

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya tidak hanya bertujuan untuk mengamalkan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk pribadi dan karakter peserta didik agar mampu menjadi manusia yang berakhlak mulia, bertanggung jawab, serta memiliki kepedulian sosial. Lickona (1991) menegaskan bahwa pendidikan karakter merupakan upaya yang dilakukan secara sengaja untuk membantu seseorang memahami, memperhatikan, dan melaksanakan nilai-nilai etika yang esensial. Hal ini berarti pendidikan pada dasarnya adalah proses membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan moral.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, urgensi pendidikan karakter semakin sering muncul sejak adanya program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Program ini menekankan lima nilai utama, yaitu religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas. Kelima nilai tersebut diharapkan dapat membentuk pribadi siswa yang berkarakter kuat, baik dalam menghadapi tantangan akademik maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, sekolah memiliki tanggung jawab ganda: mengembangkan kemampuan kognitif sekaligus membentuk karakter yang bermoral dan berdaya guna. Namun demikian, dalam praktiknya, pembentukan karakter siswa masih menghadapi berbagai kendala. Fenomena

degradasi karakter sering muncul dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah, seperti menurunnya rasa hormat terhadap guru, perilaku tidak jujur dalam mengerjakan tugas, hingga meningkatnya kasus kekerasan antarsiswa. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa kasus perundungan (bullying) di sekolah masih tinggi, dan hal ini mencerminkan lemahnya penghayatan nilai karakter di kalangan siswa. Kondisi ini semakin diperparah oleh pengaruh media digital yang memunculkan budaya instan, individualisme, serta menurunnya sikap empati dan kepedulian sosial.

Karakter siswa pada dasarnya terdiri atas dimensi moral, kognitif, afektif, dan psikomotorik yang saling berkaitan. Salah satu dimensi yang sering terabaikan adalah dimensi sosial-emosional. Pendidikan di sekolah cenderung lebih menekankan aspek akademik, sedangkan penguatan aspek sosial-emosional tidak mendapat porsi yang seimbang. Padahal, perkembangan sosial-emosional merupakan fondasi penting dalam membentuk generasi yang berkarakter. Melalui aspek ini, siswa belajar bagaimana mengendalikan emosi, memahami perasaan orang lain, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Salah satu unsur penting dari karakter sosial-emosional adalah empati.

Empati merupakan salah satu kemampuan dasar yang sangat penting dalam membentuk hubungan sosial yang sehat. Empati didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memahami perspektif orang lain dan merasakan apa yang dirasakan orang lain seolah-olah dialami oleh dirinya sendiri (Davis, 1980).

Kemampuan ini tidak hanya berhubungan dengan aspek emosional, tetapi juga kognitif karena melibatkan proses memahami keadaan dan reaksi afektif orang lain serta meresponsnya dengan tepat. Seorang individu yang memiliki empati tinggi cenderung lebih mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif, mengurangi konflik, serta menunjukkan perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya empati juga memiliki peran penting dalam berbagai penelitian Bimbingan dan Konseling.

Eisenberg dan Fabes (1990) menjelaskan bahwa rendahnya empati berkorelasi dengan meningkatnya perilaku agresif, konflik interpersonal, serta rendahnya perilaku prososial. Hal ini menunjukkan bahwa empati bukan sekadar reaksi afektif belaka, tetapi merupakan dasar penting dalam membangun interaksi sosial yang harmonis dengan sesama manusia.

Selanjutnya, Decety dan Cowell (2018) menegaskan bahwa rendahnya empati pada remaja dapat menghambat perkembangan moral, menurunkan rasa peduli, dan meningkatkan kecenderungan perilaku menyimpang. Dengan kata lain, empati berperan langsung terhadap kualitas perkembangan sosial dan moral individu, terutama pada masa remaja yang merupakan periode transisi penting menuju kedewasaan.

Fenomena rendahnya empati tidak hanya terjadi di tingkat individu, tetapi juga menjadi perhatian masyarakat luas. Di berbagai negara, sebuah penelitian menemukan tren menurunnya empati pada generasi muda akibat perubahan pola interaksi sosial. Sebuah studi yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa remaja saat ini lebih rentan terhadap perilaku perundungan daring

(Cyberbullying) dan semakin kurang peka terhadap kondisi emosional orang lain dibandingkan generasi sebelumnya (American Psychological Association, 2021). Hal ini mengindikasikan adanya *empathy gap* yang semakin berdampak besar di kalangan remaja masa kini.

Dalam konteks pendidikan nasional, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) mengindikasikan empati sebagai bagian penting dalam Profil Pelajar Pancasila. Empati termasuk dalam aspek gotong royong yang meliputi kepedulian, toleransi, serta kemampuan bekerja sama dengan orang lain. Melalui penguatan nilai empati, diharapkan siswa mampu menjadi generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga berkarakter kuat dalam hal sosial dan emosional.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan adanya perbedaan antara aspek empati yang diharapkan dengan situasi dan kondisi yang terjadi di sekolah. Berbagai laporan pendidikan menegaskan bahwa kasus pelanggaran tata tertib siswa seringkali dipengaruhi oleh rendahnya empati. Misalnya, survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2023) menunjukkan bahwa 41% kasus pelanggaran di sekolah berkaitan dengan perilaku yang menunjukkan kurangnya empati, seperti ejekan, perundungan, intoleransi, dan diskriminasi terhadap teman sebaya. Data ini memperkuat gambaran bahwa meskipun empati dijadikan sebagai salah satu nilai fundamental dalam pendidikan karakter nasional, implementasinya masih belum maksimal. Kondisi ini menjadi tantangan besar bagi sekolah, khususnya guru

bimbingan dan konseling, untuk mencari strategi efektif dalam meningkatkan empati siswa.

Fenomena rendahnya empati juga ditemukan dalam sebuah sekolah yang dijadikan tempat penelitian, peneliti melakukan penelitian di SMKN 1 Trowulan. Berdasarkan hasil observasi awal, peneliti menemukan bahwa siswa kelas XI menunjukkan perilaku yang mencerminkan rendahnya empati, seperti sikap egois dalam penerimaan pendapat orang lain, kesulitan komunikasi, hingga kurangnya sikap menghargai dalam interaksi sosial.

Bahkan, hasil pengukuran awal dengan skala empati yang dikembangkan Davis (1980) menunjukkan bahwa rata-rata skor empati siswa berada pada kategori rendah. Kondisi ini berdampak pada hubungan antar siswa yang kurang harmonis, meningkatnya potensi konflik, serta menurunnya kualitas iklim belajar di sekolah.

Menurut teori perkembangan kognitif yang dikemukakan Jean Piaget dalam Richard (2022), remaja usia 14–16 tahun telah berada pada tahap berfikir secara tertata, di mana mereka mulai mampu berpikir secara luas dan masuk akal (logis). Namun, perkembangan sosial-emosional mereka masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya, guru, dan keluarga. Apabila lingkungan tidak menumbuhkan sikap empatik, maka remaja cenderung terhambat dalam perkembangan sosialnya. Oleh karena itu, dukungan berupa intervensi konseling menjadi sangat penting untuk membantu remaja meningkatkan empati, sehingga mereka dapat berkembang dengan efektif baik dalam aspek akademik maupun sosial-emosional. Selain faktor perkembangan,

menurunnya empati pada remaja juga tidak terlepas dari pengaruh perkembangan teknologi. Sherry Turkle (2015) menjelaskan bahwa ketergantungan berlebihan pada media sosial membuat individu kurang mampu memahami emosi orang lain secara langsung. Fenomena ini dikenal dengan istilah *alone together*, di mana seseorang terlihat terkoneksi secara digital melalui media sosial, tetapi sebenarnya semakin tertutup secara emosional. Kondisi ini membuat remaja kesulitan membangun hubungan tatap muka.

Penelitian *American Psychological Association* (2021) juga mengonfirmasi hal serupa, yakni meningkatnya *empathy gap* pada remaja akibat tingginya paparan media sosial, yang sering memicu perilaku negatif seperti *cyberbullying* dan berkurangnya kepedulian sosial. Dengan melihat keseluruhan masalah rendahnya empati, maka perlakuan melalui layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu solusi yang tepat. Layanan konseling memungkinkan siswa untuk mendapatkan bimbingan dalam memahami diri, orang lain, serta meningkatkan keterampilan sosial-emosionalnya.

Salah satu pendekatan konseling yang dianggap efektif dalam hal ini adalah konseling Gestalt. Konseling Gestalt dikembangkan oleh Frederick S. Perls dan menekankan pada kesadaran penuh (*awareness*) individu terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku saat ini (Perls, 1969). Pendekatan ini melihat individu secara utuh sebagai keselarasan pikiran, emosi, dan tindakan yang saling berhubungan. Salah satu teknik dalam konseling Gestalt adalah teknik kursi kosong (*Empty Chair Technique*). Teknik ini memungkinkan konseli untuk berinteraksi dengan “Imajinasinya” yang ditempatkan pada kursi kosong,

sehingga konseli dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan yang selama ini terpendam atau belum tersampaikan. Melalui proses ini, konseli dapat memahami konflik internal maupun eksternal, memandang situasi dari perspektif atau pandangan yang berbeda, serta meningkatkan kesadaran emosional. Perls (1969) menegaskan bahwa teknik kursi kosong membantu individu untuk lebih peka atau *aware* terhadap perasaan orang lain, sehingga dapat menumbuhkan empati dalam interaksi sosialnya.

Sejumlah penelitian mendukung efektivitas teknik kursi kosong dalam meningkatkan empati. Penelitian Aldina (2018) menunjukkan bahwa penerapan teknik kursi kosong secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami reaksi afektif orang lain. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya skor empati siswa setelah mengikuti sesi konseling.

Penelitian serupa dilakukan oleh Wardhani (2018) yang menemukan bahwa teknik kursi kosong membantu mengurangi perilaku agresif siswa sekaligus memperbaiki kualitas komunikasi interpersonal. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dapat untuk digunakan sebagai salah satu perlakuan konseling dalam meningkatkan empati siswa.

Namun demikian, penelitian yang secara khusus menelaah efektivitas konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan empati siswa di tingkat SMK masih terbatas. Mayoritas penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada jenjang sekolah menengah pertama atau pada konteks permasalahan emosional yang berbeda. Padahal, siswa SMK menghadapi tantangan sosial yang unik, seperti persaingan akademik, tuntutan keterampilan

vokasional, serta fenomena pergaulan remaja yang kompleks. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi tinggi untuk dilaksanakan agar dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan empati siswa SMK.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa rendahnya empati siswa merupakan permasalahan serius yang berdampak pada kualitas hubungan sosial, perkembangan moral, serta pencapaian tujuan pendidikan karakter. Sementara itu, konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong terbukti berpotensi efektif untuk meningkatkan empati siswa. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dalam meningkatkan empati siswa kelas XI SMKN 1 Trowulan, melalui desain penelitian eksperimen one group pre-test post-test. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan dalam akademisi dan pengembangan pendekatan konseling berbasis empati yang terukur dan terstruktur.

B. Rumusan Masalah

Apakah Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong efektif dalam meningkatkan Empati siswa kelas XI di SMKN 1 Trowulan?

C. Tujuan Penelitian

Menguji efektivitas Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong efektif dalam meningkatkan Empati siswa kelas XI di SMKN 1 Trowulan.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan empati siswa. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Konselor Sekolah: Memberikan alternatif teknik intervensi untuk meningkatkan empati siswa yang dapat diterapkan dalam layanan konseling di sekolah.
- b. Bagi Siswa: Membantu siswa meningkatkan kemampuan empati, sehingga mereka dapat berinteraksi lebih baik dalam lingkungan sosial.
- c. Bagi Sekolah: Meningkatkan kualitas pendidikan karakter dengan menyediakan layanan konseling berbasis empati.

E. Asumsi Penelitian

1. Konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan kesadaran emosional individu. Menurut Perls (1969), *“Teknik ini membantu individu memproses emosi yang terpendam dan memahami perspektif orang lain secara mendalam.”*
2. Tingkat empati siswa dapat diukur secara objektif melalui instrumen *pre-test* dan *post-test*, sesuai dengan pendekatan kuantitatif eksperimental. Hal ini didukung oleh pendapat Creswell (2012), yang menyatakan bahwa *“Desain eksperimen memungkinkan peneliti mengidentifikasi perubahan yang disebabkan oleh intervensi.”*
3. Siswa pada tahap perkembangan remaja (usia 14–16 tahun) memiliki potensi besar untuk meningkatkan empati melalui intervensi yang sesuai, karena perkembangan sosial-emosional mereka sedang berlangsung (Jean Piaget) dalam Richard (2022).

F. Definisi operasional

1. Empati

Kemampuan siswa untuk memahami dan merasakan emosi orang lain yang diukur melalui instrumen empati berbasis skala Likert. Komponen empati meliputi kemampuan *perspective-taking*, *empathic concern*, *personal distress* and *fantasy*. (Davis, 1980).

2. Konseling Gestalt

Pendekatan konseling yang menekankan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan individu di masa kini. Teknik kursi kosong digunakan

sebagai metode untuk membantu siswa memahami perspektif berbeda dan meningkatkan kesadaran emosional mereka (Perls, 1969).

3. Teknik Kursi Kosong

Sebuah metode dalam konseling Gestalt yang melibatkan simulasi peran melalui dialog antara individu dengan “kursi kosong” yang merepresentasikan individu lain, emosi, atau konflik tertentu (Perls, 1969).

G. Desain One Group Pretest - Posttest

Desain pra-eksperimen di mana satu kelompok subjek diukur kemampuannya (pretest), kemudian diberikan suatu perlakuan (treatment), dan terakhir diukur kembali kemampuannya (posttest) menggunakan instrumen yang sama. tujuannya untuk mengetahui efek atau pengaruh dari perlakuan tersebut dengan membandingkan hasil pretest dan posttest (Creswell, 2012).



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan teori

1. Empati

a Pengertian empati

Empati berasal dari kata "pathos" dalam bahasa Yunani yang berarti perasaan yang dalam. (Budiningsih, 2008) dalam Juliantika (2017), empati memiliki makna bahwa seseorang berusaha mengerti keadaan orang lain seperti orang tersebut mengalaminya dan menyampaikan pengertian itu kepada mereka. Barr dan D'Alessandro (2009) mengatakan bahwa empati adalah respon afektif yang muncul dari pemahaman emosional orang lain, yaitu perasaan yang sama dengan yang dirasakan orang lain.

(Borba, 2001) dalam Salim (2023) mengartikan empati sebagai kemampuan untuk merasakan keprihatinan orang lain, meningkatkan rasa kemanusiaan dan kesopanan. Menurut Cohen dan Strayer (1996), empati adalah pemahaman dan berbagi dalam keadaan emosi orang lain. Pengertian ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki empati dapat memahami apa yang orang lain rasakan sekaligus berbagi dengan orang tersebut. Selanjutnya, Miller dan Wallis (2011) mendefinisikan empati sebagai kemampuan mengidentifikasi dan memahami perasaan serta kondisi orang lain.

Sementara itu, Hoffman (1984) mendefinisikan empati sebagai suatu respon afeksi dan kognisi terhadap apa yang terjadi pada orang lain. Terdapat dua hal yang bisa ditekankan dalam definisi ini, pertama adalah respon afeksi. Hoffman (1984) menjelaskan bahwa respon afeksi ini berupa pernyataan perasaan seperti yang dialami orang lain, yaitu memiliki perasaan empati dan mampu menyatakannya dalam kata-kata serta tindakan. Kedua adalah respon kognisi, yaitu datang dari pengetahuan tentang apa yang dialami orang lain, sehingga memiliki gambaran tentang apa yang dirasakan orang tersebut. Dari berbagai pandangan tersebut, dalam konteks ini dapat disimpulkan bahwa empati adalah kemampuan untuk memahami, merasakan, dan menempatkan diri pada posisi orang lain. Davis (1980) membagi empati menjadi dua dimensi utama, yakni:

- 1) Kognitif, Aspek kognitif adalah kemampuan untuk memahami perasaan, pikiran, atau perspektif orang lain secara rasional dan logis, tanpa harus terlibat secara emosional langsung.
- 2) Emosional, Aspek emosional adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain baik kesedihan, kebahagiaan, maupun penderitaan secara afektif atau emosional.

2. Aspek – aspek empati

Menurut Davis (1983) yang dikutip oleh Dewi (2023), terdapat empat aspek empati, di antaranya:

- a. *Perspective Taking* (Pengambilan perspektif), yaitu kecenderungan seseorang untuk secara spontan memandang sesuatu dari sudut pandang orang lain. Kemampuan ini penting untuk membentuk perilaku yang tidak egois, yaitu perilaku yang tidak hanya memihak diri sendiri, tetapi juga memperhatikan kebutuhan orang lain.
- b. *Fantasy* (Imajinasi), yaitu kecenderungan seseorang untuk memasuki perasaan dan tindakan karakter-karakter khayalan yang terdapat dalam buku, film, atau permainan.
- c. *Empatic Concern* (Perhatian empatik), yaitu sikap seseorang yang peduli, simpati, dan kasihan terhadap orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Aspek ini berhubungan erat dengan reaksi emosional dan tindakan membantu terhadap orang lain.
- d. *Personal distress* (Distres Pribadi), merupakan orientasi seseorang terhadap dirinya sendiri yang berupa perasaan cemas dan gelisah pada situasi interpersonal.

Hoffman (2000) menambahkan bahwa empati adalah sebuah proses yang berlangsung terus-menerus, mulai dari memahami perasaan orang lain, sampai pada tindakan nyata yang menunjukkan rasa peduli.

3. Indikator empati

Menurut Davis (1980), empati dapat diukur melalui beberapa indikator yang mencerminkan komponen kognitif dan afektif, yaitu:

- a. Kemampuan Mengambil Perspektif (*Perspective Taking*), Memahami sudut pandang orang lain secara logis, yang mana hal ini berfokus pada pemahaman kognitif daripada emosional. Artinya, ini lebih menekankan pada proses berpikir dan penalaran untuk membayangkan bagaimana situasi terlihat dari sudut pandang orang lain. Kecenderungan spontan untuk mengadopsi sudut pandang psikologis orang lain dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Kepedulian Empatik (*Empathic Concern*), Merasakan emosi positif orang lain seperti kasih sayang atau kepedulian terhadap orang lain, reaksi afektif (emosional) yang berorientasi pada orang lain, bukan pada diri sendiri. Artinya, ketika seseorang mengalami penderitaan atau kesusahan, individu dengan tingkat kepedulian empatik yang tinggi akan merasa kasihan atau tersentuh oleh penderitaan tersebut, juga memunculkan perasaan ingin membantu atau melindungi, dan sering kali akan bertindak untuk menolong, bukan karena kewajiban, melainkan karena rasa peduli yang tulus. Jadi, meskipun *perspective taking* tidak melibatkan emosi secara langsung, hal ini sangat penting dalam membangun empati emosional. Dengan memahami situasi dan pikiran orang lain, seseorang dapat lebih mudah merasakan empati yang tulus dan perilaku prososial

- c. Respon Emosional (*Emotional Responsiveness*), merupakan bentuk empati yang muncul dalam bentuk emosi langsung, seperti kesedihan, kecemasan, ketakutan, atau keharuan yang dirasakan saat menyaksikan atau mendengar penderitaan orang lain. Contoh, seorang siswa sedih saat melihat temannya menangis karena kehilangan orang tuanya, dan dia juga merasa sedih dan terharu. Jadi respon emosional adalah salah satu indikator penting dari empati yang sehat. Seseorang yang mampu merespons secara emosional terhadap situasi sulit yang dialami orang lain, menunjukkan bahwa ia memiliki kepekaan afektif dan kemampuan untuk terhubung secara emosional, yang bisa memperkuat hubungan interpersonal dan memicu tindakan prososial.
- d. Kegelisahan Pribadi (*Personal Distress*), Adalah reaksi afektif seseorang yang berupa perasaan tidak nyaman dan tertekan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan. Contoh, Seseorang yang merasa sangat cemas dan ingin pergi saat melihat kecelakaan di jalan.
- e. Perilaku Prososial (*Prosocial Behavior*), Melakukan tindakan yang bertujuan membantu atau mendukung orang lain. Mark H. Davis mengaitkan perilaku prososial secara langsung dengan komponen-komponen empati yang ia identifikasi, terutama: *Empathic Concern*, yang cenderung mendorong perilaku prososial yang tulus. *Personal Distress*, bisa menghambat atau memotivasi perilaku prososial tergantung bagaimana individu mengelola kegelisahannya. *Perspective Taking*,

meningkatkan kemampuan untuk memahami kebutuhan orang lain, sehingga memperkuat motivasi untuk membantu.

Eisenberg & Fabes (1990) menambahkan bahwa perilaku empati tidak hanya diukur dari apa yang dirasakan seseorang, tetapi juga dari respons tindakan mereka dalam situasi sosial. Misalnya, siswa yang memiliki empati tinggi akan cenderung membantu teman yang mengalami kesulitan tanpa diminta.

4. Faktor yang mempengaruhi empati

Mark H. Davis (1983) menyatakan bahwa empati bukanlah satu sifat saja, melainkan terdiri dari beberapa bagian, seperti mengambil perspektif orang lain, perhatian empatik, kepedulian pribadi, dan fantasi. Setiap bagian ini bisa dipengaruhi oleh berbagai hal dari dalam diri dan luar diri. Berikut adalah faktor-faktor utama yang mempengaruhi empati menurut Davis:

a. Faktor internal

- 1) Perkembangan Kognitif, Kemampuan mengambil perspektif orang lain bergantung pada perkembangan kognitif individu. Piaget (Nainggolan, 2021) menyatakan bahwa pada tahap operasional formal (usia remaja), individu mulai mampu berfikir abstrak, yang penting untuk memahami sudut pandang orang lain
- 2) Perkembangan Emosi, Kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri mempengaruhi empati. Menurut Goleman (1995), *“Kecerdasan yang emosional yang tinggi memungkinkan seseorang lebih peka terhadap perasaan orang lain.”*

- 3) Kepribadian, individu dengan kepribadian yang terbuka, rendah agresi, dan cenderung hangat lebih mudah mengembangkan empati. Davis (1980) menambahkan bahwa "*Kepribadian prososial mendukung perilaku empatik.*"
- 4) Jenis Kelamin, penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena pengaruh biologis dan sosial (Eisenberg & Lennon, 1983).

b. Faktor eksternal

- 1) Lingkungan Keluarga, pola asuh orang tua yang penuh kasih sayang dan responsif terhadap kebutuhan anak dapat meningkatkan kemampuan empati (Hoffman, 2000). Sebaliknya, pola asuh yang otoriter atau kurang peduli dapat menghambat perkembangan empati.
- 2) Pengaruh Teman Sebaya, interaksi sosial dengan teman sebaya memberikan kesempatan untuk belajar memahami emosi dan perspektif orang lain (Santrock, dkk 1995).
- 3) Lingkungan Sekolah, sekolah yang mendukung pendidikan karakter dan pembelajaran sosial-emosional berkontribusi pada pengembangan empati siswa (Suyanto, 2012).
- 4) Budaya dan Nilai Sosial, budaya yang menekankan nilai kepedulian, kerja sama, dan gotong royong cenderung mendorong empati lebih tinggi pada anggotanya (Triandis, 1995).
- 5) Pengaruh Media dan Teknologi, ketergantungan pada media sosial dapat mengurangi interaksi langsung yang penting untuk membangun

empati (Turkle, 2015). Namun, media yang memuat konten prososial juga dapat meningkatkan empati melalui pembelajaran tidak langsung (Bandura, 1986).

Faktor-faktor di atas menunjukkan bahwa empati tidak hanya dipengaruhi oleh aspek bawaan, tetapi juga oleh lingkungan sosial dan budaya. Oleh karena itu, intervensi seperti konseling Gestalt dengan teknik Kursi Kosong memiliki potensi besar untuk meningkatkan empati melalui pengalaman langsung dan eksplorasi emosi individu.

5. Konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok kecil dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu setiap anggotanya mencapai perkembangan optimal (Corey, 2017; Prayitno, 2017).

a Tujuan

- 1) Membantu anggota kelompok memahami diri dan orang lain.
- 2) Melatih keterampilan sosial, komunikasi, dan empati.
- 3) Memberi dukungan emosional dalam suasana kelompok yang aman.

b Prinsip

Konseling kelompok dilaksanakan berdasarkan asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kesetaraan, dan dinamika kelompok (Prayitno, 2017).

c Tahapan

Menurut Corey (2017), tahapan konseling kelompok meliputi:

- 1) Tahap pembentukan (membangun rasa aman dan kepercayaan).
- 2) Tahap transisi (menghadapi resistensi, kecemasan, atau konflik).
- 3) Tahap kegiatan/kerja (anggota mengungkapkan masalah dan melakukan eksplorasi diri).
- 4) Tahap pengakhiran (menyimpulkan pengalaman, menarik makna, dan merencanakan tindak lanjut).

d Relevansi dengan empati

Konseling kelompok sangat relevan untuk meningkatkan empati karena:

- 1) Anggota berlatih mengambil perspektif orang lain dalam dinamika kelompok.
- 2) Umpan balik antaranggota melatih kepedulian dan kepekaan sosial.
- 3) Pengalaman berbagi masalah menumbuhkan rasa solidaritas dan empatik concern.

6. Konseling Gestalt

a Pengertian konseling gestalt

Konseling Gestalt adalah pendekatan konseling yang menekankan pada kesadaran (*awareness*), tanggung jawab pribadi, dan pengalaman di masa kini (*here and now*). Perls (1969) mendefinisikan Gestalt sebagai pendekatan holistik yang melihat individu sebagai kesatuan yang terdiri dari pikiran, emosi, dan perilaku yang saling berkaitan. *“Dalam pendekatan ini, fokus utama adalah membantu konseli memahami*

perasaan, kebutuhan, dan tindakan mereka untuk mencapai integrasi diri.”

Menurut Corey (2017), konseling Gestalt bertujuan untuk meningkatkan kesadaran konseli terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya sehingga mereka dapat membuat pilihan yang lebih baik dan hidup secara lebih autentik. Latner (1994), Terapi Gestalt didasarkan pada gagasan bahwa jumlah keseluruhan lebih besar daripada jumlah bagian-bagiannya. Terapi ini memandang individu sebagai makhluk yang utuh, bukan sebagai kumpulan komponen yang terpisah. Prayitno dkk, (2013), Konseling Gestalt merupakan pendekatan konseling yang menekankan pentingnya kesadaran, tanggung jawab pribadi, dan aktualisasi diri dalam menghadapi masalah kehidupan.

b Hakikat konseling gestalt

- 1) Kesadaran (Awareness), Konseling Gestalt menekankan pentingnya kesadaran diri dalam memahami perasaan, kebutuhan, dan pengalaman masa kini. Perls (1969) menyatakan bahwa *“Kesadaran adalah langkah awal menuju perubahan.”*
- 2) Masa Kini (Here and Now), Fokus konseling Gestalt adalah pada apa yang terjadi pada saat ini, bukan pada masa lalu atau masa depan. Corey (2017) menegaskan bahwa *“Memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini memungkinkan konseli untuk menghadapi realitas secara lebih jujur dan efektif.”*

- 3) Integrasi Diri, Konseling Gestalt berupaya membantu konseli mengintegrasikan berbagai aspek dirinya, baik yang disadari maupun tidak, sehingga tercapai keharmonisan dalam diri (Perls, 1969).
- 4) Tanggung Jawab Pribadi, Konseli diajak untuk menyadari bahwa mereka bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan mereka sendiri (Corey, 2017).

7. Teknik kursi kosong

a. Pengertian kursi kosong

Teknik kursi kosong (*Empty chair technique*) adalah metode dalam konseling Gestalt yang dirancang untuk membantu konseli menggali dan memahami emosi atau konflik yang belum terselesaikan. Perls (1969) mendefinisikan teknik ini sebagai pendekatan simbolis di mana konseli berdialog dengan kursi kosong yang mewakili orang lain, aspek dirinya, atau emosi tertentu. *“Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran konseli terhadap dirinya sendiri dan menyelesaikan konflik internal secara aktif.”*

Menurut Corey (2017), teknik kursi kosong membantu konseli menghadapi perasaan terpendam, meningkatkan empati terhadap diri sendiri atau orang lain, serta menemukan solusi yang relevan dalam situasi konflik. Yontef (1989) menyatakan bahwa Kursi kosong adalah sebuah metode efektif yang memungkinkan klien untuk mengeluarkan konflik internal dan bekerja melalui emosi yang tertahan. Greenberg (2002),

Dalam terapi kursi, klien menguatkan pengalaman emosional dan menyelesaikan konflik batin melalui dialog antara setiap emosi dalam diri.

Latner (2014). Teknik Kursi kosong bukan tentang berpura-pura saja, melainkan tentang membuat apa yang tak terlihat menjadi terlihat, itulah imajinasi.

b. Hakikat Teknik Kursi Kosong

- 1) Eksplorasi Emosi yang Mendalam, Teknik ini berfungsi untuk menggali emosi atau konflik yang tidak disadari oleh konseli. Perls (1969) menyatakan bahwa *“Teknik ini mendorong konseli untuk menghadapi dan mengekspresikan emosi secara langsung.”*
- 2) Kesadaran Masa Kini, Dialog yang dilakukan menekankan pada pengalaman dan perasaan saat ini (here and now). Konseli diajak untuk fokus pada apa yang dirasakan saat proses konseling berlangsung (Corey, 2017).
- 3) Resolusi Konflik, Teknik ini membantu konseli menyelesaikan konflik, baik konflik internal maupun konflik interpersonal. Proses ini melibatkan pemahaman perspektif yang lebih luas dari kedua sisi konflik (Perls, 1969).
- 4) Integrasi Diri, Konseli diajak untuk menyatukan bagian-bagian dirinya yang terfragmentasi akibat konflik emosional atau pengalaman traumatis (Corey, 2017).

c. Penerapan teknik kursi kosong

Penerapan teknik kursi kosong dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

- 1) Identifikasi Masalah, Konselor membantu konseli mengenali perasaan, konflik, atau hubungan interpersonal yang ingin dieksplorasi. Contoh: hubungan dengan orang tua, teman, atau aspek diri yang diabaikan.
- 2) Persiapan Proses Konseling, Konselor dapat menyiapkan 2 kursi, satu kursi ditempati oleh klien dan satu kursi lainnya kosong, yang dapat digunakan untuk mewakili orang lain, atau bagian dari diri konseli dan bahkan suatu konsep (misalnya: ketakutan, kemarahan, masa lalu, dan sebagainya).
- 3) Proses Dialog, Konselor meminta konseli untuk berbicara dengan kursi kosong seolah-olah sedang berdialog dengan pihak yang bersangkutan dengan masalah konseli. Konseli juga dapat berpindah posisi duduk untuk berbicara dari perspektif yang berbeda, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai pihak lain.
- 4) Eksplorasi dan Pengolahan Emosi, Konselor memandu konseli untuk menyadari emosi yang muncul selama dialog. Konseli diajak untuk memahami dan menerima perasaan tersebut tanpa penilaian negatif.
- 5) Refleksi dan Penarikan Makna, Konseli diminta merefleksikan pengalaman selama proses konseling. Konselor membantu konseli menarik pelajaran dari proses tersebut dan menyusun langkah untuk menyelesaikan konflik yang dihadapi.

Teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan kesadaran diri, menyelesaikan konflik, dan memperkuat empati terhadap diri sendiri maupun orang lain (Corey, 2017; Perls, 1969).

B. Kerangka Konseptual

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong. Variabel ini merujuk pada intervensi atau perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian untuk memengaruhi variabel terikat (Perls, 1969).

2. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah empati siswa. Variabel ini mengacu pada kemampuan siswa untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, yang diukur sebelum dan setelah intervensi konseling Gestalt (Davis, 1980).

C. Landasan konseptual

1. Konseling Gestalt, Konseling Gestalt bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri konseli, mengintegrasikan aspek-aspek dirinya yang terfragmentasi, dan menyelesaikan konflik emosional (Perls, 1969). Teknik kursi kosong merupakan salah satu metode dalam konseling ini yang berfokus pada eksplorasi emosi dan penyelesaian konflik internal.
2. Empati, Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Menurut Davis (1980), empati terdiri atas dimensi kognitif dan afektif yang dapat ditingkatkan melalui latihan dan intervensi konseling.

3. Hubungan Antara Konseling Gestalt dan Empati, Teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt dirancang untuk meningkatkan kesadaran emosional dan perspektif, yang merupakan komponen utama empati (Corey, 2017). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik ini efektif untuk membantu individu memahami perspektif orang lain dan meningkatkan interaksi sosial (Aldina, 2018). Empati tidak hanya terbentuk melalui proses intrapersonal, tetapi juga interpersonal. Dinamika konseling kelompok memberi kesempatan siswa untuk mengalami secara langsung perspektif orang lain, sehingga memperkuat hasil intervensi teknik kursi kosong.



Peta Konsep 1.1

D. Kajian penelitian yang relevan

Tabel 1.1 Kajian Penelitian Relevan

No	Judul	Variable Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Empty Chair dan Self Talk untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa (Aldina, 2018).	Dependent: Keterampilan komunikasi interpersonal siswa Independent: Teknik empty chair Teknik self talk	Eksperimen dengan desain randomized pretest-posttest control group, sampling purposif, statistik non-parametrik (Wilcoxon & Mann-Whitney)	Teknik self talk menunjukkan tingkat efektivitas yang lebih tinggi daripada empty chair	Persamaan: Penggunaan teknik empty chair dan pendekatan eksperimen berbasis pre-post test. Perbedaan: Pada variabel dependent, jumlah teknik intervensi yang dibandingkan, dan tahun penelitian

2.	Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate (Arifin dkk.,2022)	Dependent: Kepercayaan diri siswa Independent: Teknik kursi kosong	Menggunakan desain posttest-only control-group (tanpa pengukuran pretest untuk kelompok kontrol).	Teknik empty chair berhasil meningkatkan kepercayaan diri dari kategori rendah ke tinggi, dan berpengaruh signifikan terhadap kelompok kontrol.	Persamaan: Kedua penelitian yakni punya saya dan punya menerapkan teknik kursi kosong (empty chair) sebagai intervensi utama Perbedaan: Mengukur kepercayaan diri siswa
3.	Eksperimentasi layanan konseling individu dengan teknik kursi kosong terhadap kepercayaan diri pada peserta didik di sma yadika bandar lampung. (Fitri, 2023)	Dependent: Kepercayaan diri siswa Independent: Teknik Kursi Kosong.	One group pre-post, tanpa kelompok kontrol eksternal.	Fitri menemukan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan setelah intervensi (rata-rata naik, $Z \text{ hitung} > Z \text{ tabel}$).	Persamaan: Teknik kursi kosong dan pendekatan eksperimen pre-post. Perbedaan: variabel outcome, pendekatan konseling, tahun pelaksanaan penelitian.

4.	Efektivitas teknik konseling kursi kosong dalam Menangani remaja korban bullying di desa Sungai dawu kecamatan rengat Barat provinsi riau. (Pane, 2020).	Dependent: Remaja korban bullying (indikator: perubahan psikologis, coping) Independent: Teknik konseling kursi kosong (empty chair).	Metode kombinasi observasi, wawancara, dokumentasi; desain deskriptif kualitatif (tanpa kelompok kontrol pre-post).	Teknik kursi kosong efektif menangani korban bullying ditunjukkan melalui perubahan positif yang dirasakan korban dan lingkungan sekitar.	Persamaan: Penggunaan Teknik kursi kosong Perbedaan: fokus outcome, pendekatan metodologi (eksperimen kuantitatif vs deskriptif kualitatif), serta waktu pelaksanaan.
5.	Pendekatan Konseling Gestalt Untuk Pemulihan Adiksi NAPZA Pada Remaja. (Septiani et.al., 2025)	Dependent: Kesadaran diri dan tanggung jawab pada remaja pecandu NAPZA. Independent: Pendekatan Konseling Gestalt, termasuk teknik kursi kosong dan latihan kesadaran diri.	Studi literatur (kajian teori dan dokumen).	Gestalt terbukti efektif meningkatkan kesadaran diri, emosi, tanggung jawab pribadi (melalui teknik kursi kosong, latihan tanggung jawab).	Persamaan: Pendekatan Konseling Gestalt dan teknik kursi kosong. Perbedaan: Variable dependent, metode penelitian, populasi.

6.	Teknik Kursi Kosong: Terapi Gestalt untuk Mengurangi Perasaan Marah Remaja kepada Ayah (Hanapi, 2021).	Dependent: Tingkat kemarahan remaja terhadap ayah Independent: Terapi Gestalt dengan teknik kursi kosong (empty chair)	Studi kasus individu; data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, Clinical Anger Scale, tes psikologis; kajian deskriptif	Tingkat kemarahan subjek menurun setelah intervensi; emosi mereda (>unfinished business dapat diungkap)	Persamaan: menggunakan teknik kursi kosong dalam Gestalt. Perbedaan: variabel dependent, metode, populasi dan waktu penelitian.
7.	Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja Korban Bullying: Literature Review (Dhiya'Ulhaq, 2022).	Dependent: Self esteem remaja korban bullying. Independent: Konseling Gestalt, Teknik Kursi kosong	Studi literatur (kajian pustaka sistematis)	Konseling Gestalt efektif meningkatkan self esteem korban bullying.	Persamaan: Menggunakan pendekatan Konseling Gestalt. Perbedaan: Variable dependent, Metode, Sample, fokus dan tahun penelitian

8.	Efektivitas Pendekatan Gestalt dalam Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas X SMAN 2 Kota Serang (Siti Fadilah & Aulia Nur Nabilah, 2025).	Dependent: Perilaku konsumtif siswa. Independent: Pendekatan Gestalt (berbagai teknik termasuk empty chair & self-awareness).	Kuantitatif korelasional, analisis deskriptif dan inferensial	Signifikansi antara penerapan pendekatan Gestalt dan pengurangan perilaku konsumtif siswa kelas X SMAN 2 Serang.	Persamaan: Menggunakan Pendekatan Gestalt. Perbedaan: Variable dependent, metode waktu dan tujuan penelitian.
9.	Efektivitas Teori Belajar Gestalt Pada Pendidikan Anak Usia Dini (Rohmah et al., 2023).	Dependent: Efektivitas pembelajaran dan pengembangan karakter anak usia dini. Independent: Penerapan teori Belajar Gestalt.	Studi literatur dan tinjauan teoritik.	Menyimpulkan bahwa teori Gestalt efektif dalam menciptakan pembelajaran yang bermakna, membentuk karakter dan kreativitas anak usia dini.	Persamaan: Teori Perbedaan: Variable dependent, metode, tujuan, waktu penelitian.

10.	Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying (MTs Al-Washliyah Desa Kolam, (Rangkuti, 2020).	Dependent: Kepercayaan diri korban bullying. Independent: Teknik kursi kosong (empty chair) dalam konseling Gestalt.	Eksperimen kuantitatif pre-test/post-test.	Secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri konseli.	Persamaan: Metode Perbedaan: Variable dependent, Sample, tahun penelitian
-----	--	---	--	--	--



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

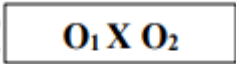
A. Desain Penelitian

1. Pre-Experimental type One-group Pre Test – Post Test Design

a Pengertian

Desain *One-Group Pretest–Posttest* adalah jenis desain pra-eksperimen di mana variabel dependen diukur satu kali sebelum perlakuan (*pretest*) dan satu kali sesudah dilakukan (*post test*) pada satu kelompok yang sama tanpa ada kelompok pembandingan. (Choueiry, 2021).

Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan atau pengaruh dari suatu perlakuan terhadap satu kelompok saja dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan. (Price, et. al 2017). Desain penelitian one-group pretest-posttest design dapat dilihat pada gambar berikut:



$O_1 X O_2$

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

O_1 = nilai pre-test sebelum konseling kelompok menggunakan metode konseling kognitif perilaku.

X = memberikan perawatan konseling kelompok menggunakan metode konseling kognitif perilaku.

O_2 = nilai setelah tes, yang diperoleh setelah perlakuan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku.

Rancangan penelitian eksperimen ini adalah peneliti memberikan perlakuan kemudian dilihat perbedaan yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan. Adapun alur pengembangannya sebagai berikut:

b Pelaksanaan Pre-Test (O1)

Pelaksanaan pretest diberikan kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Pretest yang diberikan kepada sampel penelitian berupa skala peningkatan stabilitas emosi siswa yang berisi daftar pernyataan dan memiliki perhitungan skor dari skala itu sendiri. Pretest diberikan sebelum sampel penelitian diberikan terapi konseling kelompok menggunakan metode konseling gestalt.

c Perlakuan (X)

Perlakuan dilakukan melalui pelaksanaan konseling kelompok menggunakan metode konseling gestalt kepada sampel penelitian. Kemudian jumlah pertemuan yang akan diberikan sebanyak satu hingga tiga kali pertemuan dengan durasi lebih kurang 40 menit hingga siswa mampu memahami dirinya. Adapun tahapan konseling gestalt dalam proses pemberian perlakuan adalah sebagai berikut:

- 1) Analisis: data dikumpulkan dari klien tentang sikap, latar belakang keluarga, tingkat pendidikan, minat, dan bakat.
- 2) Sintesis: data dikumpulkan dari konseli dibandingkan atau disimpulkan dengan menggunakan teknik studi kasus dan tes profil untuk mengidentifikasi keunikan dan karakteristik unik.

- 3) **Diagnosis:** karakteristik dan masalah konseli diuraikan dan profil dibandingkan (dicocokkan).
- 4) **Prognosis:** membuat keputusan tentang hasil yang akan dihasilkan dari masalah, serta kemungkinan penyesuaian dan tindakan alternatif yang dipertimbangkan oleh klien.
- 5) **Konseling atau perawatan di sini,** konselor dan klien bekerja sama untuk mencapai perubahan yang diinginkan pada saat ini dan pada saat yang akan datang.
- 6) **Pengulangan** dari tahap-tahap sebelumnya digunakan sebagai referensi untuk langkah-langkah tambahan yang harus diambil untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi klien dan untuk mengantisipasi masalah baru yang muncul.

d Pelaksanaan Post-Test (O2)

Posttest diberikan kepada siswa yang telah diberikan terapi konseling kelompok menggunakan metode konseling gestalt. Posttest ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Pemberian posttest dilakukan setelah proses konseling selesai.

B. Lokasi penelitian

Penelitian dilakukan pada Siswa di SMKN 1 Trowulan yang beralamatkan di Jl. Mawar No.1, Trowulan, Kec. Trowulan, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur 61362.

C. Subjek penelitian

1. Populasi

Populasi Menurut (Sugiyono, 2016) populasi adalah totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri sama, bisa berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini yang dipilih oleh penulis adalah siswa kelas XI SMKN 1 Trowulan sebanyak 35 Siswa.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2016) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 7 orang siswa.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yang merupakan teknik penentuan sampel dengan ketentuan siswa yang teridentifikasi memiliki empati rendah berdasarkan hasil angket.

D. Variable penelitian

Menurut (Sugiyono, 2016) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel Independent (variabel bebas) Menurut (Sugiyono, 2016) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent (variabel terikat). Variabel independent (variabel bebas) dalam penelitian ini adalah pendekatan konseling Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong.

2. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel Dependent (variabel terikat) Menurut (Sugiyono, 2016) variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependent (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah Tingkat empati siswa kelas XI SMKN 1 Trowulan.

E. Instrumen Penelitian

Salah satu kegiatan dalam penelitian adalah pengumpulan data. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala likert, data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode skala. Menurut (Sugiyono, 2016) adalah suatu prosedur pengambilan data yang merupakan suatu alat ukur aspek afektif yang merupakan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Skala digunakan untuk mengukur variabel stabilitas emosi siswa. Skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skala Likert yang digunakan terbagi dalam pernyataan positif dan pernyataan negatif dimana pemberian skornya disesuaikan dengan sifat pernyataan.

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Favorable	1	2	3	4
Unfavorable	4	3	2	1

Tabel 3.1

Sebelum melakukan intervensi dengan menyebarkan angket, uji validitas dan reliabilitas harus dilakukan. Uji validitas mengukur kebenaran atau ketelitian suatu alat yang digunakan untuk mengukur, sedangkan uji reliabilitas, mengevaluasi daya tahan alat pengukur data itu.

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen menggunakan perangkat lunak SPSS 22 untuk Windows, Nilai r harus diperbaiki ketika korelasi instrumen tersebut berada di bawah 0,30.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen adalah resiko yang berulang. Hal ini bisa menunjukkan bahwa responden tidak akan menunjukkan hasil atau perubahan meskipun dia diuji lebih dari satu kali atau lebih. Koefisien reliabilitas (R) adalah sebagai berikut:

- a. Nilai 0,80 sampai 1,00 = Sangat Tinggi
- b. Nilai 0,60 sampai 0,799 = Tinggi
- c. Nilai 0,40 sampai 0,599 = Sedang
- d. Nilai 0,20 sampai 0,399 = Rendah

Maka dari itu, sebelum menyebarkan skala harus dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas digunakan untuk mengukur ketelitian suatu alat

ukur, sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk menguji daya tahan alat ukur yang digunakan secara berulang.

Kesimpulan instrumen yang dibuat peneliti berasal dari komponen peningkatan empati. Berikut adalah kisi-kisi peningkatan empati siswa:

Tabel 3.1 Kisi-kisi Peningkatan Empati Siswa

Variable	Indikator	Sub-Indikator	Deskriptor	No. item		Total
				Favorable	Unfavorable	
Perspective Taking	Memahami sudut pandang orang lain	Menempatkan diri secara mental	Mampu membayangkan dirinya berada dalam posisi orang lain	2, 10		10
		Mengidentifikasi alasan tindakan orang lain	Mampu memahami latar belakang atau motivasi seseorang bertindak	1,4		
		Menghargai perbedaan pendapat	Menerima sudut pandang yang berbeda tanpa menolak secara emosional	3,7		
		Mengendalikan penilaian pribadi	Tidak terburu-buru menghakimi orang lain sebelum tahu perspektifnya		6,9	
		Menyadari keragaman cara pandang orang lain individu	Menyadari bahwa orang memiliki pengalaman, nilai, dan cara berpikir yang berbeda-beda	8	5	

Empathic Concern	Kepedulian emosional terhadap orang lain	Merasa iba terhadap penderitaan orang lain	Merasakan kesedihan atau belas kasih saat melihat orang lain	11, 14		10
		Tergugah untuk membantu secara emosional	Merasa terdorong untuk menolong	12, 20		
		Perhatian terhadap kesejahteraan teman	Memperhatikan apakah teman sedang dalam kondisi baik atau mengalami masalah	13	16	
		Perasaan sayang kepada sesama	Menumbuhkan perasaan hangat, peduli dan kasih terhadap orang lain	17	15	
		Respon emosional terhadap penderitaan	Menunjukkan reaksi emosional (misal: sedih, cemas, terenyuh) ketika melihat penderitaan	18	19	
Personal Distress	Perasaan cemas atau tidak nyaman	Merasa cemas saat melihat orang kesusahan	Mengalami kecemasan atau ketegangan saat menyaksikan orang lain dalam masalah	21, 28		10
		Menghindari situasi menyedihkan	Cenderung menjauh atau merasa tidak nyaman dalam situasi	30, 23		

			emosional berat			
		Tidak mampu mengendalikan emosi pribadi	Mudah terbawa suasana sedih atau stres saat melihat orang lain membantu	24, 26		
		Reaksi takut terhadap penderitaan orang lain	Merasa takut, gugup atau panik saat orang lain dalam bahaya atau kesulitan	22	25	
		Ketidaknyaman saat membantu orang lain	Merasa tidak tenang atau gelisah saat harus terlibat dalam membantu secara langsung		27,29	
Fantasy	Membayangkan diri dalam sebuah situasi	Membayangkan diri sebagai tokoh fiksi	Sering merasa seolah-olah menjadi tokoh dalam cerita, film, atau buku	31, 34		10
		Terbawa perasaan saat membaca atau melihat sesuatu	Merasa sedih, bahagia, atau tegang seolah-olah ikut mengalami cerita tokoh tersebut	32, 38		

	Identifikasi emosional dengan karakter cerita	Merasakan kesedihan, ketakutan atau kegembiraan seperti dialami tokoh	33, 37		
	Keterlibatan emosional dalam cerita fiksi	Masuk ke dalam alur cerita secara emosional dan merasa terhubung dengan pengalaman tokoh	40	36	
	Keterlibatan mendalam terhadap cerita fiksi	Sangat menikmati dan menyelami kisah-kisah fiksi atau imajinatif		35, 39	

F. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode skala likert. Skala didefinisikan sebagai proses pengumpulan data yang menggunakan alat untuk mengukur aspek afektif, yang merupakan konsep atau struktur psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian seseorang (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan skala peningkatan stabilitas emosi yang dikembangkan dari aspek peningkatan stabilitas emosi. Skala digunakan pada saat pretest dan posttest. Pada saat pretest, skala diberikan kepada 7 orang siswa yang menjadi sampel penelitian untuk mengetahui sejauh mana stabilitas emosi sebelum menerima perawatan konseling kelompok, siswa diberikan pendekatan

konseling kognitif perilaku. Kemudian posttest diberikan setelah perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif perilaku. Sehingga dapat diketahui pengaruh dari pemberian perlakuan melalui perbandingan pretest dan posttest.

Tabel 3.2 Pernyataan *Pre-Test Post-Test*

No.	Pernyataan	S	SS	TS	STS
1	Saya mencoba memahami alasan seseorang sebelum menilai tindakannya				
2	Saya membayangkan diri saya berada dalam situasi yang dialami teman saya				
3	Saya tetap bisa menghargai pandangan orang lain meskipun berbeda dengan saya				
4	Saya tidak langsung menilai seseorang tanpa memahami sudut pandangnya				
5	Saya tidak peduli dengan alasan orang lain saat mereka bertindak berbeda				
6	Saya tidak peduli dengan alasan orang lain saat mereka bertindak berbeda				
7	Saya bersedia mendengarkan penjelasan orang lain meskipun tidak sependapat				
8	Saya menyadari bahwa setiap orang memiliki cara pandang yang berbeda				
9	Saya merasa terganggu jika harus mempertimbangkan pendapat orang lain				

10	Saat terjadi konflik, saya mencoba memahami cara berpikir orang lain				
11	Saya merasa iba saat melihat teman saya mengalami kesulitan				
12	Saya merasa terdorong membantu orang lain yang sedang sedih				
13	Saya peduli ketika melihat teman tampak tidak bahagia				
14	Saya sering merasa kasihan pada orang yang sedang mengalami kesusahan				
15	Saya merasa tidak penting untuk memperhatikan perasaan orang lain				
16	Saya kurang tertarik membantu orang yang sedang kesulitan				
17	Saya merasakan kehangatan saat melihat seseorang berbuat baik				
18	Saya merasa tersentuh ketika melihat teman saya menangis				
19	Saya tidak tergugah meskipun orang di sekitar saya sedang sedih				
20	Saya ingin membuat orang lain merasa lebih baik saat mereka sedih				
21	Saya merasa gelisah ketika melihat orang lain menangis				
22	Saya merasa takut saat berada di dekat orang yang menderita				

23	Saya merasa tidak nyaman jika harus melihat orang lain mengalami kesusahan				
24	Saya merasa panik ketika melihat teman mengalami masalah besar				
25	Saya tetap tenang walau melihat penderitaan orang lain				
26	Saya merasa terganggu saat melihat kejadian sedih di sekitar saya				
27	Saya tidak merasakan apapun walau orang lain menderita				
28	Saya merasa cemas bila harus membantu orang yang sedang kesusahan				
29	Saya tetap tenang saat melihat teman mengalami kecelakaan				
30	Saya ingin segera pergi dari tempat yang membuat saya merasa emosional				
31	Saya sering membayangkan diri saya sebagai tokoh dalam film				
32	Saya merasa ikut sedih saat menonton film dengan cerita menyedihkan				
33	Saya sangat terlibat secara emosional saat membaca novel atau cerita				
34	Saya merasa seperti tokoh utama saat menyaksikan sebuah kisah yang menyentuh				
35	Saya tidak merasa terhubung dengan cerita fiksi yang menyentuh				

36	Saya jarang terbawa suasana ketika membaca atau menonton cerita				
37	Saya bisa merasa senang saat karakter favorit saya bahagia				
38	Saya merasa gugup saat tokoh fiksi menghadapi bahaya				
39	Saya tidak pernah merasa sedih karena cerita dalam buku atau film				
40	Saya merasa terinspirasi setelah melihat perjuangan tokoh fiksi				

G. Teknik Analisis Data

Hasil tes dari penelitian mengenai rendahnya empati diperiksa melalui analisis data ini. Analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dilakukan, dengan menggunakan uji wilcoxon. Uji Wilcoxon adalah uji analisis data yang dapat digunakan untuk melakukan uji perbedaan pasangan, biasanya uji analisis data digunakan jika hasil data yang diperoleh pengujian ada yang berdistribusi tidak normal. Uji ini digunakan untuk menguji hipotesis pengujian.

Penjabaran hipotesisnya adalah sebagai berikut:

1. Ho: Tidak adanya peningkatan empati atau perubahan yang signifikan yang ditunjukkan oleh siswa setelah diintervensi menggunakan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong.

2. Ha: Adanya peningkatan empati atau perubahan yang signifikan yang ditunjukkan oleh siswa setelah diintervensi menggunakan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong.

H. Keabsahan data

Untuk menjamin keabsahan instrumen penelitian, dilakukan uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment, dengan kriteria item valid apabila $r\text{-hitung} \geq 0,30$. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria reliabilitas tinggi apabila $\alpha \geq 0,70$ (Sugiyono, 2016).

I. Etika penelitian

Penelitian dilaksanakan sesuai kode etik profesi Bimbingan dan Konseling (ABKIN, 2021), dengan memperhatikan hal-hal berikut:

1. Partisipasi siswa dilakukan secara sukarela atas persetujuan siswa dan guru BK.
2. Identitas siswa dijaga kerahasiaannya, hanya hasil kelompok yang dipublikasikan.
3. Proses konseling kelompok dilaksanakan dengan prinsip kesetaraan, kerahasiaan, dan tanggung jawab profesional.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai dari bulan Juni 2025 sampai dengan bulan Juli 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menyebarkan angket kepada Siswa kelas XI di SMKN 1 Trowulan. Dalam penelitian ini terdapat 35 siswa sebagai populasi dan 7 siswa dengan empati yang rendah sebagai sampel. Peneliti melakukan pengkategorian kepada siswa dengan klasifikasi, yakni Tinggi, Sedang dan Rendah, kategori tersebut diperoleh dengan penghitungan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Skor Max} &= \text{Jumlah Item angket} \times \text{Nilai Tertinggi} \\ &= 40 \times 4 = 160\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor Min} &= \text{Jumlah Item angket} \times \text{Nilai terendah} \\ &= 40 \times 1 = 40\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Mean} &= \text{Skor Max} - \text{Skor Min} \\ &= 160 - 40 = 120\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Rentang} &= \text{Mean} : \text{Jumlah Kategori} \\ &= 120 : 4 = 40\end{aligned}$$

Tabel 4.1 Kategorisasi Sampel

Skor	Kategori
160-120	Tinggi
80-119	Sedang
40-79	Rendah

B. Hasil Pretest dan Posttest

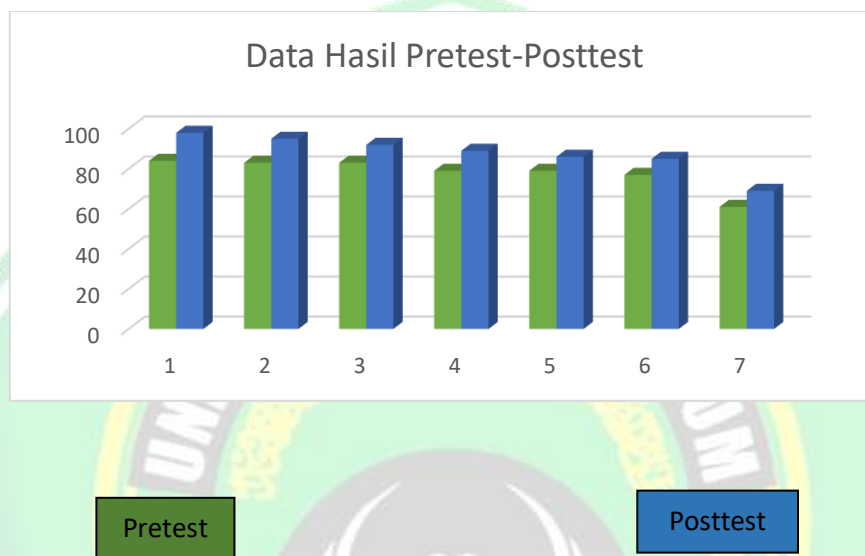
Proses penelitian dilakukan selama 4 minggu, dimulai pada akhir bulan Juni 2025 sampai dengan akhir bulan Juli 2025. Proses penelitian dilakukan oleh peneliti selaku Konselor. Sebelum melakukan konseling, peneliti terlebih dahulu memberikan pretest untuk mengetahui tingkat empati siswa sebelum konseling dan sesudah konseling, setelah proses konseling dilakukan, peneliti memberika posttest untuk mengetahui tingkat empati siswa setelah dilakukan konseling. Berikut perbandingan hasil pretest dan posttest pada sampel:

Tabel 4.2 Hasil Pretest dan Posttest

Konseli	Pre-Test	Kriteria	Post-Test	Kriteria	Skor Peningkatan
MHA	84	Sedang	98	Sedang	14
FHZ	83	Sedang	95	Sedang	12
RIA	83	Sedang	92	Sedang	9
INA	79	Rendah	89	Sedang	10
SPU	79	Rendah	86	Sedang	7
RPA	77	Rendah	85	Sedang	8
AKR	61	Rendah	69	Rendah	8

Berdasarkan data pada tabel 4.1, peningkatan empati yang ditunjukkan oleh sampel yakni 7 siswa dengan empati terendah, bisa di ilustrasikan sebagai berikut:

Gambar 4.1



Dari data yang sudah diperoleh sebelumnya, menjelaskan tentang pengkategorian, jika nilai menunjukkan 40-79 maka dikategorikan sebagai rendah, jika nilai menunjukkan 80-119 maka dikategorikan sebagai sedang, dan jika nilai 120-160, maka dikategorikan sebagai tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong dapat meningkatkan empati pada siswa secara signifikan. Hal ini ditunjukkan pada paparan data yang menunjukkan 7 siswa sebagai responden mengalami peningkatan skor rata-rata 9,7.

C. Pengujian Hipotesis

H_0 : Tidak adanya peningkatan empati atau perubahan yang signifikan yang ditunjukkan oleh siswa setelah diintervensi menggunakan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong.

H_a : Adanya peningkatan empati atau perubahan yang signifikan yang ditunjukkan oleh siswa setelah diintervensi menggunakan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong.

D. Hasil Uji Normalitas

Disini peneliti menggunakan Shapiro-Wilk sebagai alat uji normalitas, karena sampel yang digunakan oleh peneliti itu kurang dari 50.

Berikut adalah hasil dari uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SKOR HASIL PRE-TEST	.307	7	.045	.739	7	.010
SKOR HASIL POST-TEST	.244	7	.200*	.893	7	.290

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Shapiro–Wilk untuk Pre-Test

- Statistic = .739, df = 7, Sig. = .010
- Karena $p < .05$, tolak $H_0 \rightarrow$ data tidak normal pada pre-test

Hasil Shapiro–Wilk untuk Post-Test

- Statistic = .893, df = 7, Sig. = .290
- Karena $p > .05$, gagal tolak $H_0 \rightarrow$ data post-test berdistribusi normal

Hasil data Pre-test Tidak normal

Hasil data Post-test Normal

Karena hasil dari salah satu data menunjukkan tidak normal maka peneliti menggunakan Uji Wilcoxon untuk menguji perbedaan dua data berpasangan (pre-test & post-test) yang tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil Uji Wilcoxon:

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SKOR HASIL POST-TEST - SKOR HASIL PRE-TEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. SKOR HASIL POST-TEST < SKOR HASIL PRE-TEST

b. SKOR HASIL POST-TEST > SKOR HASIL PRE-TEST

c. SKOR HASIL POST-TEST = SKOR HASIL PRE-TEST

Test Statistics^a

	SKOR HASIL POST-TEST - SKOR HASIL PRE-TEST
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

1. Interpretasi hasil Uji Wilcoxon:

- a. Negative Ranks: $N = 0 \rightarrow$ tidak ada siswa yang post-test lebih rendah dari pre-test.
- b. Positive Ranks: $N = 7 \rightarrow$ semua 7 siswa memiliki skor post-test yang lebih tinggi daripada pre-test.
- c. Mean Rank = 4.00 $\rightarrow$ rata-rata posisi peringkat dari skor perbedaan positif.
- d. Sum of Ranks = 28.00 $\rightarrow$ total dari seluruh rangking perbedaan positif = 28 (yakni 7 siswa $\times$ rank rata-rata 4).
- e. Ties:
 - $N = 0 \rightarrow$ tidak ada siswa dengan skor post-test sama persis seperti pre-test.
 - Karena tidak ada perbedaan negatif atau seri, tapi hanya peningkatan, hasilnya sangat konsisten menunjukkan kenaikan skor.
 - Wilcoxon signed-rank memberi tingkatan perbedaan tanpa batas, lalu mengakumulasi urutan peringkat untuk perubahan positif (T^+) dan negatif (T^-).

- Statistik akhir (T) biasanya diambil dari T^+ jika perubahan positif dominan. Ini menggambarkan bukti jelas adanya efek intervensi

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,018 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan skor post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar peserta.

2. Tes Statistik

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Wilcoxon

- a. Jika nilai Asymp.Sig (2-Tailed) lebih kecil dari 0,05, maka H_a diterima.
- b. Sebaliknya, jika nilai Asymp.Sig (2 Tailed) lebih besar dari 0,05, maka H_a ditolak.

Berdasarkan paparan diatas, diketahui Asymp.Sig (2 Tailed) bernilai 0,018, karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “ H_a dapat diterima”, karena adanya peningkatan skor empati sesuai dengan hasil perbandingan Pretest dengan Posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan empati dalam Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Empati Siswa.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Temuan Hasil Penelitian

Pada saat peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan empati pada siswa kelas XI di SMKN 1 Trowulan. Tepat sebelum peneliti memberikan layanan, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi, yang mana hal ini bertujuan untuk mengetahui situasi pembelajaran, kondisi lingkungan dan interaksi sosial yang terjadi di SMKN 1 Trowulan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji validitas angket skala Empati berjumlah 40 Item. Angket tersebut diujikan kepada 20 responden. Kemudian peneliti mendapatkan hasil dari uji validitas, bahwa angket skala Empati terdapat 40 item yang valid, yakni semuanya. Tepat sebelum peneliti memberikan layanan, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi, yang mana hal ini bertujuan untuk mengetahui situasi pembelajaran, kondisi lingkungan dan interaksi sosial yang terjadi di SMKN 1 Trowulan. Peneliti melakukan pengkategorian dari tinggi, sedang sampai rendah yang dilakukan dengan sistem penilaian, hal ini bertujuan untuk mengetahui banyaknya murid yang mendapatkan nilai rendah yang mana hal ini berarti bahwa empati siswa tersebut rendah. Berdasarkan analisis data dari bab 4, menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dapat meningkatkan empati siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya

peningkatan skor empati setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Lebo (2022) yang menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt efektif meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang baik dan erat kaitannya dengan kemampuan memahami orang lain, yang merupakan salah satu aspek empati. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan Gestalt, baik dalam konteks komunikasi maupun empati, sama-sama memberikan kontribusi yang baik bagi perkembangan pribadi siswa.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh Ndhlovu & Mwanza (2024) yang meneliti penerapan teknik kursi kosong pada mahasiswa dengan masalah hubungan antar teman. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik kursi kosong membantu konseli lebih mampu melihat sebuah permasalahan dari perspektif orang lain, sehingga hubungan sosial seseorang menjadi lebih sehat. Hal tersebut menjadi selaras dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam memahami perasaan dan perspektif teman sebaya.

Selain itu, penelitian Stiegler et al. (2023) tentang penerapan teknik kursi kosong juga mendukung temuan penelitian ini. Mereka menemukan bahwa dialog pada kursi kosong memberikan dampak positif terhadap kesadaran diri dan cara mengatur emosi. Jika dihubungkan dengan penelitian ini, pengaturan emosi yang lebih baik akan memudahkan siswa

untuk menahan reaksi emosi negatif dan lebih peka terhadap kondisi emosional orang lain, sehingga empati bisa meningkat.



Meski demikian, tidak semua siswa langsung nyaman dengan teknik kursi kosong. Hal ini sejalan dengan Muntigl et al. (2020) yang menemukan bahwa beberapa konseli menunjukkan resistensi atau penolakan ketika diminta melakukan teknik kursi kosong karena merasa aneh atau canggung. Temuan ini juga terjadi dalam penelitian ini, di mana beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menyesuaikan diri sebelum bisa secara penuh mengekspresikan diri melalui teknik kursi kosong. Oleh karena itu, keterampilan konselor dalam menciptakan suasana aman dan mendukung menjadi faktor penting keberhasilan penerapan konseling.

Penelitian ini juga dapat dibandingkan dengan penelitian Amelia (2025) mengenai teknik *role reversal*. Dalam penelitiannya, teknik *role reversal* terbukti meningkatkan empati dengan cara meminta siswa menukar peran dan mencoba melihat situasi dari sudut pandang orang lain. Meski berbeda teknik, baik *role reversal* dengan kursi kosong memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu klien menumbuhkan perspektif atau pandangan baru. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa penerapan konseling seperti Gestalt dapat menjadi alternatif atau jalan mudah sebagai keefektifan dalam meningkatkan empati.

Berdasarkan perbandingan dengan penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong merupakan salah satu intervensi yang konsisten efektif dalam meningkatkan empati siswa, baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ke depan, penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi konselor untuk mengembangkan

layanan yang lebih variatif, misalnya dengan mengombinasikan kursi kosong dan role reversal, guna menyesuaikan kebutuhan dan karakter siswa yang beragam.

B. Implikasi dan Hasil Penelitian

1. Awal Penelitian

Peneliti melakukan pengamatan mengenai empati pada diri siswa, pengamatan tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa besar empati yang dimiliki oleh para siswa, peneliti menemukan adanya beberapa permasalahan tentang empati yaitu, kurangnya adab dan sopan santun siswa terhadap guru, perilaku perundungan dan ketidakpedulian kepada teman yang mengalami kesulitan, sehingga hal ini berpotensi untuk membentuk karakter yang kurang berperasaan.

Sebelum Intervensi

Sebelum peneliti melakukan perlakuan (treatment), peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket/kuesioner yang berisi 40 item pernyataan Favorable dan Unfavorable, yang mana item-item tersebut berisi tentang pernyataan yang menunjukkan 4 aspek empati menurut Davis yakni Perspective Taking (PT), Empathic Concern (EC), Personal Distress (PD), Fantasy (FS).

2. Pelaksanaan Konseling Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong

a. Tahap Awal

Sebelum tes awal, peneliti memberikan penjelasan tentang cara mengisi kuesioner, lalu mempersilahkan para siswa mengisi kuesioner tersebut.

b. Tahap Intervensi Konseling Gestalt

Pada tahap intervensi ini, peneliti menggunakan konseling kelompok dengan gestalt dan menjalankan prosedur untuk mengungkap masalah empati pada konseli.

1) Sesi 1

Setelah menjelaskan maksud dan tujuan, selanjutnya peneliti meminta lembar pretest kepada 7 siswa yang memiliki empati rendah, lalu peneliti mulai membahas tentang apa itu empati, apa itu empati, mengapa empati itu ada dan kenapa empati itu penting serta 4 aspek empati menurut Davis. Serta menyuruh mereka mempelajari tentang empati itu di rumah.

2) Sesi 2

Peneliti mulai menanyakan hasil pembelajaran mandiri siswa tentang empati, lalu peneliti juga memberi penjelasan tentang Teknik Kursi Kosong dan apa keselarasan antara Empati sebagai hal yang dinilai dan Teknik Kursi Kosong sebagai alat untuk meningkatkan. Lalu peneliti mulai mengkolaborasikan aspek empati menurut Davis dengan Teknik Kursi Kosong, Davis menekankan bahwa perubahan perilaku prososial pada konseli seringkali muncul ketika konseli mengambil perspektif orang lain (PT) dan merasakan keprihatinan (EC) bukan semata-mata karena perasaan tertekan (PD).

3) Sesi 3 (Tahap Final)

Pada tahap akhir, semua konseli bersama dengan peneliti mengevaluasi hasil konseling. Beberapa siswa menunjukkan perubahan yang cukup signifikan setelah diberi penjelasan tentang empati dan teknik kursi kosong sebagai media perantara antara diri konseli dengan masalah empatnya. Ada salah seorang siswa itu menunjukkan hasil yang cukup unik, dimana ia merasa lebih mudah membayangkan diri sebagai orang lain karena mempelajari salah satu aspek empati yakni Fantasy (FS), lalu beberapa siswa juga menunjukkan reaksi afektif yang positif pada

saat diskusi tentang evaluasi, mereka cenderung mengambil perspektif orang lain terlebih dahulu sebelum mengemukakan pendapat, dan beberapa siswa lain menunjukkan kesadaran diri seperti mengingat kembali perilakunya yang sudah berlalu, yang bertentangan dengan aspek empati Davis. Peneliti menutup sesi diskusi evaluasi dengan memberikan reward berupa motivasi kepada masing-masing konseli karena mereka sudah mempelajari dasar-dasar berempati. Dan tak lupa juga peneliti juga menawarkan bantuan ketika konseli menghadapi kendala yang berhubungan dengan empati di kemudian hari.

C. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian

1. Kelebihan

Teknik Kursi Kosong secara tidak langsung melatih dan menggerakkan proses empati multidimensi siswa, yang mana hal ini sesuai dengan model empati Davis. Hal ini dapat memberikan dukungan teoretis dan akademis untuk penggunaan kursi kosong dalam terapi yang bisa di khususkan untuk konflik emosional, mediasi hubungan, atau peningkatan kesadaran empati

2. Keterbatasan

- a. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggunakan Angket/Kuesioner.
- b. Keterbatasan waktu penelitian yang mempengaruhi pembangunan hubungan terapeutik antara siswa dan peneliti. Sehingga hasil mungkin saja hasil manipulasi siswa agar terlihat membaik.

Peneliti masih ragu untuk menggunakan eksperimen skala besar, karena faktor keterbatasan peneliti akan ilmunya dan juga waktu yang terhitung singkat, oleh karena itu peneliti menggunakan one group experiment pretest-posttest. Untuk meneliti dalam skala kecil.



BAB VI

PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan Teori

Konseling Gestalt merupakan salah satu pendekatan dalam psikoterapi humanistik yang berfokus pada kesadaran individu terhadap perasaan dan pikirannya pada saat ini (here and now). Pendekatan ini menekankan tanggung jawab pribadi, kesadaran utuh individu, serta kesadaran diri terhadap pengalaman saat ini. Salah satu teknik dalam konseling Gestalt yang efektif dalam menggali konflik internal adalah teknik kursi kosong, yang memungkinkan klien mengekspresikan perasaan yang selama ini terpendam, serta mengembangkan empati terhadap diri sendiri dan orang lain.

- a. Teknik Kursi Kosong (Empty Chair Technique), Merupakan teknik dalam psikoterapi Gestalt untuk mengekspresikan perasaan yang belum terselesaikan, melibatkan dialog imajinatif atau bayangan antara "diri" dengan orang lain, bagian lain dari diri sendiri atau alter ego, atau konsep rasa yang abstrak dalam diri seperti (rasa takut, kemarahan, kehilangan, dll.) Prosesnya: Konseli berbicara seolah-olah orang lain (atau aspek diri) berada pada sebuah kursi kosong yang ada di dekatnya, Lalu, klien berganti posisi untuk menanggapi dari perspektif kursi tersebut,

tujuannya adalah untuk mencapai solusi, menggapai kesadaran, dan penyelesaian konflik internal.

- b. Empati merupakan kemampuan seseorang untuk memahami dan merasakan apa yang dialami orang lain, baik secara emosional maupun kognitif. Menurut Davis (1980), empati terdiri dari empat dimensi, yaitu: Perspective Taking, Empathic Concern, Personal Distress, dan Fantasy. Keempat dimensi ini mencerminkan kualitas interpersonal yang penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, terutama di lingkungan pendidikan.

Kesimpulan Penelitian

Kesamaan antara Teknik Kursi Kosong dan Empati menurut Davis itu menunjukkan hasil yang cukup signifikan, Sebagai contoh, melalui Teknik Kursi Kosong, konseli cenderung menunjukkan peningkatan dalam perspective taking dan empathic concern terhadap orang yang sebelumnya ia benci, yang dapat diinterpretasikan sebagai kecocokan antara aspek empati kognitif dan afektif menurut Davis dan Kursi Kosong (Gestalt). Serta menunjukkan kecenderungan konseli untuk terlibat penuh dalam peran imaji dalam sesi kursi kosong mencerminkan bahwa aspek fantasy dari model empati Davis, yang dapat menjadi penengah dalam proses pengolahan emosi dan pembenahan diri.

Tabel 5.1 Keselarasan antara Teknik Kursi Kosong dan Aspek Empati Davis

Aspek	Empati	Kursi Kosong (Gestalt)
Perspective Taking (PT)	Mengasah kemampuan melihat dari sudut pandang orang lain	Klien berpindah posisi untuk berdialog dari perspektif orang lain
Empathic Concern (EC)	Membangun rasa kepedulian terhadap orang lain	Membuka ruang untuk mengalami emosi empatik terhadap 'lawan bicara' (misalnya orang tua, pasangan, diri sendiri di masa lalu)
Personal Distress (PD)	Melalui refleksi empati	Melalui ekspresi langsung dan pengalaman di "sini dan kini"
Fantasy (FS)	Melibatkan diri dalam skenario imajinatif	Teknik kursi kosong bersifat simulatif dan imajinatif, sangat sesuai dengan aspek Fantasy (FS)

Saran

1. Bagi konselor

Disarankan agar konselor mempertimbangkan penggunaan pendekatan konseling Gestalt, khususnya teknik kursi kosong, sebagai salah satu intervensi dalam mengembangkan empati seseorang. Teknik ini efektif dalam menggali perasaan terdalam individu dan meningkatkan kesadaran diri serta hubungan interpersonal.

2. Bagi Sekolah

Untuk pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan konseling yang inovatif dan berfokus pada pengembangan aspek sosial-emosional siswa, seperti empati. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan harmonis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah subjek, menggunakan metode campuran (mixed method), atau membandingkan efektivitas teknik kursi kosong dengan teknik konseling lainnya. Penelitian lanjutan juga dapat menelaah dampak penerapan teknik ini terhadap variabel lain seperti regulasi emosi atau keterampilan komunikasi siswa.

