

**PELATIHAN EMPATI UNTUK MENURUNKAN
AGRESIVITAS REMAJA DI SMK NEGERI 4 LANGSA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

NUZUL DESTARA

NIM : 3022019011

**PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA**

1445 H/2024 M

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) Bimbingan Dan Konseling Islam**

Oleh:

NUZUL DESTARA

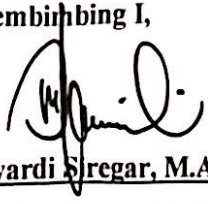
NIM. 3022019011

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

Disetujui Oleh:

*rec' disetujui
16/1 - 2024*

Pembimbing I,



Dr. Mawardi Siregar, M.A

NIP. 19761116 200912 1 002

Pembimbing II,



Syiva Fitria, B.A., S.Psi., M.Sc

NIP. 19930228 201903 2 018

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri
Langsa. Dinyatakan Lulus dan Diterima Sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam
Bimbingan dan Konseling Islam**

Pada hari/tanggal:

**Senin, 29 Januari 2024 M
18 Rajab 1445 H**

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua,



Dr. Mawardi Siregar, MA

NIP. 19761116200912 1 001

Sekretaris,



Syiva Fitria, B.A., S.Psi., M.Sc

NIP. 19930228 201903 2 018

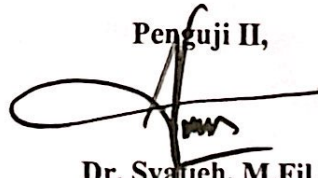
Penguji I



Sabrida M. Ilyas, M.Ed

NIDN. 2005017401

Penguji II,

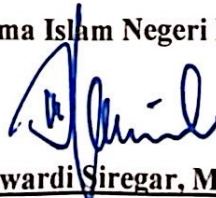


Dr. Syanteh, M.Fil.I

NIP. 19740108 200901 1 004

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa**



Dr. Mawardi Siregar, MA

NIP. 19761116200912 1 001

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nuzul Destara

NIM : 3022019011

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Nurdin Arraniri, Lor. D, Paya Bujok Tunong, Langsa Baro, Kota
Langsa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pelatihan Empati untuk Menurunkan Agresivitas Remaja di SMK Negeri 4 Langsa”** adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 15 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan,

NUZUL DESTARA

ABSTRAK

Nuzul Destara, 2023, *Pelatihan Empati untuk Menurunkan Agresivitas Remaja di SMK Negeri 4 Langsa*, Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Langsa

Rendahnya empati merupakan salah satu penyebab dari tingginya tingkat agresivitas pada diri individu. Pelatihan empati dapat digunakan untuk mengembangkan rasa empati, sehingga dapat meminimalisir bahkan mengurangi perilaku agresivitas. Penelitian ini bertujuan melihat efektifitas pelatihan empati untuk menurunkan tingkat agresivitas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif - eksperimen kuasi (one grup pretest-posttest design), dengan teknik purposive sampling, sampel berjumlah 21 subjek berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, berumur 14-18 tahun di SMK Negeri 4 Langsa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala agresivitas. Analisis data menggunakan paired sample t-test diperoleh hasil $t(20) = 13.202 > p = 0.05$, terdapat penurunan nilai Mean sebesar 25.00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati secara signifikan menurunkan tingkat agresivitas. Maka dari itu, pelatihan empati dapat menjadi salah satu intervensi untuk menangani permasalahan agresivitas.

Kata Kunci : Pelatihan Empati, Agresivitas, Perilaku, Remaja

ABSTRACT

Nuzul Destara, 2023, Empathy Training to Reduce Adolescent Aggressiveness at SMK Negeri 4 Langsa, Thesis of Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah. IAIN Langsa

A low sense of empathy is one of the causes of high levels of aggressiveness in individuals. Empathy training can be used to develop a sense of empathy, so that it can minimize and even reduce aggressiveness behavior. This research aims to see the effectiveness of empathy training to reduce the level of aggressiveness. The study used a quantitative approach - a quasi-experiment (one group pretest-posttest design), with purposive sampling technique, the sample amounted to 21 subjects of female and male gender, aged 14-18 years at SMK Negeri 4 Langsa. The measuring instrument used in the study was the aggressiveness scale. Data analysis using paired sample t-test obtained the results of $t(20) = 13.202 > p = 0.05$, there is a decrease in Mean value of 25.00. So it can be concluded that empathy training significantly reduces the level of aggressiveness. Therefore, empathy training can be an intervention to deal with aggressiveness problems

Keywords: Empathy Training, Aggressiveness, Behavior, Adolescents

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, tak lupa shalawat berangkai salam disanjung sajikan kepangkuan Nabi Muhammad SAW. Berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Intitut Agama Islam Negeri Langsa. Skripsi ini penulis beri judul : **Pelatihan Empati untuk Menurunkan Agresivitas Remaja di SMK Negeri 4 Langsa.**

Penulis menyadari ketidak sempurnaan skripsi ini dikarena keterbasan waktu, kemampuan, serta keterbatasan pengalaman yang penulis miliki dalam penyajiannya. Dengan petunjuk dan bantuan serta bimbingan yang diberikan kepada penulis dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat disesaikan sebagaimana mestinya. oleh sebab itu penulis haturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ismail Fahmi Arrauf Nasution, M.A., selaku rektor Institut Agama Islam Negeri Langsa.
2. Bapak Dr. Mawardi Siregar, M.A., selaku dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, juga merupakan dosen pembimbing pertama dalam penulisan skripsi ini yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan dan memberi saran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dedy Surya, M.Psi., selaku dosen pembimbing akademik dari awal hingga akhir perkuliahan yang senantiasa memotivasi untuk tetap semangat dan bersyukur telah berada pada titik yang sekarang.
4. Ibu Syiva Fitria, B.A., S.Psi., M.Sc., selaku pembimbing kedua dalam penulisan skripsi ini yang sangat banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini, meluangkan waktu untuk berdiskusi, memberikan

saran, membimbing dan mengarahkan, serta memberikan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

5. Kepada para dosen yang telah mendidik selama perkuliahan, serta seluruh civitas akademik yang banyak membantu penulis selama menempuh pendidikan hingga selesai.
6. Kepada keluarga tercinta. Kedua orang tua, alm. bapak Drs. Sudirno yang telah lebih dulu kembali kepada Allah, namun semangat, motivasi, harapan, dan doa-doa terdahulu bapak yang membawa penulis berada pada titik ini, dan ibu Yusrita, yang senantiasa mendoakan, mengasihi, memotivasi, memfasilitasi, dan selalu menginspirasi penulis dalam setiap langkah dalam kehidupan. Saudara tersayang, abang Septian Eko Cahyo, S.ST., kakak Fanisha Widiani, Amd Farm., abang Dwika Septianda, SE., kakak Lia Adriyani Siregar, kakak Dini Mai Hesty, S.Sos yang selalu membantu dan memberikan semangat, serta keponakan tersayang Sheeva Aina Zahira dan Sheeva Ghiani Zarina yang selalu menjadi penghibur dikepenatan penulis selama penyusunan skripsi ini.
7. Kepada para sahabat, Indri, Putri, Sola, dan Disa, yang selalu setia dan sabar mendengarkan keluh kesah kegelisahan serta saling membantu dan memotivasi selama penyusunan skripsi ini.
8. Kepada pasangan penulis, Galih Risang Abimanyu, S.I.Kom yang senantiasa meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah penulis, menjadi teman diskusi penulis, serta selalu mengajak dan memotivasi untuk menyelesaikan skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan khususnya BKI unit 1 2019 yang tak dapat disebutkan satu persatu yang menjadi teman seperjuangan dalam suka dan duka selama menempuh pendidikan.
10. Kepada seluruh pihak yang telah berjasa baik secara langsung maupun tidak langsung demi kelancaran penyusunan skripsi ini, semoga semua kebaikan tersebut dicatat sebagai amalan baik di sisi-Nya.

11. Terakhir, ucapan terimakasih kepada diri sendiri, Nuzul Destara, yang telah berhasil melewati berbagai macam ujian dan rintangan, tapi tetap berdiri dan tak menyerah hingga berada pada titik ini.

Skripsi ini telah disusun sedemikian rupa, namun apabila masih terdapat kekurangan dimohonkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dimasa yang akan datang. Akhirul kalam penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi wawasan ilmu pengetahuan untuk kita semua.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Langsa, Januari 2024

Penulis,

Nuzul Destara

3022019011

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
LAMPIRAN-LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Sistematika Pembahasan	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
A. Kerangka Teoretis	9
1. Agresivitas	9
a. Definisi Agresivitas	9
b. Aspek-aspek Agresivitas	11
c. Faktor yang Mempengaruhi Agresivitas	12
d. Konsep Agresivitas dalam Islam	15
2. Empati.....	16
a. Definisi Empati.....	16
b. Aspek-aspek Empati	17
c. Faktor yang Mempengaruhi Empati	18

d. Konsep Empati Dalam Islam	19
3. Pelatihan Empati	20
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Identifikasi Variabel	29
D. Definisi Operasional	29
E. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30
2. Sampel	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Instrumen Penelitian	32
1. Uji validitas	33
2. Uji Reliabilitas	33
H. Pelaksanaan Skoring	34
I. Prosedur Pelaksanaan Pelatihan Empati	36
J. Teknik Analisis Data	39
1. Uji Prasyarat Analisis Data	39
2. Uji Hipotesis	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	41
A. Pelaksanaan Penelitian	43
B. Deskriptif Data	43
1. Hasil <i>Pretest</i> Pelatihan Empati	44
2. Hasil <i>Posttest</i> Pelatihan Empati	47
3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pelatihan Empati	51
C. Analisis Data	52
1. Analisis Uji Prasyarat	55

2. Analisis Uji Hipotesis	56
D. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Agresivitas	32
Tabel 3.2 Tingkat Hubungan Reliabilitas	34
Tabel 3.3 Skor Aitem Pernyataan Skala Agresivitas	35
Tabel 3.4 Interval skor kategorisasi skala agresivitas.....	36
Tabel 4.1 Data Demografi.....	44
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Pelatihan Empati	45
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Pelatihan Empati	48
Tabel 4.4 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pelatihan empati.....	51
Tabel 4.5 Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Pelatihan Empati</i>	53
Tabel 4.6 Uji Hipotesis <i>Paired Sample t-Test</i>	57
Tabel 4.7 Uji Signifikansi t-Test.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 <i>Pretest</i> Aspek Agresivitas	47
Gambar 4.2 <i>Posttest</i> Aspek Agresivitas	50
Gambar 4.3 Perbedaan skor rata-rata aspek agresivitas	54
Gambar 4.4 Perbedaan skor rata-rata laki-laki dan perempuan	54
Gambar 4.5 <i>Normal Q-Q Plot of Pretest</i>	55
Gambar 4.6 <i>Normal Q-Q Plot of Posttest</i>	56

LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Agresivitas Buss & Perry

Lampiran 2 Surat Pernyataan (*Informed Consent*)

Lampiran 3 Tabel Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Empati

Lampiran 4 Foto Kegiatan Pelatihan Empati

Lampiran 5 Tulisan Ungkapan Perasaan

Lampiran 6 Uraian Data *Pretest-Posttest* Skala Agresivitas

Lampiran 7 Analisis Uji Prasyarat Dan Uji Hipotesis Menggunakan SPSS 22.0

Lampiran 8 Tabel r, Tabel t, Tabel *wilk*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Agresivitas yang terjadi pada remaja merupakan sebuah permasalahan yang persentase kasusnya tercatat masih tinggi di Indonesia. Sebuah riset yang dilaksanakan oleh *International Center for Research on Women (IRCW)* mengenai tingkat agresivitas di Negara Asia, menunjukkan bahwa setidaknya 84% anak berusia 12-17 tahun di Indonesia merupakan korban agresivitas yang terjadi di sekolahnya. Berdasar laporan KPAI, dari Januari hingga April 2019 mengenai catatan pelanggaran hak anak pada bidang pendidikan didominasi oleh kekerasan psikis, kekerasan fisik, serta kekerasan seksual dan masuk kedalam kategori tinggi yaitu 67%. Dijelaskan bahwa pelaku berikut korban agresivitas kebanyakan berasal dari jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA.¹ Hal ini menunjukkan bahwa kasus agresivitas masih tinggi pada kalangan remaja dan tentunya membutuhkan penanganan serius.

Sifat agresif yang biasa dilakukan oleh individu terkadang merupakan luapan perasaan marahnya yang diwujudkan dalam perilaku yang memang disengaja untuk menyakiti temannya. Pada masa remaja, individu mulai mengalami perubahan baik dari segi fisik maupun psikologis. Bahkan sebagian remaja mengutarakan bahwa masa ini merupakan masa yang sulit dan membutuhkan adaptasi yang tentu saja

¹ Rahma Fitrah, “Tesis: Empathy-Strength Therapy (EST) untuk Menurunkan Agresivitas pada Santri Pondok Pesantren”, (Malang: UMM, 2020), hal. 1

mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor meningkatnya perilaku atau kecenderungan agresivitas. Begitupun dengan emosi pada remaja yang merupakan masa kritis dalam perkembangannya. Pada masa ini, remaja biasanya memiliki keinginan yang tinggi untuk menelusuri sesuatu yang menjadi minat mereka. Hal inilah yang dapat menyebabkan para remaja sulit membedakan hal yang positif dan negatif. Akibat dari hal tersebut salah satunya yaitu remaja yang melakukan pemberontakan dan melakukan perilaku agresif.²

Yunalia dan Etika dalam penelitiannya menemukan bahwa dari 147 responden yang berasal dari remaja Sekolah Menengah Pertama, 25,2% atau 37 responden yang terdiri dari 15 laki-laki dan 22 perempuan berada pada kategori perilaku agresif sangat rendah, kemudian sebanyak 46,3% atau 68 responden terdiri dari 34 laki-laki dan 34 perempuan berada pada kategori perilaku agresif rendah, kemudian sebanyak 19,6% atau 29 responden terdiri dari 16 laki-laki dan 13 perempuan berada pada kategori perilaku agresif tinggi, selanjutnya sebanyak 7,5% terdiri dari 10 laki-laki dan 1 perempuan berada pada kategori perilaku agresif tinggi, dan sebanyak 1,4% atau 2 responden terdiri dari 2 orang perempuan berada pada kategori perilaku agresif sangat tinggi.³ Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peluang yang sama antara remaja laki-laki dan remaja perempuan untuk melakukan perilaku agresif.

² Dina Lutfiani, Sri, & Setyawati, P., “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018”, *Simki-Pedagogia*, Vol. 2 No. 3, hal. 3

³ Endang Mei Yunalia dan Arif Nurma Etika, “Analisis Perilaku Agresif pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama”, *Journal Health of Studies 4*, no. 2 (2020), hal. 39

Salah satu penyebab terjadinya agresivitas pada remaja yaitu kepemilikan empati yang rendah itu. Hal ini didukung oleh pernyataan Sari, Joefiani, Gimmy, dan Siswadi yang menyatakan bahwa pelaku sebenarnya juga merasakan sedih ketika melihat korbannya menderita, tetapi perasaan puas dan senang pada diri mereka lebih mendominasi, dimana hal ini jelas menunjukkan bahwa pelaku agresivitas memiliki empati yang rendah.⁴

Fenomena perilaku agresif ini juga terjadi di lingkup pergaulan remaja Kota Langsa, berdasarkan wawancara awal dengan seorang guru BK di SMK Negeri 4 Langsa, salah seorang murid yang menyaksikan pertengkaran temannya secara verbal pada awalnya kemudian mulai melakukan kekerasan fisik, bahkan ia tak berani meleraikan ketika pertengkaran itu terjadi dan menjadi takut kepada temannya. Salah satu dari anak yang terlibat pertengkaran tersebut kemudian pun menjadi jarang datang ke sekolah karena masih ada amarah yang tersimpan terhadap temannya tersebut. Entah siapa yang memulai terlebih dahulu, tapi awalnya mereka hanya bertengkar dengan saling serang secara verbal, kemudian mulai saling memaki dan membentak, barulah kemudian saling menyerang secara fisik.⁵

Peristiwa ini tak luput dari minimnya kesadaran mengenai bagaimana keadaan, perasaan, serta betapa berbahayanya perkataan yang mereka lontarkan tersebut kepada

⁴ H. N. Sari, P. Joefiani, A. Gimmy, dan P. Siswadi, "Pelatihan Meningkatkan Empati melalui Psikoedukasi kepada Pelaku Bullying sebagai Upaya untuk Mengurangi Bullying di Sekolah Menengah Pertama", Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran, 2015 hal. 4

⁵ Wawancara dengan Fitriana, tanggal 27 November 2023 di SMK Negeri 4 Langsa

orang lain. Salah satu faktornya ialah mereka tak memposisikan diri mereka dengan “bagaimana jika hal tersebut terjadi kepadaku” serta kurangnya empati yang ada pada pelaku agresivitas ini. Kurangnya empati pada pelaku membuat ia kesulitan untuk melihat dan memahami sudut pandang orang lain dalam hal ini yaitu orang yang menjadi korbannya.⁶

Borba menjabarkan bahwa empati yaitu kemampuan memahami kekhawatiran dan perasaan orang lain. Empati ini dibawa sejak lahir, namun tak ada yang dapat menjamin apakah hal tersebut dapat berkembang dengan baik pada setiap orang.⁷ Melalui empati, individu dapat memahami, merasakan, dan menghayati hal yang terjadi pada orang lain karena selama proses empati berlangsung terjadi juga proses pengertian dan perasaan yang terbentuk melalui hubungan antar pribadi. Empati akan membantu individu untuk mengendalikan perilaku yang mengarah kepada kekerasan secara fisik maupun verbal.⁸ Hal ini menunjukkan betapa pentingnya empati pada diri seseorang. Dimana empati dapat mempengaruhi proses pengendalian perilaku pada diri seseorang.

Pada konferensi pendidikan guru internasional, Saripah menunjukkan bahwa pelaku kekerasan memiliki empati yang rendah dan tingkat agresivitas yang tinggi. Pelaku senang melihat orang lain kesusahan atau menderita, dan mereka pun tidak

⁶ Dwi Nur Rachmah, “Empati pada Pelaku Bullying”, *Jurnal Ecopsy* 1, no. 2 (2016), hal. 55

⁷ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral: Tujuh Kebajikan Utama untuk Membentuk Anak Bermoral Tinggi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), hal. 9

⁸ Ibid, hal. 6-17

menunjukkan rasa bersalah atas perilaku mereka.⁹ Pecukonis dalam penelitiannya menyatakan bahwa pelatihan empati merupakan program yang efektif guna meningkatkan empati individu dan menurunkan tingkatan agresivitas melalui dua pendekatan, yaitu afeksi dan kognisi.¹⁰ Berdasarkan pemaparan diatas, diketahui bahwa terdapat fenomena agresivitas yang di SMK Negeri 4. Sehingga, dibutuhkan sebuah intervensi untuk menanggulangi fenomena tersebut. Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui bahwa empati yang rendah menjadi salah satu penyebab tingkat agresivitas yang tinggi. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul Pelatihan Empati untuk Menurunkan Agresivitas pada Remaja di SMK Negeri 4 Langsa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti telah mengidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan. Masalah-masalah tersebut berbentuk sebagai berikut.

- 1) Perilaku agresivitas secara verbal seperti: mengejek, menyerang dengan ucapan, bahkan mengancam teman.
- 2) Perilaku agresivitas secara fisik seperti: menendang dan memukul.

⁹ Saripah, "Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menanggulangi Bullying Siswa, (Studi Pengembangan Model Konseling pada Siswa Sekolah Dasar di Beberapa Kabupaten dan Kota di Jawa Barat Tahun Ajaran 2008/2009)," di *Proceedings of the 4th International Conference on Teacher Education; Join Conference UPI & UPSI Bandung, Indonesia*, (Bandung, 2010), hal. 722

¹⁰ Pecukonis, "A Cognitive/Affective Empathy Training Program as a Function of Ego Development in Aggressive Adolescent Females", *Adolescence*, XXV, no 97 (1990), hal. 62

C. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat agresivitas pada remaja sebelum diberikan pelatihan empati?
2. Bagaimana tingkat agresivitas pada remaja setelah diberikan pelatihan empati?
3. Apakah pelatihan empati efektif untuk menurunkan tingkat agresivitas pada remaja?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Guna mengetahui bagaimana tingkat agresivitas pada remaja sebelum pelatihan empati
- b. Mengetahui bagaimana tingkat agresivitas pada remaja setelah diberikan pelatihan empati
- c. Untuk mengetahui apakah penerapan pelatihan empati efektif untuk menurunkan tingkat agresivitas pada remaja.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut.

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan wawasan kepada masyarakat terkhusus remaja mengenai agresivitas yang mungkin dimiliki tapi tak disadari dan dianggap bahwa itu hanya hal biasa dan sepele. Kemudian penerapan pelatihan empati guna mengembangkan aspek-aspek empati yang menekankan mengenai pentingnya berempati terhadap teman, saudara, dan lingkungannya sehingga terhindar dari agresivitas.

b. Manfaat Praktis

- Bagi remaja, dapat berguna untuk menumbuh kembangkan empati
- Bagi orangtua/guru/tenaga pendidik dapat menggunakan strategi pelatihan ini untuk meminimalisir tingkat agresivitas pada anak
- Bagi peneliti lain, untuk pengembangan ilmu dan teori.

F. Sistematika Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini akan disistematika menjadi lima bab yang saling berkaitan satu sama lain. Sebelum memasuki bab pertama akan didahului dengan: halaman sampul, halaman judul, halaman pernyataan keaslian skripsi, halaman pengesahan pembimbing, halaman pengesahan dewan penguji, kata pengantar, daftar isi, abstrak, dan daftar lampiran.

- Pada BAB I : Memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan serta sistematika pembahasan.
- Pada BAB II : Memuat tentang landasan teori yang relevan dengan judul skripsi.

- Pada BAB III : Memuat secara rinci mengenai metode penelitian yang digunakan: jenis pendekatan penelitian, lokasi dan subyek penelitian, teknik pengumpulan data, definisi konsep dan variabel penelitian, serta analisis data yang digunakan.
- Pada BAB IV: Hasil dari penelitian
- Pada BAB V: Berisi kesimpulan

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 4 Langsa yang berada di Jl. Istiqamah, No. 12, Alue Dua, Langsa Baro, Kota Langsa,. Surat izin penelitian dikeluarkan pada tanggal 1 Desember 2023 lalu peneliti mengantar surat izin penelitian ke SMK Negeri 4 Langsa pada tanggal 2 Desember 2023 pada pagi hari, namun dikarenakan kepala sekolah SMK Negeri 4 Langsa sedang tidak ada di tempat, peneliti hanya berjumpa dengan guru BK SMK Negeri 4 Langsa dan beliau mengizinkan untuk dilakukan penelitian selama seminggu dari tanggal 4 Desember 2023 sampai dengan 9 Desember 2023.

Pada hari itu peneliti meminta data siswa kepada guru BK dan berdiskusi dengan guru BK mengenai kelas yang akan menjadi subjek penelitian. Guru BK menyarankan kelas X TKJ dikarenakan kelas tersebut memiliki murid paling banyak dibanding kelas lainnya, yaitu 30 orang, dan beliau sebagai wali kelas dari kelas tersebut.

Pada hari Sabtu tanggal 2 Desember 2023, peneliti dan guru BK menyebar skala kepada 30 murid, dari skala tersebut, didapatkan hasil bahwa sebanyak 4 murid berada pada kategori agresivitas sangat rendah, 4 murid berada pada kategori agresivitas rendah, 1 murid berada pada kategori agresivitas sedang, 15 murid berada pada kategori agresivitas tinggi, dan 6 murid berada pada kategori agresivitas sangat tinggi. Dari hasil tersebut terdapat 21 murid yang memenuhi kriteria sampel yaitu

pernah melakukan agresivitas ditandai dengan hasil pengisian skala yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Kemudian hasil skor daripada 21 murid ini dijadikan sebagai hasil *pretest*.

Pada hari Senin, 4 Desember 2023 peneliti memulai sesi pertama pada rangkaian pelatihan empati dengan meminta subjek terlebih dahulu untuk mengisi *informed consent* sebagai bukti kesediaannya mengikuti pelatihan empati hingga selesai. Kemudian peneliti membangun keakraban dengan subjek lalu menjelaskan apa itu pelatihan empati, tujuan, dan prosedur empati. Selanjutnya peneliti memberikan materi mengenai pengertian, bentuk, dan bahaya agresivitas, serta mengajak subjek untuk berdiskusi mengenai agresivitas yang pernah mereka dapatkan. Setelah mengungkapkan pengalaman-pengalaman mengenai agresivitas, teridentifikasi bahwa banyak dari mereka mendapatkan agresivitas yang dilabeli sebagai sebuah candaan, baik itu secara fisik maupun verbal. Mereka terbiasa bercanda dengan kasar secara fisik maupun verbal, tanpa tau ternyata yang mendapatkan hal itu tidak sepenuhnya menganggap itu sebuah candaan. Selanjutnya, banyak yang menerima agresivitas karena luapan kemarahan, baik itu dari teman maupun orangtua.

Pada hari Selasa, 5 Desember 2023 yang merupakan sesi kedua, kegiatan pelatihan empati yang diberikan yaitu menonton sebuah film pendek yang berjudul “Too Scared to School”, merupakan sebuah film dokumenter berbahasa Inggris yang telah diberi subtitle bahasa Indonesia agar lebih mudah dipahami. Film ini berisi wawancara dengan anak-anak korban agresivitas dan perundungan dari teman sekolahnya sehingga mereka takut dan trauma untuk pergi ke sekolah. Dari hasil

observasi ekspresi dan respon subjek selama penayangan film dokumenter, menggambarkan bahwa mereka mampu merasakan dan membayangkan apa yang terjadi pada anak-anak tersebut, apalagi sebagian dari korban tersebut berusia sama dengan subjek, mereka menonton dengan serius dan menyimak dengan baik apa pesan yang disampaikan dari film dokumenter tersebut, hal ini didukung dengan ungkapan perasaan subjek yang dituliskan pada selembar kertas setelah menonton film tersebut.

Pada hari Rabu, 6 Desember 2023 yang menjadi sesi ketiga atau terakhir daripada rangkaian pelatihan empati, perlakuan yang diberikan yaitu mengajak murid melakukan permainan peran atau *roleplaying*. Subjek sangat antusias ketika diajak untuk bermain peran, mereka secara sukarela mengajukan diri untuk maju ke depan kelas dan memainkan peran sebagai korban dan pelaku agresivitas. Setelah itu, subjek diajak untuk membuat komitmen agar kedepannya selalu menciptakan perilaku positif, untuk lebih peka terhadap keadaan dan perasaan orang lain. Pertemuan keempat atau sesi ketiga ini merupakan akhir dari pelaksanaan pelatihan empati. Sebelum penutupan, subjek kembali mengisi skala agresivitas yang akan dijadikan sumber data. Selanjutnya data *pretest-posttest* yang terkumpul diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 22.0 untuk di uji prasyarat dan uji hipotesis dalam penelitian ini.

B. Deskriptif Data

Data *pretest-posttest* yang telah terkumpul, diperoleh dari 21 subjek yang terdiri dari 12 subjek berjenis kelamin perempuan, dan 9 subjek berjenis kelamin laki-laki, 3 subjek diantaranya berusia 14 tahun, 7 subjek berusia 15 tahun, 7 subjek berusia 16 tahun, 2 subjek berusia 17 tahun, dan 2 subjek berusia 18 tahun. Subjek bernama J,

N, N, A, H, Rayhan, Fadhil, N, IM, Rika, Akbar, R, NA, A, Abil, KS, Rizky, J, D, RE, dan F. Nama-nama subjek yang disebutkan ialah inisial, nama kecil, dan bukan nama sebenarnya, dikarenakan sejak awal tidak dituntut untuk menyebutkan nama asli ataupun nama lengkap. Seluruh subjek merupakan siswa kelas X TKJ dan berada pada kategori agresivitas tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 4.1 Data Demografi

Data Demografi	Jumlah	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	43%
Perempuan	12	57%
Umur		
14 tahun	3	14%
15 tahun	7	33%
16 tahun	7	33%
17 tahun	2	10%
18 tahun	2	10%

1. Hasil *Pretest* Pelatihan Empati untuk Menurunkan Agresivitas

Tujuan dilakukan *pretest* pada murid SMK Negeri 4 Langsa adalah untuk mengetahui tingkat agresivitas sebelum diberikan pelatihan empati.

Data *pretest* disajikan dalam tabel berikut.

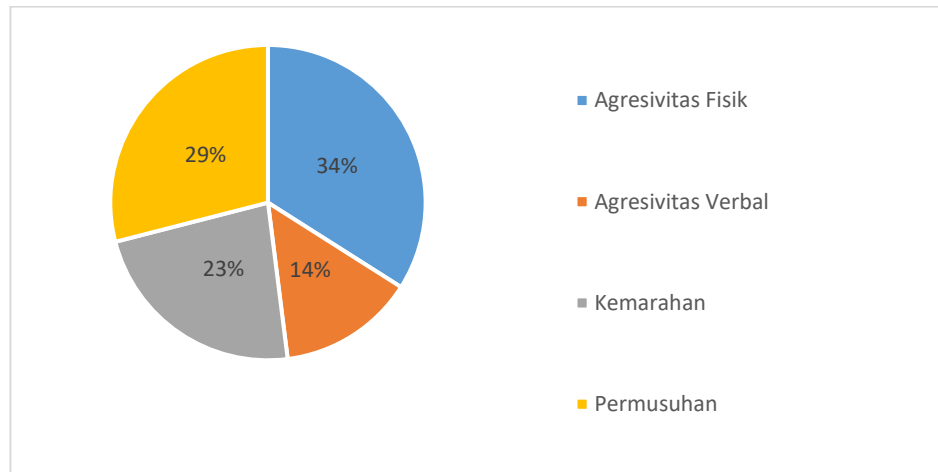
Tabel 4.2 Hasil *Pretest* Pelatihan Empati

No	Responden	<i>Pretest</i>	
		Skor	Kategori
1	A	125	Sangat tinggi
2	A	100	Tinggi
3	Abil	120	Sangat tinggi
4	Akbar	107	Tinggi
5	D	104	Tinggi
6	F	109	Tinggi
7	Fadhil	112	Tinggi
8	H	116	Sangat tinggi
9	IM	113	Tinggi
10	J	105	Tinggi
11	J	101	Tinggi
12	KS	113	Tinggi

13	N	116	Sangat tinggi
14	N	111	Tinggi
15	N	96	Tinggi
16	NA	117	Sangat tinggi
17	R	114	Tinggi
18	Rayhan	104	Tinggi
19	RE	113	Tinggi
20	Rika	121	Sangat tinggi
21	Rizky	108	Tinggi
Skor Total		2325	
Rata-rata		110.71	

Tabel tersebut memperlihatkan skor tingkat agresivitas murid berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Hasil skor total dan nilai rata-rata tingkat agresivitas murid sebelum diberikan pelatihan empati sebesar 2325 dan 110.71, berdasarkan kriteria persentase tingkat agresivitas berkategori tinggi.

Data skor yang dihitung berdasarkan aspek pada *pretest* dijabarkan dalam grafik berikut ini.



Gambar 4.1 *Pretest* aspek Agresivitas

Berdasarkan grafik tersebut, hasil *pretest* mengemukakan bahwa aspek agresivitas yang dimiliki murid paling tinggi terletak pada agresivitas fisik, permusuhan, kemarahan, kemudian yang paling rendah yaitu aspek agresivitas verbal. Adapun skor rata-rata dari aspek agresivitas fisik yaitu 91, aspek agresivitas verbal 70, aspek kemarahan 78, dan aspek permusuhan 87.

Ditinjau dari jenis kelamin, hasil data *pretest* menunjukkan bahwa tingkat agresivitas paling tinggi terdapat pada laki-laki ($M=112$), dan perempuan ($M=110$).

2. Hasil *Posttest* Pelatihan Empati untuk Menurunkan Agresivitas

Tujuan dilakukan *posttest* pada murid SMK Negeri 4 Langsa adalah untuk mengetahui tingkat agresivitas setelah diberikan pelatihan empati. Data *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3 Hasil *Posttest* Pelatihan Empati

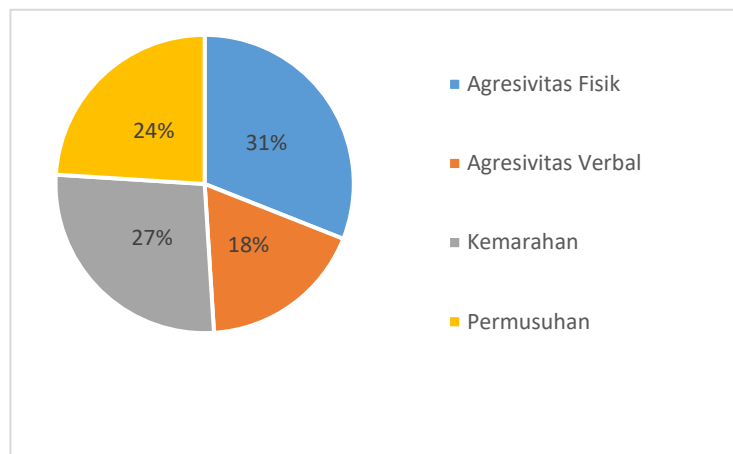
No	Responden	<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori
1	A	84	Sedang
2	A	81	Sedang
3	Abil	90	Sedang
4	Akbar	91	Sedang
5	D	87	Sedang
6	F	100	Tinggi
7	Fadhil	78	Sedang
8	H	89	Sedang
9	IM	90	Sedang
10	J	96	Tinggi
11	J	76	Rendah
12	KS	89	Sedang

13	N	85	Sedang
14	N	79	Sedang
15	N	74	Rendah
16	NA	83	Sedang
17	R	84	Sedang
18	Rayhan	85	Sedang
19	RE	91	Sedang
20	Rika	97	Tinggi
21	Rizky	71	Rendah
Skor Total		1738	
Rata-rata		85.71	

Tabel tersebut memperlihatkan bahwa terdapat penurunan tingkat agresivitas setelah dilakukan pelatihan empati pada murid. Pada *pretest* skor tingkat agresivitas berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 110.71, kemudian setelah diberikan pelatihan empati dan dilakukan *posttest* tampak adanya penurunan menjadi sedang dengan rata-rata 85.71.

Ditinjau dari jenis kelamin, tingkat agresivitas setelah dilakukan pelatihan empati lebih tinggi pada perempuan ($M=87$), dan laki-laki ($M=84$)

Untuk melihat skor berdasarkan aspek setelah dilakukannya pelatihan empati dijabarkan melalui grafik berikut.



Gambar 4.2 *Posttest* aspek agresivitas

Dari keempat aspek agresivitas, yang paling banyak mengalami penurunan yaitu aspek permusuhan sebanyak 40%, kemudian agresivitas fisik sebanyak 34%, kemudian kemarahan sebanyak 15%, dan agresivitas verbal sebanyak 11%. Diketahui skor rata-rata dari aspek agresivitas fisik yaitu 60, aspek agresivitas verbal 62, aspek kemarahan 67, dan aspek permusuhan 53.

Penurunan aspek agresivitas ini terjadi karena dilakukannya pelatihan empati dengan materi diskusi dan perlakuan yang sesuai dengan aspek yang menjadi latar belakang agresivitas.

3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pelatihan Empati untuk Menurunkan Agresivitas

Tabel 4.4 Hasil *pretest* dan *posttest* pelatihan empati

Responden	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
A	125	Sangat tinggi	84	Sedang
A	100	Tinggi	81	Sedang
Abil	120	Sangat tinggi	90	Sedang
Akbar	107	Tinggi	91	Sedang
D	104	Tinggi	87	Sedang
F	109	Tinggi	100	Tinggi
Fadhil	112	Tinggi	78	Sedang
H	116	Sangat tinggi	89	Sedang
IM	113	Tinggi	90	Sedang
J	105	Tinggi	96	Tinggi
J	101	Tinggi	76	Rendah

KS	113	Tinggi	89	Sedang
N	116	Sangat tinggi	85	Sedang
N	111	Tinggi	79	Sedang
N	96	Tinggi	74	Rendah
NA	117	Sangat tinggi	83	Sedang
R	114	Tinggi	84	Sedang
Rayhan	104	Tinggi	85	Sedang
RE	113	Tinggi	91	Sedang
Rika	121	Sangat tinggi	97	Tinggi
Rizky	108	Tinggi	71	Rendah
Skor Total	2325		1738	
Rata-rata	110.71		85.71	

Skor agresivitas setelah dilakukan pelatihan empati pada hasil *posttest* terlihat dari tabel diatas mengalami penurunan dari skor *pretest*. Pada saat *pretest* tingkat agresivitas berkategori tinggi dengan skor rata-rata 110.71, kemudian

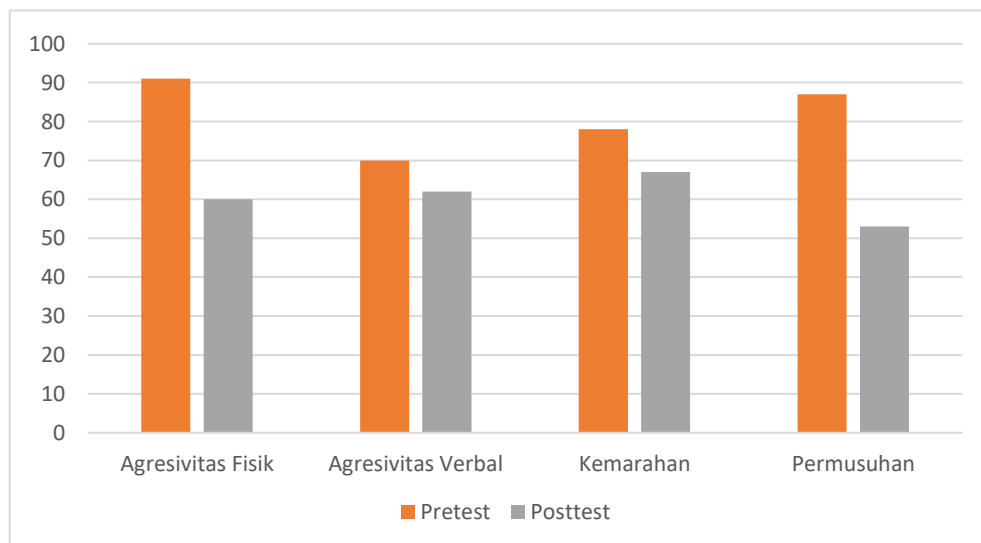
setelah diberikan perlakuan dan diberikan *posttest* terlihat penurunan signifikan menjadi sedang dengan skor rata-rata 85.71.

Tabel 4.5 Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Pelatihan Empati

	N	Mean	Std.Deviation
<i>Pretest</i>	21	110.71	7.390
<i>Posttest</i>	21	85.71	7.557

Tabel diatas menunjukkan bahwa 21 subjek pelatihan empati mengalami penurunan skor *pretest* dan *posttest* atau mengalami penurunan tingkat agresivitas setelah diberikan pelatihan empati.

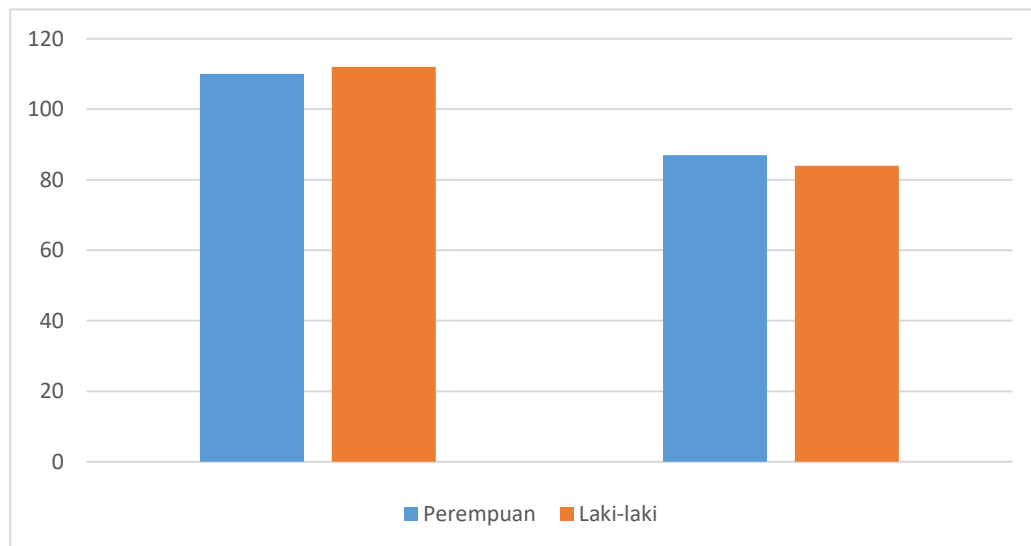
Untuk melihat aspek yang paling banyak mengalami penurunan dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 4.3 Perbedaan skor rata-rata aspek agresivitas

Pada grafik tersebut, terlihat bahwa keempat aspek agresivitas mengalami penurunan skor pada *pretest* dan *posttest*. Aspek agresivitas fisik mengalami penurunan skor rata-rata sebanyak 31 poin, aspek agresivitas verbal sebanyak 8 poin, aspek kemarahan sebanyak 1 poin, dan aspek permusuhan sebanyak 34 poin.

Kemudian ditinjau dari jenis kelamin tingkat agresivitas *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik berikut.



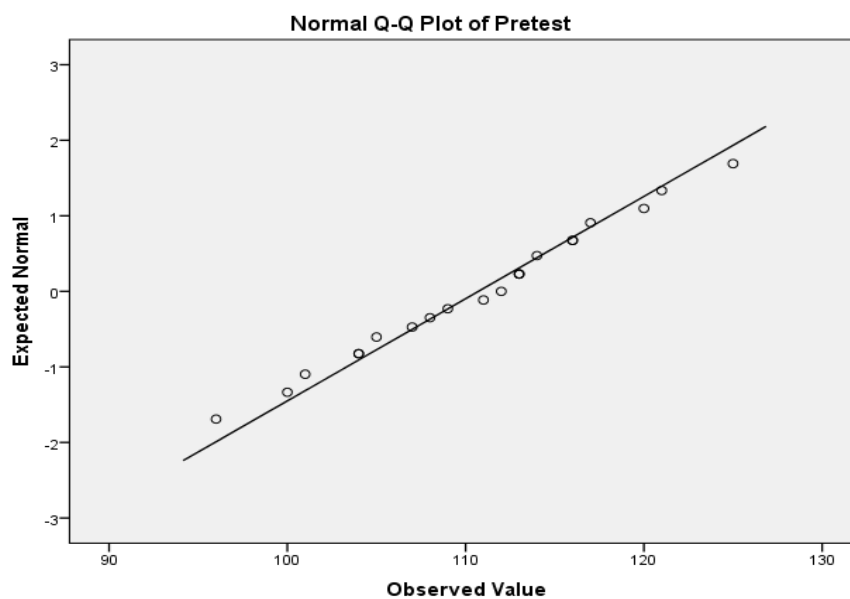
Gambar 4.4 Perbedaan skor rata-rata laki-laki dan perempuan

Dari grafik tersebut dapat dilihat hasil pengurangan tingkat agresivitas pada perempuan sebesar 21% dan pada laki-laki sebesar 25%. Penurunan skor rata-rata pada perempuan sebanyak 23 poin, dan laki-laki sebanyak 28 poin.

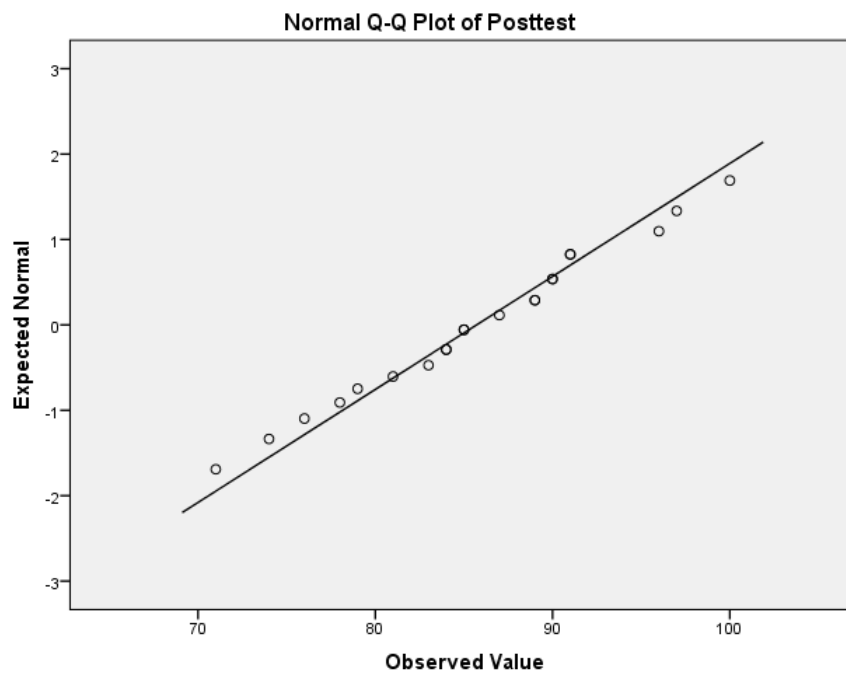
C. Analisis Data

A. Analisis Uji Prasyarat

Uji prasyarat atau pada penelitian ini menggunakan uji normalitas. Data *pretest* dan *posttest* yang terkumpul dari 21 subjek diolah dengan aplikasi SPSS 22.0 maka ditemukan nilai hitung sebesar 0.933 pada *pretest* dan 0.968 dan nilai pada tabel *Wilk* sig 5% yaitu 0.908. Dengan demikian dapat dilihat bahwa nilai hitung lebih besar dari nilai tabel *wilk* ($0.933 > 0.908$), ($0.968 > 0.908$) maka sebaran data dinyatakan berdistribusi normal.



Gambar 4.5 Normal Q-Q Plot of Pretest



Gambar 4.6 *Normal Q-Q Plot of Posttest*

Berdasarkan gambar di atas terlihat titik-titik yang menyebar pada sekitaran garis diagonal. Garis diagonal merupakan gambaran keadaan ideal data yang terdistribusi normal.⁴⁸ Dalam plot terlihat titik-titik yang menyebar berada dekat bahkan ada yang menempel pada garis diagonal, sehingga dari sebaran titik-titik ini menggambarkan sebaran data berdistribusi normal.

B. Analisis Uji Hipotesis

Data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari skala agresivitas dalam penelitian studi eksperimen ini telah terkumpul dengan waktu penelitian selama 4 hari pada rangkaian eksperimen terlampir. Selanjutnya data yang terkumpul

⁴⁸ Sulyanto Sulyanto, *Ekonometrika Terapan – Teori Dan Aplikasi Dengan SPSS*. (Yogyakarta: Andi , 2011), hal 71.

digunakan untuk membuktikan hipotesis yang telah dibangun dalam penelitian ini. Uji Hipotesis yang digunakan yaitu uji t (*paired sample t-test*), data diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 22.0 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji Hipotesis *Paired Sample t-Test*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	110.71	21	7.390	1.613
Posttest	85.71	21	7.557	1.649

Uji Hipotesis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata dengan 21 subjek pada skala agresivitas pada saat *pretest* yaitu 110.71, Mean *pretest* berada pada kategori tinggi, dengan deviasi standar 7.390 dan standar error pada angka 1.613, lalu pada saat *posttest* diperoleh mean senilai 85.71, Mean berada pada kategori sedang dengan deviasi standar yaitu 7.667 dan standar error 1.649.

Tabel 4.7 Uji Signifikansi t-Test

	t-test for Equality of Mean			
	Mean	T	Df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest-Posttest</i>	25.00	13.202	20	.000

Tabel tersebut menjelaskan perbedaan rata-rata antara *mean pretest-posttet* yang telah dilakukan sebesar 25.00, sehingga dapat terlihat dengan jelas

penurunan rata-rata *pretest-posttest* dari 110.71 ke 85.71. Dijelaskan pula bahwa nilai t_{hitung} yaitu 13.202 dan nilai 2 tailed pada taraf signifikansi 5% yaitu 2.080. Dari hasil yang telah diuraikan maka t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% atau $13.202 > 2.080$ sehingga H_a yang diajukan dapat diterima, hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan sehingga pelatihan empati efektif menurunkan agresivitas.

D. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan empati efektif secara signifikan menurunkan agresivitas. Dilakukannya pelatihan empati dalam penelitian ini untuk mengembangkan rasa empati di dalam diri subjek, dengan berkembangnya rasa empati ini diharapkan mampu menurunkan atau mengurangi tingkat agresivitas. Temuan ini didukung dengan penelitian Fitrah bahwa terapi empati dapat secara signifikan menurunkan tingkat agresivitas secara signifikan,⁴⁹ penelitian lain dari Rahmani menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara empati dengan agresivitas, dimana hasil penelitiannya menyatakan bahwa semakin tinggi empati yang ada pada siswa maka ia akan memiliki agresivitas yang rendah, begitupun sebaliknya, semakin rendah empati yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula agresivitasnya.⁵⁰

⁴⁹ Rahma Fitrah, *Thesis: Empathy Strength Therapy (EST) untuk Menurunkan Agresivitas pada Santri Pondok Pesantren*, (Malang: UMM, 2020), hal. 29

⁵⁰ Apsari Safiyyah Nur Rahmani, *Skripsi: Hubungan Antara Empati dengan Agresivitas Siswa di Sekolah*, (Surakarta: UMS, 2020), hal. 16

Pada penelitian ini dan pada penelitian yang dilakukan oleh Fitrah dan Rahmani subjek berusia remaja, respon yang didapat pada subjek berusia remaja lebih cepat hal ini sejalan dengan teori Borba,⁵¹ bahwa semakin dewasa seseorang keadaan kognitif dan afektif juga semakin matang. Kematangan aspek kognitif dan afektif inilah yang membuat empati berkembang dengan baik, sebagaimana definisi yang digunakan oleh Davis tentang empati yaitu bagaimana seseorang mampu memahami dan merasakan perasaan orang lain.⁵² Orang yang memiliki empati akan lebih peka dan cenderung tidak akan menyakiti orang lain dengan sengaja.

Perlakuan yang diberikan untuk merangsang kognitif juga afektif subjek dalam pelatihan empati ini membuat subjek dengan cepat merespon setiap rangsangan yang diberi sehingga dengan mudah membangkitkan sisi emosionalnya seolah subjek ikut merasakan emosi orang lain, didukung dengan penelitian Izzah pelatihan empati bereaksi terhadap perasaan orang lain dengan respon-respon emosionalnya.⁵³ Dalam pelatihan empati yang dilakukan, respon emosional terlihat jelas ketika penayangan film tentang agresivitas. Ketika respon emosional muncul disinilah empati sedang berkembang, maka secara konstan memberikan kesadaran pada diri individu tentang bahaya agresivitas.

⁵¹ Borba, *Membangun Kecerdasan Moral : Tujuh Kebajikan Utama Untuk Membentuk Anak Bermoral Tinggi*, h. 9

⁵² Davis, "Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach," h. 113

⁵³ Izzah dan Gusniarti, "Pelatihan Empati Untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Pelaku Bullying di Sekolah Dasar," h. 79

Hasil *pretest* memperlihatkan bahwa tingkat agresivitas pada siswa-siswi berada pada kategori tinggi, dengan indikator menyerang secara fisik berupa memukul menendang orang lain, kemudian menyerang secara verbal berupa ancaman, cacian, umpatan, kemudian kesulitan mengendalikan amarah, tidak bisa menguasai diri, serta menyimpan kebencian, iri, dengki, dan dendam pada orang lain⁵⁴, hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata skor *pretest* sebesar 110.71 yang telah diolah dengan SPSS 22.0. Setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan empati, terlihat perubahan pada siswa-siswi yaitu berupa penurunan tingkat agresivitas dengan nilai rata-rata 85.71 pada *posttest* yang berada pada kategori sedang, dengan ditanamkannya empati pada diri individu, maka individu mulai berpikir kembali ketika akan menyakiti orang lain, kemudian empati menekan perilaku dalam bentuk agresivitas untuk keluar sehingga perilaku yang mengindikasikan agresivitas pada diri seseorang menjadi berkurang. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan empati berhasil menurunkan tingkat agresivitas pada siswa-siswi dengan mengubah persepsi dan tindakan melalui materi-materi yang telah didiskusikan pada pelatihan empati.

Dari hasil *posttest* aspek agresivitas mengalami penurunan di setiap aspeknya, yang paling banyak mengalami penurunan yaitu aspek permusuhan sebanyak 40%, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Yusuf yang menyatakan bahwa seseorang yang ditanamkan empati dan kemampuan regulasi emosi akan

⁵⁴ Yulvi Hardoni, Meri Neherta, dan Rika Sarfika, Karakteristik Perilaku Agresif Remaja pada Sekolah Menengah Kejuruan, *Jurnal Keperawatan Jiwa* Vol. 7 No. 3 257-266 (2019) hal. 261

menekan perilaku agresivitas⁵⁵, kemudian disusul agresivitas fisik sebanyak 34%, kemudian kemarahan sebanyak 15%, dan agresivitas verbal sebanyak 11%.

Agresivitas dalam konteks bimbingan konseling merupakan tantangan serius yang memerlukan pendekatan secara menyeluruh. Bimbingan konseling dapat membantu individu untuk mengelola dan merespons agresivitas dengan cara yang lebih konstruktif. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi agresivitas pada remaja salah satunya ialah dengan terapi kognitif perilaku, yang pada penelitian ini dilakukannya pelatihan empati yang berfokus pada komponen kognitif yaitu kemampuan untuk memahami perasaan dan perspektif orang lain, dan komponen afektif untuk kemampuannya berbagi perasaan dengan orang lain.

Dalam konteks keislaman, agresivitas juga merupakan perbuatan yang sangat dikecam dalam Islam, sebagaimana disebutkan dalam Q.S Al-Ahzab ayat 58 yang berbunyi:

وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا

“Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan, tanpa ada kesalahan yang mereka perbuat, maka sungguh, mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang nyata.”

Ayat tersebut memiliki makna bahwa setiap orang yang menyakiti orang mukmin, baik laki-laki ataupun perempuan dengan perkataan maupun dengan

⁵⁵ Devi Sakinah Nasution dan A Muri Yusuf, Hubungan Empati dan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA Negeri 5 Padang, *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 5 No. 1 (2023) 2855-2860, hal. 2859

perbuatan bukan karena dosa yang telah mereka lakukan, maka orang itu telah melakukan kedustaan dan dosa yang paling buruk, paling jahat, dan mereka berhak mendapatkan hukum yang setimpal di akhirat kelak. Perkataan dan perbuatan yang dimaksud merupakan bentuk dari agresivitas seperti mengejek, menghina, menyebar berita bohong ataupun fitnah yang dapat menyakiti hati, fisik, melukai, memukul, menendang korbannya. Perilaku ini dapat ditekan dengan mengembangkan empati melalui pelatihan empati.

Pelatihan empati dalam bimbingan konseling dapat membantu membangun hubungan yang lebih baik antara konselor dan konseli, serta membantu klien mengembangkan keterampilan empati yang lebih baik terhadap orang lain, serta meminimalisir perilaku agresivitas pada konseli. Sehingga, penelitian ini bahwa pelatihan empati dalam Bimbingan dan Konseling penting untuk diterapkan dan menjadi opsi untuk menjadi salah satu intervensi untuk mengatasi permasalahan agresivitas.

Pentingnya empati dalam Bimbingan dan Konseling ini sejalan dengan pentingnya empati dalam Islam, seperti pada Q.S An-Nisa ayat 8 yang berbunyi:

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينُ فَأَرْزُقُوهُمْ مِنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا

“Dan apabila sewaktu pembagian itu hadir kerabat, anak yatim, dan orang miskin, maka berilah mereka dari harta itu (sekedarnya) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik.”

Ayat tersebut bermakna bahwa ketika pembagian warisan yang dihadiri oleh orang-orang yang tidak mempunyai hak waris dari kerabat, anak-anak yatim, dan orang miskin, maka bagikanlah harta warisan itu sesuai dengan sebatas pedoman yang ada dengan kerelaan hati dikarenakan mereka berharap untuk mendapatkannya. Kemudian diperintahkan oleh Allah mengucapkan kata-kata yang baik kepada mereka. Ayat ini mengajarkan untuk berkasih sayang dan menjaga lisan, dimana hal tersebut merupakan bentuk empati kepada sesama umat manusia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan mengenai pelatihan empati untuk menurunkan tingkat agresivitas sebagai berikut:

1. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa terdapat tingkat agresivitas yang tinggi pada siswa SMK Negeri 4 Langsa, dengan hasil skor total nilai rata-rata tingkat agresivitas sebesar 110.71 berada pada kategori tinggi.
2. Hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan empati menunjukkan tingkat agresivitas mengalami penurunan dengan skor rata-rata sebesar 85.71 berkategori sedang.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh setelah dilakukan analisis statistik, uji hipotesis dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat agresivitas yang signifikan pada bimbingan kelompok. Terlihat penurunan nilai mean antara *pretest* dan *posttest* sebesar 25.00. Pelatihan empati memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan agresivitas, dan di uji menggunakan uji t diketahui bahwa nilai t_{hitung} yaitu 13.202 dan nilai 2 tailed pada taraf signifikansi 5% yaitu 2.080. Dari hasil yang telah diuraikan maka t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% atau $13.202 > 2.080$ sehingga H_a yang diajukan dapat diterima, hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan sehingga pelatihan empati efektif menurunkan agresivitas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan, ada beberapa saran yang dapat diajukan sebagai tindak lanjut penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, penelitian ini semoga bermanfaat dengan dijadikan pedoman untuk mengurangi perilaku agresivitas dengan berpartisipasi dalam pelatihan empati.
2. Bagi guru BK atau guru pembimbing, penelitian ini dapat dijadikan pedoman referensi untuk melaksanakan intervensi dalam penanganan agresivitas.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meninjau variable lain yang mungkin berpengaruh terhadap empati maupun agresivitas.