilah *hooligan* dan *Ultras* mulai menjamur di kalangan suporter Indonesia. Dengan menyebut diri mereka *hooligan* mereka ingin menunjukkan bahwa mereka juga loyal terhadap klub layaknya suporter *hooligan* di Inggris (Setyawan, 2013).

Suporter sepakbola cukup sering menjadi permasalahan yang masih terus dibicarakan oleh insan-insan sepakbola Indonesia. Tak heran jika kerusuhan yang ditimbulkan oleh suporter menambah catatan hitam pada persepakbolaan di Indonesia. Beberapa contoh kerusuhan yang terjadi di Indonesia telah dimuat diberbagai media, diantaranya yang dimuat pada laman <http://jogja.tribunnews.com> pada tanggal 14 Maret 2015 kemarin yang pada awal berita tertulis demikian:

“Kerusuhan oknum suporter yang terjadi di wilayah Sleman utamanya daerah Jl Magelang Km 14, Morangan, Sleman, Jumat (13/3/2015) membuat beberapa warga di sekitar lokasi trauma. Salah satunya Riyadi yang nyaris terkena kerikil ketapel dari sekelompok orang tak dikenal.”

Permasalahan antar suporter ini masih terus diperdebatkan, khususnya di Yogyakarta antara suporter PSIM dengan suporter PSS karena masing-masing suporter saling tidak mau disalahkan, seperti dalam forum diskusi di internet yang memberikan pendapatnya yang tertera dalam laman <http://jogjabiru-wordpress.com> berikut ini:

“Alasan yang paling rasional dibalik “ketegangan” antara PSIM dan PSS adalah persaingan untuk menjadi tim terbaik di DIY. Jadi, bukan alasan yang mengandung unsur-unsur SARA (suku, agama, ras, dan antargolongan). Baik PSIM maupun PSS ingin menjadi barometer sepak bola di DIY.”

Selain itu dalam laman Kompasiana oleh Adityo Eka tertulis demikian:

“Kedua tim ini sudah bertarung sejak lama untuk memperebutkan eksistensi sebagai tim terbaik dari Yogyakarta. Mungkin karena faktor “panas” inilah yang membuat kedua tim ini sering dipisah...”

Oleh sebab itu, suporter masing-masing tim secara otomatis ikut merasakan panasnya persaingan antara klub sepak bola yang mereka banggakan. Ditambah lagi ketika *homebase* PSIM yaitu Stadion Mandala Krida pernah menjadi *homebase* sementara PSS dikarenakan Stadion Maguwoharjo masih belum selesai dibangun yang juga di benarkan oleh salah satu anggota suporter yang menjadi narasumber ketika melakukan *pre-elimininary research*. Hal ini membuat persaingan antar suporter semakin memanas, seperti yang dilansir pada laman <http://www.timlo.net> berikut ini:

“Laga lanjutan Divisi Utama Grup V antara tuan rumah PSS Sleman melawan PSIM Yogyakarta di Stadion Maguwoharjo, Sleman, Selasa (29/4) kemarin, diwarnai bentrok suporter. Laga bertajuk “Derby Yogya” yang berakhir sama kuat 0-0 ini pun diwarnai dua kali

kericuhan antara suporter tuan rumah dan tim tamu selama pertandingan berlangsung.”

Hasil observasi peneliti melalui media sosial pun juga menemukan bahwa masing-masing suporter ingin terlihat lebih unggul. Hal ini terlihat dari komentar-komentar para suporter pada video kerusuhan antara suporter PSS dan PSIM di situs *Youtube* dengan *keywords* kerusuhan suporter PSS dan PSIM, yang mana saling menyalahkan, mencurigai, dan berprasangka bahwa penyebabnya adalah kelompok lain tanpa mencari kebenarannya terlebih dahulu.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu penggemar klub PSS Sleman, peneliti mendapat informasi bahwa ketika suporter PSS selesai merayakan ulang tahun pada Februari 2016 lalu, ditengah jalan sudah dihadang oleh kelompok suporter PSIM yang berujung tawuran. Sampai saat ini, *perang dingin* antar suporter tersebut masih ada.

Peristiwa paling terbaru mengenai *perang dingin* kedua klub sepak bola ini adalah pada tanggal 22 Juli 2018 lalu yang didapatkan dari berbagai sumber di jejaring sosial Instagram @karl*** dan saksi mata yang merupakan kawan dari peneliti berada di tempat kejadian, suporter PSIM yang baru saja pulang dari Temanggung setelah mendukung klub kebanggannya, dihadang oleh oknum suporter PSS yang anarkis. Kejadian tersebut berlangsung di Jalan Wates, Yogyakarta. Oknum kedua suporter ini sampai membuat jalan macet total dan bertindak anarkis, antara lain

mengambil batu di jalan dan mengambil paksa bambu yang terpasang baliho hingga ada korban jiwa.

Setelah dikonfirmasi kepada beberapa anggota suporter PSS, mereka berprasangka bahwa kelompok lawan akan melakukan kerusuhan ditempat-tempat yang dekat dengan titik kumpul mereka, sehingga mereka berinisiatif terlebih dahulu untuk menghadang kelompok lawan. Peneliti juga menambahkan bahwa para suporter yang telah mengisi kuesioner skala prasangka memiliki kategori skor cenderung tinggi mencapai 55% dan kategori sedang mencapai 35% dari 50 responden.

Berdasarkan beberapa penjabaran di atas, konflik yang muncul diawali karena adanya kompetisi antarsuporter yang ingin menjadi yang terbaik. Menurut Bobo, 1983 (dalam Baron & Byrne, 2004), menyatakan bahwa kompetisi merupakan sumber prasangka yang paling mendasar. Menurut pandangan ini, prasangka terjadi karena adanya kompetisi diantara kelompok sosial dalam mendapatkan komoditas maupun kesempatan yang berharga.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fajar (2009) mengenai konflik antara etnis Jawa dan Tionghoa yang mana walaupun masyarakat dari kedua etnis tersebut telah sejak lama hidup berdampingan pada suatu daerah tertentu, perbedaan mendasar yang dimiliki oleh kedua etnis ini tetap saja mengakibatkan rasa *in group* maupun *out group* dalam proses interaksi sosial mereka. Hal ini sering memunculkan prasangka di antara kedua kelompok tersebut yang pada akhirnya dapat memicu terjadinya konflik. Sejalan dengan

ini, Tajfel (dalam Fajar, 2009) mengemukakan bahwa terjadinya prasangka disebabkan adanya "*ingroup favoritism*", yaitu kecenderungan untuk mendiskriminasikan dalam perlakuan yang lebih baik atau menguntungkan *ingroup* di atas *outgroup*.

Anggota *ingroup* selalu akan memandang kelompoknya sendiri lebih menyenangkan, lebih baik, dan lebih positif dibanding anggota *outgroup* yang hampir selalu dipandang secara lebih negatif. Kalaupun ada hal-hal positif yang ada pada kelompok lain (*outgroup*), biasanya dianggap sebagai ancaman terhadap eksistensi kelompok sendiri sehingga perlu disaingi atau diusahakan agar bisa dimiliki oleh kelompok sendiri. Selanjutnya, ketika individu berada dalam *ingroup*-nya mereka mempersepsi anggota kelompoknya memiliki keunikan dan berbeda dibandingkan kelompok lainnya. Sebagai contoh adalah orang Madura di Kalimantan Barat memandang orang Melayu sebagai "kerupuk" dan orang Dayak sebagai "kafir", sedangkan sebaliknya, etnik lain di provinsi itu memandang orang Madura sebagai kelompok eksklusif yang agresif dan selalu membawa clurit. Itulah sebabnya pertikaian antaretnik di Kalimantan Barat bisa berlangsung sampai beberapa dekade (Sarwono, 2006).

Salah satu teori prasangka adalah *realistic conflict theory* yang memandang prasangka berakar dari kompetisi sejumlah kelompok sosial terhadap sejumlah komoditas maupun peluang, apabila kompetisi berlanjut maka masing-masing anggota akan memandang anggota kelompok lain

sebagai musuh, sehingga jika terdapat isyarat agresi maka perilaku agresi akan muncul (Baron & Byrne, 2004). Hal ini terlihat dari permusuhan antara suporter PSIM dan PSS yang mana apabila dipertemukan selalu menimbulkan kerusuhan bahkan sampai melakukan kekerasan fisik.

Berbeda dengan Brown (2005) yang menyatakan bahwa prasangka seringkali didefinisikan sebagai penilaian negatif yang salah atau tidak berdasar mengenai anggota suatu kelompok, tetapi definisi semacam itu menimbulkan kesulitan konseptual karena ada masalah pemastian apakah penilaian sosial itu memang salah atau sekedar menyimpang dari kenyataan. Sebagai gantinya, prasangka didefinisikan sebagai sikap, emosi, atau perilaku negatif terhadap anggota suatu kelompok karena keanggotaannya di kelompok tersebut.

Nelson (dalam Santhoso & Hakim, 2012) mengartikan prasangka sebagai sikap atau perilaku negatif terhadap suatu kelompok atau anggota suatu kelompok. Dua implikasi yang menyertai apabila prasangka didefinisikan sebagai suatu sikap. Pertama, sikap adalah fungsi dari skema (kerangka berpikir untuk mengorganisasi, menginterpretasi, dan mengambil informasi. Oleh sebab itu individu yang berprasangka terhadap kelompok-kelompok tertentu akan memproses informasi tentang kelompok tersebut berbeda bila dibandingkan memproses informasi kelompok lain. Kedua, prasangka sebagai suatu sikap melibatkan perasaan negatif atau emosi yang ditujukan kepada seseorang atau kelompok yang diprasangkai. Anggota

kelompok luar diasumsikan memiliki lebih banyak ciri sifat yang tidak diinginkan, dipersepsi lebih mirip satu sama lain (lebih homogen) dibanding para anggota kelompok sendiri, dan seringkali tidak disukai (dalam Santhoso & Hakim, 2012).

Putra dan Pitaloka (2012) mengungkapkan bahwa prasangka sejatinya adalah fenomena yang hadir dalam hubungan antar-kelompok, bukan antar-individu. Menurutnya, individu yang menjadi target prasangka adalah individu yang menjadi bagian dari kelompok, bukan karena karakteristik individu itu sendiri, dimana individu disimplifikasikan ke dalam satu kesatuan karakteristik yang sama dengan kelompoknya. Hal ini sependapat dengan Mar'at (dalam Irmawati, 2004) yang mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prasangka adalah pengaruh kelompok. Kelompok memiliki norma dan nilai tersendiri dan akan mempengaruhi pembentukan prasangka pada kelompok tersebut. Oleh karenanya norma kelompok yang memiliki fungsi otonom dan akan banyak memberikan informasi secara realistis atau secara emosional yang mempengaruhi sistem sikap individu (Irmawati, 2004).

Individu yang berada dalam suatu kelompok pasti akan selalu berinteraksi dengan anggota yang lain dalam satu kelompok. Menurut Rahmawati (2014), interaksi antar manusia akan terjalin sepanjang masa yang mana agar interaksi selalu harmonis maka diperlukan pengertian antar sesama, kepekaan untuk memahami satu sama lain, serta empati. Batson

(dalam Putra & Pitaloka, 2012) mengungkapkan bahwa empati kepada seorang anggota kelompok ternyata akan menimbulkan empati pula kepada anggota lain pada kelompok itu. Menurut Goleman (2007) akar empati sudah ada sejak bayi dilahirkan. Tanda-tanda awal empati yang dapat terlihat pada masa tersebut dicontohkan oleh Goleman terjadi pada satu keadaan dimana seorang bayi akan menangis ketika mereka mendengar bayi lain menangis. Taufik (2012) menyatakan hal sama bahwa empati bersifat "*being*", dimiliki oleh manusia secara kodrati sebagai pemberian Allah SWT.

Konsep empati sendiri berasal dari istilah "*einfihlung*" yang semula digunakan oleh psikolog Jerman. Secara harfiah berarti merasa terlibat (*feeling into*). Empati merupakan suatu aktivitas untuk memahami dan merasakan apa yang sedang dipikirkan dan dirasakah oleh orang lain, tanpa kehilangan kontrol dirinya (Taufik, 2012). Menurut Taufik (2012) empati merupakan dasar bagi hubungan interpersonal. Individu dapat memahami orang lain sepanjang ia menyadari adanya proses mental dalam dirinya yang ditujukan kepada orang itu.

Kemampuan mengindra perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya merupakan intisari empati. Empati adalah radar sosial kita. Pada tingkatan yang paling rendah, empati mempersyaratkan kemampuan membaca emosi orang lain, pada tataran yang lebih tinggi, empati mengharuskan kita mengindra sekaligus menanggapi kebutuhan atau perasaan seseorang yang tidak diungkapkan lewat kata-kata. Di tataran yang

paling tinggi, empati adalah menghayati masalah-masalah atau kebutuhan-kebutuhan yang tersirat di balik perasaan seseorang (Goleman, 2003).

Dikutip dari buku Howe (2015) yang berjudul “Empati: Makna dan Pentingnya”, Davis (dalam Howe, 2015) mengungkapkan bahwa,

“Karena orang lain sering kali memiliki kebutuhan, keinginan, dan tujuan yang berbeda dengan kita, dan karena pengejaran tujuan-tujuan mereka sering kali tidak sesuai dengan pengejaran tujuan-tujuan kita, kecenderungan yang besar kearah konflik menjadi ciri yang melekat dalam semua kehidupan sosial... Atau, yang lebih akurat, hasilnya dapat berupa sebuah eksistensi yang penuh konflik jika tidak ada mekanisme, misalnya empati, yang tersedia untuk mencegah dan mengatasi keadaan tersebut.”

Howe (2015) menambahkan bahwa empati membantu mengurangi ketegangan dan mencegah konflik. Mengemukakan perasaan ketika berhubungan dengan orang-orang yang empatik membantu memaknai emosi, pengalaman, dan mengendalikan perasaan, karena dengan berbagi perasaan dengan yang lain dapat memelihara dan membantu membentuk hubungan-hubungan yang akrab.

Masyarakat cenderung akan mengalami penurunan empati dalam interaksi sosial antar individu maupun kelompok (Hasyim, dkk, 2012)). Hal ini dapat muncul salah satunya adalah faktor lingkungan disekitarnya. Apabila banyak yang menunjukkan sikap yang jauh dari empati, seperti tidak mau menolong tetangga yang kesulitan, maka perlahan akan berpengaruh terhadap penurunan empati seseorang. Bukan tidak mungkin suatu saat budaya kepedulian menular apabila lingkungan sekitar juga mendukungnya (Ho, dalam Hasyim, dkk, 2012).

Senada dengan pendapat Brooks mengenai empati dapat memberikan kekuatan untuk mengubah kondisi negatif, Taufik (2012) mengemukakan pentingnya seseorang memiliki empati diantaranya adalah sebagai mediator perilaku agresif dan dapat mereduksi prasangka. Menurut Taufik (2012) dan banyak para ahli (Davis, 1983; Batson, 1991; Batson dan Ahmad, 2010) mengaitkan empati dengan prasangka. Keduanya memiliki hubungan terbalik, dimana semakin tinggi empati maka semakin rendah prasangkanya. Sebaliknya, semakin rendah empati maka semakin tinggi prasangkanya

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, prasangka perlu untuk direduksi agar tidak menimbulkan konflik yang terus menerus. Seperti yang dikemukakan oleh Taufik (2012) bahwa empati dapat mereduksi prasangka sehingga apabila empati seseorang itu tinggi maka akan semakin rendah prasangkanya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan empati terhadap penurunan prasangka pada kelompok suporter sepakbola.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, fokus kajian dalam penelitian ini adalah mengurangi prasangka pada kelompok suporter klub sepakbola PSS dan PSIM. Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh pelatihan empati dalam mengurangi prasangka pada suporter sepakbola?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang yang telah dijabarkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan empati dalam mengurangi prasangka pada suporter sepakbola.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian mengenai pengaruh pelatihan empati dalam mengurangi prasangka pada suporter sepakbola diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian mengenai empati dan prasangka sehingga dapat dimanfaatkan untuk pengembangan penelitian-penelitian selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi, pengalaman di lapangan, serta wawasan yang lebih luas dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi *treatment* atau pelatihan empati untuk mengurangi prasangka pada kelompok suporter sepakbola juga kepada aparat kepolisian atau pihak keamanan dan ketertiban terkait persepakbolaan, khususnya di Yogyakarta. Sehingga

dapat meminimalisir kerusakan yang terjadi antar suporter dan mengurangi angka kriminalitas yang ditimbulkan oleh suporter.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mencari sumber referensi mengenai penelitian terkait dengan prasangka dan juga empati. Hal ini dilakukan guna menyelaraskan penelitian yang sudah ada dengan yang akan dilakukan oleh peneliti. Untuk di Indonesia sendiri masih jarang yang meneliti tentang hubungan empati dengan prasangka.

Berdasarkan temuan peneliti, ada beberapa *international research* tentang hubungan empati dengan prasangka, namun memiliki keterbatasan informasi dikarenakan semua jurnal penelitian tersebut tidak dapat diakses secara utuh. Penelitian tersebut diantaranya adalah, dalam *European Journal of Social Psychology* yang berjudul *Perspective Taking and Prejudice Reduction: The Mediation Role of Empathy Arousal and Situational Attributions* oleh Vescio, Sechrist, dan Paolucci (2003) mengungkapkan bahwa empati sebagai mediator dalam pengambilan perspektif dan sikap, juga dapat mereduksi prasangka antar kelompok. Subjek dalam penelitian ini adalah orang Amerika-Afrika yang memiliki stereotip negatif.

Penelitian selanjutnya adalah *Improving Intergroup Relation: The Effects of Empathy on Racial Attitude* oleh Finaly & Stephan (2006), yang dalam intisari penelitiannya menuliskan bahwa ada hubungan terbalik antara

prasangka dengan empati, yang mirip dengan pendapat Taufik (2012) bahwa semakin tinggi empati maka semakin rendah prasangkanya. Penelitian selanjutnya yang berjudul *Inside Experience: Engagement Empathy and Prejudice Towards Prisoners* oleh Boag dan Wilson (2014) mengungkap hasil penelitiannya bahwa jika dianalogikan sebagai obat, empati dapat menyebabkan pengurangan prasangka, yang dalam penelitian ini adalah prasangka penjaga tahanan terhadap narapidana. Penelitian yang berjudul *The Positive and Negative Psychology of Empathy* oleh Konrath & Grynberg (2013), menyebutkan bahwa empati dapat membantu dalam mereduksi prasangka, yang dalam penelitian ini empati dapat meningkatkan sikap, perasaan, dan perilaku prososial terhadap stigma dalam kelompok.

Penelitian lain, yang dilakukan oleh Fauzan Heru Santhoso dan Moh. Abdul Hakim (2012) yang berjudul “Deprivasi Relatif dan Prasangka Antar Kelompok” bertujuan untuk mengetahui pengaruh deprivasi relatif terhadap prasangka antar kelompok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen-kuasi dengan desain eksperimen *One Group Pre and Post Test Design* dimana subjek penelitian hanya akan dikenai satu perlakuan/*treatment*, yaitu: kondisi deprivasi relatif secara narasi untuk kelompok dengan perlakuan narasi saja dan narasi disertai dengan provokasi untuk kelompok yang mendapat perlakuan narasi disertai dengan provokasi. Skala prasangka sosial antar kelompok digunakan dalam eksperimen ini untuk mengukur prasangka sebelum dan sesudah diberi perlakuan/*treatment*.

Subjek yang peneliti pilih adalah mahasiswa fakultas X di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta berjumlah 23 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan selisih skor skala prasangka antara *pre-test* dan *post-test* dengan teknik analisis *one-way* ANOVA dibantu dengan SPSS versi 13.0. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata *Gain Scores* skala prasangka menunjukkan angka negatif, yaitu sebesar -1.2710. Hal ini mengindikasikan bahwa rata-rata skor *pre-test* lebih tinggi dibanding skor *post-test*. Hal tersebut terjadi karena skala prasangka antar kelompok mengukur konstruk negatif yang rentan terhadap ancaman *social desirability*. Efek belajar antara *pre-test* dan *post-test* mendorong mereka cenderung memberikan respon yang relatif lebih rendah pada *post-test*. Namun hal ini secara logis dapat diabaikan sebab analisis perbandingan skor antar kelompok hanya tergantung pada rata-rata skor dan standar deviasi tiap kelompok. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan: kondisi deprivasi relatif menimbulkan prasangka sosial dalam penelitian ini di tolak atau dengan kata lain kondisi deprivasi relatif tidak secara langsung menyebabkan timbulnya prasangka sosial antar kelompok.

Penelitian selanjutnya yaitu berjudul “Model Bimbingan Kelompok Berbasis Falsafah Hidup Masyarakat Lampung Untuk Mengurangi Prasangka Sosial” yang dilakukan oleh Nita Fitria (2013). Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model bimbingan kelompok berbasis falsafah hidup masyarakat Lampung untuk mengurangi prasangka sosial siswa. Metode

penelitian menggunakan *Educational Research and Development* dengan subjek penelitian berjumlah 12 orang yang dipilih secara *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok berbasis falsafah hidup masyarakat Lampung terbukti efektif untuk mengurangi prasangka sosial siswa. Berdasarkan analisis skor pada skala prasangka sosial yang diberikan sebagai *pre-test* dan *post-test* atau uji sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan model bimbingan kelompok berbasis falsafah hidup masyarakat Lampung, kondisi prasangka sosial siswa mengalami penurunan yang signifikan sebesar 45,68%. Hasil analisis uji t menunjukkan perolehan t-hitung sebesar 2.306 dan t-tabel 2.228 dimana $t\text{-hitung} \geq t\text{-tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya model bimbingan kelompok berbasis falsafah hidup masyarakat Lampung yang terdiri dari rasional, tujuan, target intervensi, peran dan fungsi pemimpin kelompok, tahap-tahap, materi layanan, evaluasi dan tindak lanjut efektif untuk mengurangi prasangka sosial siswa.

Penelitian selanjutnya berjudul “Alienasi Diri Pada Komunitas *Underground* Ditinjau Dari Sikap Terhadap Prasangka Sosial” oleh Teguh Yulianto dan Gusti Yuli Asih (2015) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sikap terhadap prasangka sosial dengan alienasi diri pada komunitas *underground*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara sikap terhadap prasangka sosial dengan alienasi diri pada komunitas *underground*. Semakin positif sikap terhadap prasangka

sosial maka semakin tinggi alienasi diri pada komunitas *underground*, dan sebaliknya. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 42 subyek berusia 18-24 tahun yang merupakan anggota komunitas *underground* di Semarang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling insidental (*incidental sampling*). Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan dua skala yaitu Skala Alienasi Diri dan Skala Sikap terhadap Prasangka Sosial. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara sikap terhadap prasangka sosial dengan alienasi diri pada komunitas *underground* dengan nilai $r = 0,574$ ($p < 0,01$), yang berarti semakin positif sikap terhadap prasangka sosial maka semakin tinggi alienasi diri pada komunitas *underground*, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Penelitian lain oleh Rusdah Sarifah (2016) yang berjudul “Identitas Sosial Dengan Prasangka Pada Prajurit TNI AD Terhadap Anggota Kepolisian” yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara identitas sosial dengan prasangka pada prajurit TNI AD di Pusdikbekang. Penelitian ini dilakukan pada 70 prajurit dengan teknik *random sampling*. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuisisioner sedangkan instrumen pengambilan data yang digunakan adalah skala model Likert. Untuk metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari

Pearson. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima, angka korelasi sebesar $r_{xy} = 0.538$ dengan $P\text{value} = 0.000$ ($P\text{value} \leq 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif antara identitas sosial dan prasangka. Semakin tinggi tingkat identitas sosial maka kecenderungan prasangka prajurit TNI AD Pusdikbekang terhadap anggota kepolisian semakin tinggi.

Penelitian selanjutnya oleh M. Rajab Lubis (2016) yang berjudul “Hubungan Interaksi Etnik dengan Prasangka dan Kecenderungan Asimilasi di Provinsi Sumatera Utara, Indonesia”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan interaksi etnik dengan prasangka dan kecenderungan asimilasi di Provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Populasi penelitian adalah penduduk pribumi (9.860.906 orang) dan WNI Cina saja (361.741 orang), tidak termasuk WNA-Cina), dengan kriteria telah bermukim di kawasan kajian minimal 5 tahun dan berusia 17 tahun ke atas atau telah kawin yang bermukim pada 17 kabupaten/kota, di Sumatera Utara. Teknik pengambilan sampel adalah Multiple Stage Proporsi Cluster Sampling, yaitu memilih sampel dari kelompok unit-unit yang kecil dengan jumlah sampel penelitian ini sebanyak 385 orang. Alat ukur yang digunakan adalah angket dengan model skala *Likert*, yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Untuk pengujian hipotesis digunakan *uji Structural Equation Modeling* (SEM) dengan alat penghitungan *software* AMOS versi 4.01. Hasil penelitian ini didapati hubungan antara interaksi dengan kecenderungan asimilasi dan signifikan dengan arah yang positif. Ini bermakna bahwa semakin tinggi

interaksi maka semakin tinggi pula kecenderungan asimilasinya. Berarti kuantitas berinteraksi semakin tinggi, peranan yang dimainkan dalam bentuk kerjasama, lingkungan sosial sangat menyokong terjadinya interaksi. Demikian juga hasil pengujian berikutnya, didapati hubungan antara prasangka dan kecenderungan asimilasi adalah signifikan dengan arah yang negatif. Secara statistik ini bermakna bahwa semakin tinggi prasangka maka semakin rendah kecenderungan asimilasi. Didapati secara statistik hubungan antara prasangka dan kecenderungan asimilasi signifikan dan dengan arah yang negatif. Ini bermakna bahwa prasangka yang berisikan pengetahuan, penilaian, dan kecenderungan bertindak etnik Cina terhadap pribumi dan sebaliknya dalam situasi-situasi perkawinan, persahabatan, berjiran, bekerja, berwisata, aktivitas partai politik, aktivitas keagamaan, dan bisnis semakin rendah prasangkanya, maka akan meningkatkan asimilasi.

Penelitian oleh Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti (2014) yang berjudul “Pengaruh Cognitive Behavior Therapy dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif”. Dalam penelitian ini, melalui Cognitive Behavior Therapy (CBT) dihadirkan model yang meniadakan perilaku agresif dan menekankan munculnya empati sehingga individu dapat meniru model, individu dapat menangkap inspirasi mengenai perilaku yang meniadakan agresi dan dapat diberikan penguatan ketika muncul empati. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiris pengaruh CBT dalam memperkuat empati pada remaja dengan perilaku agresif. Hasil analisis

data menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pada taraf 99% tingkat agresifitas antara sebelum mendapatkan perlakuan CBT dengan sesudah mendapatkan perlakuan CBT. Setelah mendapatkan perlakuan CBT, tingkat agresifitas lebih rendah dibandingkan sebelum mendapatkan perlakuan CBT.

Penelitian selanjutnya yaitu dalam jurnal Seminar Psikologi dan Kemanusiaan oleh Abaidah, Ulfa, Rahmania, Nadia, Febrianti, Kanthi, Sholikhah, dan Syafatania (2015) dengan judul “Meningkatkan Empati pada Siswa di Sekolah Dasar Inklusi dengan Metode Reinforcement dan Media Bangku Pertemanan”, para peneliti ingin menguji keefektifan dari penggunaan media belajar, bangku pertemanan yang sengaja diciptakan untuk melatih kepekaan dan empati pada siswa Sekolah Dasar Inklusi dengan rentang usia 6-8 tahun. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan desain penelitian nonrandomized between subject design. Kelompok subjek pertama sejumlah 20 orang diberikan perlakuan, dengan diajak untuk menerapkan media bangku pertemanan.

Sedangkan kelompok subjek kedua tidak dikenalkan dengan media ini dalam kelasnya. Karena subjek merupakan anak kecil maka pengukuran dilakukan melalui wawancara langsung pada anak dan di analisis dengan menggunakan uji statistik Mann-Whitney karena data penelitian bersifat non parametrik. Hasil dari penelitian ini adalah skor siswa yang tidak diberikan perlakuan cenderung memiliki tingkat yang lebih rendah dibandingkan

dengan siswa yang mendapatkan perlakuan. Populasi yang diberikan perlakuan menunjukkan rata-rata nilai yang lebih tinggi yaitu 30,40. Sedangkan yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan rata-rata nilai 10,60. Media bangku pertemanan memiliki keefektifan tersendiri ketika diterapkan pada siswa SD. Penggunaan penguatan berupa nilai sikap juga dinilai dapat meningkatkan motivasi siswa untuk lebih peduli terhadap siswa lain.

Penelitian yang berjudul “Peningkatan Sikap Empati Melalui Bimbingan Kelompok Berbantuan Teknik *Problem Solving* Pada Siswa Kelas X.A.V.1 SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun” oleh Nuril Annisa Ekayanti dan Vitalis Djarot Sumarwoto (2015), memiliki tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui seberapa efektif layanan bimbingan kelompok berbantuan teknik *problem solving* dapat meningkatkan sikap empati siswa kelas X AV 1 SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Sampel penelitian ini sebanyak 10 siswa kelas X AV 1 SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun, yang terindikasi memiliki tingkat sikap empati rendah.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Bentuk eksperimen yang dilakukan dengan memberikan treatment sebanyak empat kali selama dua minggu. Hasil yang dicapai oleh peneliti yaitu layanan bimbingan kelompok berbantuan teknik *problem solving* dapat meningkatkan sikap empati siswa kelas X AV 1 SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Hal ini dilihat dari hasil harga t-hitung lebih besar dibandingkan dengan harga t-tabel ($9,211 > 2,262/TS=5\%$) atau

signifikan. Peneliti juga menyarankan bahwa sekolah dapat memanfaatkan layanan bimbingan kelompok berbantuan *problem solving* sebagai teknik yang pantas dikembangkan untuk membina kepribadian individu.

Penelitian selanjutnya yang berjudul “Cerita Bertema Moral dan Empati Remaja Awal” oleh Hasyim dkk (2012) merupakan studi eksperimental mengkaji cerita bertema moral sebagai metode pendidikan karakter untuk menumbuhkembangkan empati remaja awal. Subjek penelitian 205 remaja awal, 103 remaja (56 laki-laki, 47 perempuan) dipilih sebagai kelompok eksperimen, dan 102 (61 laki-laki, 41 perempuan) dipilih sebagai kelompok control. Enam belas cerita bertema moral diberikan seminggu dua kali. Eksperimen menggunakan *One Group Post-test Design*. Setelah minggu ke 8 akhir kegiatan eksperimen, dilakukan pengukuran empati dengan *Davis Interpersonal Relativity Index* (IRI). Hasil eksperimen menunjukkan rerata aspek empati fantasi secara signifikan berbeda antara kelompok eksperimen dan kelompok control ($p = 0,018 < 0,05$). Hipotesis dari penelitian ini ditolak karena cerita bertema moral hanya dapat menumbuhkan empati fantasi. Cerita bertema moral akan membuat remaja ikut merasakan apa yang ada dalam cerita-cerita fiksi tersebut dan membayangkan dirinya dalam situasi yang sama sebagai karakter fiksi.

Penelitian lain yang berjudul “*A Comparative Analysis of Empathy in Childhood and Adolescence: Gender Differences and Associated Socio-emotional Variables*” oleh Garaigordobil (2009), memiliki dua tujuan: 1)

untuk melakukan eksplorasi komparatif antara empati dan variabel sosio-emosional pada anak-anak dan remaja, menganalisis perbedaan gender; dan 2) untuk menganalisis hubungan empati dengan perilaku sosial pada anak-anak dan remaja. Sampel penelitian terdiri dari 313 peserta yang berusia 10 sampai 14 tahun. Metodologi yang digunakan adalah deskriptif dan korelasional. Untuk mengukur variabel, peneliti menggunakan 12 instrumen penilaian, yaitu skala empati, skala prososial, skala perilaku sosial yang meliputi asertif, agresif dan pasif, skala perilaku anti-sosial deliquent, skala sosialisasi, koesioner sosiometric: kelas prososial, *self concept*: positif, negatif, dan global, koesioner untuk kemampuan analisis emosi negatif. ANOVA menunjukkan bahwa, untuk segala usia, perempuan memiliki skor signifikan lebih tinggi pada empati, perilaku prososial, perilaku asertif dan kemampuan untuk analisis kognitif emosi negatif, sedangkan laki-laki ada pada perilaku agresif dalam berinteraksi dengan teman sebaya.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari judul, alat ukur, serta subjek penelitian. Penjelasan mengenai letak perbedaan tersebut adalah :

1. Keaslian Judul

Judul penelitian tentunya berkaitan dengan variabel yang akan diteliti. Para peneliti sebelumnya menghubungkan prasangka serta empati dengan beberapa variabel, diantaranya adalah:

- a. “Deprivasi Relatif dan Prasangka Antar Kelompok” (Santhoso dan Hakim, 2012)
- b. “Model Bimbingan Kelompok Berbasis Falsafah Hidup Masyarakat Lampung Untuk Mengurangi Prasangka Sosial” (Fitria, 2013)
- c. “Alienasi Diri Pada Komunitas *Underground* Ditinjau Dari Sikap Terhadap Prasangka Sosial” (Yulianto dan Asih, 2015)
- d. “Identitas Sosial Dengan Prasangka Pada Prajurit TNI AD Terhadap Anggota Kepolisian” (Sarifah, 2016)
- e. “Hubungan Interaksi Etnik dengan Prasangka dan Kecenderungan Asimilasi di Provinsi Sumatera Utara, Indonesia” (Lubis, 2016)
- f. “Pengaruh Cognitive Behavior Therapy dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif” (Ahyani dan Astuti, 2014)
- g. “Meningkatkan Empati pada Siswa di Sekolah Dasar Inklusi dengan Metode Reinforcement dan Media Bangku Pertemanan” (Abaidah, Ulfa, Rahmania, Nadia, Febrianti, Kanthi, Sholikhah, dan Syafatania, 2015)
- h. “Peningkatkan Sikap Empati Melalui Bimbingan Kelompok Berbantuan Teknik *Problem Solving* Pada Siswa Kelas X.A.V.1 SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun” (Ekayanti dan Sumarwoto, 2015)
- i. “Cerita Bertema Moral dan Empati Remaja Awal” (Hasyim, Farid, dan Saragih, 2012)

- j. *“A Comparative Analysis of Empathy in Childhood and Adolescence: Gender Differences and Associated Socio-emotional Variables”* Garaigordobil (2009)

Perbedaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel yaitu prasangka dan empati, sehingga judul dari penelitian ini adalah “Pengaruh Pelatihan Empati Terhadap Penurunan Prasangka Pada Kelompok Suporter Sepakbola di Yogyakarta”.

2. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur prasangka merupakan alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada instrumen tingkatan prasangka oleh Allport (dalam Putra & Pitaloka, 2012) yaitu antilokusi, menghindar, diskriminasi, penyerangan fisik, dan eksterminasi. Begitu pula dengan modul pelatihan empati dimana modul tersebut disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek empati yang dikemukakan oleh Goleman (1996) yaitu lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, memperbaiki empati dan kepekaan terhadap perasaan orang lain, dan lebih baik dalam mendengarkan orang lain.

3. Keaslian Subjek Penelitian

Keaslian subjek penelitian dapat dilihat dari beberapa aspek seperti usia subjek dan karakteristik subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah

anggota suporter sepakbola PSS dan/ PSIM remaja hingga dewasa dan memiliki skor prasangka dari sedang hingga tinggi. Pada penelitian sebelumnya belum ada yang menggunakan subjek dengan kriteria tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Empati Terhadap Penurunan Prasangka Pada Kelompok Suporter Sepakbola” belum pernah diteliti sebelumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, terbukti adanya perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati efektif untuk menurunkan prasangka, yang pada penelitian ini adalah suporter sepak bola.

B. SARAN

Setelah melihat dan mengkaji hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Kepada Kelompok Suporter Sepak Bola

Kondisi kelompok memiliki peran penting dalam membangun solidaritas sesama anggota. Apabila dibiasakan untuk berempati di dalam kelompok maupun luar kelompok, maka prasangka antar kelompok suporter sepak bola akan semakin berkurang dan menambah citra baik persepakbolaan di Indonesia yang saat ini masih kurang baik dimata masyarakat Indonesia.

2. Kepada Aparat Keamanan (kepolisian)

Ketika kerusuhan suporter terjadi alangkah baiknya ditangani dengan mengumpulkan suporter dalam suatu pertemuan untuk membahas pokok permasalahan agar mengetahui pendapat dari sudut pandang masing-masing kelompok suporter. Upaya pencegahan dengan memberikan sebuah reward kepada kelompok yang mau mengikuti aturan dan memberikan punishment kepada kelompok yang melanggarnya.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang pelatihan empati dan prasangka, diharapkan lebih mendalami sumber-sumber informasi mengenai prasangka. Kemudian, pentingnya dalam memilih subjek penelitian yang menjadi subjek pelatihan untuk menghindari mortalitas ditengah proses penelitian. Juga penambahan konten pada pelatihan maupun sesi pelatihan lebih memperdalam dan lebih lama pada alokasi waktunya agar peserta juga mendapatkan timbal balik yang cukup memuaskan dan tidak menimbulkan kebingungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abaidah, N. D., Ulfa, T. Y., Rahmania, S. D., Nadia, G., Febrianti, E., Kanthi, S. R., Sholokhah, Z., & Syafatania. (2015). Meningkatkan Empati pada Siswa di Sekolah Dasar Inklusi dengan Metode Reinforcement dan Media Bangku Pertemanan. *Jurnal Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, ISBN: 978-979-796-324-8.
- Abdulsyani. (1994). *Sosiologi: Skematika, Teori, dan Terapan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2014). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif. *Jurnal Humanitas Vol. 11-2.121-130, ISSN: 1693-7236*.
- Annisa & Maretih (2016). Empathy Care Training Untuk Meningkatkan Perilaku Memaafkan Pada Remaja Akhir. *Jurnal Intervensi Psikologi. Vol (8) 2 285-303*
- Arikunto, S. (1993). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (1999). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Boag, E, M. & Wilson, D. (2014). Inside Experience: Engagement Empathy and Prejudice Towards Prisoners. *Journal of Criminal Psychology VOL.4 NO.1 2014*
- Brown, R. (2005). *Prejudice: Menangani “prasangka” Dari Perspektif Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Echols, J. M., & Shadily, H. (2005). *Kamus Indonesia – Inggris*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Ekayanti, N.A., & Sumarwoto, V. D. (2015). Peningkatkan Sikap Empati Melalui Bimbingan Kelompok Berbantuan Teknik Problem Solving Pada Siswa Kelas X.A.V.1 SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. *e-Jurnal IKIP Madiun Vol.5, No.2*.

- Fajar, M. N. (2009). Hubungan Antara Prasangka Dengan Perilaku Agresif Pada Masyarakat Jawa Terhadap Masyarakat Tionghoa Di Kelurahan Kemlayan Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Belum diterbitkan.
- Finaly, K. A., & Stephan, W. G. (2006). Improving Intergroup Relation: The Effects of Empathy on Racial Attitude. *Journal of Applied Social Psychology* 30(8):1720 – 1737.
- Fitria, N. (2013). Model Bimbingan Kelompok Berbasis Falsafah Hidup Masyarakat Lampung Untuk Mengurangi Prasangka Sosial. *Jurnal Bimbingan Konseling* 2 (2) 2013, ISSN 2252-6889.
- Garaigordobil, M. (2009). Comparative Analysis of Emphaty in Childhood and Adolescence: Gender Differences and Associated Socio-emotional Variables. *Journal of Psychology and Psychological Therapy*, ISSN: 1577 7057.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2003). *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2007). *Social Intelligence: Ilmu Baru Tentang Hubungan Antar Manusia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Handoko, A. (2008). *Sepakbola Tanpa Batas*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasyim, M. M., Farid, M., & Saragih, S. (2012). Cerita Bertema Moral dan Empati Remaja Awal. *Jurnal Persona*, Vol. 1, No. 01 Juni 2012.
- Howe, D. (2015). *Empati: Makna dan Pentingnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- http://id.wikipedia.org/wiki/PSS_Sleman diakses tanggal 13 November 2016 pukul 20.15
- <http://ditagamzer.blogspot.co.id/> diakses tanggal 13 November 2016 pukul 21.15
- <https://jogjabiru.wordpress.com/2010/03/16/derbi-trah-mataraman> diakses tanggal 25 Maret 2016 pukul 19.44
- <http://jogja.tribunnews.com/2015/03/14/presiden-brajamusti-kami-lebih-dahulu-diserang-dan-dilempari> diakses tanggal 25 Maret 2016 pukul 20.15
- <https://rafatmuhammad9a2412.wordpress.com/my-profile/sejarah-bcs/> diakses tanggal 13 November 2016 pukul 21.11
- <http://www.kompasiana.com/spirdiac/empat-kali-derby-di-yogyakarta> diakses tanggal 26 Maret pukul 17.35

<http://www.timlo.net/baca/68719544588/suporter-pss-dan-psim-terlibat-bentrok-di-maguwoharjo/> diakses tanggal 26 Maret pukul 19.20

<http://www.tribunnews.com/superball/2013/05/07/pssi-investigasi-kerusakan-suporter-di-purwodadi> diakses tanggal 26 Maret pukul 20.55

Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Husni, M. A. (2018). *Efektivitas Pelatihan Empati untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Bystander dalam Peristiwa Bullying di SMP "X" Yogyakarta*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.

Irmawanti. (2004). Pengaruh Prasangka Sosial Terhadap Persepsi Kemampuan Kerja Karyawan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara. Belum diterbitkan.

Kartono, K. (1994). *Psikologi Sosial Untuk Manajemen, Perusahaan, Dan Industri*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Keeran, D. (2014). *A Course in Empathy: The New Revolution of the Heart*. USA: Create Space

Konrath, S., & Grynberg, D. (2013). The Positive and Negative Psychology of Empathy. *In Press*. Watt, D. & Panksepp, J. (Eds) *The Neurobiology and Psychology of Empathy*, Nova Science Publishers, Inc.

Kuncoro, J. (2007). Prasangka dan Diskriminasi. *Jurnal Psikologi Proyeksi* Vo. 2, No.2 Oktober 2007.

Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.

Liliweri, A. (2005). *Prasangka dan Konflik: Komunikasi Lintas Budaya Masyarakat Multikultur*. Yogyakarta: LkiS.

Lubis, M. R. (2016). Hubungan Interaksi Etnik dengan Prasangka dan Kecenderungan Asimilasi Di Provinsi Sumatera Utara, Indonesia. *Jurnal Seminar ASEAN, 2nd Psychology & Humanity, Psychology Forum UMM, 19-20 Februari 2016*.

Makmun, S. (2013). Memahami Orang Lain Melalui Keterampilan Mendengar Secara Empatik. *Jurnal Humaniora, Vol. 4 No.1 April 2013: 422 - 431*

Masturi, A. (2010). *Membangun Relasi Sosial Melalui Komunikasi Empatik*.

Prasetyo, B., & Jannah, L. M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Putra, I. E., & Pitaloka, A. (2012). *Psikologi Prasangka: Sebab, Dampak, dan Solusi*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rahmawati, A. (2014). Metode Bermain Peran dan Alat Permainan Edukatif untuk Meningkatkan Empati Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak, Vol. III, Edisi 1, Juni 2014*.
- Robbins, S. P. (2015). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba.
- Rolando, R. (2012). Perbandingan Prasangka Sosial Mahasiswa Etnis Sunda, Jawa, Batak Dan Minang Terhadap Etnis Tionghoa Di Kota Bandung. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Belum diterbitkan.
- Santhoso, F. H., & Hakim, M. A. (2012). Deprivasi Relatif dan Prasangka Antar Kelompok. *Jurnal Psikologi, Vol. 39, No. 1, Juni 2012: 121-128*.
- Sarifah, R. (2016). Identitas Sosial Dengan Prasangka Pada Prajurit TNI AD Terhadap Anggota Kepolisian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 04, No. 01, Januari 2016*.
- Sarwono, S. W. (2007). *Psikologi Prasangka Orang Indonesia: Kumpulan Studi Empirik Prasangka dalam Berbagai Aspek Kehidupan Orang Indonesia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sears, D. O., & Freedman, J. L. (1985). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Setyawan, S. (2013). Konstruksi Identitas Ultras di Kota Solo (Studi Fenomenologi terhadap Kelompok Suporter Pasoepati Ultras). *Skripsi*. Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta. Belum diterbitkan.
- Sukanto, S. (1985). *Sosiologi: Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Taufik. (2012). *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Vescio, T. K., Sechrist, G. B., & Paolucci, M. P. (2003). Perspective Taking and Prejudice Reduction: The Mediation Role of Empathy Arousal and Situational Attributions. *European Journal of Social Psychology. Eur. J. Soc. Psychol. 33, 455-472. DOI: 10.1002/ejsp.163*
- Yulianto, T., & Asih, G. Y. (2015). Alienasi Diri Pada Komunitas Underground Ditinjau Dari Sikap Terhadap Prasangka Sosial. *Jurnal HIMPSI*. Fakultas Psikologi Universitas Semarang.

LAMPIRAN - LAMPIRAN



Assalamualaikum Wr. Wb.

Saya mahasiswi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga meminta kesediaan teman-teman untuk mengisi lembar kuesioner yang saya ajukan dalam rangka penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, teman-teman diminta untuk **mengisi data diri, serta membaca dengan seksama petunjuk pengisian**. Jawablah setiap pernyataan sesuai kondisi diri teman-teman yang sebenarnya. **Tidak ada jawaban benar maupun salah dalam menjawab soal**. Semua jawaban adalah benar apabila diisi sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran teman-teman sendiri tanpa pengaruh dari siapapun. **Identitas dan jawaban teman-teman akan dirahasiakan** dan hanya digunakan untuk penelitian ini. Sebelum mengembalikan kuesioner ini, mohon **periksa kembali jawaban teman-teman, jangan sampai ada yang terlewat**. Atas kesedian dan bantuan yang teman-teman berikan, saya ucapkan terimakasih.

Peneliti,

Novitha Arum D.

IDENTITAS PRIBADI

Nama (boleh inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin : P / L
Pendidikan :
Nomor yang bisa dihubungi:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama kemudian berikan tanda checklist (✓) pada salah satu **pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda**, berikut keterangannya

SS: Sangat Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri Anda

S: Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda

N: Netral, yaitu bila pernyataan tersebut antara sesuai dan tidak sesuai dengan diri Anda

TS: Tidak Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri Anda

STS: Sangat Tidak Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda

Contoh:

Saya merasa senang. Jika Anda merasa senang maka berilah tanda checklist (✓)

SS	S	N	TS	STS
✓				

2. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, berilah lingkaran pada tanda checklist (✓) yang telah dibuat, kemudian berilah tanda checklist (✓) yang baru pada jawaban yang dikehendaki.
3. Jika Anda telah selesai menjawab, **periksalah kembali jawaban Anda** dan pastikan bahwa tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Semua suporter tim sepakbola di Jogja adalah keluarga					
2.	Saya senang jika <i>nongkrong</i> dengan kelompok suporter lain					
3.	Saya berpura pura tidak melihat apabila bertemu dengan kelompok suporter lain					
4.	Saya menolak apabila ditolong oleh kelompok suporter lain yang tidak saya suka					
5.	Saya senang diajak diskusi tentang persepakbolaan, khususnya Jogja, dengan kelompok suporter lain					
6.	Apabila ada kelompok suporter lain yang menyinggung perasaan saya, saya akan memaki dan memukulnya					
7.	Saya mengalihkan pandangan apabila tak sengaja bertemu dengan anggota kelompok suporter lain					
8.	Saya tidak pernah berpikir untuk memusuhi kelompok suporter lain					
9.	Saya tidak suka membahas kekalahan tim sepakbola kelompok suporter lain					
10.	Bila ada kerusuhan di stadion pasti disebabkan oleh kelompok suporter lain					
11.	Saya siap menantang kelompok suporter lain yang bersikap tidak baik dengan kelompok saya					
12.	Tidak ada kelompok suporter lain yang sekompak kelompok saya					
13.	Saya senang jika tidak ada kerusuhan saat dan setelah menonton pertandingan bola, termasuk dengan kelompok suporter yang tidak saya sukai					
14.	Saya berpikir untuk balas budi ketika sudah ditolong kelompok suporter lain					
15.	Saya peduli dengan orang lain					

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
16.	Perselisihan dengan kelompok suporter lain tidak harus berakhir dengan perkelahian					
17.	Kelompok yang tidak suka dengan kelompok saya adalah musuh					
18.	Saya senang bila ada pertemuan antar kelompok suporter untuk menjalin keakraban					
19.	Saya senang jika dibantu oleh kelompok suporter lain					
20.	Kebanyakan, kelompok suporter lain itu menyebarkan					
21.	Saya tidak berkata kasar apabila sedang bermasalah dengan kelompok suporter lain					
22.	Kelompok saya adalah satu satunya kelompok yang memiliki solidaritas tinggi					
23.	Saya menolak bila ada yang menyalahkan kelompok lain ketika kerusuhan bersumber pada kelompok saya					
24.	Saya akan mengajak duel jika ada kelompok suporter lain yang membuat kerusuhan					
25.	Saya tidak ada akan memukul kelompok suporter lain meskipun mereka berbuat salah					
26.	Tidak ada gunanya jika menolong kelompok suporter lain					
27.	Saya tidak membutuhkan pertolongan dari kelompok suporter lain					
28.	Saya senang memancing kemarahan kelompok suporter lain					
29.	Saya tidak ingin ada kelompok suporter lain di Jogja selain kelompok saya					
30.	Saya menolak apabila diajak membuat kerusuhan dengan kelompok suporter lain					

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
31.	Saya akan melakukan apa saja agar masyarakat hanya mengenal kelompok saya saja					
32.	Saya akan menoleh apabila ada kelompok suporter lain yang memanggil saya					
33.	Saya tidak suka <i>nongkrong</i> bila hanya membicarakan kejelekan kelompok suporter lain					
34.	Saya gelisah apabila kelompok saya saling pukul dengan kelompok suporter lain					
35.	Kelompok suporter di Jogja ada bermacam-macam dan memiliki suportivitas yang baik					
36.	Kelompok suporter di Jogja ada bermacam-macam dan memiliki suportivitas yang baik					
37.	Saya tidak mau berteman dengan kelompok suporter lain yang suka menantang kelompok saya					
38.	Saya senang menyapa kelompok suporter lain apabila bertemu di jalan					
39.	Saya akan membantu kelompok suporter lain yang terluka di stadion					
40.	Saya refleks akan menolong apabila ada yang membutuhkan pertolongan, sekalipun itu adalah kelompok suporter lain					
41.	Saya malas untuk membicarakan kejelekan kelompok suporter lain					
42.	Perselisihan dengan kelompok suporter lain tidak harus berakhir dengan perkelahian					
43.	Saya tak keberatan diajak mengobrol apabila bertemu dengan kelompok suporter lain					
44.	Saya malas apabila dimintai tolong untuk membantu kelompok suporter lain					

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
45.	Saya biasa saja apabila ada kelompok suporter lain yang menjelek-jelekan kelompok saya					
46.	Saya cuek apabila mengetahui ada anggota kelompok lain terluka di dalam stadion					
47.	Saya tersenyum apabila tak sengaja bertemu dengan kelompok suporter lain di jalan					
48.	Segala cara akan saya lakukan agar kelompok suporter lain tidak lebih unggul dari kelompok saya					
49.	Saya merasa puas jika berhasil memukul kelompok suporter lain yang menantang kelompok saya					
50.	Saya ingin mengadakan kegiatan amal yang dilakukan bersama dengan kelompok saya dan juga kelompok suporter lain (
51.	Saya punya segala cara agar kelompok suporter lain tidak kompak					
52.	Saya kesal ketika mendengar yel-yel kelompok suporter lain					
53.	Saya mudah bergaul dengan anggota kelompok suporter lain					
54.	Saya senang apabila banyak kegiatan positif yang dilakukan bersama kelompok suporter lain yang ada di Yogyakarta					
55.	Apabila ada kelompok suporter lain yang menyapa, saya tidak membalasnya					
56.	Penilaian kelompok saya mengenai keburukan kelompok suporter lain adalah salah					
57.	Saya pernah memukul anggota kelompok suporter lain yang bermasalah dengan kelompok saya					
58.	Membicarakan keburukan kelompok suporter lain adalah hal yang mengasyikan					

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
59.	Saya mengambil jalan lain apabila berpapasan dengan kelompok suporter lain					
60.	Saya akan membantu kelompok suporter lain yang terluka di stadion					

Periksa kembali tiap pernyataan sebelum dikumpulkan 😊

Terimakasih untuk partisipasi dan bantuannya 😊

Assalamualaikum Wr. Wb.

Saya mahasiswi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga meminta kesediaan teman-teman untuk mengisi lembar kuesioner yang saya ajukan dalam rangka penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, teman-teman diminta untuk **mengisi data diri, serta membaca dengan seksama petunjuk pengisian**. Jawablah setiap pernyataan sesuai kondisi diri teman-teman yang sebenarnya. **Tidak ada jawaban benar maupun salah dalam menjawab soal**. Semua jawaban adalah benar apabila diisi sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran teman-teman sendiri tanpa pengaruh dari siapapun. **Identitas dan jawaban teman-teman akan dirahasiakan** dan hanya digunakan untuk penelitian ini. Sebelum mengembalikan kuesioner ini, mohon **periksa kembali jawaban teman-teman, jangan sampai ada yang terlewat**. Atas kesedian dan bantuan yang teman-teman berikan, saya ucapkan terimakasih.

Peneliti,

Novitha Arum D.

IDENTITAS PRIBADI

Nama (boleh inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin : P / L
Pendidikan :
Nomor yang bisa dihubungi:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama kemudian berikan tanda checklist (✓) pada salah satu **pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda**, berikut keterangannya

SS: Sangat Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri Anda

S: Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda

N: Netral, yaitu bila pernyataan tersebut antara sesuai dan tidak sesuai dengan diri Anda

TS: Tidak Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri Anda

STS: Sangat Tidak Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Anda

Contoh:

Saya merasa senang. Jika Anda merasa senang maka berilah tanda checklist (✓)

SS	S	N	TS	STS
✓				

2. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, berilah lingkaran pada tanda checklist (✓) yang telah dibuat, kemudian berilah tanda checklist (✓) yang baru pada jawaban yang dikehendaki.
3. Jika Anda telah selesai menjawab, **periksalah kembali jawaban Anda** dan pastikan bahwa tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya senang jika <i>nongkrong</i> dengan kelompok suporter lain					
2.	Saya berpura pura tidak melihat apabila bertemu dengan kelompok suporter lain					
3.	Saya menolak apabila ditolong oleh kelompok suporter lain yang tidak saya suka					
4.	Saya mengalihkan pandangan apabila tak sengaja bertemu dengan anggota kelompok suporter lain					
5.	Bila ada kerusuhan di stadion pasti disebabkan oleh kelompok suporter lain					
6.	Saya siap menantang kelompok suporter lain yang bersikap tidak baik dengan kelompok saya					
7.	Tidak ada kelompok suporter lain yang sekompak kelompok saya					
8.	Saya senang jika tidak ada kerusuhan saat dan setelah menonton pertandingan bola, termasuk dengan kelompok suporter yang tidak saya sukai					
9.	Saya berpikir untuk balas budi ketika sudah ditolong kelompok suporter lain					
10.	Saya peduli dengan orang lain					
11.	Perselisihan dengan kelompok suporter lain tidak harus berakhir dengan perkelahian					
12.	Kelompok yang tidak suka dengan kelompok saya adalah musuh					
13.	Saya senang bila ada pertemuan antar kelompok suporter untuk menjalin keakraban					
14.	Saya tidak berkata kasar apabila sedang bermasalah dengan kelompok suporter lain					
15.	Kelompok saya adalah satu satunya kelompok yang memiliki solidaritas tinggi					

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
16.	Saya menolak bila ada yang menyalahkan kelompok lain ketika kerusuhan bersumber pada kelompok saya					
17.	Saya akan mengajak duel jika ada kelompok suporter lain yang membuat kerusuhan					
18.	Saya tidak ada akan memukul kelompok suporter lain meskipun mereka berbuat salah					
19.	Saya tidak membutuhkan pertolongan dari kelompok suporter lain					
20.	Saya menolak apabila diajak membuat kerusuhan dengan kelompok suporter lain					
21.	Saya akan menoleh apabila ada kelompok suporter lain yang memanggil saya					
22.	Saya tidak suka <i>nongkrong</i> bila hanya membicarakan kejelekan kelompok suporter lain					
23.	Saya gelisah apabila kelompok saya saling pukul dengan kelompok suporter lain					
24.	Kelompok suporter di Jogja ada bermacam-macam dan memiliki suportivitas yang baik					
25.	Saya tidak mau berteman dengan kelompok suporter lain yang suka menantang kelompok saya					
26.	Saya refleks akan menolong apabila ada yang membutuhkan pertolongan, sekalipun itu adalah kelompok suporter lain					
27.	Saya malas untuk membicarakan kejelekan kelompok suporter lain					
28.	Saya tak keberatan diajak mengobrol apabila bertemu dengan kelompok suporter lain					
29.	Saya cuek apabila mengetahui ada anggota kelompok lain terluka di dalam stadion					

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
30.	Saya merasa puas jika berhasil memukul kelompok suporter lain yang menantang kelompok saya					
31.	Saya mudah bergaul dengan anggota kelompok suporter lain					
32.	Saya akan membantu kelompok suporter lain yang terluka di stadion					

Periksa kembali tiap pernyataan sebelum dikumpulkan 😊

Terimakasih untuk partisipasi dan bantuannya 😊

Tabulasi Skor *Tryout* Skala Prasangka

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25
S1	4	0	2	2	3	3	3	1	1	3	3	2	3	1	1	1	2	1	3	3	3	1	1	2	3
S2	4	2	2	1	2	2	3	4	0	4	2	4	2	2	4	2	0	4	4	2	4	2	3	2	2
S3	2	4	3	3	0	3	3	4	2	4	2	4	1	4	3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3
S4	3	0	1	2	1	4	1	4	2	3	3	0	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2
S5	4	3	3	2	3	1	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2	4	1	2	2	2	3	3	3	3
S6	4	2	3	2	3	2	2	1	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4
S7	4	4	3	2	0	4	3	3	4	3	4	4	1	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2
S8	3	2	3	3	1	3	3	2	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
S9	2	2	3	2	1	3	1	3	2	3	3	3	2	4	1	2	2	4	2	1	3	4	4	2	3
S10	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	1	4	4	2	2	2
S11	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	0	3	3	3	4	3	4	4	3
S12	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3
S13	3	4	2	3	0	1	2	4	0	2	2	4	2	2	2	3	3	4	3	2	4	4	4	2	4
S14	4	4	3	4	0	0	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	0	4	4	4	4	4
S15	3	2	1	3	4	2	1	4	0	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1
S16	2	3	1	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3
S17	2	3	2	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3
S18	3	2	0	2	2	1	3	3	0	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4
S19	2	4	1	2	0	4	2	4	1	2	2	4	2	4	1	3	1	4	3	2	4	4	4	3	4
S20	3	3	2	3	2	1	3	3	1	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3
S21	2	2	3	4	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4
S22	3	4	3	4	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	3	4	3	4	0	3	4	4	4	4	3

Tabulasi Skor *Tryout* Skala Prasangka

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25
S23	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	4	3	2
S24	2	1	1	2	1	3	4	0	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	1	3	3	4	2	3
S25	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	4	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
S26	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	1	1	4	3	3	3
S27	3	3	4	2	4	1	3	4	0	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	1
S28	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4
S29	3	1	3	3	4	1	2	3	0	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	4	3	4
S30	1	2	2	3	0	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	3	2
S31	4	0	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	2	4
S32	2	3	1	1	0	1	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	0	4	4	3
S33	2	1	1	3	1	2	2	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	0	2	4	4	3	4
S34	3	2	1	1	0	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4
S35	4	3	0	2	3	1	2	4	3	0	4	1	4	4	3	2	3	4	4	4	4	0	4	4	3
S36	4	4	3	3	0	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4
S37	3	2	1	3	0	3	2	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3
S38	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	1
S39	2	1	3	3	0	0	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	1	0	3	4	4	4
S40	3	2	3	3	2	3	2	4	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S41	3	1	1	2	1	1	1	0	2	1	3	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	3
S42	1	1	1	2	3	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	1	3	3	2	3	2
S43	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1	3	2	2	3	4	3	2
S44	3	0	1	3	1	2	3	0	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	0	2	1	2	2	3

Tabulasi Skor *Tryout* Skala Prasangka

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25
S45	3	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	3	1	2	2	3	1	3	2	3	2
S46	2	1	0	1	2	1	3	1	2	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	0	2	2	3	3	2
S47	3	1	1	3	0	1	3	2	2	1	1	0	1	1	2	2	1	1	2	0	2	2	0	3	1
S48	1	0	1	1	0	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3
S49	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	2	3	1	1	2	3	3	0	1
S50	2	1	1	2	1	3	2	4	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	4	2	3	3	3

Tabulasi Skor *Tryout* Skala Prasangka

	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46
S1	2	4	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	3	1	1	4	2
S2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	4	0	2	2
S3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	1	3
S4	3	2	3	1	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4
S5	2	1	0	3	1	2	2	2	4	1	4	1	4	2	2	1	2	3	1	0	2
S6	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	1	3
S7	2	4	0	0	4	0	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	0	4
S8	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4
S9	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2
S10	2	1	2	4	4	1	3	1	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	2	1	1
S11	2	4	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	1	3	3	2	1	4	3	1	3
S12	2	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2
S13	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	1	1	3
S14	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	3	4	3	0	4	4	4	4	4	0	4
S15	3	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
S16	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1
S17	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	1	4	3	2	4
S18	1	2	2	3	2	1	2	2	4	2	2	3	3	3	3	1	2	3	1	1	2
S19	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	4	1	3
S20	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	1	2	3
S21	2	4	2	2	1	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	0	4
S22	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	3	1	4	0	0	4

Tabulasi Skor *Tryout* Skala Prasangka

	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46
S23	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	3	3	1	2
S24	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3
S25	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	1	3	1	1	2	2	3	3	3	1	3
S26	3	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3
S27	2	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	3	1	1	3
S28	2	1	1	1	2	1	1	2	4	1	1	4	3	3	3	1	3	4	3	2	3
S29	1	1	1	0	4	0	3	1	4	1	2	3	4	4	4	2	3	1	1	3	1
S30	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	3	2	1	4	2	0	4
S31	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3
S32	2	4	3	0	2	3	3	4	4	3	0	3	3	2	0	2	2	4	3	0	3
S33	2	1	1	1	2	3	4	4	3	1	2	3	2	0	3	2	2	2	1	1	1
S34	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	1	3
S35	2	3	0	0	4	0	1	1	2	3	3	4	4	4	3	1	3	1	4	0	4
S36	3	4	2	1	3	3	2	4	4	3	2	3	1	2	4	2	2	3	3	1	4
S37	1	4	1	1	3	3	1	4	4	1	2	3	0	3	4	1	3	3	1	3	1
S38	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3
S39	2	2	1	4	0	3	3	3	3	4	2	2	1	3	2	2	3	3	4	0	4
S40	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	1	3	1	1	3
S41	3	1	1	2	3	2	3	1	3	1	3	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1
S42	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	0	2	2
S43	3	2	2	1	1	2	0	1	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	2	1	1
S44	2	3	2	1	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	0	4

Tabulasi Skor *Tryout* Skala Prasangka

	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46
S45	3	0	3	1	1	3	1	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2
S46	2	2	0	2	2	2	2	1	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	2	1	1
S47	3	0	3	1	1	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
S48	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	4	0	4
S49	3	2	2	3	2	1	2	2	4	2	2	3	3	3	3	1	2	3	1	1	2
S50	3	4	3	2	2	2	2	2	0	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3

Tabulasi Skor *Tryout* Skala Prasangka

	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54	A55	A56	A57	A58	A59	A60
S1	1	2	1	1	1	0	1	2	2	0	1	3	1	1
S2	3	3	3	4	1	2	4	1	0	0	4	2	2	3
S3	2	4	3	4	1	2	4	2	1	1	3	3	4	4
S4	1	3	2	3	0	2	3	2	3	1	1	2	3	3
S5	1	4	0	4	1	3	1	3	3	3	3	3	2	4
S6	2	2	3	3	1	1	4	3	2	1	1	3	1	3
S7	0	4	4	0	0	4	4	4	0	0	4	0	4	4
S8	1	3	3	2	0	2	4	2	1	1	3	2	2	4
S9	2	3	2	3	1	1	4	2	1	2	4	2	3	3
S10	4	3	1	4	0	0	4	2	2	3	1	0	3	3
S11	1	2	3	2	0	1	4	3	1	2	2	2	4	2
S12	2	3	3	1	1	2	3	2	1	2	4	1	3	3
S13	1	2	2	2	0	1	3	2	1	2	1	1	2	2
S14	4	4	4	4	0	4	4	4	0	0	4	2	0	4
S15	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	1
S16	3	3	1	3	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3
S17	2	3	3	3	0	2	3	3	1	2	3	2	3	3
S18	2	3	1	3	2	1	4	2	3	4	2	3	2	4
S19	1	3	3	2	0	3	3	2	0	2	2	2	2	3
S20	3	3	3	3	2	1	3	3	1	2	2	3	2	3
S21	2	3	2	2	0	3	4	4	0	3	2	0	4	4
S22	1	3	4	4	0	1	4	3	0	1	4	1	4	4

Tabulasi Skor *Tryout* Skala Prasangka

	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54	A55	A56	A57	A58	A59	A60
S23	2	3	2	3	0	1	3	3	2	2	3	2	3	3
S24	2	3	2	3	1	3	3	2	2	1	4	2	2	3
S25	1	2	1	3	1	3	3	1	2	3	3	1	3	2
S26	4	3	2	2	0	1	3	1	1	1	4	1	3	3
S27	3	3	3	4	0	0	4	1	3	2	2	3	1	3
S28	1	4	1	3	0	2	3	1	0	1	0	1	3	4
S29	3	4	0	4	0	2	3	0	3	0	0	1	3	4
S30	1	2	2	3	0	2	4	3	3	1	3	2	3	3
S31	2	2	2	3	1	2	3	1	2	1	1	1	2	3
S32	0	4	2	2	0	2	4	3	0	0	4	0	4	3
S33	0	1	3	2	0	2	3	3	2	0	4	2	3	3
S34	4	4	1	3	0	3	4	4	1	3	1	2	3	4
S35	3	1	3	4	3	2	3	1	0	3	0	3	4	1
S36	2	4	4	2	0	2	4	4	0	3	4	0	2	4
S37	3	0	4	0	4	0	4	3	1	3	4	1	3	3
S38	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3
S39	0	2	3	1	0	3	4	2	2	2	4	0	3	3
S40	3	1	3	3	1	2	3	1	3	1	3	1	3	2
S41	3	1	2	1	1	2	3	2	1	3	1	3	2	2
S42	3	3	3	4	1	2	4	1	0	0	4	2	2	3
S43	4	3	1	4	0	0	4	2	2	3	1	0	3	3
S44	2	3	2	2	0	3	4	4	0	3	2	0	4	4

Tabulasi Skor *Tryout* Skala Prasangka

	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54	A55	A56	A57	A58	A59	A60
S45	2	3	2	3	1	1	4	2	1	2	4	2	3	3
S46	4	3	1	4	0	0	4	2	2	3	1	0	3	3
S47	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	1
S48	4	4	4	4	0	4	4	4	0	0	4	2	0	4
S49	2	3	1	3	2	1	4	2	3	4	2	3	2	4
S50	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2

Tabulasi Skor *Pre-test* Skala Prasangka

	A2	A3	A4	A7	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A21	A22	A23	A24	A25	A27	A30	A32
S1	0	2	2	3	3	3	2	3	1	1	1	2	1	3	1	1	2	3	4	2	2
S2	2	2	1	3	4	2	4	2	2	4	2	0	4	4	2	3	2	2	2	4	2
S3	4	3	3	3	4	2	4	1	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3
S4	0	1	2	1	3	3	0	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2
S5	3	3	2	3	1	2	2	1	2	1	2	4	1	2	3	3	3	3	1	1	2
S6	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	2	3	2
S7	4	3	2	3	3	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
S8	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2
S9	2	3	2	1	3	3	3	2	4	1	2	2	4	3	4	4	2	3	2	3	3
S10	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	2	2	2	1	4	3
S11	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	0	3	4	3	4	4	3	4	3	3
S12	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3
S13	4	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2
S14	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S15	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3
S16	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1
S17	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	3
S18	2	0	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	2
S19	4	1	2	2	2	2	4	2	4	1	3	1	4	4	4	4	3	4	2	3	3
S20	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	1	3
S21	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	1	3
S22	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4

Tabulasi Skor *Pre-test* Skala Prasangka

	A2	A3	A4	A7	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A21	A22	A23	A24	A25	A27	A30	A32
S23	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	4	3	2	2	2	3
S24	1	1	2	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3
S25	3	2	3	2	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S26	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	1	4	3	3	3	3	3	3
S27	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	1	3	4	3
S28	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	1	2	1
S29	1	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	1	4	3
S30	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2
S31	0	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2	4	3	2	3
S32	3	1	1	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	0	4	4	3	4	2	3
S33	1	1	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	1	2	4
S34	2	1	1	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
S35	3	0	2	2	0	4	1	4	4	3	2	3	4	4	0	4	4	3	3	4	1
S36	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2
S37	2	1	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1
S38	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	3	2	3
S39	1	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	0	3	4	4	4	2	0	3
S40	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
S41	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	3	3
S42	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3
S43	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	2	1	0
S44	0	1	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2

Tabulasi Skor *Pre-test* Skala Prasangka

	A2	A3	A4	A7	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A21	A22	A23	A24	A25	A27	A30	A32
S45	1	1	2	3	2	3	2	1	2	1	3	1	2	1	3	2	3	2	0	1	1
S46	1	0	1	3	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2
S47	1	1	3	3	1	1	0	1	1	2	2	1	1	2	2	0	3	1	0	1	2
S48	0	1	1	1	3	2	2	2	1	1	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3
S49	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	3	0	1	2	2	2
S50	1	1	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	1	4	2	3	3	3	4	2	2

Tabulasi Skor *Pre-test* Skala Prasangka

	A33	A34	A35	A37	A40	A41	A43	A46	A49	A53	A60	JML
S1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	59
S2	3	3	2	4	3	2	4	2	3	4	3	86
S3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	102
S4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	83
S5	2	4	1	1	2	1	3	2	0	1	4	66
S6	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	95
S7	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	114
S8	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	104
S9	3	2	2	3	3	2	4	2	2	4	3	86
S10	1	4	2	4	3	3	3	1	1	4	3	92
S11	4	2	3	2	3	2	4	3	3	4	2	92
S12	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	86
S13	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	89
S14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	126
S15	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	69
S16	3	3	1	3	3	3	1	1	1	3	3	80
S17	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	96
S18	2	4	2	3	3	1	3	2	1	4	4	82
S19	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	90
S20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	92
S21	4	3	4	3	2	2	4	4	2	4	4	106
S22	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	118

Tabulasi Skor *Pre-test* Skala Prasangka

	A33	A34	A35	A37	A40	A41	A43	A46	A49	A53	A60	JML
S23	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	84
S24	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	85
S25	3	3	1	3	2	2	3	3	1	3	2	85
S26	3	3	1	3	4	3	3	3	2	3	3	92
S27	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	103
S28	2	4	1	4	3	1	4	3	1	3	4	91
S29	1	4	1	3	4	2	1	1	0	3	4	87
S30	2	3	2	2	3	2	4	4	2	4	3	92
S31	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	92
S32	4	4	3	3	0	2	4	3	2	4	3	95
S33	4	3	1	3	3	2	2	1	3	3	3	90
S34	2	4	3	3	4	3	3	3	1	4	4	99
S35	1	2	3	4	3	1	1	4	3	3	1	81
S36	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	112
S37	4	4	1	3	4	1	3	1	4	4	3	98
S38	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	89
S39	3	3	4	2	2	2	3	4	3	4	3	96
S40	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	93
S41	1	3	1	1	3	3	1	1	2	3	2	56
S42	2	3	3	2	3	2	4	2	3	4	3	75
S43	1	4	2	4	3	3	3	1	1	4	3	70
S44	4	3	4	3	2	2	4	4	2	4	4	79

Tabulasi Skor *Pre-test* Skala Prasangka

	A33	A34	A35	A37	A40	A41	A43	A46	A49	A53	A60	JML
S45	3	2	2	3	3	2	4	2	2	4	3	67
S46	1	4	2	4	3	3	3	1	1	4	3	69
S47	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	50
S48	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	77
S49	2	4	2	3	3	1	3	2	1	4	4	71
S50	2	0	2	3	3	2	3	3	3	1	2	74

Keterangan:

0 = kelompok eksperimen

0 = kelompok kontrol

Tabulasi Skor *Post-test* Skala Prasangka

	A2	A3	A4	A7	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A21	A22	A23	A24	A25	A27	A30	A32
S5	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	4	1	2	3	1	3	3	1	1	0
S6	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2
S10	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	2	2	2	1	4	3
S13	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	3	4	3	3	4	2	4	2	4	2
S15	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3
S20	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	1	3
S23	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	4	3	2	2	2	3
S24	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3
S25	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3
S29	1	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	1	4	3
S31	0	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1
S33	1	1	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	1	2	4
S39	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	0	3	3	4	3	2	0	3
S40	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2
S43	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	1	0
S46	1	0	1	3	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2
S49	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	0	1	2	2	2
S50	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	1	3	3	2	2

Tabulasi Skor *Post-test* Skala Prasangka

	A33	A34	A35	A37	A40	A41	A43	A46	A49	A53	A60	JML
S5	2	1	1	1	2	1	1	2	0	1	1	<u>50</u>
S6	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	<u>70</u>
S10	1	4	2	4	3	3	3	1	1	3	3	<u>91</u>
S13	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	<u>76</u>
S15	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	<u>72</u>
S20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	<u>92</u>
S23	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	<u>82</u>
S24	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	1	<u>75</u>
S25	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	<u>71</u>
S29	1	3	1	3	3	2	1	1	0	3	4	<u>85</u>
S31	2	2	3	1	3	2	2	1	2	3	1	<u>66</u>
S33	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	<u>92</u>
S39	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	<u>77</u>
S40	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	<u>69</u>
S43	2	4	2	4	3	3	3	2	2	4	3	<u>74</u>
S46	2	4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	<u>68</u>
S49	2	4	2	3	3	2	3	2	1	4	4	<u>74</u>
S50	2	0	2	3	3	2	3	2	3	1	1	<u>65</u>

Keterangan:

0 = kelompok eksperimen

0 = kelompok kontrol

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postempati - preempati	Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		

a. postempati < preempati

b. postempati > preempati

c. postempati = preempati

Test Statistics^b

	postempati - preempati
Z	-2.666 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	50	50	126	87.30	15.331
Valid N (listwise)	50				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
posttest	18	66	96	82.28	10.277
Valid N (listwise)	18				

Reliability**Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.814	60

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
AITEM_1	2.7800	.86402	50
AITEM_2	2.1600	1.20136	50

AITEM_3	1.9600	1.00934	50
AITEM_4	2.5000	.81441	50
AITEM_5	1.5600	1.29615	50
AITEM_6	2.2400	1.06061	50
AITEM_7	2.4800	.83885	50
AITEM_8	2.8600	1.16075	50
AITEM_9	2.0800	1.22624	50
AITEM_10	2.8200	.96235	50
AITEM_11	2.8000	.78246	50
AITEM_12	3.0200	1.11557	50
AITEM_13	2.7600	.95959	50
AITEM_14	2.8800	1.00285	50
AITEM_15	2.4800	1.01499	50
AITEM_16	2.9200	.77828	50
AITEM_17	2.4000	1.01015	50
AITEM_18	3.0600	1.03825	50
AITEM_19	2.6600	.84781	50
AITEM_20	2.1000	1.14731	50
AITEM_21	3.0600	1.09563	50
AITEM_22	2.9400	1.11410	50
AITEM_23	3.2800	.90441	50
AITEM_24	2.8600	.83324	50
AITEM_25	2.8600	.92604	50
AITEM_26	2.3000	.70711	50
AITEM_27	2.5000	1.09265	50
AITEM_28	1.9400	.99816	50
AITEM_29	1.8800	1.11831	50
AITEM_30	2.4800	1.01499	50
AITEM_31	2.0800	.98644	50
AITEM_32	2.5000	.86307	50
AITEM_33	2.7800	1.01599	50

AITEM_34	3.1000	.86307	50
AITEM_35	2.3400	.96065	50
AITEM_36	2.2400	.79693	50
AITEM_37	2.8600	.72871	50
AITEM_38	2.5400	.99406	50
AITEM_39	2.4000	.94761	50
AITEM_40	2.8800	.77301	50
AITEM_41	2.1800	.71969	50
AITEM_42	2.2800	.92670	50
AITEM_43	3.0600	.93481	50
AITEM_44	2.1400	1.12504	50
AITEM_45	1.2600	.98582	50
AITEM_46	2.7000	1.03510	50
AITEM_47	2.1000	1.14731	50
AITEM_48	2.8000	.92582	50
AITEM_49	2.3200	1.05830	50
AITEM_50	2.7000	1.07381	50
AITEM_51	.7200	.94847	50
AITEM_52	1.7600	1.06061	50
AITEM_53	3.3400	.84781	50
AITEM_54	2.3400	1.06157	50
AITEM_55	1.3800	1.06694	50
AITEM_56	1.7200	1.14357	50
AITEM_57	2.4800	1.31304	50
AITEM_58	1.6800	1.05830	50
AITEM_59	2.5000	1.03510	50
AITEM_60	3.0200	.86873	50

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
1.4682E2	297.947	17.26113	60



PROFESSIONAL JUDGMENT

Modul : Pelatihan Empati Out Group
Penyusun Modul : Novita Arum Dewi
NIM : 12710059
Reviewer : Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog

Review Umum:

NO	Tema	Keterangan
1.	Kerangka teoritis penyusunan modul	<ul style="list-style-type: none">- Perlu dijelaskan dasar teoritis penyusunan modul berdasarkan teori apa dan aspek/dimensi apa saja yang mendasari kerangka modul.- Tambahkan penjelasan bagaimana dinamika teoritis aspek/dimensi teori empati yang digunakan sampai menjadi alur tema modul. Hal ini menentukan urutan dalam sesi pelatihan.
2.	Alur Modul	<ul style="list-style-type: none">- Cek alur sesi pelatihan, apakah sudah sesuai dengan konsep teoritis.- Durasi pelaksanaan masing-masing sesi/tema disesuaikan dengan kompleksitas penjelasan aspek/dimensi.- Judul sesi dibuat lebih menarik
3.	Metode	<ul style="list-style-type: none">- Pilih bahan tayang video yang sesuai dengan tujuan sesi pelatihan.- Game yang dipilih disesuaikan dengan tema.- Penyampaian materi tema sebaiknya setelah game berakhir dan dikemas dalam bentuk refleksi.- Lembar kerja didesain sebagai media penguat data kualitatif.
4.	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none">- Sediakan lembar refleksi di setiap tema untuk mengungkap apa yang dipikirkan, dirasakan saat mengalami sesi pelatihan tersebut dan apa yang akan dilakukan setelah mendapatkan pelatihan sesi tersebut
5.	Lembar Kerja	<ul style="list-style-type: none">- Ditulis koding nomer untuk memudahkan identifikasi Misal LK 1-01 (lembar kerja sesi 1 – ke 1) LK 1-02 (lembar kerja sesi 1 – ke 2) LK 2-01 (lembar kerja sesi 2 – ke 1) dst

Review Konten Modul

No.	Topik	Perbaikan		Uraian Perbaikan
		Ya	Tidak	
1.	Pengondisian	✓		Topik → Registrasi & Persiapan Metode → Pengondisian Peserta
2.	Sesi I: Pembukaan dan Perkenalan			
	a) <i>Ice Breaking</i>		✓	
	b) Pohon Harapan		✓	
	c) Pengantar Pelatihan Empati <i>out-group</i>	✓		Desain dalam bentuk brainstorming berdasarkan pengalaman masing-masing peserta, bisa dengan bercerita langsung atau dengan menuliskan di LK
	d) <i>Worksheet 1: What do you think (about empathy)?</i>	✓		Desain dalam bentuk refleksi dan ditegaskan / disimpulkan dengan tayangan
	e) Debriefing		✓	Hasil debriefing dari peserta dikuatkan dengan memberikan tayangan materi
3.	Sesi II: Lebih Baik dalam Mendengarkan Orang Lain			
	a) Games: <i>Role Reversal</i> (Kebalikan Peran)		✓	
	b) Penyampaian materi tentang pentingnya mendengarkan orang lain	✓		Materi diakhir sebagai akhir penegasan kesimpulan sesi
	c) <i>Exercise 1: What can hinder listening accurately?</i>		✓	
	d) <i>Worksheet 2: What do you feel?</i>		✓	
	e) Debriefing	✓		Hasil debriefing dari peserta dikuatkan dengan memberikan tayangan materi
4.	Sesi III: Menerima Sudut Pandang Orang Lain			
	a) <i>Body scan meditation</i>		✓	Cek Durasi
	b) Penyampaian materi tentang berempati dari sudut pandang orang lain	✓		Materi diakhir sebagai penegasan kesimpulan sesi
	c) Games: <i>I see you and you see me</i>		✓	
	d) <i>Exercise 2: Being aware of judgments</i>		✓	

	e) <i>Worksheet 3: Jika aku menjadi...</i>		✓	
	f) Debriefing	✓		Hasil debriefing dari peserta dikuatkan dengan memberikan tayangan materi
5.	Sesi IV: Penutup			
	a) Relaksasi		✓	
	b) Rangkuman dan kesimpulan dari seluruh proses pelatihan di hari pertama		✓	
	c) Kritik dan saran dari peserta tentang pelatihan yang telah dilaksanakan		✓	
	d) Kesan peserta setelah mengikuti pelatihan dihari pertama		✓	
6.	Sesi V: Pembukaan			Pembukaan → Review Hari 1
	a) Pengondisian peserta		✓	
	b) <i>Ice breaking</i>		✓	
	c) Mengingat kembali pelatihan sebelumnya		✓	
	d) Penjelasan singkat tentang pelatihan di hari kedua dan memberi motivasi pada peserta agar semangat dalam mengikuti pelatihan hari kedua		✓	
7.	Sesi VI: Mengenal Empati			
	a) <i>Games: Rangkai Kata</i>		✓	
	b) Penyampaian materi tentang empati dan Pemutaran Video	✓		Video saja yang ditayangkan
	c) <i>Worksheet 4: what should I do?</i>		✓	
	d) Debriefing	✓		Hasil debriefing dari peserta dikuatkan dengan memberikan tayangan materi
8.	Sesi VII: Memperbaiki Empati dan Kepekaan Terhadap Orang Lain			
	a) <i>Games: Reading expressions</i>		✓	
	b) Penyampaian materi tentang perbedaan	✓		Desain dalam bentuk brainstorming berdasarkan pengalaman masing-masing peserta, bisa dengan

	menolong, empati, dan simpati juga manfaat dan akibat peka terhadap perasaan orang lain, dilanjutkan pemutaran video			bercerita langsung atau dengan menuliskan di LK Pilih video yang relevan
	c) <i>Exercise 3: Observing without judging</i>		✓	
	d) <i>Worksheet 5: The Lifeboat</i>		✓	
	e) Debriefing	✓		Hasil debriefing dari peserta dikuatkan dengan memberikan tayangan materi
9.	Sesi VIII: Penutup			
	a) Relaksasi		✓	
	b) Merangkul dan memberi kesimpulan secara keseluruhan proses pelatihan yang telah dilaksanakan		✓	
	c) Kritik, saran, dan kesan dari peserta selama mengikuti pelatihan		✓	

Yogyakarta, 1 September 2017

Reviewer,



Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197703132009122001

Rancangan Prosedur Pelatihan Empati

HARI PERTAMA

PENGONDISIAN

- a. Tujuan
Agar pelatihan dapat berjalan dengan baik dan terkondisikan
- b. Metode
Kesiapan
- c. Kegiatan
 - 1) Persiapan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam proses pelatihan
 - 2) Persiapan kehadiran dan kelengkapan peserta pelatihan
- d. Alat dan Bahan
 - 1) Laptop
 - 2) Speaker
 - 3) LCD
 - 4) Alat tulis
 - 5) Daftar Hadir
 - 6) Lembar *Informed Consent*
 - 7) *Name tag*
- e. Waktu: 10 menit
- f. Prosedur
 - 1) Tim peneliti mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan selama pelatihan hari pertama berlangsung
 - 2) Tim peneliti juga memastikan peserta telah hadir semua sebelum pelatihan dimulai
 - 3) Tim peneliti membuat komitmen dengan peserta selama proses pelatihan sampai selesai yang disepakati bersama-sama.

Comment [W81]: GAMBARAN KEGIATANNYA MASIH BELUM TERLIHAT JELAS MBA, MINTA TOLO DIRINCIKAN MAKSUTNYA YAA... ☺

SESI I

PEMBUKAAN DAN PERKENALAN

- a. Tujuan
 - 1) Agar peserta mengenal *trainer*, *co-trainer*, dan fasilitator
 - 2) Membangun *building rapport* antara peserta dan pemateri
 - 3) Memotivasi para peserta agar dapat mengikuti pelatihan dengan sungguh-sungguh
 - 4) Menciptakan suasana yang hangat dan kondusif
 - 5) Untuk mengetahui tujuan dan harapan terkait pelatihan yang akan dijalani
- b. Metode
 - 1) *Games*
 - 2) Ceramah
 - 3) *Role Play*
- c. Kegiatan
 - 1) Mengisi daftar hadir peserta pelatihan
 - 2) Mengisi lembar *Informed Consent*
 - 3) Menulis nama peserta pada *name tag*
 - 4) *Pre-test*
 - 5) *Ice Breaking*
 - 6) Pengantar Pelatihan empati
 - 7) *Worksheet: What do you think (about empathy)?*
- d. Alat dan bahan
 - 1) Daftar hadir
 - 2) Alat tulis
 - 3) *Name tag*
 - 4) Lembar *informed consent*
 - 5) Lembar *pre-test*
 - 6) LCD
 - 7) Laptop

Comment [W82]: Masuk sesi ya?
Bukan pengondisian?? Hehehe yg
mana mba ??

Comment [W83]: Masuk sesi ya?
Bukan pengondisian?? Hehehe yg
mana mba ??

Comment [W84]: Masuk sesi ya?
Bukan pengondisian?? Hehehe yg
mana mba ??

1. Pengantar pelatihan empati (10 menit)

- a) *Co-Trainer* menayangkan slide presentasi pengantar pelatihan empati
- b) *Trainer* menyampaikan materi tentang pengantar pelatihan empati
- c) Setelah selesai menyampaikan materi *trainer* memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya atau memberikan kesan terhadap materi yang disampaikan
- d) *Trainer* menunjuk beberapa peserta secara acak untuk memberikan contoh berempati yang pernah peserta alami
- e) *Trainer* mengajak peserta untuk mengingat kembali materi yang sudah disampaikan

Comment [W85]: Detail kegiatannya gimna mba vita??

2. *Worksheet: What do you think (about empathy)?* (5 menit)

- a) *Co-Trainer* membagikan lembar kerja *What do you think (about empathy)?* kepada para peserta pelatihan
- b) Lembar kerja berisi tentang empati dan pengalaman berempati yang pernah dialami peserta
- c) *Trainer* mempersilahkan mengisi lembar kerja yang dibagikan
- d) Peserta diperbolehkan bertanya apabila menemui kesulitan dalam mengerjakan lembar kerja

Comment [W86]: Apakah ada interaksi antara terapis dg peserta?

Comment [W87]: Per sesi akhir tambahkan kegiatan untuk memberikan refleksi setiap kegiatan mba bgtu

SESI II

LEBIH BAIK DALAM MENDENGARKAN

ORANG LAIN

a. Tujuan

- 1) Agar peserta dapat terbiasa untuk mendengarkan orang lain
- 2) Agar peserta menyadari apa yang bisa menghambat dalam mendengarkan orang lain
- 3) Agar peserta mengetahui bahwa mendengarkan orang lain itu penting

Comment [W88]: Gunakan pernyataan ya mba bukan pertanyaan..dicek lagi semua kata y pernyataan jangan sampai pertanya

b. Prosedur

1. Games: *Role Reversal* (Kebalikan Peran) (10 menit)

- a) *Trainer* meminta peserta untuk berpasang-pasangan
- b) *Trainer* menjelaskan bahwa peserta yang berpasangan bergiliran untuk menceritakan informasi mengenai diri masing-masing kepada pasangan
- c) Informasi yang disampaikan misalnya mengenai tempat lahir, usia, hobi, warna favorit, jumlah saudara, dsb
- d) Setelah bergantian bercerita, *trainer* meminta 1-3 peserta untuk maju dan menceritakan kembali tentang berbagai hal yang peserta dapat dari pasangannya dengan berperan menjadi pasangannya
- e) *Trainer* kemudian menanyakan tentang perasaan peserta setelah mendengar pasangannya tersebut yang berbicara seolah-olah dia adalah dirinya dan apakah akurat atau sesuai dengan yang peserta katakan sebelumnya
- f) *Trainer* selanjutnya menanyakan kepada peserta yang maju kedepan, bagaimana rasanya menjadi seseorang yang berbeda dari diri sendiri
- g) Permainan ini bertujuan untuk menunjukkan kepada peserta pentingnya mendengarkan orang lain

2. Debriefing (5-10 menit)

3. *Trainer* memberikan kesempatan kepada 1-2 peserta untuk memberikan kesan atau makna setelah mengikuti kegiatan di sesi ini
4. *Trainer* menegaskan kembali pentingnya mendengarkan orang lain

Comment [W89]: ?? pernyataan.

Comment [W810]: Setiap akhir sesi apapun, peserta diminta untuk menyampaikan makna yang dipahami dimengerti dan dirasakan oleh peserta

SESI III

MENERIMA SUDUT PANDANG ORANG LAIN

a. Tujuan

- 1) Agar peserta mengetahui bagaimana berempati dari sudut pandang orang lain
 - 2) Agar peserta lebih sadar akan pentingnya menerima segala sesuatu tidak hanya dilihat dari sudut pandangnya saja
 - 3) Agar peserta lebih bijaksana dalam menentukan sesuatu apabila
 - 4) dilihat dari sudut pandang orang lain
1. Kritik, saran, dan kesan dari peserta tentang pelatihan yang telah dilaksanakan (10 menit)
 - a) *Co-trainer* membagikan kertas lembar evaluasi pelatihan kepada peserta
 - b) *Trainer* meminta peserta untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan yang telah disediakan
 - c) *Trainer* menunjukan 1-3 peserta pelatihan untuk menyampaikan kesan, kritik dan saran selama mengikuti pelatihan
 - d) *Trainer* menyampaikan ucapan terima kasih karena peserta telah mengikuti pelatihan dengan baik dan semangat mengikuti pelatihan selanjutnya

Comment [W811]: Pernyataan bukan pertanyaan

Comment [W812]: Sebelum ditutup... jangan lupa untuk peserta dapat menangkap makna pada sesi sesi selama satu hari....

HARI KEDUA

1. *Trainer* membuka sesi pelatihan dengan mengucapkan salam kepada para peserta pelatihan dan menanyakan kabar para peserta pelatihan
 2. *Trainer* kemudian mengingatkan kembali materi yang telah disampaikan pada kegiatan pelatihan hari pertama pada para peserta
 3. *Trainer* memotivasi peserta agar semangat dalam mengikuti pelatihan hari kedua
1. Peserta mengisi lembar *post-test* (10-15 menit)
 2. Merangkum dan memberi kesimpulan secara keseluruhan proses pelatihan yang telah dilaksanakan (10 menit)

Comment [W813]: Rata kanan kiri...cek lagi yaaa dari atas

- a) *Trainer* me-*recall* kembali materi-materi yang sudah disampaikan pada pelatihan
 - b) *Trainer* bertanya kepada para peserta pelatihan apa saja yang mereka dapatkan selama mengikuti pelatihan
 - c) *Trainer* memberikan apresiasi kepada para peserta pelatihan atas kesediaannya mengikuti pelatihan empati ini
3. Kritik, saran, dan kesan dari peserta selama mengikuti pelatihan (10 menit)
- a) *Co-trainer* membagikan lembar evaluasi pelatihan
 - b) *Trainer* meminta peserta pelatihan untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan yang telah diberikan
 - c) *Trainer* menunjuk 1-2 orang peserta pelatihan untuk menyampaikan kesan, kritik dan saran selama mengikuti pelatihan
 - d) *Trainer* mengucapkan salam dan terima kasih kepada peserta pelatihan atas kesediaannya mengikuti pelatihan dan mengapresiasi peserta karena telah mengikuti pelatihan dengan baik

Comment [W814]: Pernyataan

Comment [W815]: Sudah baik...tambahkan yg td itu yaaa mb per sesi.... di tiap akhir sesi spy nilai nilai yg dibrikan masuk ke dlm jiwa hihhi

RUNDOWN PELAKSANAAN
PELATIHAN EMPATI *OUT-GROUP*

SESI	TUJUAN	AKTIVITAS	METODE	ALAT & BAHAN	WAKTU
HARI PERTAMA					
REGISTRASI & PERSIAPAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan selama pelatihan hari pertama berlangsung b. Memastikan peserta telah hadir semua sebelum pelatihan dimulai c. Agar pelatihan dapat berjalan dengan baik dan terkondisikan 	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengisi daftar hadir peserta pelatihan (5') b. Mengisi lembar <i>informed consent</i> peserta pelatihan (5') c. Menulis nama peserta pelatihan pada <i>name tag</i> (5') 	Pengondisian peserta	<ul style="list-style-type: none"> a. Daftar hadir b. Alat tulis c. <i>Name tag</i> d. Lembar <i>informed consent</i> 	±15 menit
Sesi I: Pembukaan dan Perkenalan	<ul style="list-style-type: none"> a. Agar peserta mengenal <i>trainer</i>, <i>co-trainer</i>, dan fasilitator b. Membangun <i>building rapport</i> antara peserta dan pemateri c. Memotivasi para peserta agar dapat mengikuti pelatihan dengan sungguh-sungguh d. Menciptakan suasana yang hangat dan kondusif e. Menciptakan suasana yang hangat dan kondusif 	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Ice breaking</i> (3 - 5') b. Pohon harapan (10') c. Pengantar pelatihan empati <i>out-group</i> (10') d. <i>Worksheet 1: What do you think (about empathy)?</i> (5') e. Debriefing (5 - 10') 	<ul style="list-style-type: none"> a. Games b. Ceramah c. Role play 	<ul style="list-style-type: none"> a. LCD b. Laptop c. Alat tulis d. Lembar kerja e. Bola f. Kertas Plano g. Spidol h. Selotip 	35 - 40 menit

<p>Sesi II: Lebih Baik dalam Mendengarkan Orang Lain</p>	<p>a. Agar peserta dapat terbiasa untuk mendengarkan orang lain b. Agar peserta menyadari hal-hal yang bisa menghambat dalam mendengarkan orang lain c. Agar peserta mengetahui bahwa mendengarkan orang lain itu penting</p>	<p>a. Games: <i>Role Reversal</i> (Kebalikan Peran) (10') b. <i>Exercise 1: What can hinder listening accurately?</i> (10') c. <i>Worksheet 2: What do you feel?</i> (5') d. Penyampaian materi tentang pentingnya mendengarkan orang lain (10-15') e. Debriefing (5-10')</p>	<p>a. Games b. Ceramah c. Role Play d. Debriefing</p>	<p>a. Alat tulis b. LCD c. Laptop d. Lembar kerja</p>	<p>±50 menit</p>
<p>Sesi III: Menerima Sudut Pandang Orang Lain</p>	<p>a. Agar peserta mengetahui maksud dari berempati dari sudut pandang orang lain b. Agar peserta lebih sadar akan pentingnya menerima segala sesuatu tidak hanya dilihat dari sudut pandangnya saja c. Agar peserta lebih bijaksana dalam menentukan sesuatu apabila dilihat dari sudut pandang orang lain</p>	<p>a. <i>Body scan meditation</i> (10') b. Games: <i>I see you and you see me</i> (10') c. <i>Exercise 2: Being aware of judgments</i> (10') d. <i>Worksheet 3: Jika aku menjadi...</i> (5-10') e. Penyampaian materi tentang berempati dari sudut pandang orang lain (10') f. Debriefing (5-10')</p>	<p>a. Games b. Ceramah c. Role play d. Debriefing</p>	<p>a. Alat tulis b. LCD c. Laptop d. Lembar kerja</p>	<p>±60 menit</p>
<p>Sesi IV: Penutup</p>	<p>a. Peserta dapat menyimpulkan keseluruhan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan b. Agar peserta dapat mengungkapkan perasaannya</p>	<p>a. Relaksasi (5') b. Rangkuman dan kesimpulan dari seluruh proses pelatihan di hari pertama (10') c. Kritik dan saran dari peserta</p>	<p>a. <i>Energizer: Relaksasi</i> b. Ceramah</p>	<p>a. Lembar evaluasi pelatihan b. Alat tulis</p>	<p>±25 menit</p>

	ketika mengikuti pelatihan c. Adanya kritik dan saran dari peserta dapat menjadi bahan evaluasi untuk pelatihan selanjutnya	tentang pelatihan yang telah dilaksanakan d. Kesan peserta setelah mengikuti pelatihan dihari pertama (10')			
HARI KEDUA					
Sesi V: Pembukaan	a. Menciptakan suasana yang hangat dan kondusif b. Untuk mengetahui tujuan dan harapan terkait pelatihan yang akan dijalani di hari kedua	a. Pengondisian peserta (5') b. <i>Ice breaking</i> (5') c. Mengingat kembali pelatihan sebelumnya (5') d. Penjelasan singkat tentang pelatihan di hari kedua dan memberi motivasi pada peserta agar semangat dalam mengikuti pelatihan hari kedua (5')	Kesiapan	a. Alat tulis b. Daftar hadir peserta	±20 menit
Sesi VI: Memperbaiki Empati dan Kepekaan Terhadap Orang Lain	a. Agar peserta dapat meningkatkan empatinya terhadap orang lain b. Agar peserta memahami pentingnya memahami perasaan orang lain c. Agar peserta mengetahui berbagai hal yang harus diperhatikan sebelum memberi penilaian terhadap orang lain	a. <i>Games: Reading expressions</i> (10-15') b. Pemutaran video (5'-10') c. <i>Exercise 3: Observing without judging</i> (10') d. <i>Worksheet 5: The Lifeboat</i> (5') e. Debriefing dan penyampaian materi tentang perbedaan menolong, empati, dan simpati	a. <i>Games</i> b. Ceramah c. <i>Role Play</i> d. Pemutaran Video e. Debriefing	a. Kartu huruf Alfabeta b. Alat tulis c. LCD d. Laptop e. <i>Speaker</i> f. Lembar kerja	±30-45 menit

		juga manfaat dan akibat peka terhadap perasaan orang lain, dilanjutkan (5-10')			
Sesi VII: Mengenal Empati	<p>a. Agar peserta lebih paham mengenai empati, manfaat dan pentingnya empati</p> <p>b. Agar peserta memiliki pengetahuan lebih luas mengenai empati Agar peserta mengetahui perbedaan menolong, empati dan simpati</p>	<p>a. <i>Games</i>: Rangkai Kata (10')</p> <p>b. Pemutaran Video (15')</p> <p>c. <i>Worksheet 4: what should I do?</i> (5')</p> <p>d. Debriefing dan penayangan materi tentang empati (5-10')</p>	<p>a. <i>Games</i></p> <p>b. Ceramah</p> <p>c. <i>Role Play</i></p> <p>d. Pemutaran Video</p> <p>e. Debriefing</p>	<p>a. Alat tulis</p> <p>b. LCD</p> <p>c. Laptop</p> <p>d. <i>Speaker</i></p> <p>e. Lembar kerja</p> <p>f. Kismis</p> <p>g. 14 lembar kertas bergambar ekspresi wajah seseorang</p>	±60 menit
Sesi VIII: Penutup	<p>a. Agar peserta dapat menyimpulkan secara keseluruhan aktivitas yang telah dilakukan selama mengikuti pelatihan dari sesi pertama hingga sesi terakhir</p> <p>b. Untuk mengetahui apa yang peserta pikirkan dan apa yang peserta ingin ungkapkan selama mengikuti pelatihan</p> <p>c. Kritik, saran dan kesan dari peserta sebagai bahan evaluasi proses pelatihan yang sudah dilakukan</p>	<p>a. Relaksasi (5')</p> <p>b. Merangkum dan memberi kesimpulan secara keseluruhan proses pelatihan yang telah dilaksanakan (10')</p> <p>c. Kritik, saran, dan kesan dari peserta selama mengikuti pelatihan (10')</p>	<p>a. Energizer</p> <p>b. Tugas individu</p>	<p>a. Alat tulis</p> <p>b. Lembar evaluasi pelatihan</p>	±25 menit

PENDAHULUAN

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk mengerti tentang perasaan dan emosi orang lain serta kemampuan untuk membayangkan diri sendiri di tempat orang lain (Hurlock, 1999). Dalam pelatihan ini, peneliti mengacu pada teori Goleman (1996) yang mana mengemukakan 3 aspek empati, yakni: (1) lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, (2) memperbaiki empati dan kepekaan terhadap perasaan orang lain, (3) dan lebih baik dalam mendengarkan orang lain.

Fokus dalam penelitian ini adalah efektifitas pelatihan empati *out-group* dalam menurunkan prasangka. Baron dan Byrne (2004) mendefinisikan prasangka sebagai sebuah sikap (biasanya negatif) terhadap anggota kelompok tertentu, yang mana keanggotaan mereka dalam kelompok tersebut. Putra dan Pitaloka (2012) juga mengungkapkan bahwa prasangka adalah fenomena yang hadir dalam hubungan antar-kelompok, bukan antar-individu. Menurutnya, individu yang menjadi target prasangka adalah individu yang menjadi bagian dari kelompok, bukan karena karakteristik individu itu sendiri, dimana individu disederhanakan ke dalam satu kesatuan karakteristik yang sama dengan kelompoknya. Dalam Taufik (2012), banyak para ahli (Davis, 1983; Batson, 1991; Batson dan Ahmad, 2010) menjelaskan bahwa empati memiliki hubungan dengan prasangka. Penelitian yang dilakukan oleh Davis, Batson, Batson dan Ahmad (dalam Taufik, 2012) menyatakan bahwa empati dan prasangka memiliki hubungan terbalik, dimana semakin tinggi empati maka semakin rendah prasangkanya. Sebaliknya, semakin rendah empati maka semakin tinggi prasangkanya.

Pelatihan empati *out-group* ini bertujuan untuk melatih kemampuan berempati terhadap kelompok atau anggota kelompok diluar kelompok sendiri (*out-group*). Pelatihan empati *out-group* ini diharapkan dapat membantu individu agar bisa ikut merasakan keadaan emosional dan perasaan orang lain, khususnya di luar kelompoknya, tanpa kehilangan identitas dan kontrol dirinya sendiri. Pelatihan empati *out-group* diharapkan mampu mengurangi prasangka dan akibat dari individu yang berprasangka tersebut.

Peneliti,

Novita Arum Dewi
12710059

Prosedur Pelatihan Empati

HARI PERTAMA

REGISTRASI DAN PERSIAPAN

- a. Tujuan
 - 1) Mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan selama pelatihan hari pertama berlangsung
 - 2) Memastikan peserta telah hadir semua sebelum pelatihan dimulai
 - 3) Agar pelatihan dapat berjalan dengan baik dan terkondisikan
- b. Metode
Pengkondisian peserta
- c. Kegiatan
 - 1) Mengisi daftar hadir peserta pelatihan
 - 2) Mengisi lembar *Informed Consent*
 - 3) Menulis nama peserta pelatihan pada *name tag*
- d. Alat dan Bahan
 - 1) Laptop
 - 2) Speaker
 - 3) LCD
 - 4) Alat tulis
 - 5) Daftar Hadir
 - 6) Lembar *Informed Consent*
 - 7) *Name tag*
- e. Waktu: 15 menit
- f. Prosedur
 - 1) Peserta mengisi daftar hadir (5 menit)
 - 2) Peserta mengisi *informed consent*(5 menit)

- 3) Tim peneliti memberikan *name tag* kepada masing-masing peserta, kemudian peserta menulis nama masing-masing pada *name tag* yang telah dibagikan, dan memakainya (5 menit)

SESI I

PEMBUKAAN DAN PERKENALAN

- a. Tujuan
 - 1) Agar peserta mengenal *trainer*, *co-trainer*, dan fasilitator
 - 2) Membangun *building rapport* antara peserta dan pemateri
 - 3) Memotivasi para peserta agar dapat mengikuti pelatihan dengan sungguh-sungguh
 - 4) Menciptakan suasana yang hangat dan kondusif
 - 5) Untuk mengetahui tujuan dan harapan terkait pelatihan yang akan dijalani
- b. Metode
 - 1) *Games*
 - 2) Ceramah
 - 3) *Role Play*
- c. Kegiatan
 - 1) *Ice Breaking*
 - 2) Pohon Harapan
 - 3) Pengantar Pelatihan empati
 - 4) *Worksheet 1: What do you think (about empathy)?*
 - 5) Debriefing
- d. Alat dan bahan
 - 1) LCD
 - 2) Laptop
 - 3) Alat tulis
 - 4) Lembar kerja

- 5) Bola
 - 6) Kertas Plano
 - 7) Spidol
 - 8) Selotip
- e. Waktu: \pm 35 – 40 menit
- f. Prosedur

1. *Ice Breaking* (3-5 menit)

Trainer menjelaskan tentang *Ice Breaking* yang akan dilakukan, yaitu melemparkan bola kepada salah satu peserta, kemudian peserta yang mendapatkan bola diminta untuk menyebutkan nama, kesibukan, dan hal yang disukai maupun hobinya, setelah itu melemparkan ke peserta lain secara acak hingga semua peserta mendapatkan bolanya.

- a) *Trainer* mengucapkan salam dan memperkenalkan diri kepada para peserta pelatihan
- b) *Trainer* meminta para peserta untuk berdiri
- c) *Trainer* menjelaskan kepada para peserta bahwa ia akan melemparkan bola kepada salah seorang peserta yang ia tunjuk
- d) Peserta yang mendapatkan bola harus memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, kesibukan, dan hal yang disukai maupun hobinya
- e) *Trainer* kemudian melemparkan bola ke arah salah seorang peserta pelatihan
- f) dan setelah peserta pertama selesai memperkenalkan diri kemudian melemparkan bola tersebut kepada peserta lain yang ia tunjuk, dan seterusnya sampai semua peserta mendapatkan bola tersebut
- g) *Ice breaking* ini dilakukan agar peserta lebih akrab dengan *trainer*

2. Pohon Harapan (10 menit)

Tim peneliti membuat komitmen dengan peserta selama proses pelatihan sampai selesai yang disepakati bersama-sama.

Membuat komitmen dimulai dengan meminta peserta untuk mengatakan harapan mereka dan aturan yang disepakati selama pelatihan, kemudian dituliskan dengan bentuk pohon di kertas plano oleh *co-trainer*.

3. Pengantar pelatihan empati (10 menit)

- a) *Trainer* membuka sesi dengan tanya jawab singkat mengenai sejauh mana peserta mengetahui tentang arti empati yang selama ini mereka pahami
- b) *Trainer* mengajak satu atau dua orang peserta untuk berbagi cerita atau pengalaman peserta mengenai empati yang pernah mereka alami (*brainstorming*)

4. *Worksheet 1: What do you think (about empathy)?* (5 menit)

- a) *Co-Trainer* membagikan lembar kerja *What do you think (about empathy)?* kepada para peserta pelatihan
- b) Lembar kerja tersebut diisi pengalaman berempati yang pernah dialami peserta
- c) *Trainer* mempersilahkan peserta mengisi lembar kerja yang dibagikan
- d) Peserta diperbolehkan bertanya apabila menemui kesulitan dalam mengerjakan lembar kerja
- e) Apabila peserta sudah selesai mengisi, *trainer* mempresentasikan slide singkat tentang maksud dari pelatihan empati itu sendiri kepada peserta sambil meminta peserta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman berempati mereka

5. Debriefing (5-10 menit)

- a) *Trainer* meminta peserta untuk mengungkapkan makna yang dipahami atau dimengerti dan dirasakan oleh peserta pada sesi ini
- b) *Trainer* memberikan kesimpulan terhadap sesi ini

SESI II

LEBIH BAIK DALAM MENDENGARKAN

ORANG LAIN

- a. Tujuan
 - 1) Agar peserta dapat terbiasa untuk mendengarkan orang lain
 - 2) Agar peserta menyadari hal-hal yang bisa menghambat dalam mendengarkan orang lain
 - 3) Agar peserta mengetahui bahwa mendengarkan orang lain itu penting
- b. Metode
 - 1) *Games*
 - 2) Ceramah
 - 3) *Role Play*
 - 4) Debriefing
- c. Kegiatan
 - 1) *Games: Role Reversal* (Kebalikan Peran)
 - 2) *Exercise 1: What can hinder listening accurately?*
 - 3) *Worksheet 2: What do you feel?*
 - 4) Penyampaian materi tentang pentingnya mendengarkan orang lain
 - 5) Debriefing
- d. Alat dan Bahan
 - 1) Alat tulis
 - 2) LCD
 - 3) Laptop
 - 4) Lembar kerja
- e. Waktu: ±50menit
- f. Prosedur
 1. *Games: Role Reversal* (Kebalikan Peran) (10 menit)
 - a) *Trainer* meminta peserta untuk berpasang-pasangan

- b) *Trainer* menjelaskan bahwa peserta yang berpasangan bergiliran untuk menceritakan informasi mengenai diri masing-masing kepada pasangan
 - c) Informasi yang disampaikan misalnya mengenai tempat lahir, usia, hobi, warna favorit, jumlah saudara, dsb
 - d) Setelah bergantian bercerita, *trainer* meminta peserta untuk maju dan menceritakan kembali tentang berbagai hal yang peserta dapat dari pasangannya dengan berperan menjadi pasangannya secara bergantian
 - e) *Trainer* kemudian menanyakan tentang perasaan peserta setelah mendengar pasangannya yang berbicara seolah-olah dia adalah dirinya dan hal tersebut sudah akurat/ sesuai dengan yang peserta katakan sebelumnya atau belum
 - f) *Trainer* selanjutnya menanyakan kepada peserta yang maju kedepan tentang perasaannya menjadi seseorang yang berbeda dari dirinya sendiri
 - g) Permainan ini bertujuan untuk menunjukkan kepada peserta pentingnya mendengarkan orang lain
2. *Exercise 1: What can hinder listening accurately?* (10 menit)
- a) *Trainer* membagi peserta menjadi dua kelompok
 - b) Masing-masing anggota kelompok berbaris namun terdapat jarak cukup jauh antara satu dengan yang lain
 - c) *Trainer* membisikkan kalimat kepada peserta yang paling depan dan peserta membisikkan ke peserta dibelakangnya sampai ke peserta paling akhir
 - d) Peserta yang paling akhir diminta untuk menggambarkan berbagai macam hal yang peserta dengar pada kertas yang telah ditempel di dinding
 - e) Peserta paling depan kemudian bergantian ke belakang dan *trainer* kembalimembisikkan kalimat kepada peserta begitu

seterusnya sampai semua merasakan pernah menjadi peserta yang paling akhir untuk menggambar

- f) Latihan ini bertujuan agar peserta fokus dan mau mendengarkan orang lain dengan seksama

3. *Worksheet 2: What do you feel?*(5 menit)

- a) *Co-trainer* membagikan lembar kerja kepada peserta
- b) Lembar kerja berisi pertanyaan tentang perasaan peserta setelah mengikuti kegiatan ini, kendala yang dialami saat mendengarkan orang lain, dan juga manfaat yang didapat apabila dengan senang hati mau mendengarkan orang lain
- c) Peserta diperbolehkan untuk bertanya apabila kurang memahami maksud pada lembar kerja tersebut

4. Penyampaian materi tentang pentingnya mendengarkan orang lain (10-15 menit)

- a) *Co-Trainer* menayangkan slide presentasi tentang empati dalam hal pentingnya mendengarkan orang lain baik dalam kelompok, maupun luar kelompok
- b) *Trainer* menyampaikan materi tersebut sebagai bentuk penegasan akan *exercise* dan *worksheet* yang telah dilakukan
- c) Setelah selesai menyampaikan materi *trainer* memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya atau memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan

5. Debriefing (5-10 menit)

- a) *Trainer* meminta peserta untuk mengungkapkan makna yang dipahami atau dimengerti dan dirasakan oleh peserta pada sesi ini
- b) *Trainer* memberikan kesimpulan terhadap sesi ini

SESI III

MENERIMA SUDUT PANDANG ORANG LAIN

- a. Tujuan
 - 1) Agar peserta mengetahui maksud dari berempati dari sudut pandang orang lain
 - 2) Agar peserta lebih sadar akan pentingnya menerima segala sesuatu tidak hanya dilihat dari sudut pandangnya saja
 - 3) Agar peserta lebih bijaksana dalam menentukan sesuatu apabila dilihat dari sudut pandang orang lain
- b. Metode
 - 1) *Games*
 - 2) Ceramah
 - 3) *Role Play*
 - 4) Debriefing
- c. Kegiatan
 - 1) *Body scan meditation*
 - 2) *Games: I see you and you see me*
 - 3) *Exercise 2: Being aware of judgments*
 - 4) *Worksheet 3: Jika aku menjadi...*
 - 5) Penyampaian materi tentang berempati dari sudut pandang orang lain
 - 6) Debriefing
- d. Alat dan bahan
 - 1) Alat tulis
 - 2) LCD
 - 3) Laptop
 - 4) Lembar kerja
- e. Waktu: ±60menit
- f. Prosedur
 1. *Body scan meditation* (10 menit)

- a) *Co-trainer* meminta peserta untuk duduk senyaman mungkin, kemudian peserta diminta untuk menutup matanya
- b) *Trainer* kemudian memberikan instruksi agar peserta meluangkan waktu sejenak untuk merasakan sensasi ketika bernapas dan memberi perhatian terhadap sensasi fisik di tubuh peserta, terutama sentuhan dan tekanan
- c) *Trainer* mengingatkan bahwa praktik ini dilakukan bukan untuk membuat peserta merasa berbeda, tenang, atau rileks. Mungkin hal ini bisa saja terjadi atau mungkin juga tidak. Tetapi maksudnya adalah agar peserta dapat lebih peka terhadap sensasi yang mereka rasakan, karena peserta memusatkan perhatiannya terhadap sensasi pada setiap bagian tubuh masing-masing. Dari sini peserta juga dapat belajar untuk lebih perhatian dan peka pada diri sendiri dan sekitarnya.
- d) *Trainer* meminta peserta untuk memusatkan perhatiannya pada sensasi fisik di perut dan merasakan perubahan pola sensasi di dinding perut saat peserta menghirup maupun menghembuskan nafas
- e) *Trainer* kemudian meminta peserta untuk berpindah fokus pada jari-jari kaki kiri dan meminta untuk menggerakannya untuk merasakan sensasi yang ditimbulkan pada kaki kiri
- f) *Trainer* meminta peserta untuk menarik nafas dan membayangkan atau merasakan aliran nafas memasuki paru-paru, kemudian turun melewati perut menuju ke lutut sebelah kiri, dan keluar menuju jari-jari kaki kiri. Setelah itu peserta diminta untuk membayangkan atau merasakan kembali ketika nafas dihembuskan, aliran nafas masuk kembali melalui jari-jari kaki kiri, merasakan sensasi pada telapak kaki, tumit, kemudian ke lutut, lalu naik melalui perut, dada, dan keluar melalui hidung
- g) *Trainer* memberikan instruksi yang sama dan berfokus pada kaki kanan

- h) *Trainer* meminta peserta untuk memusatkan perhatiannya ketika bernapas, dan merasakan sensasinya ketika melewati perut, dada, punggung, lengan tangan kiri, lengan tangan kanan, leher, kepala, kemudian wajah
- i) *Trainer* mengingatkan peserta untuk tetap fokus pada sensasi yang ditimbulkan oleh bagian tubuh masing-masing karena ketika peserta menutup mata, tidak menutup kemungkinan, yang sebenarnya adalah hal yang normal, pikiran peserta akan melayang kemana-mana dan lupa untuk fokus terhadap sensasi tubuhnya
- j) Setelah peserta melakukan *body scan meditation* ini, *trainer* membiarkan peserta sejenak menghabiskan beberapa menit untuk menyadari arti tubuh secara keseluruhan dan nafas yang mengalir bebas keluar dari tubuh masing-masing peserta
- k) *Trainer* kemudian meminta peserta berbagi pengalaman yang mereka rasakan

2. Games: *I see you and you see me*(10 menit)

- a) *Co-trainer* meminta peserta untuk berdiri kemudian berpasangan dan menjelaskan permainan yang akan dilakukan
- b) *Trainer* memberikan instruksi kepada peserta agar bergantian menjadi pengamat dan yang diamati
- c) Peserta yang mendapatkan giliran terlebih dahulu menjadi pengamat diminta untuk memperhatikan pasangannya dari ujung rambut hingga ujung kaki
- d) Peserta yang mendapat giliran sebagai yang diamati diminta untuk diam terlebih dahulu hingga pasangannya selesai mengamati
- e) Peserta yang bertugas sebagai pengamat kemudian satu per satu diminta untuk menceritakan apa yang mereka dapat dan hal apa yang ternyata baru mereka ketahui setelah secara detail mengamati pasangannya

- f) Peserta yang diamati juga diminta untuk memberikan pendapatnya ketika seseorang mengamati dirinya
- g) Peserta yang tadi hanya diamati, kemudian berganti menjadi yang mengamati dan menyampaikan hal yang sama seperti peserta sebelumnya
- h) *Trainer* memberi penjelasan mengenai makna yang dapat diambil dari permainan yang dilakukan tadi, yaitu kita sebagai seorang manusia yang hidup berdampingan alangkah lebih baik bila tidak terlalu fokus pada satu sudut pandang ketika menilai seseorang, dan tidak menutup kemungkinan kita juga akan diperlakukan hal yang sama oleh orang lain. Sebaiknya kita belajar untuk berempati dengan lebih menghargai dan menerima penilaian orang lain

3. *Exercise 2: Being aware of judgments* (10 menit)

- a) Peserta diberikan selembar kertas oleh *co-trainer*
- b) *Trainer* meminta peserta untuk memikirkan seseorang yang pernah membuat kesal atau marah dalam jangka waktu cukup lama dalam hidupnya
- c) *Trainer* meminta menuliskan situasi yang membuat hal tersebut terjadi, seperti peristiwa yang pernah terjadi, perasaan apa yang muncul saat itu, apakah masih dirasakan dampaknya sampai saat ini
- d) *Trainer* meminta tanggapan peserta ketika menuliskan situasi tadi, seperti jantung berdetak lebih cepat, berkeringat, dsb
- e) *Trainer* kemudian bertanya kepada peserta tentang perasaannya apabila peserta berada di posisi sebagai orang yang peserta tuliskan
- f) *Trainer* kembali mengingatkan peserta untuk selalu menanamkan sikap menerima segala sesuatu dari sudut pandang orang lain juga

4. *Worksheet 3: Jika aku menjadi...* (5-10 menit)

- a) *Co-trainer* memberikan lembar kerja yang terdapat contoh kasus tentang kerusuhan suporter
 - b) *Trainer* memberikan instruksi kepada peserta untuk menuliskan responnya apabila dihadapkan dengan situasi ataupun kondisi tersebut
 - c) Peserta diperbolehkan bertanya apabila menemui kesulitan dalam mengerjakan lembar kerja
5. Penyampaian materi tentang berempati dari sudut pandang orang lain (10 menit)
- a) *Co-Trainer* menayangkan slide presentasi tentang empati apabila ditinjau dari sudut pandang orang lain, baik dari segi definisi sampai pada pentingnya hal tersebut untuk diri sendiri, kelompok, maupun luar kelompok
 - b) *Trainer* menyampaikan materi tersebut sebagai bentuk penegasan akan *exercise* dan *worksheet* yang telah dilakukan
 - c) Setelah selesai menyampaikan materi *trainer* memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya atau memberikan kesan terhadap materi yang disampaikan
6. Debriefing (5-10 menit)
- a) *Trainer* meminta peserta untuk mengungkapkan makna yang dipahami atau dimengerti dan dirasakan oleh peserta pada sesi ini
 - b) *Trainer* memberikan kesimpulan terhadap sesi ini

SESI IV

PENUTUP

a. Tujuan

- 1) Peserta dapat menyimpulkan keseluruhan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan
- 2) Agar peserta dapat mengungkapkan perasaannya ketika mengikuti pelatihan

- 3) Adanya kritik dan saran dari peserta dapat menjadi bahan evaluasi untuk pelatihan selanjutnya

b. Metode

- 1) *Energizer*: Relaksasi
- 2) Ceramah

c. Kegiatan

- 1) Relaksasi
- 2) Rangkuman dan kesimpulan dari seluruh proses pelatihan dihari pertama
- 3) Kritik dan saran dari peserta tentang pelatihan yang telah dilaksanakan
- 4) Kesan peserta setelah mengikuti pelatihan dihari pertama

d. Alat dan Bahan

- 1) Lembar evaluasi pelatihan
- 2) Alat tulis

e. Waktu: 25menit

f. Prosedur

1. Relaksasi (5 menit)

- a) *Co-trainer* meminta peserta untuk menegakkan badan di tempat duduk masing-masing dan posisi serileks mungkin
- b) *Co-trainer* memperagakan cara menarik napas dan mengeluarkan secara perlahan
- c) *Co-trainer* mempersilakan peserta menirukan gerakan yang telah diajarkan sebanyak tiga kali sambil menutup mata

2. Rangkuman dan kesimpulan dari seluruh proses pelatihan dihari pertama (10 menit)

- a) *Trainer* meminta peserta untuk mengungkapkan makna yang dipahami atau dimengerti dan dirasakan oleh peserta pada sesi ini
- b) *Trainer* memberikan kesimpulan terhadap sesi ini

- c) *Trainer* memberikan *applause* dan pujian kepada para peserta yang telah mengikuti pelatihan
3. Kritik, saran, dan kesan dari peserta tentang pelatihan yang telah dilaksanakan (10 menit)
- a) *Co-trainer* membagikan kertas lembar evaluasi pelatihan kepada peserta
 - b) *Trainer* meminta peserta untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan yang telah disediakan
 - c) *Trainer* menyampaikan ucapan terima kasih karena peserta telah mengikuti pelatihan dengan baik dan semangat mengikuti pelatihan selanjutnya

HARI KEDUA

SESI V

PEMBUKAAN

- a. Tujuan
 - 1) Menciptakan suasana yang hangat dan kondusif
 - 2) Untuk mengetahui tujuan dan harapan terkait pelatihan yang akan dijalani di hari kedua
- b. Metode
 - 1) Kesiapan
- c. Kegiatan
 - 1) Pengondisian peserta
 - 2) *Ice breaking*
 - 3) Mengingat kembali pelatihan sebelumnya
 - 4) Penjelasan singkat tentang pelatihan di hari kedua dan memberi motivasi pada peserta agar semangat dalam mengikuti pelatihan hari kedua
- d. Alat dan Bahan:
 - 1) Alat tulis

- 2) Daftar hadir peserta
- e. Waktu: ± 20 menit
 - f. Prosedur
 1. *Co-trainer* mengkondisikan peserta dengan menuliskan nama-nama peserta dalam lembar daftar hadir (5 menit)
 2. *Ice Breaking* (5 menit)
 - a) *Ice breaking* yang akan dilakukan adalah menyebutkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kata atau kalimat yang diucapkan oleh *trainer*
 - b) *Trainer* memberikan instruksi kepada peserta bahwa peserta diminta untuk menyebutkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kata atau kalimat yang diucapkan oleh *trainer* secara bergantian dan tidak boleh mirip dengan peserta lain, disini *co-trainer* ataupun fasilitator diminta untuk ikut bermain
 - c) Peserta yang tidak dapat menjawab akan diminta untuk maju ke depan dan melakukan sesuatu yang diminta oleh peserta lain
 - d) Tujuan dari *ice breaking* ini adalah untuk membuat peserta semakin akrab dengan tim peneliti dan membuat suasana santai dan rileks
 3. *Trainer* membuka sesi pelatihan dengan mengucapkan salam kepada para peserta pelatihan dan menanyakan kabar para peserta pelatihan
 4. *Trainer* kemudian meminta peserta menyampaikan berbagai macam hal yang mereka dapat selama pelatihan di hari pertama
 5. *Trainer* mengingatkan kembali materi yang telah disampaikan pada kegiatan pelatihan hari pertama pada para peserta
 6. *Trainer* memberi penjelasan singkat tentang pelatihan di hari kedua dan memotivasi peserta agar semangat dalam mengikuti pelatihan hari kedua

SESI VI

MEMPERBAIKI EMPATI DAN KEPEKAAN

TERHADAP ORANG LAIN

- a. Tujuan
 - 1) Agar peserta mengetahui perbedaan menolong, empati dan simpati
 - 2) Agar peserta dapat meningkatkan empatinya terhadap orang lain
 - 3) Agar peserta memahami pentingnya memahami perasaan orang lain
 - 4) Agar peserta mengetahui berbagai hal yang harus diperhatikan sebelum memberi penilaian terhadap orang lain
- b. Metode
 - 1) *Games*
 - 2) Ceramah
 - 3) *Role Play*
 - 4) Pemutaran Video
 - 5) Debriefing
- c. Kegiatan
 - 1) *Games: Reading expressions*
 - 2) Pemutaran Video
 - 3) *Exercise 3: Observing without judging*
 - 4) *Worksheet 5: The Lifeboat*
 - 5) Debriefing dan penyampaian materi tentang perbedaan menolong, empati, dan simpati juga manfaat dan akibat peka terhadap perasaan orang lain
- d. Alat dan bahan
 - 1) Alat tulis
 - 2) LCD
 - 3) Laptop
 - 4) *Speaker*
 - 5) Lembar kerja
 - 6) Kismis
 - 7) 14 lembar kertas bergambar ekspresi wajah seseorang

e. Waktu: ±60 menit

f. Prosedur

1. *Games: Reading expressions* (10-15 menit)

- a) *Trainer* dan *co-trainer* bergantian menunjukkan gambar ekspresi emosi pada wajah seseorang yang telah dipersiapkan sebelumnya sebanyak 14 ekspresi
- b) Peserta diminta melihat ke setiap gambar selama 1 detik sebagai pemanasan
- c) Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk melihat gambar kembali dengan waktu selama 3 detik
- d) Peserta diminta untuk menuliskan ekspresi emosi apa yang mereka tangkap dari gambar-gambar tersebut pada selembar kertas yang sudah dibagikan oleh *co-trainer*. Hal ini terus diulang sampai gambar ke empat belas
- e) *Trainer* kemudian mengajukan pertanyaan kepada peserta seperti kesulitan menebak ketika melihat berbagai macam ekspresi wajah, kemudian menyebutkan ekspresi yang paling sulit dan paling mudah ditebak, dsb
- f) Permainan ini bertujuan untuk lebih peka terhadap orang lain

2. Pemutaran video (5 menit-10 menit)

- a) *Co-Trainer* menayangkan video
- b) *Trainer* meminta peserta untuk berkomentar atau berpendapat tentang video tersebut

3. *Exercise 3: Observing without judging* (10 menit)

- a) *Co-trainer* membagikan kismis kepada peserta
- b) *Trainer* meminta peserta meletakkan kismis ditangan dan memusatkan perhatian ke arah kismis sambil merasakan ketika mengambil dan menghembuskan nafas
- c) Peserta diminta untuk melihat kismis secara detail, baik strukturnya atau bentuknya, seolah-olah baru pertama kali

melihatnya. Kemudian *trainer* bertanya apakah peserta melihat warna, bayangan, atau pola pada kismis tersebut

- d) Peserta kemudian diminta menggerak-gerakkan kismis ditelapak tangan dan merasakan strukturnya
- e) Peserta diminta memindahkan kismis ke telinga, peras sedikit kismis tersebut. *Trainer* menanyakan apakah kismis tersebut menghasilkan suara atau tidak
- f) Kismis kemudian dipindahkan ke bibir dan merasakan struktur kismis pada bibir
- g) Peserta kemudian diminta memindahkan kismis pada lidah dan merasakannya tanpa dikunyah dan menekannya. Kemudian memusatkan perhatian pada sensasi kismis yang telah berada dalam mulut
- h) Peserta diminta untuk mengunyah dan menelannya dan memusatkan perhatian pada rasanya ketika dikunyah kemudian tertelan
- i) Peserta diminta membayangkan tubuh mereka menjadi tepat satu kismis lebih berat
- j) *Trainer* kemudian bertanya kepada peserta tentang yang mereka rasakan, pengalaman yang mereka dapat, mereka mampu atau tidak dalam mengamati sesuatu / seseorang tanpa menghakiminya, mengalami kesulitan atau menemukan kemudahan, dsb
- k) Tujuan latihan ini adalah untuk belajar bersama peserta bagaimana mengamati seseorang tanpa menghakimi terlebih dulu

4. *Worksheet 5: The Lifeboat* (5 menit)

- a) *Co-trainer* membagikan lembar kerja kepada peserta
- b) Lembar kerja berisi sebuah cerita dimana peserta seolah-olah sedang berada diatas kapal dan kapal tersebut mengalami kecelakaan. Kemudian untuk menyelamatkan diri, terdapat

sebuah sekoci yang sudah dinaiki 12 orang penumpang. Namun, setelah menyadari bahwa terlalu banyak orang didalamnya, sekoci akan terbalik dan semua akan tenggelam kecuali ada tiga orang yang terpaksa harus dikeluarkan. Setelah melakukan perundingan, menurut peserta, siapakah diantara 12 kriteria dibawah ini yang kurang beruntung menjadi 3 orang yang harus keluar dari sekoci:

- i. Seorang pelaut dengan lengan yang patah
 - ii. Seorang dokter yang merupakan pecandu narkoba
 - iii. Seorang ibu muda
 - iv. Seorang anak kecil yang merupakan anak dari ibu muda
 - v. Seorang nenek yang pernah mendapat penghargaan dalam bidang kuliner di kancah nasional
 - vi. Seorang pria muda homoseksual yang berprofesi sebagai pimpinan sebuah club
 - vii. Seorang business man yang sukses, yang telah mempekerjakan 250 pegawai namun tidak pernah adil dalam menggaji mereka
 - viii. Pemimpin negara
 - ix. Seorang perawat muda
 - x. Seorang anak retardasi mental berusia 12 tahun
 - xi. Seorang gadis remaja buta yang merupakan musisi terkenal
 - xii. Seorang kyai berusia 70 tahun
- c) Peserta kemudian diminta menuliskan perasaannya ketika dihadapkan dengan kasus tersebut setelah selesai memilih 3 orang yang harus dikeluarkan dari sekoci
- d) Peserta juga menuliskan kriteria yang mereka gunakan dalam memilih 3 orang tersebut
- e) Peserta juga diminta menuliskan kesulitan yang mereka temui

- f) Tujuan diberikannya contoh kasus ini adalah untuk meningkatkan empati dan kepekaan peserta kepada orang lain

5. Debriefing (5-10 menit)

- a) *Trainer* meminta peserta untuk mengungkapkan makna yang dipahami atau dimengerti dan dirasakan oleh peserta pada sesi ini
- b) *Co-Trainer* menayangkan slide presentasi tentang empati, simpati dan menolong, baik dari segi definisi sampai pada pentingnya empati untuk diri sendiri, kelompok, maupun luar kelompok
- c) *Trainer* menyampaikan materi tersebut. Penyampaian materi ini sebagai penguat akan *exercise* dan *worksheet* yang telah dilakukan
- d) Setelah selesai menyampaikan materi *trainer* memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya atau memberikan kesan terhadap materi yang disampaikan
- e) *Trainer* memberikan kesimpulan terhadap sesi ini

SESI VII

MENGENAL EMPATI

a. Tujuan

- 1) Agar peserta lebih paham mengenai empati, manfaat dan pentingnya empati
- 2) Agar peserta memiliki pengetahuan lebih luas mengenai empati

b. Metode

- 1) *Games*
- 2) Ceramah
- 3) *Role Play*
- 4) Pemutaran Video
- 5) Debriefing

c. Kegiatan

- 1) *Games*: Rangkai Kata
- 2) Pemutaran Video
- 3) *Worksheet 4: what should I do?*
- 4) Debriefing dan penayangan materi tentang empati

d. Alat dan bahan

- 1) Kartu huruf Alphabet
- 2) Alat tulis
- 3) LCD
- 4) Laptop
- 5) *Speaker*
- 6) Lembar kerja

e. Waktu: ± 30 - 45menit

f. Prosedur

1. *Games*: Rangkai Kata (10 menit)

- a) *Trainer* meminta peserta untuk membentuk kelompok 2-3 kelompok dan duduk melingkar dilantai
- b) *Co-Trainer* membagikan kartu alphabet kepada masing-masing kelompok
- c) *Trainer* menjelaskan bahwa *trainer* mengatakan beberapa kata dan kelompok peserta diminta untuk menyusun kata yang sesuai dengan yang *trainer* ucapkan secepat mungkin menyusun kata dari kartu alphabet yang diberikan
- d) Kelompok yang lebih dahulu cepat dalam merangkai kata akan mendapatkan *applause*
- e) Permainan ini diharapkan dapat menambah fokus dan konsentrasi peserta untuk menerima materi selanjutnya

2. Pemutaran video (5 menit-10 menit)

- a) *Co-Trainer* menayangkan video

3. *Worksheet 4: what should I do?* (5 menit)

- a) *Co-trainer* membagikan lembar kerja kepada para peserta pelatihan
- b) Dalam lembar kerja, peserta diminta untuk menanggapi video yang telah diputarkan dan bagian dalam video yang menurut peserta sangat dekat dengan kehidupan sehari-harinya dengan memberikan alasannya, serta yang harus dilakukan peserta apabila dalam kondisi seperti yang ada pada video.
- c) *Trainer* mempersilakan peserta untuk mengisi lembar kerja
- d) Peserta diperbolehkan bertanya apabila menemui kesulitan dalam mengerjakan lembar kerja

4. Debriefing (5-10 menit)

- a) *Trainer* meminta peserta untuk mengungkapkan makna yang dipahami atau dimengerti dan dirasakan oleh peserta pada sesi ini
- b) *Co-Trainer* menayangkan slide presentasi tentang empati, baik dari segi definisi sampai pada pentingnya empati untuk diri sendiri, kelompok, maupun luar kelompok
- f) *Trainer* menyampaikan materi tentang empati. Penyampaian materi ini sebagai penguat akan *worksheet* yang telah dilakukan
- c) Setelah selesai menyampaikan materi *trainer* memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya atau memberikan kesan terhadap materi yang disampaikan
- b) *Trainer* memberikan kesimpulan terhadap sesi ini

SESI VIII

PENUTUP

a. Tujuan

- 1) Peserta dapat menyimpulkan keseluruhan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan selama dua kali pertemuan
- 2) Untuk mengetahui apa yang ingin diungkapkan dan yang dirasakan peserta selama mengikuti pelatihan

- 3) Kritik, saran dan kesan dari peserta sebagai bahan evaluasi proses pelatihan yang sudah dilakukan
- b. Metode
 - 1) *Energizer*: Relaksasi
 - 2) Tugas Individu
 - c. Kegiatan
 - 1) Relaksasi
 - 2) Merangkum dan memberi kesimpulan secara keseluruhan proses pelatihan yang telah dilaksanakan
 - 3) Kritik, saran, dan kesan dari peserta selama mengikuti pelatihan
 - d. Alat dan bahan
 - 1) Alat tulis
 - 2) Lembar evaluasi pelatihan
 - e. Waktu: 25 menit
 - f. Prosedur
 1. Relaksasi (5 menit)
 - a) *Co-trainer* meminta peserta untuk menegakkan badan di tempat duduk masing-masing dan posisi serileks mungkin
 - b) *Co-trainer* memperagakan cara menarik napas dan mengeluarkan secara perlahan
 - c) *Co-trainer* mempersilakan peserta menirukan gerakan yang telah diajarkan sebanyak tiga kali sambil menutup mata
 2. Merangkum dan memberi kesimpulan secara keseluruhan proses pelatihan yang telah dilaksanakan (10 menit)
 - a) *Trainer* me-*recall* kembali materi-materi yang sudah disampaikan pada pelatihan
 - b) *Trainer* bertanya kepada para peserta pelatihan apa saja yang mereka dapatkan selama mengikuti pelatihan
 - c) *Trainer* memberikan apresiasi kepada para peserta pelatihan atas kesediaannya mengikuti pelatihan empati ini

3. Kritik, saran, dan kesan dari peserta selama mengikuti pelatihan (10 menit)
 - a) *Co-trainer* membagikan lembar evaluasi pelatihan
 - b) *Trainer* meminta peserta pelatihan untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan yang telah diberikan
 - c) *Trainer* meminta peserta untuk mengungkapkan makna yang dipahami atau dimengerti dan dirasakan oleh peserta pada sesi-sesi yang telah diikuti
 - d) *Trainer* memberikan kesimpulan terhadap seluruh sesi
 - e) *Trainer* mengucapkan salam dan terima kasih kepada peserta pelatihan atas kesediaannya mengikuti pelatihan dan mengapresiasi peserta karena telah mengikuti pelatihan dengan baik

Apakah teman-teman tau empati itu apa? Pernahkah teman-teman memiliki pengalaman berempati yang paling berkesan hingga saat ini? Coba ceritakan secara singkat di kolom di bawah ini 😊

Ya, (apa itu?)

tau, sebuah rasa dimana kita ingin menyampaikan suatu perasaan ke orang lain dan dapat berkesan perasaan yang mungkin baik hati. Pengalaman yang paling berkesan adalah ketika saya memiliki ~~kesulitan~~ kebahagiaan itu bisa berbagi ke teman-teman.

Tidak, (alasan nya?)

Terimakasih sudah menjawab 😊

Bacalah dengan seksama ☺

Sore itu, kamu sedang berada diatas kapal yang berlayar menuju Bali. Tiba-tiba ditengah perjalanan, kapal yang kamu tumpangi diterjang badai dan harus segera menyelamatkan diri. Untuk menyelamatkan diri, terdapat sebuah sekoci yang sudah dinaiki 10 orang penumpang. Namun, setelah menyadari bahwa terlalu banyak orang didalamnya, sekoci akan terbalik dan semua akan tenggelam kecuali ada tiga orang yang terpaksa harus dikeluarkan. Setelah melakukan perundingan, 10 kriteria dibawah ini yang kurang beruntung menjadi tiga orang yang harus keluar dari sekoci:

- i. Seorang pelaut dengan lengan yang patah
- ii. Seorang dokter yang merupakan pecandu narkoba
- iii. Seorang ibu muda
- iv. Seorang anak kecil yang merupakan anak dari ibu muda
- v. Seorang nenek yang pernah mendapat penghargaan dalam bidang kuliner di kancan nasional *sudah tua*
- vi. Seorang pebisnis yang sukses, yang telah mempekerjakan 250 pegawai namun tidak pernah adil dalam menggaji mereka
- vii. Pemimpin negara *sebagai negarawan harus mementingkan rakyatnya*
- viii. Seorang perawat muda
- ix. Seorang gadis remaja buta yang merupakan musisi terkenal
- x. Seorang kyai berusia 70 tahun *ada bnyk sudah banyak pahala*

- Menurutmu, siapa saja tiga orang yang harus keluar dari sekoci dan mengapa?

Jelaskan secara singkat ☺

- Apa yang kamu rasakan ketika diminta untuk memilih ketiga orang tersebut? *bingung, gak tega*
- Adakah kesulitan yang kamu temui ketika memilih ketiga orang tersebut? Apa itu? ☺

Ada, bagaimana menyampaikannya ke orangnya

Contoh peristiwa

Dua hari lalu, telah terjadi kerusuhan suporter bola di Kota Sukamaju antara suporter club sepakbola Sukamaju FC dengan Sukasari FC. Kedua suporter saling lempar benda-benda yang mereka bawa ke arah lawan hingga membuat kondisi didalam stadion menjadi kacau. Diduga awal mula kerusuhan ini dikarenakan salah satu suporter club sepakbola Sukamaju FC tidak sengaja menumpahkan minuman ke arah salah satu anggota suporter Sukasari FC yang masih duduk ketika hendak keluar stadion. Belum sempat anggota club Sukamaju FC meminta maaf, ia sudah terkena tonjokan dan berbuntut pada kerusuhan antar suporter tersebut. Kejadian ini mengakibatkan 3 orang penonton yang bukan merupakan anggota suporter terluka karena terkena lemparan benda. Polisi cukup kesulitan dalam menangani kejadian ini karena jumlah suporter yang cukup banyak.

Apabila temen-temen menjadi salah satu anggota suporter club Sukamaju FC, apakah akan ikut melakukan hal yang sama? Beri alasan singkat

Tidak, karena banyak cara menyelesaikan masalah
tapi jika anggota lain mulai ikut lebih baik
memisahkan diri

Dan apabila temen-temen menjadi salah satu anggota suporter club Sukasari FC yang terkena tumpahan air, apa yang akan temen-temen lakukan? Jelaskan secara singkat

jika minta maaf (tulus) dimaafkan.
tapi jika insidensi sengaja mungkin akan nyebal

Terimakasih sudah menjawab 😊

Bagaimana perasaan teman-teman setelah melihat video tadi?

Senang ketika melihat mahasiswa saling tolong menolong dalam hal kebaikan

Bagian mana dalam video tadi yang dekat dengan kehidupan teman-teman?

Tolong ceritakan secara singkat 😊

Di organisasi saya saling tolong menolong di setiap divisi maupun anggota untuk kebaikan organisasi

Apa yang akan teman-teman lakukan bila ada peristiwa dalam video tersebut terjadi di kehidupan teman-teman?

Berusaha untuk terlibat didalam lingkaran tersebut

Terimakasih sudah menjawab 😊

manus ketika kita menjadi korban bullying saat masih sekolah. ketika saya masih sangat merasa
hidup tertuntut dirinya dan merasa semua yang membully saya adalah musuh saya. Dan saat saat
keadaan emosi sangat meluap saya seperti bisa apa saja yang ingin membuat apa saja yang
melakukan tindakan bullying kepada saya. kala saya marah saya menjawab perta pertalaki
dengan omg tersebut.
setelah ~~ass~~ emosi mulai meredam, saya memilih untuk lebih diri terlebih dahulu sambil menenangkan diri
saya dengan air. Sampai emosi saya benar-benar reda mulailah saya mengajut komunikasi dengan
orang yang telah membully saya

Orut

LEMBAR EVALUASI

Silahkan tulis kritik, saran, dan kesan temen-temen selama mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir sesi 😊

manfaat, mendapat hal positif yang sebelumnya belum tau

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Terimakasih untuk partisipasinya 😊

LEMBAR EVALUASI

Silahkan tulis kritik, saran, dan kesan teman-teman selama mengikuti kegiatan ini 😊

baik, seru, dan tidak begitu membosankan.

Smoga bermesfaat

Terimakasih untuk partisipasinya 😊

Checklist

Pelaksanaan Pelatihan Empati

Hari/ Tanggal : 24 Agustus 2018

Observer : Novita

No.	Kegiatan	Terlaksana		Catatan
		Ya	Tidak	
1.	Registrasi & Persiapan	✓		
2.	Pembukaan dan Perkenalan	✓		
3.	Pohon Harapan	✓		
4.	<i>Worksheet 1: What do you think (about empathy)?</i>	✓		
5.	<i>Exercise 1: What can hinder listening accurately?</i>	✓		
6.	<i>Worksheet 2: What do you feel?</i>	✓		
7.	<i>Exercise 2: Being aware of judgments</i>	✓		
8.	<i>Worksheet 3: Jika aku menjadi...</i>	✓		

Checklist Pengambilan Gambar

Pelatihan Empati

No.	Kegiatan	Terlaksana		Catatan
		Ya	Tidak	
1.	Registrasi & Persiapan	✓		
2.	Pembukaan dan Perkenalan	✓		
3.	Pohon Harapan		✓	Karena membantu trainer
4.	<i>Worksheet 1: What do you think (about empathy)?</i>	✓		
5.	<i>Exercise 1: What can hinder listening accurately?</i>	✓		
6.	<i>Worksheet 2: What do you feel?</i>	✓		
7.	<i>Exercise 2: Being aware of judgments</i>	✓		
8.	<i>Worksheet 3: Jika aku menjadi...</i>	✓		

Tuliskan pula ekspresi peserta saat mengikuti pelatihan, misalnya: mengantuk, mengobrol,

Hari pertama cukup lancar. Pada awalnya masih lumayan canggung karena peserta laki² semua. Trainer cukup baik dalam menciptakan suasana & terlihat tidak ada yg tegang. Tidak ada yg mengantuk / ngobrol sendiri. Peserta cukup baik dalam mengikuti tiap sesi. Tanya jawab juga tidak ada yg memperlihatkan ekspresi takut / malu. Hanya saja ketika mengerjakan worksheet cukup memakan waktu yg lama. Pemahaman dalam setiap sesi juga baik karena trainer mampu membuat slide presentasi tidak terlihat kaku.

Tertanda,

Observer

Checklist

Pelaksanaan Pelatihan Empati

Hari : 25 Agustus 2018

Tanggal : Nowifn

No.	Kegiatan	Terlaksana		Catatan
		Ya	Tidak	
1.	Pembukaan	✓		
2.	<i>Exercise 3: Observing without judging</i>	✓		
3.	<i>Worksheet 4: The Lifeboat</i>	✓		
4.	Pemutaran Video	✓		
5.	<i>Worksheet 5: What should I do?</i>	✓		
6.	Pemutaran Video	✓		
7.	<i>Final debriefing</i>	✓		
8.	<i>Sharing kritik, saran, kesan, dan pesan di akhir pelatihan</i>	✓		

Checklist Pengambilan Gambar

Hari :

Tanggal :

No.	Kegiatan	Terlaksana		Catatan
		Ya	Tidak	
1.	Pembukaan		✓	
2.	<i>Exercise 3: Observing without judging</i>	✓		
3.	<i>Worksheet 4: The Lifeboat</i>	✓		
4.	Pemutaran Video	✓		
5.	<i>Worksheet 5: What should I do?</i>	✓		
6.	Pemutaran Video	✓		
7.	<i>Final debriefing</i>		✓	
8.	<i>Sharing kritik, saran, kesan, dan pesan di akhir pelatihan</i>		✓	

Tuliskan pula ekspresi peserta saat mengikuti pelatihan, misalnya: mengantuk, mengobrol, dll

Pelatihan hari kedua terlihat peserta mulai akrab dengan trainer. Bahkan sebelum dimulai sudah mengobrol membahas berbagai macam hal. Hanya saja peserta berkurang karena kegiatan mereka yg tdk bisa ditinggalkan. meski begitu pelatihan tetap berjalan dengan lancar.

Setiap sesi juga dilalui dengan baik, bahkan peserta sudah mampu mengutarakan pendapat² mereka tanpa disuruh dan berbagi pengalaman² hidupnya tanpa malu-malu. Hari kedua pun terlihat lebih santai dan akrab bahkan ada yg meminta kapan² diadakan kegiatan ini lagi. Meskipun ada beberapa worksheet yg harusnya ditulis menjadi diucapkan & diungkapkan, tetapi secara keseluruhan pelatihan dilakukan sesuai dgn model yg telah dipersiapkan.

Tertanda,

Observer

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Biodata Pribadi

Nama : Novita Arum Dewi
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir: Yogyakarta, 1 November 1994
Alamat : Jl. C. Simanjuntak, Terban GKV/641 Yogyakarta
Email : narumdewi@gmail.com
No Hp : 085771132171

B. Pendidikan Formal

SD : SD Negeri Jetis 1 Yogyakarta, Tahun Ajaran 2000 – 2006
SMP : SMP Negeri 12 Yogyakarta, Tahun Ajaran 2006 – 2009
SMA : SMA Negeri 6 Yogyakarta, Tahun Ajaran 2009 – 2012
S1 : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tahun 2012 – 2019

C. Pengalaman Kerja

1. Customer Service Perusahaan Digital Printing, Solid Print: 2017 - sekarang
2. Mengajar Les Privat: 2018 - sekarang