

# Empathy Training to Increasing Forgiveness on Female Students of Violence in Dating Relationship

Faisal Adnan Reza<sup>1</sup>, Rahma Widyana<sup>2</sup>, Siti Noor Fatmah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
e-mail : faisaladnanreza@gmail.com/081330181841

## ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of empathy training to improve forgiveness for female students who are victims of violence in dating relationships. Research subjects were 5 female students who were victims of violence in dating relationships. This study was only an experimental group, taken from the results of the pre-test on the empathy and forgiveness scale in the low and medium categories and interviews. The research design used was the experimental design of one group pretest-posttest design. Data collection tools used in the form of empathy, forgiveness, observation and interviews. Analysis of the data used is the Wilcoxon Rank Test to see the difference in experimental group scores between before and after treatment. The Wilcoxon Rank Test found that there was a difference in the forgiveness score in the experimental group after giving empathy with a  $Z = -2.023$  with a significance of  $0.043$  ( $p < 0.05$ ) with the mean pre-test ( $X$  test = 36.40) lower than the mean post-test ( $X = 63.40$ ). The conclusion of this study is that there are differences in forgiveness scores between before and after being given empathy training.*

**Keywords: Forgiveness, Student Victim of Violence in Dating Relationship, Empathy Training**

## PENDAHULUAN

Salah satu tugas perkembangan pada awal masa dewasa menurut Havighurst (Hurlock, 1999) adalah memilih pasangan, belajar hidup dengan tunangan dan mulai membina keluarga dikemudian hari. Salah satu tahap yang banyak dilakukan individu untuk melaksanakan tugas tersebut adalah dengan cara membina suatu hubungan yang bertujuan untuk menjajagi atau melakukan pendekatan dan pengenalan terhadap lawan jenis yang biasanya disebut hubungan romantis.

Bila dua orang individu menjalin suatu hubungan, kehidupan mereka akan terjalin satu sama lain. Apa yang dilakukan oleh yang satu akan memengaruhi yang lain. Berbagai emosi yang kuat dapat terasa dalam berbagai bentuk hubungan tadi. Orang lain dapat membuat seseorang merasa sedih atau gembira, menceritakan gosip terbaru, membantu melakukan sesuatu, mengkritik pendapat, memberikan hadiah atau nasihat atau bahkan membuat jengkel, marah, dan benci (Sears dkk, 2009). Hubungan yang dijalin oleh dua individu atau lebih yang dibangun dengan intens dapat juga disebut dengan hubungan romantis. Salah satu bentuk hubungan romantis adalah hubungan pacaran atau *dating relationship* (laswell, 1987).

Keterlibatan dalam sebuah hubungan dekat khususnya hubungan pacaran, dapat membawa perubahan yang cukup mendasar dalam kehidupan seseorang. Misalnya, terjadinya perubahan aktivitas sehari-hari dalam kehidupan sebelumnya. Hal ini muncul sebagai akibat dari keinginan seseorang untuk menyesuaikan aktivitasnya dengan aktivitas pasangannya (Agnew, dkk, 1998; Lange, dkk, 1997). Meskipun kedua belah pihak dalam hubungan

romantis seringkali memperlakukan pasangannya dengan cara yang positif dan penuh perhatian; interaksi negatif (konflik) hampir-hampir tidak dapat terelakkan.

Konflik yang terjadi didalam sebuah hubungan tentu saja sangat memengaruhi keadaan emosi individu yang terlibat di dalamnya. Salah satu emosi interpersonal yang melibatkan pengalaman-pengalaman di kehidupan sehari-hari disebut sebagai "luka perasaan". Beberapa contoh luka perasaan antara lain : kecewa, sedih, jengkel, kesal, marah, benci, merasa dihina, tidak dihargai, direndahkan, sakit hati, dan dendam. Secara psikologis, luka perasaan yang ditimbulkan oleh peristiwa interpersonal dapat menjadi sama akutnya dan sama tidak disukainya sebagaimana sakit fisik karena luka badan. Luka perasaan bahkan seringkali berlangsung lebih lama daripada luka badan dan berpotensi menjadi penyebab berakhirnya suatu hubungan (McCullough, dkk, 1998).

Hubungan pacaran memiliki dua dampak yang saling beririsan yakni dampak positif dan negatif. Dampak positif dari pacaran ialah proses sosialisasi, proses belajar untuk menjalin keakraban, memberikan sumbangan bagi perkembangan identitas remaja dan menjadi salah satu sarana dalam menyeleksi dan menemukan pasangan hidup (Santrock, 2003). Sementara itu, pacaran dikhawatirkan dapat menimbulkan dampak negatif seperti pemerkosaan, kehamilan diluar pernikahan dan tertular penyakit seksual, selain itu lebih lanjut dapat menimbulkan dan mengakibatkan timbulnya perasaan-perasaan trauma dalam menjalin hubungan serta dapat terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran (Santrock, 2003).

Hubungan pacaran bertujuan untuk menjajagi atau melakukan pendekatan dan pengenalan terhadap lawan jenis serta menjalani kenyamanan dengan memberikan kasih dan sayang antara satu dan lainnya (Hurlock, 1999). Pada perjalanan sebuah hubungan tentunya tidak selalu mulus, pasti ada konflik antar pasangan yang terlibat di dalam hubungan tersebut dan pada beberapa kejadian dalam hubungan pacaran banyak terjadi kekerasan dalam hubungan pacaran (Price, 2000).

Kekerasan dalam pacaran (KDP) yang terjadi dalam hubungan pacaran dapat dimulai dari remaja awal dan berlangsung hingga usia dewasa awal (Price, 2000). Kekerasan dalam pacaran terbagi atas yakni kekerasan fisik, verbal emosional (psikis) dan seksual (Scott & Straus 2007). Salah satu populasi yang paling rentan yang akan mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran adalah mahasiswa/i (Gover, Kaukinen & Fox, 2008). Dengan demikian tidak heran bahwa banyak korban kekerasan mendapati "luka perasaan" dalam hubungan pacaran yang dijalani oleh mahasiswa/i (Straus, 2004).

Sebagaimana yang sudah banyak dibahas dalam tulisan-tulisan tentang KDP, bahwa selain luka fisik, korban-korban KDP juga mengalami luka psikis (luka perasaan) yang justru lebih lama dan sulit sembuh karena menimbulkan trauma psikologis yang mendalam, selain itu dampak kekerasan dalam pacaran secara psikologis adalah korban kekerasan dalam pacaran sering memiliki masalah dalam meregulasi emosi dan mengalami penurunan produktivitas dalam mencapai tujuan pendidikan (Collin, 2006).

Kekerasan dalam pacaran (KDP) sebagai salah satu penyebab konflik dalam hubungan romantis, selama beberapa tahun terakhir angka kekerasan yang dialami wanita khususnya dalam hubungan pacaran terlihat meningkat signifikan, menurut data CATAHU (cacatan tahunan) Komnas Perempuan, pada tahun 2017 telah terjadi sebanyak 2.734 kasus kekerasan dalam pacaran. Catatan tahunan komnas perempuan ini adalah kompilasi data kasus riil yang ditangani oleh lembaga layanan bagi perempuan korban kekerasan (Komnasperempuan.go.id, 2017). Data dari Rifka Annisa Yogyakarta, lembaga yang memberikan layanan terpadu untuk perempuan yang menjadi korban kekerasan terkhusus untuk Daerah Istimewa Yogyakarta, menunjukkan bahwa klien KDP meningkat dari tahun 2009 - 2017, kasus KDP yang selama ini tercatat di lembaga ini sebanyak 238 kasus kekerasan (Tribun Jogja, 08 Maret 2017). Angka KDP mengalahkan angka kekerasan dalam

rumah tangga (KDRT) yang tercatat oleh Polda DIY laporan terakhir pada tahun 2012-2016 sebanyak 180 kasus (Solo Pos, 21 April 2017).

Dalam sebuah penelitian, Gottman (McCullough dkk, 1998) menguji laporan diri pengalaman emosional pasangan yang sedang terlibat dalam hubungan romantis selama saat-saat paling positif dan paling negatif yang terjadi dalam setting laboratorium. Dari hasil penelitian tersebut, Gottman (McCullough dkk., 1998) melaporkan penilaian pasangan pada daftar cek afeksi terbagi dalam tiga macam respon emosional. Respon afeksi pertama adalah perasaan positif pada umumnya yang ditandai dengan keramahan, cinta dan perilaku hubungan-konstruktif. Respon afektif kedua, yang oleh Gottman (McCullough dkk, 1998) disebut sebagai perasaan sakit-serangan yang dirasakan, ditandai dengan rengekan, perasaan tidak bersalah korban, ketakutan dan kecemasan. Respon afektif ketiga, disebut sebagai kemarahan yang pada tempatnya. Respon ini ditandai dengan amarah, penghinaan dan pikiran membalas dendam pada pasangan.

Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Gottman tersebut, McCullough dkk, memberikan asumsi bahwa dua pernyataan afektif negatif yang menandai interaksi interpersonal di sekitar hubungan interpersonal, sebagaimana pada penelitian Gottman (McCullough dkk, 1998), ternyata cocok dengan dua elemen sistem motivasional yang memengaruhi respon seseorang pada serangan pasangannya. Secara khusus, McCullough dkk. (1998) menyatakan bahwa (a) perasaan sakit-serangan yang dirasakan ternyata cocok dengan motivasi untuk menghindari kontak, baik secara personal maupun psikologis dengan orang yang menyakiti perasaan (*avoidance*); dan (b) perasaan kemarahan yang pada tempatnya ternyata cocok dengan motivasi untuk membalas dendam atau melukai orang yang menyakiti perasaan (*revenge*). Dua motivasi yang berbeda ini bekerja sama menciptakan suatu keadaan psikologis, yang biasa disebut orang sebagai memaafkan (*forgiveness*).

Pemaafan adalah seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti (McCullough, 1997). Sedangkan menurut Nashori (2013) pemaafan adalah kesediaan untuk meniggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuh kembangkan pikiran, perasaan dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang yang melakukan pelanggaran secara tidak adil.

Seseorang dianggap memaafkan jika menghambat perasaan ingin membalas dendam atau membangun perasaan, perilaku dan kognisi positif (McCullough dkk, 1997). Sebagai contoh, ketika memaafkan, individu mungkin mengenali faktor penyebab situasi yang membuat si pelaku melakukan tindakan yang menyakiti hati (kognitif), merasa simpati atau merasa kasihan pada si pelaku (afektif) dan mendiskusikan kemungkinan pemecahan masalah atau membantu si pelaku (perilaku).

Munculnya kemampuan memaafkan dalam hubungan interpersonal merupakan hasil interaksi yang kompleks dari berbagai variabel psikologis. Adapun beberapa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemaafan adalah empati, atribusi terhadap kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, dan kualitas hubungan diantara dua individu tersebut (Wardhati & Faturrochman, 2006).

Manusia dilahirkan dengan memiliki emosi, emosi menurut sifatnya ada dua macam, yakni emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif seperti marah sedangkan emosi positif seperti empati dan simpati (Sarlito Wirawan, 2010). Menurut Davis (1996) mengutarakan bahwa empati adalah reaksi seseorang terhadap pengamatannya pada pengalaman orang lain. Definisi empati lebih luas adalah suatu aktivitas untuk memahami apa yang sedang

dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain, serta apa yang dirasakan oleh orang yang bersangkutan, terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya (Taufik, 2012).

Hasil akhir yang terbaik dari empati adalah munculnya perilaku menolong (Warneken & Tommasello, 2009), maksud dari perilaku menolong disini adalah sepanjang orang tersebut mampu meningkatkan kondisi orang lain atau menjadikannya lebih baik (Taufik, 2012). Menolong dengan cara memberikan pemaafan kepada orang yang telah menyakiti hati dan bertujuan untuk meredakan kecemasan yang dimiliki orang yang tersakiti dan mengurangi depresi yang terjadi ketika terjadi konflik di dalam hubungan pacaran, serta memberikan respon yang positif. Maka rasa empati ini diharapkan mampu memunculkan pemaafan.

Kemampuan untuk empati ini erat kaitannya dengan pengambil alihan peran. Melalui empati terhadap pihak yang menyakiti, seseorang yang tersakiti di harapkan dapat memahami perasaan pihak yang menyakiti telah merasa bersalah dan tertekan akibat perilaku yang telah dilakukannya, dengan alasan itulah beberapa penelitian menunjukkan bahwa empati berpengaruh terhadap proses pemaafan (McCullough dkk, 1997).

Pemaafan adalah suatu perjalanan yang sangat kompleks didalamnya terdapat dimensi kognitif, afektif dan tingkah laku seseorang (Nashori, 2013). Pada hal yang sama, empati juga memiliki dimensi yang sama dengan pemaafan yakni dimensi kognisi, afeksi dan perilaku (Taufik, 2012). Dari dua variabel psikologis yang memiliki dimensi yang sama ini tentunya memiliki keterkaitan yang saling menguatkan antara dimensi satu dan lainnya.

Empati meminta orang yang tersakiti untuk melihat, merasakan dan memahami pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain. Ini tidak berarti orang tersebut setuju dengan perilaku orang yang menyakiti, atau bahkan menyukai orang tersebut Namun, empati meminta orang yang tersakiti untuk mencoba dan melihat kenapa mereka harus mengatakan dan melakukan apa yang mereka katakan dan lakukan. Sejauh orang yang tersakiti mengerti bagaimana dan kenapa seseorang yang menyakiti hatinya bisa mencapai sudut pandang mereka atau bertindak sesuai dengan keinginan mereka, orang yang tersakiti mungkin akan menemukannya dalam dirinya hal-hal untuk memaafkan perilaku orang yang telah menyakitinya (Howe, 2015). Dengan adanya proses empati yang berlangsung dalam diri seseorang yang telah tersakiti, maka diharapkan keinginan untuk membalas dendam, keinginan untuk menjauhi orang yang telah menyakiti orang yang telah menyakiti menjadi berkurang dan timbulnya keinginan untuk berdamai terhadap pihak yang telah menyakiti, sehingga orang yang dapat berempati dengan baik maka akan mampu memaafkan masa lalu pahit yang pernah dilewatinya dulu.

Beberapa penelitian ilmiah yang bersifat intervensi dan bertujuan untuk meningkatkan pemaafan telah cukup banyak dilakukan. Berdasarkan beberapa jurnal yang peneliti dapatkan terkhusus jurnal studi meta analisis dalam bentuk penelitian eksperimen, beberapa bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemaafan, diantaranya penggunaan konseling untuk meningkatkan pemaafan pada lansia (Enright & Baskin, 2004). Studi meta analisis lainnya terkait peningkatan pemaafan adalah pemberian psikoedukasi (Wade, Kidwel, Worthington & Hyot, 2013). Psikoedukasi adalah salah satu cara untuk meningkatkan pemaafan (McCullough & Worthington, 1995). Penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Anggia (2016) dengan judul *empathy care training* untuk meningkatkan pemaafan pada remaja akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *empathy care training* dapat meningkatkan pemaafan pada remaja. McCullough dan Worthington (1997) juga telah melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan seminar tentang empati untuk meningkatkan pemaafan, hasil penelitian menunjukkan bahwa seminar empati sangat mendorong dalam meningkatkan pemaafan.

Dari beberapa penelitian intervensi di atas terlihat beberapa intervensi yang digunakan oleh beberapa peneliti untuk meningkatkan pemaafan. Pelatihan empati menjadi salah satu

bentuk intervensi yang tepat untuk meningkatkan pemaafan, mengacu kepada pendapat (McCullough dkk, 1997) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang paling kuat memengaruhi pemaafan adalah faktor empati seseorang. Alasan pelatihan empati ini diberikan bahwa dengan pelatihan empati seseorang diharapkan mampu memahami kondisi atau perasaan orang lain, menempatkan posisi diri di posisi orang lain sehingga mendorong mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran untuk dapat memaafkan kesalahan pasangannya dengan tulus, sehingga luka perasaan yang tadinya ada dapat berkurang dan hubungan dapat terjalin dengan romantis lagi. Selain itu diperkuat lagi oleh penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Anggia (2016) yang hasilnya memperlihatkan bahwa pelatihan *empathy care training* berpengaruh terhadap peningkatan pemaafan pada remaja akhir.

Pelatihan empati yang akan diberikan ini mengacu pada aspek-aspek empati oleh Davis (1980) yaitu *perspective taking, fantasy, emphatic concern, and personal distress*. Pelatihan empati yang diberikan kepada mahasiswa yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan pacaran diharapkan dapat memberikan dampak yang positif terhadap psikologis mereka, dengan pelatihan empati ini, diharapkan korban kekerasan dalam pacaran dapat belajar untuk melihat dan memahami persepektif atau pikiran pihak yang menyakitinya, membayangkan dan merasakan jika ia menjadi orang tersebut, dapat memberikan orientasinya terhadap orang lain yang berupa perasaan peduli, dengan tujuan akhir yakni memaafkan kesalahan pasangan yang telah menyakitinya. Sehingga luka perasaan yang timbul akibat adanya konflik yang terjadi dapat berkurang dan hubungan antara kedua belah pihak dapat kembali terjalin dengan baik dan harmonis.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, dapat disampaikan bahwa rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah **Apakah pelatihan empati dapat digunakan untuk meningkatkan pemaafan pada mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran?. Hipotesis**

Pemaafan adalah merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti (McCullough, 1997). Aspek pemaafan merupakan hal-hal yang sangat penting bagi terbentuknya pemaafan pada individu, adapun menurut McCullough (dalam Wulandari, 2005) menyatakan terdapat tiga aspek dalam pemaafan interpersonal, yaitu :

1. *Revenge*, yaitu keinginan untuk membalas dendam terhadap pasangan atau melihat pasangan yang telah melukai hatinya menderita.
2. *Avoidance*, yaitu keinginan untuk menjaga kerenggangan (jarak) dengan pasangan yang melukai perasaannya.
3. *Positive response*, yaitu keinginan untuk berdamai atau melihat *well-being* pasangan yang telah melukai hatinya.

Menurut Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, dan Heather (2005), proses pemberian maaf menyangkut tiga konsep dasar pemaafan, diantaranya adalah memaafkan diri sendiri, memaafkan orang lain, dan memaafkan situasi yang terjadi.

1. *Forgiveness of Self* atau memaafkan diri sendiri. Tindakan ini adalah bagaimana individu memaafkan dirinya sendiri ketika terjadi suatu masalah. Bagaimana individu menyadari dan melihat bahwa dirinya melakukan kesalahan.
2. *Forgiveness of Another Person* atau memaafkan kesalahan orang lain yang telah menyakiti diri sendiri karena terkadang individu memiliki keinginan untuk membalas dendam atas kesalahan yang sudah orang lain lakukan.
3. *Forgiveness of Situation* atau memaafkan atas keadaan yang terjadi. Maksudnya adalah individu memaafkan atas apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya, baik itu dari lingkungan tempat tinggal maupun orang-orang yang ada di sekitarnya. Contohnya

adalah terjadinya sebuah bencana yang mengakibatkan banyak kerabat yang meninggal dan rusaknya tempat tinggal.

Munculnya kemampuan memaafkan dalam hubungan interpersonal merupakan hasil interaksi yang kompleks. Adapun faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemberian maaf adalah , seperti empati, atribusi terhadap pelaku kesalahan, tingkat kelukaan, kualitas hubungan, karakteristik pribadi, mekanisme pertahanan diri, permintaan maaf. (Wardhati & Faturrochman, 2006).

Pelatihan empati pada penelitian akan melatih seseorang untuk memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain, serta yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang yang bersangkutan terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya (Taufik, 2012). Pelatihan empati ini diharapkan mampu meningkatkan pemaafan pada mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Pelatihan empati ini akan dikembangkan melalui aspek-aspek empati yang dikemukakan oleh Davis (1996) *perspective taking, fantasy, empathic concern* dan *personal distress*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati adalah suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mempelajari suatu keterampilan melalui metode yang terstruktur dan terencana guna mengembangkan kemampuan seseorang untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain, serta apa yang dirasakan oleh orang yang bersangkutan, terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya.

Pelatihan empati ini akan menggunakan metode *experiential learning* dengan artian pelatihan ini akan membuat partisipan belajar melalui pengalaman. Pelatihan empati untuk meningkatkan pemaafan pada mahasiswi korban kekerasan dalam hubungan pacaran akan diberikan berdasarkan konsep operasional pelatihan empati dengan mengacu kepada aspek-aspek empati yang dikemukakan oleh Davis (1996) yang membagi aspek empati dalam empat aspek, adapun aspek tersebut adalah *perspective taking, fantasy, empathic concern* dan *personal distress*

Keempat aspek empati tersebut menjadi acuan dalam pembuatan program pelatihan empati. Setiap aspeknya akan dibuat dalam bentuk sesi dalam rancangan program modul pelatihan. Selain itu, setiap sesinya akan menjadi media yang dapat membentuk empati partisipan secara optimal. Adapun rangkaian dalam kegiatan yang akan dilakukan pada pelatihan empati ini terdiri dari : *mind opening, understand your self, perspective taking, fantasy, empathy concern, personal distress* dan *closing*.

1. Sesi Pembukaan (*Mind Opening*), pelatihan ini akan dimulai dengan pembukaan yang bertujuan untuk menjalani keakraban, selain itu juga akan disampaikan juga prosedur pelatihan empati, peserta pelatihan juga diminta untuk menetapkan harapannya dalam mengikuti terapi. Subjek penelitian juga diminta untuk membuat persetujuan sebagai peserta pelatihan. Proses ini nantinya juga akan diadakan game yang bertujuan meningkatkan keakraban sesama peserta pelatihan.
2. Sesi Awal, sesi ini bertujuan agar seluruh partisipan mengerti akan perbedaan empati dan simpati. Tujuan lainnya dapat mengidentifikasi berbagai peristiwa menyakitkan yang dialaminya selama dalam hubungan pacaran. Partisipan diharapkan mampu mengidentifikasi antara pikiran, perasaan dan perilaku yang timbul akibat peristiwa menyakitkan yang pernah dialaminya. Partisipan juga diharapkan mampu memahami keterkaitan antara peristiwa, pikiran dan perasaan serta konsekuensi.
3. Sesi I (*Perspective Taking*), sesi ini bertujuan untuk membantu peserta pelatihan mengembangkan kemampuan *perspective taking*, yaitu kemampuan yang melibatkan kognitif seseorang untuk memandang orang lain dari sudut apa yang dirasakan, dipikirkan dan mencoba untuk menempatkan diri pada posisi orang lain tersebut.

4. Sesi II (*Fantasy*), ada sesi ini peserta diharapkan dapat mengembangkan kemampuan *imagery* atau kemampuan untuk membayangkan serta memahami apa yang dirasakan terhadap karakter hayalan yang ada pada film.
5. Sesi III (*Empathic Concern*), Pada sesi ini diharapkan peserta tidak hanya mampu memahami dan menempatkan dirinya diposisi orang lain, tetapi juga peserta diharapkan juga mampu menampakan sikap empatinya dalam bentuk aksi yang berorientasi pada orang lain dan perhatian terhadap kesulitan orang lain.
6. Sesi IV (*Personal distress*), Sesi ini bertujuan agar partisipan mampu mengarahkan orientasi dirinya perasaan cemas, khawatir terhadap kondisi orang lain.
7. Sesi Akhir (Closing), Sesi terakhir dari pelatihan empati adalah proses evaluasi dimana partisipan akan diminta untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan dan skala *post-test*. Proses penutupan diakhir dengan ucapan terimakasih kepada peserta pelatihan dan ditutup dengan doa.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini merumuskan hipotesis sebagai berikut, **Adanya perbedaan skor pemaafan pada mahasiswi korban kekerasan dalam hubungan pacaran sebelum dan setelah diberikan pelatihan empati.**

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian eksperimen, yakni dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* (Azwar, 2004). Penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen (KE) yang berjumlah 5 subjek dimana akan diberikan *pre-test* sebelum perlakuan dan diberikan setelah pelatihan. Pengukuran *pretest* dan *posttest* serta *follow up* dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dengan melakukan pengukuran tingkat pemaafan dengan *forgiveness* yang telah diadaptasi oleh Wulandari (2015).

Data dalam penelitian ini diperoleh dari skala empati, skala pemaafan, wawancara dan observasi. Skala empati berguna untuk melihat tingkat empati pada mahasiswi korban kekerasan dalam hubungan pacaran. Skala pemaafan untuk melihat tingkat pemaafan sebelum diberikan intervensi. Skala empati dan pemaafan menggunakan model skala *Likert*, terdiri dari dua kelompok item yang berbentuk *favorabel* dan *unfavorabel*. Sistem penilaian menggunakan alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), sangat sesuai (SS). Pemberian skor untuk item *favorabel*, nilai jawaban sangat tidak sesuai (STS)=1, tidak sesuai (TS)=2, sesuai (S)=3, sangat sesuai (SS)=4. Untuk item *unfavorabel*, nilai jawaban sangat sesuai (STS)=4, tidak sesuai (TS)=3, sesuai (S)=2, sangat sesuai (SS)=1. Skala empati memiliki 24 aitem yang sudah valid dan memiliki nilai reliabel 0.914. Skala pemaafan memiliki 18 aitem yang sudah valid dan memiliki nilai reliabel 0.876.

Observasi dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran secara kualitatif mengenai proses intervensi yang diberikan. Observasi dilakukan sebagai data penguat dan menguji kebenaran dan kemantapan data yang diperoleh melalui metode lain. Adapun perilaku subjek yang dapat diamati dalam metode ini yaitu adalah kesan umum, meliputi fisik dan penampilan. Kehadiran, ketepatan waktu dalam menghadiri pertemuan. Inisiatif, meliputi mengawali pembicaraan, keberanian mengemukakan ide, pendapat dan pertanyaan. Mendengarkan dengan aktif, memberikan respon kepada terapis. Komitmen, mengikuti kegiatan secara konsentrasi. Keaktifan, meliputi keseriusan dalam mengikuti pelatihan dan keinginan menyampaikan ide dan pertanyaan dan interaksi, mampu berinteraksi dengan terapis.

Pada penelitian ini dilakukan proses wawancara terhadap subjek mengenai kekerasan yang di alaminya selama proses dalam hubungan pacaran. Proses wawancara dilakukan secara

dalam dengan tujuan melihat konflik-konflik yang terjadi di dalam hubungan pacaran yang mengakibatkan adanya kekerasan dalam pacaran. Selanjutnya nanti di lanjutkan dengan pertanyaan dari aspek-aspek pemaafan. Hal ini bertujuan untuk melihat dinamika pemaafan yang dilakukan oleh mahasiswi yang menjadi korban dalam kekerasan dalam pacaran saat terjadi sebuah konflik.

Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data *Wilcoxon T Test*, analisis statistik ini digunakan untuk melihat perbedaan tingkat pemaafan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan empati. Kemudian teknik analisis data secara kualitatif atau deskriptif, digunakan untuk mengetahui dinamika psikologis subjek sebelum mendapatkan pelatihan empati dan setelah mendapat pelatihan empati apakah terjadi perubahan tingkat pemaafan pada mahasiswi yang menjadi kekerasan dalam hubungan pacaran.

## HASIL PENELITIAN

Untuk menguji hipotesis maka dilakukan uji beda dengan menggunakan teknik analisis *Wilcoxon Rank Test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan skor  $Z = -2.023$  dan  $p = 0.043$  ( $p < 0.050$ ) dengan mean *pre-test* ( $\bar{X} = 36.40$ ) lebih rendah dari mean *post-test* ( $\bar{X} = 63.40$ ). hasil tersebut menunjukkan ada peningkatan skor pemaafan sebelum dan sesudah pelatihan empati, dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini terbukti.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil wawancara sebelum dan setelah diberikan pelatihan empati. Setelah diberi pelatihan empati, subjek mampu mengenali pikiran, perasaan dan perilaku yang timbul akibat sebuah perilaku. Subjek yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan pacaran lebih dapat terlebih dahulu mengambil sudut pandang orang lain dengan cara memahami apa yang dipikirkan dan dirasakannya, sehingga subjek dapat mengetahui apa sebab seseorang dapat menimbulkan sebuah perilaku atas sebuah kejadian yang telah berlalu. Ketika subjek dapat memahami dan mengerti bagaimana dan kenapa seseorang yang menyakiti hatinya bisa mencapai sudut pandang mereka atau bertindak sesuai dengan keinginan mereka, subjek yang tersakiti akan menemukan dalam dirinya hal-hal untuk memaafkan perilaku orang yang telah menyakitinya. Dengan adanya proses empati yang berlangsung dalam diri seseorang yang telah tersakiti, maka terlihat keinginan untuk membalas dendam, keinginan untuk menjauhi orang yang telah menyakiti orang yang telah menyakiti menjadi berkurang dan timbulnya keinginan untuk berdamai terhadap pihak yang telah menyakiti, sehingga subjek yang dapat berempati dengan baik maka akan mampu memaafkan masa lalu pahit yang pernah dilewatinya dulu.

## DISKUSI

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Anggia (2016) dengan judul *empathy care training* untuk meningkatkan pemaafan pada remaja akhir. Hasil penelitian menunjukkan *empathy care training* dapat meningkatkan pemaafan pada remaja akhir serta kesimpulan yang dapat diambil adalah intervensi terbukti bahwa *empathy care training* dapat meningkatkan pemaafan pada remaja akhir.

Setiap sesi dalam pelatihan empati ini mendukung subjek untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang bisa berempati pada orang lain, selain itu di dalam pelaksanaan pelatihan ini juga terdapat hal-hal yang mendukung subjek untuk menumbuhkan kembali pemaafannya. Seperti adanya dukungan dan penerimaan tanpa syarat dari terapis dan sesama subjek, adanya sesi berbagi pengalaman yang menyakitkan dan memberikan umpan balik yang membuat setiap subjek dapat merasakan bahwa bukan hanya dirinya

yang mengalami ketidakadilan. Penguatan dan motivasi dari terapis untuk merasakan diri sendiri dan menerima pengalaman menyakitkan yang telah terjadi juga dapat menumbuhkan dorongan perasaan untuk memaafkan, hal ini tentu saja sangat mendukung peningkatan pemaafan pada subjek.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati dapat digunakan untuk meningkatkan pemaafan pada mahasiswi korban kekerasan dalam hubungan pacaran, dengan demikian pelatihan empati dapat menjadi salah satu bentuk pelatihan untuk membantu individu dalam menimbulkan dorongan untuk memaafkan. Secara keseluruhan, sesi-sesi kegiatan yang disajikan dalam pelatihan empati ini memberikan pengaruh yang positif dan efektif terhadap peningkatan pemaafan pada mahasiswi korban kekerasan dalam hubungan pacaran.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pelatihan empati terbukti dapat meningkatkan pemaafan pada mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan pacaran. Adapun saran untuk praktisi atau psikolog, pelatihan empati dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada korban kekerasan dalam hubungan pacaran dan untuk penelitian ini peneliti tidak mendapatkan partisipan kelompok kontrol sebagai pembanding. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan kelompok pembanding yakni kelompok kontrol yang bertujuan untuk melihat perbandingan antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, R. & Anggia, K.E. (2016). *Empathy Care Training For Increase Forgiveness on last adolescence. Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 8
- Azwar, S. (2004). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Enright, R.D. & Baskin, T.W. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal Of Counseling and Development*. Vol. 82. 79-90.
- Howe, David. (2015). *Empati: Makna dan Pentingnya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Laswell, M., & Laswell, T. 1987. *Marriage and The Family*. Second Ed. California: Woodsworth Publishing Co.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1995). Promoting forgiveness: The comparison of two brief psychoeducational interventions with a waiting-list control. *Counseling and Values*, 40,55–68.
- McCullough, M., Worthington, E.L., & Rachal, K.C. (1997). Impersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 73. No. 2. p 321-336.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W, & Hight, T.L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationship: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 75. No. 6. p 1586-1603.

- Nashori, H.F., Iskandar, Z., Setiono, K., & Siswadi, A.G.P. (2013). Pemaafan pada etnis Jawa ditinjau dari faktor-faktor demografi. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18 (2), 119-128.
- Price, E.L., Byers, E.S., Sears, H. A., Whelan, J.J., Saint-Piere, M. (2000). Dating Violence Aong New Brunwick Adolescent: A summary of Two Studies. Research Paper Series (University of New Burnswick).
- Price, E.L., Byers, E.S., Sears, H. A., Whelan, J.J., Saint-Piere, M. (2000). *Dating Violence Aong New Brunwick Adolescent: A summary of Two Studies. Research Paper Series* (University of New Burnswick).
- Santrock, J.W. (2013). *Adolescent Edisi Keenam*. Erlangga : Jakarta
- Scott, K. & Straus, M. (2007). Denial, minimization, partner blamming, and intimate aggression in dating patners. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(7), 851-857. Doi: 10.1177/0886260507301227
- Taufik. (2012). *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarata. Raja Grafindo Persada.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Haffman, L., Michael, S.T., Heather, N., Rasmussen, Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., Roberts, D.E. (2005). Disposititional Forgiveness of Self, Others, and Situatuons. *Journal of Personality*, 73, (2), 313-360.
- Wade, N.G., Kidwel, J.E., Hyot, W.T & Worthington, E.L. Efficay of Psychoterapeutic Interventions To Promote Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal Of Counsulting and Clinical Psychology*. America Psychological Assotiation.
- Wardhati, L.T., & Faturochman. *Psikologi Pemaafan (The Psychology of Forgiveness)*, Buletin Psikologi, 2006. Diakses pada tanggal 1 Mei 2014 dari <http://www.jurnalskripsi.net/pdf/psikologi-pemaafan>.
- Wulandari, D.A. (2005). Empati dan Komitmen Sebagai Fasilitator Perilaku memaafkan Pada Hubungan Pernikahan. *Tesis*. Tidak diterbitkan Program Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada Yogyakarta.