

**EFEKTIFITAS KONSELING *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN EMPATI PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

SKRIPSI



**ARETA NATHANIELA RAHMAN
2010123220043**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

**EFEKTIFITAS KONSELING *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN EMPATI PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

**ARETA NATHANIELA RAHMAN
2010123220043**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

SURAT PENGESAHAN PIMBINGAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KONSELING *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN EMPATI
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**ARETA NATHANIELA RAHMAN
NIM 2010123220043**

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd.
NIP. 198007022005012004
Tanggal: 04 Juli 2024

Pembimbing II,



Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd.
NIP. 199208062018032001
Tanggal: 04 Juli 2024

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat**



Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd.
NIP. 198007022005012004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Areta Nathaniela Rahman
Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 04 Juli 2024

Dewan Penguji

Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd
NIP. 19800702 200501 2 004



Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd
NIP. 19920806 201803 2 001



Sekretaris

Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd
NIP. 19800702 200501 2 004



Penguji I

Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd
NIP. 19920806 201803 2 001




Penguji II

Dr. Novitawati, S. Psi., M. Pd
NIP. 19761106 200604 2 002

Penguji III

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
FKIP Unlam



Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Jika aku memiliki kesempatan untuk meningkatkan setiap hal dari diriku, maka aku akan bekerja keras untuk mewujudkannya daripada hanya duduk diam.” – Jungkook.

Persembahan:

Alhamdulillah Hirobbil ‘Alamin, segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wata’ala, Tuhan Yang Maha Esa. Dialah Yang Maha Kuasa atas segala ridho dan kuasa-Nya sehingga saya diberikan kemampuan, kemudahan dan kelancaran untuk menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana namun rumit ini saya persembahkan kepada Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat sebagai bentuk tanda hormat dan ucapan terima kasih saya yang tak terhingga karena telah membimbing, mengajarkan ilmu, dan pengalaman yang sangat berarti sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Khususnya kepada kedua dosen pembimbing saya yaitu Ibu Dr. Nina Permata Sari., S. Psi., M. Pd. dan Ibu Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd., yang tidak pernah lelah membimbing dan memberikan segala motivasi kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.

Tidak lupa saya ucapkan banyak terimakasih kepada orang yang saya cintai dan sayangi serta yang saya banggakan, yaitu seluruh keluarga yang telah mendoakan, mendukung, dan berjuang untuk saya hingga saat ini. Khususnya ucapan terima kasih yang tidak pernah putus kepada Ibu saya, yang tidak pernah lelah merawat dan membesarkan saya sebagai *single parent* hingga saat ini. Saya ucapkan terima kasih banyak juga kepada seluruh sahabat dan teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling

angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas segala kebaikan, pertolongan, dan dukungan dari kalian semua.

Terima kasih telah banyak mendukung dari segi tenaga, pikiran, semangat, dan doa yang menjadi sebuah kekuatan untuk saya agar tetap bisa berdiri tegak dan pantang menyerah hingga saya mencapai titik terbesar yang saya inginkan, yaitu mampu menyelesaikan pendidikan S1 saya. Hanya do'a dan usaha yang dapat mengiringi setiap langkah saya saat ini dan selantnya. Semoga saya dapat menggapai cita-cita yang saya inginkan dan Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan kepada saya.

ABSTRAK

Rahman, A. Natheniela. 2024. *Efektifitas Konseling Mindfulness Untuk Meningkatkan Empati Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat*, Pembimbing: (I) Dr. Nina Permata Sari, S. Pso., M. Pd. (II) Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd.

Kata Kunci: Konseling Mindfulness, Empati, Mahasiswa.

Empati rendah pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling sebagai calon konselor atau guru akan menimbulkan beberapa sikap kurang baik terhadap orang lain. Ditemukan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lambung Mangkurat memiliki empati dengan rata-rata sedang. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan empati pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling *mindfulness* pada mahasiswa, serta untuk menganalisis keefektifan konseling *mindfulness* untuk meningkatkan empati di Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian *intact group comparison* dimana terdapat satu kelompok yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan teknik penarikan sampel *purposive sampling* dengan populasi berjumlah 91 orang dan diperoleh 10 orang sebagai sampel. Teknik analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan prosedur pelaksanaan menggunakan “Pedoman Konseling *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Empati Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat”.

Hasil penelitian berdasarkan pengujian dari data yang diperoleh dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan hasil *significance two-sided p/* signifikansi untuk uji dua sisi adalah 0,001 atau probabilitas dibawah 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menyatakan bahwa konseling *mindfulness* efektif untuk meningkatkan empati pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mempelajari lebih dalam serta mengenali kelebihan dan kekurangan dari layanan konseling *mindfulness*, agar bisa digunakan untuk meningkatkan kontrol diri, regulasi emosi, dan resiliansi akademik.

ABSTRACT

Rahman, A. Natheniela. 2024. The Effectiveness of Mindfulness Counseling to Increase Empathy in Students Of The Guidance and Counseling Study Program Universitas Lambung Mangkurat, Advisors: (I) Dr. Nina Permata Sari, S. Pso., M. Pd. (II) Ekllys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd.

Keywords: Mindfulness Counseling, Empathy, Student.

Low empathy in students of the guidance and counseling study program as prospective counselors or teachers will lead to several unfavorable attitudes toward others. It was found that Universitas Lambung Mangkurat guidance and counseling study program students had empathy with an average of medium. Therefore, the purpose of this study is to describe empathy in students before and after being given mindfulness counseling services to students, as well as to analyze the effectiveness of mindfulness counseling in increasing empathy in the Guidance and Counseling Study Program.

This research is a quantitative study using experimental methods with an intact group comparison research design where there is one group divided into two groups, namely the treatment group and the control group. This study used a purposive sampling technique with a population of 91 people and obtained 10 people as samples. The data analysis technique uses paired t-tests and the implementation procedure uses "Mindfulness Counseling Guidelines to Increase Empathy in Universitas Lambung Mangkurat Guidance and Counseling Study Program Students".

The results of the study based on testing of the data obtained using the paired t-test show the results of significance two-sided p / significance for the two-sided test is 0.001 or probability below 0.05 ($0.001 < 0.05$), it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. This states that mindfulness counseling is effective for increasing empathy in Universitas Lambung Mangkurat Guidance and Counseling Study Program students. It is recommended for future researchers to study more deeply and recognize the advantages and disadvantages of mindfulness counseling services, so that they can be used to improve self-control, emotion regulation, and academic resilience.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “*Efektifitas Konseling Mindfulness Untuk Meningkatkan Empati Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat*” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta dan berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materi. Untuk itu disampaikan ucapan terima kasih khususnya kepada Ibu Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd sebagai pembimbing I dan Ibu Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapa terimakasih ditujukan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S. E., M. Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO selaku Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.

3. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd. selaku koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
5. Bapak/Ibu Dosen Pengajar di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi sekaligus memberikan informasi dan data dalam melaksanakan penelitian ini.
6. Seluruh Mahasiswa/Mahasiswa yang telah mendukung terlaksananya kegiatan penelitian.
7. Terima kasih Ibu tercinta yang sudah mendukung dan berjuang tanpa lelah untuk membiayai peneliti selama kuliah seorang diri, mengusahakan serta mendoakan yang terbaik untuk pendidikan peneliti.
8. Terima kasih Ayah, Bapak, Mamak, Adik-Adik, Om, Tante, dan seluruh keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan memberikan semangat kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dan menyelesaikan pendidikan S1.
9. Teman-teman seperjuangan BK 2020 yang telah menjadi tempat berbagi segala suka, duka, canda, dan tawa.
10. Kepada sahabat peneliti Shinta, Wennie, Nisa, Lisha, Pijah, Memey, Wardana, Ghesa, Yanti, Risda, Alya, Yusuf, Rama, Widy, Hendra, dan masih banyak lagi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang sudah memberikan segala

dukungan dari berbagai bentuk selama proses pengerjaan hingga penyelesaian skripsi ini.

11. Semua pihak yang memberikan dukungan dan bantuan baik berupa moril maupun materi, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Banjarmasin, 04 Juli 2024

Hormat Saya,



Areta Nathaniela Rahman

NIM. 2010123220043

DAFTAR ISI

COVER DEPAN	
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Batasan Masalah.....	14
D. Tujuan Penelitian	15
E. Manfaat Penelitian	15
F. Asumsi Dasar Penelitian	17
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	17
A. Deskripsi Konseptual	17
1. Empati	17
a. Definisi Empati	17
b. Komponen Empati	19
c. Karakteristik Empati	22
2. <i>Mindfulness</i>	24
a. Definisi <i>Mindfulness</i>	24

b. Konstruk <i>Mindfulness</i>	25
c. Teknik <i>Mindfulness</i>	26
B. Strategi Bimbingan dan Konseling yang Digunakan	29
1. Konseling Kelompok	29
2. Tahapan Konseling <i>Mindfulness</i> dengan Menerapkan Metode Konseling Kelompok	34
C. Kerangka Berfikir.....	38
D. Hipotesis.....	41
E. Hasil Penelitian yang Relevan	41
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	45
B. Rancangan/ Desain Penelitian.....	46
C. Variabel Penelitian	47
D. Jenis dan Sumber Data	48
1. Jenis Data	48
2. Sumber Data.....	49
E. Populasi dan Sampel	50
F. Teknik Penarikan Sampel	51
G. Tempat, Subjek, dan Objek Penelitian	52
1. Tempat Penelitian.....	52
2. Subjek Penelitian.....	52
3. Objek Penelitian	52
H. Teknik Pengumpulan Data.....	53
1. Instrumen Empati	54
a. Jenis Instrumen	54
b. Definisi Konseptual.....	55
c. Definisi Operasional.....	55
d. Kisi-Kisi Instrumen	56
2. Instrumen Konseling <i>Mindfulness</i>	56

a.	Jenis Instrumen	56
b.	Definisi Konseptual.....	57
c.	Definisi Operasional.....	57
d.	Validitas Modul Intervensi.....	58
3.	Uji Instrumen.....	61
a.	Uji Validitas.....	61
b.	Uji Reliabilitas	65
I.	Uji Persyaratan Analisis Data	67
a.	Uji Normalitas	67
b.	Uji Homogenitas	67
J.	Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	69
A.	Prosedur Penelitian.....	69
B.	Hasil Pelaksanaan Perlakuan.....	70
C.	Deskripsi Data.....	82
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	82
2.	Deskripsi Subjek Penelitian	83
D.	Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data	83
1.	Uji Normalitas	84
2.	Uji Homogenitas	85
E.	Hasil Analisis Data.....	86
1.	Teknik Pengelolaan dan Analisis Data	86
2.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	89
F.	Hasil Pengujian Hipotesis	99
G.	Pembahasan.....	101
1.	Gambaran Empati Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Sebelum Diberikan Konseling <i>Mindfulness</i>	101
2.	Gambaran Empati Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Sesudah Diberikan Konseling <i>Mindfulness</i>	105

3. Konseling <i>Mindfulness</i> Efektif untuk Meningkatkan Empati Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling.....	110
BAB V PENUTUP.....	121
A. Kesimpulan	121
B. Saran.....	122
DAFTAR RUJUKAN	124
LAMPIRAN.....	130
RIWAYAT HIDUP	212

DAFTAR TABEL

3.1	Populasi Penelitian.....	49
3.2	Skor Pada Angket	55
3.3	Kisi-Kisi Empati	56
3.4	Skema Penggunaan Pedoman Layanan	58
3.5	Hasil Validasi Ahli	59
3.6	Kisi-Kisi Angket (Valid) Empati.....	62
3.7	Validasi Pernyataan Angket	62
3.8	Hasil Uji Reliabilitas.....	63
4.1	Hasil Uji Normalitas	84
4.2	Hasil Uji Homogenitas	85
4.3	Perhitungan Kategori	87
4.4	Kategori Skor Empati	87
4.5	Gambaran Hasil Pre-Test Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (Sampel.....	89
4.6	Hasil <i>Pre-Test</i> Empati Kelompok <i>Treatment</i>	90
4.7	Hasil <i>Post-Test</i> Empati Kelompok <i>Treatment</i>	91
4.8	Gambaran Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Empati pada Kelompok <i>Treatment</i>	92
4.9	Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol.....	96
4.10	Hasil <i>Post-Test</i> Empati Kelompok Kontrol.....	96
4.11	Gambaran Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Empati Kelompok Kontrol	97
4.12	Gambaran Hasil <i>Post-Test</i> Sampel mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT	99
4.13	Perbedaan Hasil Perhitungan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Empati Mahasiswa (Sampel) Kelompok <i>Treatment</i> dan Kelompok Kontrol	100
4.14	Hasil Uji <i>Paired T-Test</i>	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Batang Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Empati Pada Mahasiswa Kelompok <i>Treatment</i>	94
Gambar 4.2 Diagram Batang Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Empati Pada Mahasiswa Kelompok Kontrol	98

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	130
Lampiran 2. Pedoman Konseling <i>Mindfulness</i> untuk Meningkatkan Empati	131
Lampiran 3. Hasil Pengukuran Skala Empati	168
Lampiran 4. Lembar Kerja Mahasiswa.....	171
Lampiran 5. Kontrak Kesiapan Konseli Terhadap Konseling Kelompok.....	177
Lampiran 6. Kepuasan Konseli Terhadap Konseling Kelompok.....	182
Lampiran 7. RPL Konseling Kelompok.....	187
Lampiran 8. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	191
Lampiran 9. Angket Empati.....	195
Lampiran 10. Hasil Uji Validasi Pakar	198
Lampiran 11. Jurnal Revisi	204
Lampiran 12. Dokumentasi.....	208