

Pengaruh Terapi Film Motivasi Dalam Meningkatkan Empati Pada Mahasiswa

Nadya Wulan Rizky, Nanda Rachma Tri Agustin, Bella Fortuna
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Corresponding email: nadyawulanrizky@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Empathy
Therapy Film
Experimental
Students

ABSTRACT

This study aims to find out and assess the effectiveness of Motivational Film Therapy on increasing empathy for students. This research uses quantitative methods with the type of experimental research, with the One Group Pre-test Post-test Design approach, with data measurement using the Likert Empathy Scale which will be given to 20 students in Palembang City as research samples. And statistical analysis is carried out with the help of SPSS 29.0 for Windows. The results showed that motivational film therapy was influential and effective for increasing students' feelings of empathy, this was based on the results of the Paired Sample T-Test where t count was -6.307 ($t > 2.044$). And obtained the value of $P = 0.001$ ($p < 0.05$). These results show that the application of Motivational Film Therapy is successful and effective in increasing the empathy of students in Palembang City.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu dan menilai efektivitas Terapi Film Motivasi pada peningkatan rasa empati terhadap mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, dengan pendekatan One Group Pre-test Post-test Design, dengan pengukuran data menggunakan Skala Likert Empati yang akan diberikan pada 20 Mahasiswa di Kota Palembang sebagai sampel penelitian. Dan analisis statistik dilakukan dengan bantuan SPSS 29.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi film motivasi berpengaruh dan efektif untuk meningkatkan perasaan empati mahasiswa, hal ini didasarkan pada hasil uji Paired Sample T-Test dimana t hitung sebesar $-6,307$ ($t > 2.044$). Dan didapatkan nilai $P = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan Terapi Film Motivasi ini berhasil dan efektif untuk meningkatkan rasa empati mahasiswa di Kota Palembang.

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup berkelompok, dimana manusia tidak bisa hidup tanpa orang lain, dan ia memerlukan bantuan orang lain. Selain itu, dalam memenuhi kebutuhannya, manusia selalu memerlukan peran orang yang ada disekitarnya,

hal itulah yang membuat manusia sangat ketergantungan satu sama lain. Manusia juga seringkali harus saling membantu untuk dapat menyelesaikan sebuah persoalan dimana hal itu menunjukkan sifat manusia yang bersifat sosial. Purwantiasning (Hantono & Pramitasari, 2018) menyatakan bahwa manusia selaku makhluk sosial berasal dari kata latin “socius” yang maksudnya bermasyarakat yang dalam arti kecil ialah mendahulukan kepentingan bersama ataupun warga. Sehingga makna dari manusia selaku makhluk sosial bisa dimaksud sebagai makhluk yang hidup bersama dengan manusia lain serta tidak bisa melaksanakan kegiatannya sendiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Dalam memenuhi peran manusia sebagai makhluk sosial, dibutuhkan adanya rasa empati agar hubungan sosial dapat berjalan baik.

Empati sendiri memerankan peran yang penting dalam menjalin hubungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat (Sutanti, 2015). Karena hal itu adalah kunci menciptakan sebuah hubungan dengan orang lain, hal itu ditegaskan oleh Rogers (dalam Sutanti, 2015) bahwa empati adalah salah satu unsur kunci dalam menciptakan hubungan interpersonal termasuk dalam proses terapeutik. Empati juga merupakan salah satu hal yang dapat memotivasi psikologi seseorang secara potensial dalam menolong orang yang mengalami kesulitan seperti stress. Miller & Eiseng (Sarwono, 2020) mengemukakan bahwa Secara empati, fokus bantuan bukan pada penderitaan diri sendiri, melainkan penderitaan orang lain. Empati juga bisa diartikan sebagai kemampuan untuk merasakan atau membayangkan perasaan emosi orang lain. Empati sangat penting dalam diri manusia, karena hal itu akan memerankan sikap manusia dalam bekerja sama terhadap orang lain, dalam sebuah artikel yang dilampirkan oleh Kemenkes (2022) dimana dalam artikel tersebut mengatakan bahwa sikap empati itu penting karena dengan empati kita akan lebih mudah dalam bekerja sama dengan orang lain, dan membangun pertemanan, selain itu sikap empati juga akan mempengaruhi kita dalam mengambil keputusan moral, dan mempengaruhi sikap kita terhadap orang lain. Oleh karena itu mengingat betapa pentingnya pengaruh empati, sehingga empati dapat dijadikan sebagai salah satu bagian dari sebuah karakter yang harus ditanamkan pada diri seseorang. Adapun pentingnya peran empati yang dikemukakan oleh para ahli antara lain sebagai mediator perilaku agresif, memiliki kontribusi dalam perilaku prososial (Eisenberg, 2000). Serta adanya respon maupun tanggapan tersebut berasal dari rasa empati yang terdapat di dalam diri setiap individu (Adriansyah, dkk, 2016).

Pada era sekarang, banyak orang termasuk mahasiswa yang lebih banyak bersikap individualistik, seringkali banyak orang yang malas atau enggan untuk saling menolong bahkan berkurangnya sifat kepedulian seseorang. Fenomena menurunnya perilaku empati mahasiswa terhadap orang lain selaras dengan penelitian yang dilakukan Fitriyanti (2014) terhadap 215 mahasiswa (56,86%) di salah satu Universitas Gorontalo menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki perilaku empati yang sangat rendah. Purnowo (2014), peneliti dari UIN Sunan Kalijaga, juga mengamini pernyataan bahwa mahasiswa saat ini semakin individualis dan kurang berempati terhadap lingkungan sosialnya. Selain itu banyaknya pembullying yang terjadi dikalangan remaja juga membuktikan bahwa tingkat empati yang rendah juga terjadi

pada remaja. Ada pula beberapa perundungan yang dilakukan oleh mahasiswa, seperti dilampirkan oleh geotimes.id menunjukkan seorang pria penyandang disabilitas ditarik-tarik tasnya oleh empat mahasiswa di Perguruan Tinggi Swasta di Jakarta, mahasiswa senior yang ada disekitarnya tertawa dan menjadikan pria disabilitas tersebut menjadi objek candaan. Hal itu menunjukkan betapa berkurangnya tingkat empati manusia dan mahasiswa yang ada di zaman sekarang.

Menurut Eisenberg (dalam Taufik, 2012) dalam proses berempati, individu melibatkan aspek afektif dan kognitif. Aspek afektif merupakan kecenderungan seseorang untuk mengalami perasaan emosional orang lain yaitu ikut merasakan ketika orang lain merasa sedih, menangis, terluka, menderita bahkan disakiti sedangkan aspek kognitif dalam empati difokuskan pada proses intelektual. Akan tetapi, pada kenyataannya kemampuan empati tersebut mulai menurun di zaman sekarang, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ifdil (2014) mahasiswa umumnya memiliki sikap empati pada kategori sedang. Lalu adapula penelitian yang dilakukan oleh Novta dkk (2021) yang dimana ia meneliti mengenai tingkat empati mahasiswa program studi kedokteran di Universitas Tanjungpura, dalam penelitian tersebut diketahui bahwa skor empati mahasiswa program studi kedokteran menurun seiring meningkatnya tahun pendidikan. Penurunan sikap empati ini dapat terjadi karena beberapa faktor seperti kondisi fisik, pengaruh pola asuh dari orang tua, dan dapat juga berpengaruh dari media sosial (Baron & Byrne, 2005). Salah satu media yang mampu memfasilitasi mahasiswa untuk mengembalikan rasa empatinya adalah dengan media film. Film adalah media representasi yang melalui gaya dan isi yang melambangkan berbagai pola perilaku (melalui tindakan karakter, plot, tema, editing, dll) yang dapat dianalisis dari perbedaan teori psikologis dan modalitas mengajar. Di dalam film ini akan di ketahui karakter-karakter dan berbagai pola perilaku yang menunjukkan tema dari film tersebut. Film ini dapat diterapkan kepada mahasiswa sebagai sebuah terapi yaitu terapi film (Suarez dalam Wicaksono, 2018).

Terapi film adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien (Suarez dalam Wicaksono, 2018). Tomb (2003) menjelaskan terapi film adalah intervensi terapeutik yang dapat memungkinkan klien menilai secara visual karakter-karakter yang ada dalam film terkait interaksi dengan orang lain, lingkungannya dan masalah-masalah pribadinya. Intervensi ini bertujuan untuk mendorong perkembangan terapeutik secara positif yang membiarkan klien secara visual mengkaji interaksi antar karakter, lingkungan-lingkungan, dan isu-isu personal yang ada dalam sebuah film. peneliti memilih menggunakan media film adalah karena film mempunyai dampak emosional yang besar/tinggi, film sangat cocok mengajarkan masalah-masalah yang menyangkut domain kognitif maupun afektif. Arsyad, A. (2011), menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran, film mempunyai fungsi yang terkait dengan dua hal, yaitu untuk tujuan kognitif dan afektif. Dari segi kognitif, film mampu membantu individu dalam mempelajari manfaat atau inspirasi yang ada di dalam film. Film mampu mengajarkan sesuatu yang belum pernah dilakukan secara langsung. Dari segi afektif, film dapat

mempengaruhi emosi dan sikap. Hal ini membuat individu tersebut mendapatkan semangat dan motivasi untuk meniru apa yang ada dalam film.

Adapun penelitian mengenai adanya peningkatan empati dengan menggunakan media film dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Auliyah & Flurentin (2016) terhadap enam siswa yang menunjukkan bahwa penggunaan media film efektif untuk meningkatkan empati siswa kelas VII SMP. Menurut Jencius (dalam Auliyah & Flurentin, 2016) saat menonton film, individu akan dibawa pada kondisi emosional yang ada di film tersebut. Sobur (dalam Oktavianus, 2015) juga mengatakan bahwa film adalah suatu bentuk komunikasi massa elektronik yang berupa media audio visual yang mampu menampilkan kata-kata, bunyi, citra, dan kombinasinya. Dan menurut Effendy (dalam Oktavianus, 2015) film adalah medium komunikasi massa yang ampuh sekali, bukan saja untuk hiburan, tetapi juga untuk penerangan dan pendidikan. Menurut Baron & Byrne (2017) mengatakan bahwa Aspek kognitif dari empati salah satunya adalah mengambil perspektif yang melibatkan fantasi yaitu merasa empati pada karakter fiktif. Sebagai akibatnya, saat seseorang menonton sebuah film, dan hal itu membuat penonton berempati maka akan terdapat reaksi emosional terhadap kegembiraan, kesedihan, dan ketakutan yang dialami oleh seseorang atau binatang dalam sebuah buku, film, atau program televisi.

Melihat beberapa fenomena dan penjelasan yang ada, dapat disimpulkan bahwa empati sangat penting, dan perasaan empati tersebut harus di tingkatkan untuk dapat saling menolong satu sama lain, jika perasaan empati tersebut meningkat, maka dapat memperkuat hubungan intrapersonal mahasiswa dengan orang-orang disekelilingnya, lalu akan mengurangi konflik, serta akan baik untuk kesejahteraan mental. Dan pada penerapannya, menonton film atau Terapi film dapat meningkatkan perasaan empati seseorang khususnya dengan menggunakan film motivasi sehingga bisa memberikan dorongan pada diri individu untuk meningkatkan emosi positif yang ada dalam dirinya. Pada penelitian ini, peneliti akan berfokus mengkaji masalah mengenai bagaimana pengaruh dari Terapi film dapat meningkatkan empati pada Mahasiswa yang ada di Kota Palembang dari Universitas Sriwijaya, UIN Raden Fatah Palembang, Universitas Muhammadiyah Palembang, dan Universitas Kader Bangsa. Hal itu guna melihat ke efektivitasan Terapi tersebut pada emosional khususnya perasaan empati seseorang. Selain itu peneliti juga bertujuan untuk menjadikan mahasiswa lebih peduli pada lingkungan sekitarnya dan tidak acuh pada kondisi yang ada di lingkungannya.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimen. Dimana rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, efek suatu perlakuan terhadap variabel akan diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikannya perlakuan. Populasi Penelitian ini adalah Mahasiswa yang berada di Kota Palembang, dengan mengambil sampel

sebanyak 20 Mahasiswa yang ada di Kota Palembang. Dan subjek atau mahasiswa tersebut memiliki nilai kemampuan empati sedang atau rendah yang dilihat dari hasil penelitian awal. Lalu Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik Parametrik yaitu *Paired Sample T-Test*. Dimana uji hipotesis akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 29.0 for windows*.

Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol. Dan Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala likert mengenai empati dari Citra (2020). penggunaan angket dengan skala Likert memberikan pendekatan kuantitatif untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi remaja terhadap fenomena sosial yang diteliti. Dengan menyebarkan angket kepada sekelompok responden yang representatif, peneliti dapat memperoleh data yang dapat diukur secara statistik untuk mengevaluasi sejauh mana teknik terapi film mempengaruhi tingkat empati remaja. Selain itu, penggunaan Skala Likert ini juga memberikan kerangka kerja yang jelas dalam menafsirkan data, memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola umum dan perbedaan yang signifikan dalam persepsi remaja terhadap empati.

Dalam penelitian ini ada tiga tahapan eksperimen yang harus dilalui. Tahap pertama adalah melakukan *pretest*. Dimana dalam *pretest* ini, mahasiswa akan diminta mengisi skala empati. *Pretest* ini bertujuan untuk mengetahui tingkat empati siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Tahap kedua adalah *treatment*, yang diberikan dalam bentuk pemberian film pendek yang mempunyai nilai-nilai yang dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan rasa empatinya. Tahap ketiga adalah *posttest*. Pada tahap *posttest* ini, mahasiswa akan diminta untuk mengisi skala empati yang sama pada saat *pretest*. Dan *Posttest* ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan empati siswa setelah diberikannya perlakuan (*treatment*).

Hasil dan Diskusi

Dari penelitian yang dilakukan pada 20 Subyek Mahasiswa di Kota Palembang, yang terdiri atas 85% Perempuan dan 15% Laki-laki. Dimana 20 subyek memiliki rentan usia disekitar 18-23 tahun. Pada hasil yang didapat setelah melakukan penelitian eksperimen ini, dengan pelaksanaan pengambilan data yang menggunakan metode *One Group Discussion Pre-test Post-test*, didapat sebuah hasil yaitu:

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No	Nama	Pre-test	Post-test	Beda Skor	Ket
1	DA	70	79	9	MENINGKAT
2	BL	66	86	20	MENINGKAT
3	RA	80	96	16	MENINGKAT
4	VN	70	90	20	MENINGKAT
5	SH	67	77	10	MENINGKAT
6	AM	62	84	22	MENINGKAT

7	NA	67	67	0	TIDAK MENINGKAT
8	MT	69	76	7	MENINGKAT
9	NL	70	86	16	MENINGKAT
10	AL	53	76	23	MENINGKAT
11	DL	69	80	11	MENINGKAT
12	ND	70	71	1	MENINGKAT
13	SE	80	82	2	MENINGKAT
14	SA	75	84	9	MENINGKAT
15	ME	47	87	40	MENINGKAT
16	VR	82	86	4	MENINGKAT
17	AU	66	87	21	MENINGKAT
18	AD	54	77	23	MENINGKAT
19	SM	61	81	20	MENINGKAT
20	MI	41	79	38	MENINGKAT

Dari tabel diatas. Kita dapat melihat, bahwa rata-rata subyek mengalami perubahan skor saat *Pre-test* dan setelah dilaksanakannya eksperimen hanya ada 1 subyek yang tidak mengalami peningkatan, tetapi hal itu tidak menjadi acuan karena dapat kita lihat rata-rata dari hasil *Post-test* secara signifikan menunjukkan adanya peningkatan secara positif terhadap perasaan empati subyek.

Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas

	Test of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.202	20	.032	.928	20	.140
Post-test	.108	20	.200	.980	20	.936

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji Normalitas *Shapiro-Wilk* yang digunakan dengan *SPSS 29.0 for Windows*. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa pada hasil uji Normalitas Pre-test diperoleh nilai Sig. Sebesar $0.140 > 0.05$, hal itu menunjukkan bahwa data *Pre-test* berdistribusi normal. Lalu pada hasil Uji Normalitas *Post-test* diperoleh nilai Sig. sebesar $0.936 > 0.05$, yang menunjukkan bahwa data *Post-test* juga berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan dapat dilakukan uji Hipotesis dengan menggunakan *Paired Sample T-test*

Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas, maka selanjutnya yang dilakukan adalah menguji hipotesis dari penelitian yang dilakukan. Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk

mengetahui subjek yang diberikan terapi film apakah mengalami peningkatan empati atau tidak. Setelah mengetahui bahwa data berdistribusi normal, maka pada hipotesis ini dapat menggunakan Uji Beda *Paired Sample T-Test*, hal itu dilakukan untuk mengetahui dan melihat efektivitas Terapi Film dalam meningkatkan rasa empati mahasiswa

Tabel 3. Uji Hipotesis *Paired Sample T-Test*

N	Empati	t	P
20	Pre-test	-6.307	0,001
	Post-test		

Hasil uji *Paired Sample T-Test* Pada penelitian eksperimen ini, didapatkan nilai t-hitung sebesar -6,307. Dan didapatkan nilai P= 0,001. Dari hasil yang didapat hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor empati seseorang sebelum (*pretest*) dan sesudah pemberian Terapi Film (*posttest*) pada Subyek. Selain itu didapat pula nilai Mean dalam *Paired Sample Statistic* pada *Pre-test* sebesar 65.95 dan nilai Mean pada *Post-test* sebesar 81.55, hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya kenaikan skor sebelum dan sesudah dilakukannya eksperimen.

Dari keseluruhan data yang ada, dapat disimpulkan bahwa Terapi Film Efektiv dalam meningkatkan rasa empati pada Mahasiswa. Dan terapi film ini bisa menjadi acuan untuk orang lain dalam meningkatkan rasa empati seorang anak.

Pembahasan

Empati itu sendiri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Karena perasaan Empati membuat seseorang menjadi tahu bagaimana kondisi psikologi orang lain serta dapat memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Dan hal itu akan membuat hubungan sosial seseorang dapat berjalan dengan baik. Menurut Davis (1983) empati merupakan sebuah reaksi individu pada saat ia mengamati pengalaman orang lain yang terdiri dari komponen kognitif dan afektif. Empati dibangun pada lingkup *awareness*, sehingga makin terbuka terhadap emosi kita sendiri, makin terampil kita dalam memahami perasaan orang lain. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi empati yaitu dengan sosialisasi yang memungkinkan seseorang mengalami sejumlah emosi orang lain, lalu kemampuan kognitif untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain dan proses belajar yang dapat mempengaruhi pengelolaan rasa empati seseorang. Davis (1983) bahwa empati berkenaan dengan sensitivitas yang bermakna sebagai suatu kepekaan rasa terhadap hal-hal yang berkaitan secara emosional dalam bentuk mengenali dan mengerti perasaan orang lain yang dimiliki oleh seseorang sejak lahir juga memiliki kadar yang berbeda-beda, namun berpotensi untuk dapat dikembangkan.

Hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini dikatakan diterima, dimana hal itu dilihat berdasarkan hasil analisis menggunakan *statistic parametrik* dengan uji *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan nilai signifikan 0.001 (< 0.05), maka disimpulkan bahwa

H₀ ditolak karena dasar pengambilan keputusannya adalah jika probabilitas < 0.05, H₀ ditolak, yang berarti hasil dari *pretest* dan *posttest* tidak identik atau tidak sama. Sehingga dari hasil analisis tersebut dapat diartikan bahwa penggunaan terapi film efektif untuk meningkatkan empati Mahasiswa karena nilai sig < 0.05. Terapi film adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan empati mahasiswa karena dalam penerapannya dapat membantu mahasiswa dalam menganalisis nilai-nilai moral dan stimulasi pemikiran kritis, mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan konsep diri, dan memperbaiki penilaian pribadi dan sosial. Hasilnya adalah adanya perbaikan perilaku, kemampuan untuk menangani dan memahami masalah kehidupan yang penting, dan peningkatan empati, toleransi serta respect.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara terapi film dan empati, hal itu sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Hesley (dalam Fatchurahman, 2017) bahwa penggunaan film sebagai media terapi untuk membuka hambatan emosional pada individu ternyata efektif. Teknik terapi film merupakan salah satu media terapi dengan menayangkan atau memperlihatkan berbagai film yang dapat menginspirasi mahasiswa dan dianggap sebagai solusi yang akhirnya dapat meningkatkan empati. Selain itu, dijelaskan pula oleh Effendy (dalam Oktavianus, 2015) dimana ia mengatakan bahwa film berperan sebagai sebuah sarana yang ampuh sekali, bukan saja untuk hiburan, tetapi juga untuk penerangan dan pendidikan. Film mempunyai suatu dampak tertentu terhadap penonton, dampak-dampak tersebut dapat berbagai macam seperti dampak psikologis, dan bahkan dampak sosial juga.

Dalam hal ini peneliti melihat dan mengkaji bahwa mahasiswa memiliki tingkat rasa empati yang rendah, dan peneliti menggunakan cinematherapy atau terapi film yang merupakan salah satu teknik yang digunakan peneliti untuk meneliti dan menyelesaikan permasalahan tersebut agar rasa empati mahasiswa meningkat. Selain itu, penggunaan terapi film ini juga berfungsi untuk mengalihkan orientasi dan memberikan pandangan-pandangan positif sehingga menggugah kesadaran mahasiswa yang mengarah pada kepedulian, mementingkan orang lain, belas kasihan, toleransi dan menerima adanya perbedaan. Saat subyek mendapatkan perlakuan terapi film, subjek sudah dapat merefleksikan bagaimana perasaan yang dirasakannya dan dapat membayangkan emosi yang dirasakan sehingga pada aspek imajinasi subyek juga mengalami peningkatan. Begitupun dengan perhatian empatik subjek yang mengalami peningkatan, dimana hubungan secara positif dengan reaksi emosional yang menjelaskan sebuah respons emosional lain yang ditimbulkan dari kondisi orang lain. Yang pada akhirnya, hal itu pun berpengaruh terhadap aspek distress pribadi, dimana subjek mampu merasakan terkejut, takut, cemas, prihatin, berduka, tekanan, kegelisahan, dan tidak berdaya pada situasi interpersonal Davis (dalam Sukmawati, 2017).

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Empati memiliki peran yang penting dalam hubungan sosial di kehidupan bermasyarakat. Karena hal itu adalah kunci untuk

menciptakan sebuah hubungan dengan orang lain. Empati ini bisa ditingkatkan dengan berbagai hal salah satu caranya adalah dengan menggunakan sebuah media film, atau yang biasa disebut Terapi Film. Terapi film adalah proses penggunaan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien. Dalam Penelitian ini, peneliti ingin melihat dan menilai apakah terapi film dapat efektif untuk meningkatkan empati seseorang, dan hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Film menggunakan film motivasi ternyata efektif dalam meningkatkan perasaan empati mahasiswa yang berada di kota Palembang.

Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil pengambilan skor *Pre-Test* dan *Post-Test* yang berbeda, dimana hasil *Post-Test* dalam peneliti mengalami peningkatan. Selain itu dengan pengujian data menggunakan *Paired Sample T-Test* didapatkan hasil Dimana terdapat perbedaan mean skor antara *Pre-test* (65.95) dan *Post-test* (81.55), menunjukkan peningkatan empati setelah intervensi. Dan didapatkan nilai t-hitung sebesar-6,307. Dan didapatkan nilai $P= 0,001$. Yang dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan Terapi Film berefek pada peningkatan Empati Mahasiswa.

Penelitian ini menegaskan bahwa Terapi Film dengan menggunakan film motivasi efektif dalam meningkatkan empati pada mahasiswa, dan kemungkinan juga relevan untuk meningkatkan empati pada individu lainnya, dimana mahasiswa dapat melihat suatu hal dari sudut pandang orang lain, lalu mereka juga dapat merasakan serta memberikan tanggapan yang sesuai terhadap emosi yang diungkapkan orang lain, serta mereka juga bisa merasakan sensasi fisik yang sama seperti yang dirasakan orang lain, hal-hal tersebut akan memberikan stimulus pada diri mereka untuk berempati dan memberikan hal positif kepada orang lain.. Empati adalah elemen penting dalam interaksi sosial sehari-hari, memungkinkan individu untuk lebih baik memahami dan merespons perasaan orang lain. Faktor-faktor seperti sosialisasi, kemampuan kognitif, dan proses belajar berperan dalam pengembangan empati.

Dengan demikian, terapi film dapat menjadi alternatif yang menjanjikan dalam mengembangkan kemampuan empati, baik dalam konteks pendidikan maupun pengembangan pribadi, dimana pada lingkungan kampus, para mahasiswa akan saling menghargai dan menghormati satu sama lain, dan juga akan menghormati dosen dan orang-orang yang dikelilinginya dan itu akan menciptakan lingkungan pendidikan yang baik serta harmonis. Dan di masyarakat, mahasiswa akan menunjukkan perilaku yang mencerminkan nilai adab yang baik seperti saling menolong, ramah tamah, serta tidak egois. Dari penjelasan berikut dapat diketahui bahwa jika perasaan empati mahasiswa meningkat maka akan menciptakan lingkungan sosial yang lebih inklusif dan responsif baik di lingkungan kampus atau pendidikan ataupun di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk terus mengeksplorasi dan mengembangkan pendekatan ini sebagai bagian integral dari usaha memperkuat keterampilan empati dalam masyarakat.

Referensi

- Adriansyah, M. A., Rama, T. A., Anggara, A., Kridani, M. S., & Afani, A. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Meditasi dan Self Hypnosys Untuk Meningkatkan Empati. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 29-38.
- Ardiansyah. (2022). *Pentingnya Empati dalam Kehidupan*. Website Kemenkes.go.id
- Auliyah, A., & Flurentin, E. (2016). Efektivitas penggunaan media film untuk meningkatkan empati siswa kelas VII SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 19-26
- Baron dan Byrne. (2005). *Psikologi Sosial*. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga
- Citra, Y. (2020). Efektivitas teknik cinematherapy untuk meningkatkan empati remaja di Desa Malela Kecamatan Suli. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Davis, M. H. 1983. Measuring Individual Differences in Empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 132. No. 2 397-410.
- Eisenberg, N. (2000). *Empathy and sympathy: Handbook of emotion (2nd ed.)*. New York: The Guilford Press.
- Fatchurahman, M. (2017). Penerapan teknik cynema therapy untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap bahaya merokok. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3 (1), 1-10.
- Fitriyanti. (2014). Deskripsi Tentang Perilaku Empati Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Nusantara Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo.
- Hadi, Abdul. (2018). Dilema Empati Mahasiswa. Geotimes.id.
- Ifdil, dkk. (2014). Kondisi Empati Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Perguruan Tinggi X. *Jurnal Islamika*, 14 (2). 133-143
- Oktavianus, H. (2015). Penerimaan penonton terhadap praktek eksorsis di dalam film conjuring. *Jurnal E-Komunikasi*, 3(2), 1-12.
- Purnomo, A. (2014). Hubungan Antara Kecanduan Gadget (mobile phone) dengan Empati Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta. Skripsi
- Sihombing, Novta Rouli, dkk. (2021). Tingkat Empati Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak Indonesia. *CDK-294*. 48(4), 197.
- Sukmawati, F. (2017). Bullying di media sosial: Potret memudarnya empati. *Jurnal Dakwah*, 11 (1), 77-88.
- Tomb, D. A. (2003). *Buku saku psikiatri (edisi ke-6)*. Jakarta: EGC.
- Wicaksono, G. (2018). Efektivitas metode cinematherapy terhadap peningkatan konsep diri positif siswa SMA. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4 (6), 305-313.