



UNIVERSITAS  
KRISTEN  
MARANATHA

# HUMANITAS

JURNAL PSIKOLOGI

Volume 2, Nomor 2, Agustus 2015



**Empati dan *Self Disclosure* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menempuh Mata Kuliah Konseling 91 - 104**

KaYan

**Hubungan Aktivitas Kerohanian dan *Attachment to God* pada Siswa SMA Kristen/Katolik di Bandung 105 - 120**

Heliany Kiswantomo

**Gender *Stereotype* pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Kristen Maranatha 121 - 132**

Eveline Sarintohe,  
Carolina Nitimihardjo,  
Adohari

**Hubungan *Explanatory Style* dengan IPK pada Mahasiswa yang Mengontrak Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha 133 - 140**

Cakrangadinata,  
Fundianto

**Validitas dan Reliabilitas Tes Kepribadian OMNI Versi Bahasa Indonesia 141 - 152**

Henddy Ginting

**Studi Deskriptif Mengenai Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan pada Remaja Tunarungu di Kota Bandung (Suatu Penelitian di SMALB-B Cicendo di kota Bandung) 153 - 162**

Heda Kalenia,  
Evany Victoriana,  
Sumiarti Soemarno

Jurnal  
Psikologi

Volume 2

Nomor 2

Halaman  
91 - 162

Bandung  
Agustus  
2015

ISSN: 2407-2532

**Misi**

Memanusiakan Manusia untuk Membangun Bangsa

**ISSN**

2407-2532

**Pelindung**

Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha

**Penanggung Jawab**

Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Psikologi  
Universitas Kristen Maranatha

**Pemimpin Redaksi**

Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.

**Penerbit**

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

**Dewan Penyunting**

Dr. Yuspendi, M.Psi., M.Pd., Psikolog.

Dr. Dra. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si.

Drs. Robert Oloan Rajagukguk, M.A., Ph.D., Psikolog.

Henndy Ginting, S.Psi., M.Si., Ph.D.

Dr. Carolina Nitimihardjo, M.S.

**Ucapan terima kasih disampaikan untuk Mitra Bestari**

- 1) **Prof. Hera Lestari Mikarsa, PhD.** (Guru Besar Psikologi Universitas Indonesia)
- 2) **Prof. Dr. Siti Marliah Tambunan** (Guru Besar Psikologi Universitas Indonesia)

**Historikal**

Titik fokus dunia psikologi adalah berbicara tentang manusia yang mampu mengembangkan seluruh potensi dirinya secara optimal juga dapat berkontribusi untuk membangun masyarakat di lingkungannya. Jurnal *Humanitas* atau '**kodrat manusia**' memiliki tujuan mulia, yaitu memanusiakan manusia. Dengan demikian, paparan dalam jurnal ini senantiasa berorientasi kepada manusia sebagai manusia.

DAFTAR ISI

Empati dan <i>Self Disclosure</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menempuh Mata Kuliah Konseling <i>KaYan</i>	91 - 104
Hubungan Aktivitas Kerohanian dan <i>Attachment to God</i> pada Siswa SMA Kristen/Katolik di Bandung <i>Heliany Kiswantomo</i>	105 - 120
Gender <i>Stereotype</i> pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Kristen Maranatha <i>Eveline Sarintohe, Carolina Nitimihardjo, dan Adohari</i>	121 - 132
Hubungan <i>Explanatory Style</i> dengan IPK pada Mahasiswa yang Mengontrak Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha <i>Cakrangadinata dan Fundianto</i>	133 - 140
Validitas dan Reliabilitas Tes Kepribadian OMNI Versi Bahasa Indonesia <i>Henddy Ginting</i>	141 - 152
Studi Deskriptif Mengenai Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan pada Remaja Tunarungu di Kota Bandung (Suatu Penelitian di SMALB-B Cicendo di kota Bandung) <i>Heda Kalenia, Evany Victoriana, dan Sumiarti Soemarno</i>	153 - 162

## **Empati dan *Self Disclosure* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menempuh Mata Kuliah Konseling**

**KaYan**

*Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai empati dan *self disclosure* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' yang menempuh mata kuliah konseling. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengontrak mata kuliah tersebut dan duduk di semester 6. Jumlah responden 106 orang, terdiri dari 90 orang perempuan dan 16 orang laki-laki. Untuk mengukur empati digunakan alat ukur modifikasi *Interpersonal Reactivity Index (IRI)* dari Davis dan terdiri dari 26 item. Hasil validitas alat ukur empati berkisar antara 0,334-0,776 dan diperoleh reliabilitas 0,658 (untuk dimensi *perspective taking*), 0,769 (untuk dimensi *fantasy*) 0,702 (untuk dimensi *emphatic concern*), dan 0,728 (untuk dimensi *personal distress*). Sedangkan alat ukur *self disclosure* yang terdiri dari 14 item merupakan modifikasi dari Zhang dan Huang. Hasil validitas *self disclosure* berkisar antara 0,440-0,824. Reliabilitas yang diperoleh adalah 0,735 (untuk dimensi *positive negative valence*), 0,754 (untuk dimensi *depth*), 0,760 (untuk dimensi *amount*), 0,820 (untuk dimensi *intentionally*), dan 0,805 (untuk dimensi *honesty-accuracy*). Berdasarkan pengolahan data secara statistik pada empati, mayoritas mahasiswa memiliki derajat yang tinggi pada dimensi *perspective taking* dan *emphatic concern*, sedangkan mayoritas memiliki derajat yang rendah pada dimensi *personal distress* dan *fantasy scale*. Pada *self disclosure* mayoritas mahasiswa mengungkapkan diri secara negatif, dan memiliki derajat yang rendah dalam dimensi *depth* maupun *amount*. Sedangkan mayoritas memiliki derajat yang tinggi dalam dimensi *intentionality* dan *honesty-accuracy*. Peneliti mengajukan saran untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan jenis kelamin dengan dimensi *fantasy scale* dan *personal distress*, serta keterkaitan antara *personality extraversion* dengan dimensi *depth* dan *amount*.

*Kata kunci* : empati, *self disclosure*, konseling

### **I. Pendahuluan**

Psikologi yaitu studi ilmiah tentang proses mental dan tingkah laku. Dengan menggunakan ilmu ini, diharapkan dapat mendeskripsikan, memprediksikan dan menjelaskan proses tingkah laku dan mental manusia guna membantu perubahan dan peningkatan hidup manusia (Feldman, 2011). Apabila mahasiswa lulus dari Fakultas Psikologi (S1), maka akan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) atau yang disebut juga ilmuwan psikologi. Sedangkan jika melanjutkan studi (S2 profesi) akan memperoleh gelar Magister Psikologi

(M.Psi) dan jika telah mendapatkan ijin praktek, maka akan disebut psikolog (Psi). Mengacu pada Kode Etik Psikologi Indonesia (2010), ilmuwan psikologi memiliki beberapa kewenangan dalam dunia kerja yang umumnya berhubungan dengan interaksi dengan sesama manusia, misalnya pengajaran, supervisi dalam pelatihan, layanan masyarakat, konsultasi organisasi dan konseling psikologi sederhana. Sedangkan kewenangan psikolog lebih luas daripada ilmuwan psikologi, misalnya dalam memberikan layanan bidang-bidang praktik klinis, psikoterapi dan konseling.

Konseling psikologi adalah kegiatan yang dilakukan untuk membantu mengatasi masalah psikologis yang berfokus pada aktivitas preventif dan pengembangan potensi positif yang dimiliki dengan menggunakan prosedur berdasar teori yang relevan. Konseling psikologi dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah pendidikan, perkembangan manusia atau pekerjaan baik secara individual maupun kelompok. Orang yang menjalankan konseling psikologi disebut konselor, sedangkan subyek yang menjalani layanan konseling psikologi adalah klien (Kode Etik Psikologi, 2010). Adapun yang disebut dengan sederhana berarti permasalahan yang diselesaikan tidaklah rumit, contoh dalam kasus bagaimana memotivasi siswa yang malas belajar dan mencapai suatu prestasi. Jika permasalahan menjadi kompleks, seperti terjadi gangguan klinis, maka ilmuwan psikologi wajib *merrefer* kliennya kepada psikolog, yang memiliki kompetensi yang lebih tinggi.

Kegiatan konseling dilakukan melalui media percakapan, yang mana melalui percakapan ini konselor dapat menolong klien untuk lebih mengenali potensinya, memahami duduk permasalahan yang dihadapinya, lalu menemukan solusi untuk masalahnya dengan potensi yang dimilikinya. Dalam konseling, dibutuhkan usaha kolaboratif antara konselor dan klien. Mengacu pada American Counseling Association, konselor membantu klien mengidentifikasi solusi yang potensial terhadap permasalahan yang menyebabkan kekacauan emosional, mencari cara untuk meningkatkan cara mengatasinya, menguatkan *self esteem*, dan membuat perubahan tingkahlaku untuk mengoptimalkan kesehatan mental ([www.counseling.org](http://www.counseling.org)). Di sisi lain, konselor tidak boleh membuat klien bergantung, tetapi diharapkan klien pada akhirnya dapat menyelesaikan masalahnya sendiri kelak atau menjadi penolong bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat bahwa hubungan yang baik dan penuh kepercayaan antara klien dan konselor, merupakan kunci keberhasilan konseling. Untuk itu, dibutuhkan kecakapan dalam berkomunikasi saat konseling. Kecakapan di sini bukan berupa sekedar menyampaikan informasi berupa data, namun membahas segala hal yang berkaitan dengan emosi klien. Tentunya, dalam hal ini konselor perlu menyelami dan memahami apa

yang dirasakan klien, dan mampu mengungkapkan empatinya serta membuat klien percaya. Menurut Gherardo Della Marta MBACP (konselor di Camden, Holborn and Queens Park), dalam konseling, empati merupakan suatu ekspresi menghargai yang ditunjukkan konselor terhadap klien yang memiliki pengalaman yang mungkin saja sangat berbeda dengan konselor. Ekspresi ini dapat tampak pada wajah, *body language*, *gesture*, dan sebagainya. Klien butuh untuk dipahami dan dihargai, yang menunjukkan bahwa konselor mampu menerima dan mendukung klien dalam masalah yang dihadapinya. Dengan berempati, maka akan terbangun hubungan dengan klien dan mendorong klien lebih terbuka ([www.counselingconnection.com](http://www.counselingconnection.com)).

Keterbukaan merupakan hal sentral dari eksplorasi diri untuk keberhasilan konseling (Derlega dan Berg). Dalam rangka membuat klien lebih terbuka, terkadang konselor juga perlu membuka diri (*self disclosure*), dalam arti menceritakan persamaan yang pernah dialaminya kepada klien. Mengacu pada Howe, terdapat beberapa alasan mengapa *self disclosure* dapat bermanfaat. Pertama adalah meningkatkan harapan, ketika konselor membuka bahwa dirinya pernah berada dalam situasi seperti yang dialami klien, hal ini dapat meningkatkan harapan bahwa klien dapat mengatasi masalahnya dengan sukses. Kedua, dengan mengungkapkan bahwa konselor pernah mengalami hal yang sama dengan klien, dapat mengurangi rasa malu pada diri klien yang timbul karena permasalahan tersebut. Ketiga, dapat mengurangi perasaan terisolasi. Meskipun klien tidak merasa malu dengan apa yang dialaminya, mengetahui bahwa konselor mengalami hal yang sama pada akhirnya membuat klien merasa tidak sendiri. Sisi negatifnya, jika *self disclosure* dilakukan berlebihan, maka klien dapat menilai bahwa konselor lemah dan tidak dapat menolong mereka.

Menurut Young (2007) dengan konselor melakukan *self disclosure*, mungkin saja membuat klien merasa dimengerti apa yang telah dialaminya karena memiliki pengalaman dan latarbelakang yang sama. Penelitian yang dilakukan Young sendiri, membuktikan bahwa *self disclosure* yang dilakukan oleh konselor akan meningkatkan persepsi dalam relasi terapeutik, yang pada akhirnya meningkatkan kemajuan dari terapi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hendrick (dalam Derlega dan Berg) bahwa konselor yang melakukan *self disclosure* secara umum dipandang lebih positif. Selain itu, diperoleh penemuan mengenai faktor spesifik untuk meningkatkan relasi theurapeutik, yaitu empati pada klien (Rogers 1957 dalam Wilkes, 2012) dan kemampuan *self awarness* dan *self disclosure* pada konselor (Curtis, 1982; Jenning dan Skovholt 1999, Skovholt dan Ronnestad 1992 dalam Wilkes 2012). Penelitian Knox, Hess, Petersen dan Hill ( 1997 dalam Smith, 2009) menyatakan

dengan terapist melakukan *self disclosure*, membuat klien merasa lebih baik karena merasa pengalaman yang mereka alami adalah normal. Beberapa klien lebih membuka diri dan membuat perubahan yang positif sebagai hasil dari *self disclosure* terapist (Hendrik, 1987 dan Watkins 1990 dalam Smith, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa empati dan *self disclosure* merupakan kemampuan yang penting dan memiliki kegunaan jika ditampilkan secara tepat saat melakukan konseling. Kemampuan-kemampuan tersebut tentunya perlu dipelajari dan dikembangkan dalam waktu yang cukup lama dan hal ini dapat dipelajari melalui perkuliahan di perguruan tinggi, seperti di Fakultas Psikologi 'X'. Dalam struktur kurikulum Fakultas Psikologi 'X', mata kuliah konseling yang sifatnya aplikatif ditempuh oleh mahasiswa pada saat duduk di semester 6, mengingat mata kuliah ini tentunya membutuhkan banyak pemahaman tentang psikologi, yang dipelajari di semester-semester sebelumnya. Menurut koordinator mata kuliah konseling Fakultas Psikologi 'X', capaian pembelajaran untuk mata kuliah ini adalah mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis, dan menggunakan prinsip teori dan ketrampilan konseling. Untuk itu perkuliahan menggunakan beberapa metode seperti ceramah, lalu dilanjutkan dengan diskusi mengenai contoh-contoh agar mahasiswa dapat membayangkan seperti apa konseling itu. Misalnya bagaimana melakukan salam pembuka saat konseling dan seperti apa karakteristik seorang konselor, jika mahasiswa belum memiliki karakteristik itu, mereka membicarakan bagaimana mengatasinya. Selain itu juga terdapat kegiatan *roleplay* mengenai *skill-skill* yang dibutuhkan dalam konseling, lalu tugas menganalisa kasus menggunakan suatu teori tertentu. Menganalisa diri sendiri, juga menjadi salah satu kegiatan yang penting karena diri konselor sendiri merupakan sarana dalam konseling. Semua kegiatan tersebut dilakukan selama 1 semester, dan dapat diperdalam dengan lebih banyak kegiatan praktik konseling di semester berikutnya.

Secara teoritis, Davis (1980, 1983) menyatakan bahwa empati adalah reaksi seseorang terhadap *observed experiences* dari oranglain. Davis membagi 4 dimensi untuk mengukur empati. Pertama yaitu *perspective taking* (kecenderungan seseorang untuk mengadopsi secara spontan sudut pandang psikologis oranglain). Kedua adalah *fantasy scale* (kecenderungan untuk mengubah diri sendiri secara imajinatif kepada perasaan dan tingkahlaku dari karakter fiksi di buku, film maupun drama). Ketiga *empathic concern* (mengukur orientasi terhadap simpati akan perasaan dan perhatian atas ketidakberuntungan oranglain). Keempat, *personal distress* (mengukur orientasi diri terhadap perasaan cemas dan mengeluarkan ketegangan dan situasi interpersonal, yang mana hal ini terjadi ketika sedang menolong orang lain).

Sedangkan menurut Haynes dan Avery (1979 dalam Wilkes, 2012) *self disclosure* adalah proses yang mana individu mengizinkan diri mereka sendiri untuk dikenal melalui keterbukaan, ekspresi yang jujur akan perasaan, pemikiran dan ide. Wheelless & Grotz (1976) mengungkapkan *self-disclosure* adalah pesan apapun tentang diri yang bersifat pribadi yang dikomunikasikan kepada orang lain. Akibatnya, setiap pesan mungkin memiliki potensi yang bervariasi dalam tingkat pengungkapan diri tergantung pada persepsi dari pesan yang disampaikan. Selain itu, pengungkapan diri juga telah dikonseptualisasikan sebagai multidimensional.

Terdapat 5 dimensi *self disclosure*, pertama *positive – negative valence* yaitu pengungkapan diri kaitannya dengan sifat dasar positif atau negatif. Yang termasuk di dalam pengungkapan diri yang bersifat positif adalah pernyataan mengenai pribadi yang dapat dikategorikan sebagai pujian. Pengungkapan diri yang sifatnya negatif adalah suatu penilaian pernyataan yang bentuknya evaluatif mengenai diri pribadi. Kedua, *depth* merupakan kedalaman suatu pengungkapan diri. Memberitahukan mengenai aspek-aspek tentang diri pribadi seperti keunikan pribadi, termasuk juga yang sifatnya spesifik serta mengenai kehidupan yang intim, dikatakan pengungkapan diri yang sifatnya dalam. Pernyataan mengenai hal-hal yang sifatnya tidak intim dan tidak spesifik adalah pengungkapan diri yang sifatnya dangkal. Ketiga, *amount* merupakan jumlah informasi yang diungkapkan. Keempat, *intentionally* yaitu bagaimana pada saat seseorang bermaksud untuk mengungkapkan dirinya. Pada saat memberikan informasi atau pesan tentang dirinya kepada orang lain, terdapat orang – orang yang sadar dan juga tidak sadar akan informasi yang disampaikan kepada orang lain. Kelima, *honesty – accuracy* yaitu pengungkapan diri yang dapat dilihat dari kejujuran seseorang pada saat memberikan pesan atau informasi kepada orang lain, dan juga dari ketepatan yaitu informasi yang diberikan benar – benar terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimanakah empati dan *self disclosure* pada mahasiswa psikologi yang menempuh mata kuliah konseling dengan menggunakan kajian teoritis dari Davis dan Wheelless & Grotz.

## II. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan suatu situasi, masalah, fenomena, pelayanan atau program, pemberian informasi mengenai suatu hal, perkataan, kondisi kehidupan suatu komunitas, atau menggambarkan perilaku yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti secara sistematis



(Kumar, 2009). Alat ukur yang dipakai untuk mengukur empati merupakan modifikasi dari *Interpersonal Reactivity Index* (IRD) dari Davis, yang terdiri dari 26 pernyataan dan memiliki 4 pilihan jawaban yaitu sangat tidak menggambarkan diri, tidak menggambarkan diri, menggambarkan diri, dan sangat menggambarkan diri. Setelah responden menjawab, maka jawaban akan diskor dan digolongkan ke dalam kategori tinggi untuk setiap dimensi dengan kriteria :

**Tabel I.** Norma untuk Dimensi *Perspective Taking*, *Fantasy Scale* dan *Emphatic Concern*

Kriteria	Kategori
7-18	Rendah
19-28	Tinggi

**Tabel II.** Norma Untuk Dimensi *Personal Distress*

Kriteria	Kategori
5-12	Rendah
13-20	Tinggi

Alat ukur yang dipakai untuk mengukur *self disclosure* merupakan modifikasi dari Zhang dan Huang (2011). Alat ukur ini terdiri dari 14 pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai dan sangat sesuai dengan diri. Setelah responden menjawab, maka jawaban akan diskor dan digolongkan ke dalam kategori tinggi dan rendah untuk setiap dimensi, dengan kriteria :

**Tabel III.** Norma untuk Dimensi *Positif-Negatif Valence*, *Depth*, *Amount* dan *Intentionally*

Kriteria	Kategori
3-7	Rendah
8-12	Tinggi

**Tabel IV.** Norma untuk Dimensi *Honesty-Accuracy*

Kriteria	Kategori
2-5	Rendah
6-8	Tinggi

Validitas kedua alat ukur dihitung menggunakan rumus Rank Spearman dan kriteria yang digunakan adalah kriteria Lisa Friedenberg dan Kaplan (Siegel 1990). Sedangkan reliabilitas menggunakan teknik Alpha Cronbach. Hasil validitas alat ukur empati berkisar

antara 0,334-0,776. dan diperoleh reliabilitas 0,658 (untuk dimensi *perspective taking*), 0,769 (untuk dimensi *fantasy*) 0,702 (untuk dimensi *emphatic concern*), dan 0,728 (untuk dimensi *personal distress*). Sedangkan validitas alat ukur *self disclosure* berkisar antara 0,440-0,824. Reliabilitas yang diperoleh adalah 0,735 (untuk dimensi *positif-negatif valence*), 0,754 (untuk dimensi *depth*), 0,760 (untuk dimensi *amount*), 0,820 (untuk dimensi *intentionally*), dan 0,805 (untuk dimensi *honesty-accuracy*).

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang menempuh mata kuliah konseling dengan jumlah 106 orang. Laki-laki sejumlah 16 orang, dan perempuan sejumlah 90 orang. Pengambilan data dilakukan mendekati akhir semester.

### III. Hasil Penelitian

**Tabel V.** Gambaran Empati Mahasiswa

	<i>Perspective Taking</i>	<i>Fantasy</i>	<i>Emphatic Concern</i>	<i>Personal Distress</i>
Rendah	7 (6,6%)	68 (64,2%)	17 (16%)	63 (59,4%)
Tinggi	99 (93,4%)	38 (35,8%)	89 (84%)	43 (40,6%)
Total	106 (100%)	106 (100%)	106 (100%)	106 (100%)

**Tabel VI.** Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Empati

	<i>Perspective Taking</i>		<i>Fantasy</i>		<i>Emphatic Concern</i>		<i>Personal Distress</i>	
	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi
Laki-laki	1 (6,2%)	15 (93,8%)	13 (81,2%)	3 (18,8%)	5 (31,2%)	11 (68,8%)	12 (75%)	4 (25%)
Perempuan	6 (6,7%)	84 (93,3%)	55 (61,1%)	35 (38,9%)	12 (13,3%)	78 (86,7%)	51 (56,7%)	39 (43,3%)

**Tabel VII.** Gambaran *Self Disclosure* Mahasiswa

	<i>Positif-Negatif Valence</i>	<i>Depth</i>	<i>Amount</i>	<i>Intentionality</i>	<i>Honesty-Acuracy</i>
Rendah	87 (82,1%)	79 (74,5%)	86 (81,1%)	13 (12,3%)	26 (24,5%)
Tinggi	19 (17,9%)	27 (25,5%)	20 (18,9%)	93 (87,7%)	80 (75,5%)
Total	106 (100%)	106 (100%)	106 (100%)	106 (100%)	106 (100%)

**Tabel VIII.** Tabulasi Silang Personality dan *Self Disclosure* Mahasiswa

	<i>Passif-Negatif Evidence</i>		<i>Depth</i>		<i>Amount</i>		<i>Intentionality</i>		<i>Honesty-Accuracy</i>	
	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi
Kurang	16	3	18	1	18	1	2	17	6	13
Ekstrovert	(84,3%)	(13,8%)	(94,7%)	(5,3%)	(94,7%)	(5,3%)	(10,5%)	(89,5%)	(31,6%)	(68,4%)
Lebih	71	16	68	19	68	19	11	76	20	80
Ekstrovert	(81,6%)	(18,4%)	(78,2%)	(31,8%)	(78,2%)	(31,8%)	(12,6%)	(87,4%)	(23%)	(73,5%)

**Tabel IX.** Distribusi Frekuensi *Self Esteem* Mahasiswa

Self esteem	Jumlah
Rendah	67 (63,2%)
Tinggi	39 (36,8%)
Total	106 (100%)

#### IV. Pembahasan

Dalam penelitian ini, ingin diketahui bagaimana gambaran empati dan *self disclosure* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' yang menempuh mata kuliah konseling. Tabel V dan VI membahas mengenai empati. Berdasarkan tabel V, terlihat bahwa mahasiswa memiliki derajat yang tinggi pada dimensi *perspective taking* sebanyak 99 orang (93,4%). *Perspective taking* adalah kecenderungan seseorang untuk mengadopsi secara spontan sudut pandang psikologis oranglain (Davis). Mahasiswa yang memiliki derajat tinggi pada dimensi ini mudah memahami sudut pandang oranglain dan untuk memahami temannya terkadang mereka mencoba membayangkan bagaimana suatu hal terjadi menurut perspektif temannya itu atau menempatkan diri dalam posisi oranglain. Sebelum mengkritik oranglain, mahasiswa akan mencoba membayangkan ketika di posisi tersebut. Begitupula dalam mengambil suatu keputusan, mahasiswa akan melihat pertimbangan/ argument oranglain terlebih dahulu, termasuk yang tidak setuju. Dengan demikian, mahasiswa mencoba melihat suatu permasalahan dari dua sisi.

Pada dimensi *emphatic concern*, mahasiswa yang memiliki derajat yang tinggi sebanyak 89 orang (84%). Menurut Davis, *emphatic concern* adalah simpati dan perhatian kepada stres yang dialami oranglain. Mahasiswa yang memiliki derajat yang tinggi pada dimensi ini mudah tersentuh dengan kondisi oranglain. Mereka memperhatikan kondisi oranglain yang sedang mengalami kemandangan dan merasa terganggu dengan kemandangan

tersebut. Mahasiswa merasa kasihan ketika oranglain mengalami masalah atau ketika diperlakukan tidak adil. Bahkan ketika melihat oranglain dimanfaatkan, timbul perasaan untuk melindungi orang tersebut.

Pada dimensi *personal distress*, mahasiswa yang memiliki derajat yang rendah pada dimensi ini sebanyak 63 orang (59,4%). Menurut Davis, *personal distress* adalah perasaan (cemas, tidaknyaman) yang terjadi ketika menolong oranglain. Mahasiswa yang memiliki derajat yang rendah pada dimensi ini tidak merasa gelisah dan tetap merasa nyaman meskipun dalam kondisi darurat, sehingga mereka dapat bersikap cukup efektif dalam menangani situasi tersebut. Dengan kata lain, mereka 'tidak merasa tidak berdaya' ketika dalam situasi darurat maupun emosional.

Meskipun mayoritas mahasiswa memiliki derajat yang rendah pada dimensi *personal distress*, namun tabel V juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan derajat yang tinggi pada dimensi ini masih cukup besar, yaitu sebanyak 43 orang (40,6%). Mereka belum dapat mengendalikan dirinya ketika dalam situasi darurat maupun emosional. Dalam kaitannya dengan menolong oranglain, peneliti mengasumsikan bahwa mereka kurang dapat mengambil jarak secara emosional dengan masalah tersebut. Dengan kata lain, peneliti melihat terdapat kecenderungan mahasiswa untuk mudah terlarut dengan masalah oranglain yang ingin ditolongnya.

Pada dimensi *fantasy scale*, mahasiswa yang memiliki derajat yang rendah pada dimensi ini sebanyak 68 orang (64,2%). *Fantasy scale* mengukur kecenderungan 'tertangkap' dalam cerita fiksi dan membayangkan dirinya berada dalam situasi seperti karakter dalam fiksi tersebut (Davis). Mahasiswa dengan derajat yang rendah dalam dimensi ini tidak mudah terlibat dengan perasaan karakter dalam novel, film atau drama. Mereka jarang sangat terlibat dalam suatu buku atau film, sehingga tidak merasa atau tidak dapat menempatkan diri seperti salah satu tokohnya.

Mar et al (dalam Bal dan Veltkamp,2013) menyatakan ketika seseorang membaca suatu cerita, emosi dapat terpicu oleh cerita tersebut. Oatley ( dalam Balt dan Veltkamp 2013) menyatakan fiksi menampilkan simulasi dari *realworld problems*, sehingga memberikan konsekuensi yang nyata untuk pembaca. Seringkali seseorang ketika membaca cerita fiksi, identifikasi terhadap karakter dalam cerita dan keterlibatan emosi dalam cerita membuat pembaca bersimpati terhadap karakternya. Mar et al (dalam Bal dan Veltkamp,2013) menyatakan, ada beberapa alasan yang membuat fiksi dapat berkaitan dengan ketrampilan empati. Orang dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dunia dan bagaimana mereka seharusnya berinteraksi. Orang belajar mengenai psikologi manusia dan

mendapatkan pengetahuan mengenai bagaimana harus bereaksi kepada oranglain dalam situasi sosial. Goldstein (dalam Bal dan Veltkamp, 2013) menyatakan, karena fiksi dapat membuat arena yang aman, yang membuat pembaca dapat mengalami emosi tanpa harus melakukan *self protection*, sehingga pembaca merasa bebas mengalami emosi, tanpa harus mentransfer emosi tersebut dalam kehidupan nyata. Penelitian Bal dan Veltkamp (2013) membuktikan, fiksi memberikan dampak pada pembaca, dengan catatan ada keterlibatan emosional dalam cerita itu. Fiksi dapat membuat *personal insight*, sehingga menjadi penting untuk belajar mengenai diri sendiri.

Selain itu, tabel VI membahas tabulasi silang antara jenis kelamin dan empati. Mayoritas laki-laki dan perempuan memiliki derajat *fantasy scale* yang rendah, namun persentase laki-laki lebih besar (81,2% dibandingkan 61,1%). Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih sulit untuk melibatkan perasaannya pada karakter fiksi. Pada tabel yang sama juga menunjukkan, baik laki-laki dan perempuan mayoritas memiliki *emphatic concern* yang tinggi, namun persentase perempuan lebih besar (86,7% dibandingkan 68,8%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih mudah bersimpati dan perhatian terhadap kondisi oranglain. Dengan demikian, dari kedua data tersebut juga tampak ada kecenderungan keterkaitan antara jenis kelamin dengan dimensi *fantasy scale* dan *emphatic concern*. Penelitian ini juga mencoba melihat faktor relasi dan kehangatan orangtua serta *self esteem* terhadap empati. Namun, hasil penelitian tidak menunjukkan adanya kecenderungan keterkaitan antara faktor-faktor tersebut dengan empati.

Pada tabel VII dan VIII membahas mengenai *self disclosure* mahasiswa terhadap teman dekat. Mahasiswa yang berusia sekitar 18-22 tahun berada dalam kategori *adolescence* (Santrock, 2007). Pada masa ini, menurut peneliti faktor teman masih menjadi pusat dari kehidupan mereka, sehingga mereka akan melakukan *self disclosure* pada teman dekat terlebih dahulu.

Berdasarkan tabel VII, terlihat sebanyak 87 mahasiswa (82,1%) tergolong negatif dalam pengungkapan diri. Mereka lebih banyak mengungkapkan yang tidak menyenangkan tentang diri mereka kepada teman dekat. Secara keseluruhan, pengungkapan diri mereka lebih bersifat negatif ketimbang positif. Hal ini sejalan dengan data penunjang pada tabel 3.5 yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (67 orang/ 63,2%) cenderung memiliki *self esteem* yang rendah. Artinya, mereka menghayati diri mereka lebih banyak kekurangan daripada kelebihan, dan mereka tidak puas dengan diri mereka sendiri.

Pada dimensi *amount*, sebanyak 86 mahasiswa (81,1%) memiliki derajat yang rendah. Artinya, mahasiswa tidak senang berbicara tentang dirinya sendiri. Mahasiswa juga tidak

dapat mendiskusikan dirinya dengan panjang lebar kepada teman dekat. Percakapan lebih didominasi oleh pembicaraan tentang diri oranglain.

Pada dimensi *depth*, sebanyak 79 mahasiswa (74,5%) memiliki derajat yang rendah. Artinya, mahasiswa kurang dapat mengungkapkan tentang dirinya yang bersifat pribadi. Mereka ragu untuk mengungkapkan hal-hal yang intim meskipun kepada teman dekat. Mereka sangat mengontrol pengungkapan diri mereka untuk hal-hal yang sifatnya personal.

Pada dimensi *intentionally*, sebanyak 93 mahasiswa (87,7%) memiliki derajat yang tinggi. Artinya ketika mengekspresikan dirinya, mahasiswa selalu sadar dengan apa yang dilakukan maupun diucapkannya. Ketika melakukan pengungkapan diri, mereka sadar bahwa mereka memang bermaksud untuk melakukan itu pada teman dekat.

Pada dimensi *honesty-accuracy*, sebanyak 80 mahasiswa (75,5%) memiliki derajat yang tinggi. Artinya, mereka dapat bersikap jujur saat mengungkapkan dirinya kepada teman dekat. Mereka memandang bahwa pernyataan tentang perasaan, emosi dan pengalaman akurat berdasarkan persepsi mereka.

Tabel VIII menunjukkan tabulasi silang antara *personality* dan *self disclosure*. Mahasiswa yang kurang maupun lebih *ekstrovert* memiliki derajat *depth* dan *amount* yang rendah. Meskipun demikian, jumlah mahasiswa yang kurang *ekstrovert* lebih banyak (94,7% dibandingkan 78,2% pada dimensi *depth*, begitupula dengan dimensi *amount*). Hal ini menunjukkan bahwa semakin kurang *ekstrovert*, maka mahasiswa semakin jarang bicara dan kurang mampu melakukan pengungkapan diri yang bersifat mendalam. Dengan demikian, terdapat kecenderungan keterkaitan antara *personality* dengan dimensi *depth* dan *amount*.

## V. Simpulan dan Saran

### 5.1 Simpulan

1. Mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' yang menempuh mata kuliah konseling memiliki derajat yang tinggi pada dimensi *perspective taking*, *emphatic concern* dan memiliki derajat yang rendah pada dimensi *fantasy scale* dan *personal distress*.
2. Meskipun mayoritas memiliki derajat rendah, namun mahasiswa yang memiliki derajat yang tinggi pada *personal distress* persentasenya masih cukup besar.
3. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara jenis kelamin dengan dimensi *fantasy scale* dan *personal distress*.

4. Mayoritas mahasiswa memiliki pengungkapan diri yang cenderung negatif, derajat yang rendah dalam dimensi *depth* dan *amount*, dan memiliki derajat yang tinggi pada dimensi *intentionally* dan *honesty-accuracy*.
5. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara *personality ekstraversi* dengan dimensi *depth* dan *amount*.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Teoritis

1. Untuk penelitian selanjutnya, dapat meneliti lebih lanjut mengenai empati, khususnya hubungan antara jenis kelamin dan dimensi *fantasy scale* dan *perspective taking*, dengan jumlah sampel laki-laki dan perempuan yang lebih berimbang.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self disclosure*, yaitu hubungan antara *ekstraversi* dengan dimensi *depth* dan *amount*.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Disarankan kepada mahasiswa untuk lebih mengendalikan diri mereka agar tidak terlarut dengan masalah yang dialami klien dan menanggapi masalah klien dengan lebih proporsional. Mereka juga perlu belajar untuk memandang diri mereka secara lebih positif dan lebih bersedia mengungkapkan diri mereka secara mendalam kepada teman dekat.
2. Disarankan kepada Fakultas Psikologi Universitas 'X' maupun dosen pengajar konseling untuk mengadakan pelatihan atau pembinaan terkait pengendalian diri, pengenalan diri, dan keterbukaan dengan sekitarnya agar mendukung mahasiswa menjadi konselor yang profesional kelak.

## VI. Daftar Pustaka

- Bal, P.M dan Veltkamp, M. (2013). How does fiction reading influence empathy? An experimental investigation on the role of emotional transportation. *Plos One* vol 8.
- Davis, M.H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*.
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Derlega, V dan Berg, J.H. (1987). *Self Disclosure : Theory, Research and Therapy*. New York : Plenum Press.
- Feldman, R.S. (2011). *Pengantar Psikologi* (terjemahan- buku 1). Jakarta : Salemba Humanika.  
(<http://www.counselingconnection.com/index.php/2010/04/27/the-value-of-empathy/>) (diakses 16 Juli 2016)
- <http://www.counseling-directory.org.uk/counsellor-articles/what-is-empathy> (diakses 1 Juni 2016)
- (<https://www.counseling.org/aca-community/learn-about-counseling/what-is-counseling/overview>)  
(diakses 16 Juli 2016)
- Howe, Edmund. (2011). Should psychiatrist self disclose? *Innov Clin Neurosci*, 8.
- Kode Etik Psikologi Indonesia.(2010). HIMPSI.
- Kumar, R. (1996). *Research Methodology*. New York : Sage Publication.
- Santrock, J. W. (2007). *Life Span Development 10th Edition*. New York: McGraw-Hill
- Siegel, S. (1990). *Statistik Non Parametrik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial* (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Smith, J.J. (2009). *Therapist self disclosure with adolescence : a consensual qualitative research study*. (dissertation). Marquette University, USA.
- Walker, D.C. (2012). *Personal and Contextual Factor Related to Empathy in Medical Students*. Dissertation. The Chatolik University of America, USA.
- Wheeless, L.R dan Grotz, J. (1976). The measurement of trust and its relationship to self disclosure. *Communication Research Reports Vol 3*.
- Wilkes, D. (2012). *The use of phototherapy intervention to foster empathy, self awareness, and self disclosure in training using the personal growth group*. (Dissertation). University of Central Florida, USA.



Young, S. P. (2007). *Effect of counselor self disclosure of religious similarity on client perception of empathy within the therapeutic relationship: an analogue study*. (Restrospective Theses and Dissertation). Iowa State University.

Zhang, W and Huang, P. (2010). How motivation of SNSs use and offline social trust affect college students self disclosure on SNSs : an investigation in China. *Journal of Communication*.