



EFEKTIVITAS PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)*  
UNTUK MENINGKATKAN EMPATI MAHASISWA

Leny Latifah<sup>1</sup>, Imam Ariffudin<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Universitas PGRI Kanjuruhan Malang  
Email: lenylatifah@unikama.ac.id

Info Artikel    Abstrak

Riwayat Artikel  
Diterima:  
17 November 2022  
Disetujui:  
1 Desember 2022  
Publikasi:  
31 Desember 2022

Empati adalah kemampuan untuk mengidentifikasi hal yang sedang dipikirkan atau dirasakan oleh orang lain dengan tetap bisa mengontrol diri atas situasi yang ada, tidak dibuat-buat, dan tidak terbawa pada situasi yang sedang dirasakan orang lain. Belajar memahami keadaan orang lain bukanlah proses yang mudah, diperlukan berbagai keterampilan mendengarkan yang baik untuk dapat memisahkan pikiran, perasaan, dan perilaku diri dari pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain. Individu saat ini kerap dituntut untuk mengembangkan kemampuan kognitifnya saja, namun kurang dibimbing dalam mengembangkan kemampuan yang lain salah satunya empati. Melalui pendekatan SFBC mahasiswa dilatih merancang tujuan diantaranya mengeksplorasi solusi, membantu merumuskan tujuan yang direncanakan, dan membantu membuat rencana yang diinginkan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan pola *one group pretest-posttest* untuk mengetahui tingkat empati mahasiswa sebelum dan sesudah diberi pendekatan SFBC. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FIP Universitas PGRI Kanjuruhan Malang tahun ajaran 2020/2021 dengan responden penelitian 9 mahasiswa yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Zhitung sebesar 2,668 dan signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,008. Jika probabilitas  $<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya pendekatan *solution focused brief counseling (SFBC)* efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa.

**Kata Kunci:** pendekatan SFBC, empati, mahasiswa.

**Abstract**

*Empathy is the ability to identify what other people are thinking or feeling while still being able to control oneself over existing situations, not making things up, and not being carried away by situations that other people are feeling. Learning to understand other people's situations is not an easy process, it requires a variety of good listening skills to be able to separate one's own thoughts, feelings and behavior from the thoughts, feelings and behavior of others. Individuals at this time are often required to develop only their cognitive abilities, but are less guided in developing other abilities, one of which is empathy. Through the SFBC approach students are trained to set goals including exploring solutions, helping to formulate planned goals, and helping to make the desired plans. One group pretest-posttest to determine the level of empathy of students before and after being given the SFBC approach. The population of this study were FIP students at Universitas PGRI Kanjuruhan Malang for the 2020/2021 academic year with a research sample of 9 students who were taken using the purposive sampling. The results showed that Zcount of 2.668 and a significance (2-tailed) of 0.008. If the probability  $<0.05$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. It means approach solution focused brief counseling (SFBC) is effective to increase student empathy.*

**Keywords:** the SFBC approach, empathy, students

## PENDAHULUAN

Manusia adalah individu unik yang memiliki perbedaan, namun masih sering dijumpai individu yang tidak dapat menerima kondisinya karena adanya ketidakseimbangan pemikiran. Empati memiliki arti kemampuan untuk memahami pengalaman orang lain dan ikut merasakannya seolah-olah merupakan pengalaman sendiri (Bennett & Rosner, 2019) lebih lanjut (Weisz et al., 2021) menyampaikan bahwa empati adalah sebuah proses yang sedikit rumit namun apabila digunakan dengan efektif maka empati dapat meningkatkan perasaan aman dan dimengerti. Penerapan empati yang tepat dapat menunjang upaya jelajah diri (Hall & Schwartz, 2019). Mahasiswa sebagai seorang calon pendidik profesional harus dilatih agar peka terhadap perasaan orang lain, dapat memahami pikiran orang lain, serta mampu merasakan perasaan dan pengalaman orang lain melalui latihan empati (Moudatsou et al., 2020). Pemahaman empati terdiri dari dua langkah utama diantaranya dapat merasakan dunia orang lain dengan tepat kemudian mampu melihat melalui cara pandangnya, serta adanya keselarasan komunikasi dengan orang lain (Lynch et al., 2019).

Perkembangan teknologi dan orientasi organisasi nasional-internasional yang begitu cepat, menuntut sumber daya manusia memiliki kompetensi yang tinggi. Menurut (Solihin et al., 2021) kompetensi merupakan kemampuan yang terbentuk dari faktor pengetahuan (knowledge) dan keterampilan (skill). Berbagai profesi sarat empati seperti pendidik profesional perlu terus meningkatkan softskill salah satunya keterampilan dalam empati (Izzati, 2021). Mengapa empati sangat penting untuk dimiliki oleh pendidik karena sebagai model moral bagi siswa melalui tingkah laku dan perlakuan yang diterapkan sehari-hari di sekolah (Ahyani et al., 2018). Artinya tidak cukup jika pendidik hanya memiliki ilmu pengetahuan di bidangnya, dan komunikasi yang mudah dimengerti oleh orang lain, tanpa adanya empati di dalamnya, ilmu pengetahuan dan komunikasi tidak akan berjalan sebagaimana mestinya karena tidak mementingkan kondisi yang dialami siswa saat itu juga (Rani et al., 2019).

Melatih empati bagi pendidik profesional hendaknya dijalankan semenjak masih di tempat duduk perkuliahan, sebab semakin baik seseorang mengenal dan memahami berdasarkan sudut pandang orang lain, karenanya akan semakin besar kemungkinan dari interaksi tersebut menimbulkan sikap kejujuran, beri sayang dan beradab (Leokuna & Tambunan, 2022). Empati mempunyai kekuatan untuk mengaktifkan prinsip-prinsip tata krama melalui konflik tata krama yang bermuatan afektif antara membayangkan perih orang lain yang dirugikan pengaruh dari perbuatan yang dijalankan, serta menimbulkan duka empati dan rasa bersalah (Pratiwi & Utami, 2022). Oleh sebab itu empati benar-benar perlu untuk dimiliki oleh mahasiswa sebagai calon pendidik profesional.

Meningkatkan empati memang tidak mudah, akan tetapi jika tidak dilakukan mulai dari sekarang dan saat ini maka empati tidak akan pernah dimiliki mahasiswa. Hal ini seperti manusia yang harus menghadapi kenyataan atau realita hidup yang harus dijalani, agar menjadi manusia berkepribadian sosial seutuhnya. Karena empati merupakan softskill yang harus dimiliki setiap individu khususnya mahasiswa maka pendekatan Solution Focused Brief Counseling, disingkat SFBC sangat cocok digunakan untuk meningkatkan empati, sebab SFBC yaitu salah satu pendekatan konseling postmodern dimana aliran tersebut memperhatikan bahwa manusia hidup dengan beranekaragam realitas (bahasa, cerita, ideologi) yang pluralistik, tiada kebenaran tunggal, dan kebenaran bersifat kontekstual. Via pendekatan SFBC individu akan dilatih merancang tujuan diantaranya mengeksplorasi keadaan sulit, membantu merumuskan tujuan yang direncanakan, dan membantu membuat agenda yang diinginkan (Suranata & Prakoso, 2020). Pada pernyataan (Dewi et al., 2021) pendekatan SFBC berfokus pada pemecahan keadaan sulit (solusi) yang menekankan pada sumberdaya atau

kemampuan dan energi-energi konseli, serta menekankan pada pandangan bahwa konseli yaitu individu yang unik dan subjektif.

Berdasarkan data yang dihimpun oleh (Gingerich & Peterson, 2013) dari empat puluh tiga studi hasil keefektifan aplikasi SFBC terdapat sebanyak tiga puluh dua (74%) melaporkan manfaat positif yang signifikan dari SFBC dan sepuluh studi (23%) melaporkan tren positif sehingga disimpulkan bahwa SFBC adalah salah satu intervensi pemulihan yang efektif untuk berbagai hasil perilaku dan psikologis dengan waktu yang diperlukan lebih singkat dari pada pendekatan alternatif yang lain. Selain itu penelitian SFBC telah diterapkan untuk melatih meningkatkan empati remaja yang melakukan cyberbullying. Penelitian ini memadukan padankan teknik konseling berupa drama, pelatihan empati, dan SFBC sebagai bagian dari intervensi guna meredakan cyberbullying (Fröschle Hicks et al., 2016). Penelitian selanjutnya mengenai pentingnya empati dalam penerapan SFBC, karena dengan adanya empati dalam penerapan SFBC, konselor lebih cepat dan tepat dalam memberikan bantuan kepada konseli, aren sesuai dengan konsep SFBC yang singkat, dan tidak memandang masa lau konseli sebagai masalah yang harus diselesaikan (Turnell & Lipchik, 1999).

Berbagai penelitian sebelumnya membuat peneliti semakin yakin untuk melaksanakan penelitian SFBC untuk meningkatkan empati mahasiswa. Selanjutnya peneliti menerapkan pendekatan SFBC yang diadaptasi dari (Kadafi et al., 2021) yang sudah disesuaikan dengan subjek dan variabel penelitian yaitu empati. Tahapan yang digunakan diantaranya, pertama pembinaan hubungan (*establishing relationship*), tahap kedua identifikasi masalah yang dapat dipecahkan (*identifying a solvable complaint*), tahap ketiga penetapan tujuan (*establishing goals*), tahap keempat merancang dan melaksanakan intervensi (*designing and implementation intervention*), tahap kelima pengakhiran, evaluasi, dan tindak lanjut (*termination, evaluation and follow up*). Dalam penerapan tahapan konseling SFBC digunakan teknik-teknik intervensi diantaranya pertanyaan mengenai harapan (*the best hopes question*), pertanyaan keajaiban (*the miracle question*) (Corey, 2016), metode penskalaan kekuatan, masalah, keadaan, atau perubahan konseli (*scaling method*), dan metode pemetaan pikiran (*the mind-mapping method*). Teknik-teknik dalam pendekatan SFBC dirancang dan dikembangkan dalam upaya membantu konseli merancang sebuah solusi secara sadar untuk pemecahan masalah (Corey, 2016).

Berdasarkan paparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa belajar memahami keadaan yang dirasakan orang lain bukanlah proses yang mudah. Untuk dapat melakukannya, diperlukan berbagai keterampilan mendengarkan yang baik untuk dapat menentukan garis batas internal diri, karena melalui garis batas internal dapat membantu kita memisahkan pikiran, perasaan, dan perilaku diri dari pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain (Demers et al., 2019). Konseling singkat (*brief counseling*) berpeluang untuk membantu individu dalam pengembangan profesional dan kepribadian (Ramli et al., 2018). Konseling singkat memiliki banyak keuntungan dimana konselor menjadi lebih teratur dan mampu melakukan tindak lanjut dalam pemberian *treatmen*, efektif dalam penggunaan waktu, aplikatif, dan dapat diamati perubahan perilaku serta progresnya (Hendriani & Mulawarman, 2020). Melalui pendekatan SFBC diharapkan mahasiswa bisa menunjukkan empati serta peran aktif dan tanggung jawab ketika berperilaku dimasyarakat. Selain itu juga dapat membantu mahasiswa dalam upaya optimalisasi transformasi menjadi pendidik profesional.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen, dimana dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* atas dasar pertimbangan tertentu yaitu mahasiswa dengan tingkat empati cenderung rendah. Untuk mengetahui tingkat empati mahasiswa peneliti menggunakan skala empati. Tingkat reliabilitas sebesar 0.872 dengan jumlah item valid

sebanyak 28. Skala empati memiliki empat indikator yaitu *perspective taking*, *fantasy*, *emphatic concern*, dan *personal distress*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest* untuk mengetahui tingkat empati mahasiswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah pemberian perlakuan (*posttest*) (Creswell & Creswell, 2017). Perlakuan yang akan diberikan kepada mahasiswa dalam penelitian ini adalah pemberian layanan konseling SFBC guna meningkatkan empati.

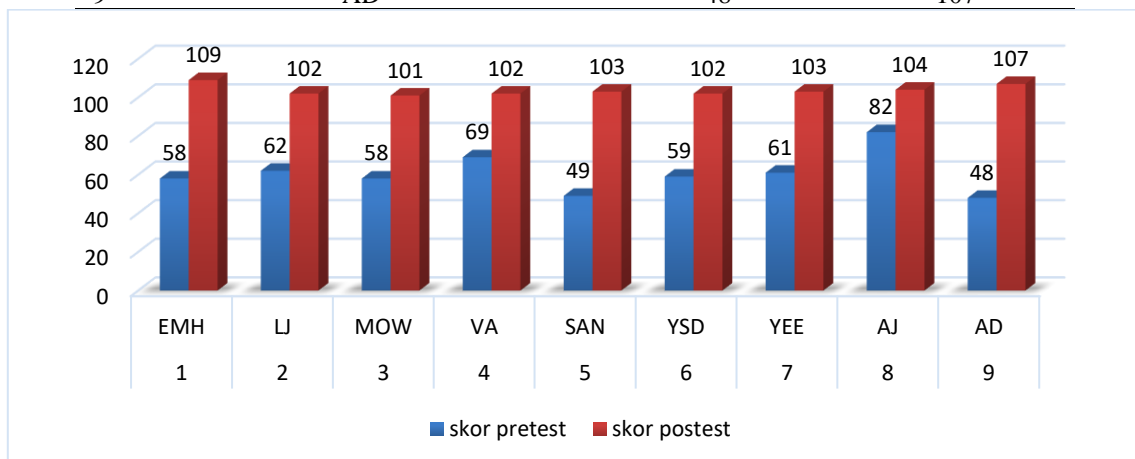
Sampel penelitian adalah mahasiswa dari berbagai program studi dibawah naungan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Kanjuruhan Malang (Unikama) dengan total populasi sebanyak 220 mahasiswa. Subyek dalam penelitian adalah mahasiswa dengan skor pretest skala empati pada klasifikasi rendah, yaitu sebanyak 9 mahasiswa dari Prodi BK, PGSD, PPKN, Geografi dan PAUD. Tahap SFBC yang digunakan adalah sebagai berikut; pertama pembinaan hubungan (*establishing relationship*), tahap kedua identifikasi masalah yang dapat dipecahkan (*identifying a solvable complaint*), tahap ketiga penetapan tujuan (*establishing goals*), tahap keempat merancang dan melaksanakan intervensi (*designing and implementation intervention*), tahap kelima pengakhiran, evaluasi, dan tindak lanjut (*termination, evaluation and follow up*). Evaluasi yang dipakai merupakan evaluasi progres dan evaluasi hasil. Data yang didapat dalam penelitian ini dianalisis dengan *wilcoxon*, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan yang pantas dengan hasil evaluasi dan amati selama progres eksperimen penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelancaran skala *posttest* dilakukan oleh peneliti kepada sembilan mahasiswa yang telah mendapatkan layanan konseling SFBC dan telah menemukan solusi dari persoalan terkait rendahnya empati yang ada pada diri mahasiswa. Dapat diketahui bahwa terdapat perubahan skor empati sebelum dilakukan konseling dan setelah konseling (Lihat tabel 1).

Tabel 1. Data Skor Hasil Pretest dan Posttest Skala Empati

No	Subjek Penelitian	Skor	
		Pretest	Posttest
1	EMH	58	109
2	LJ	62	102
3	MOW	58	101
4	VA	69	102
5	SAN	49	103
6	YSD	59	102
7	YEE	61	103
8	AJ	82	104
9	AD	48	107



Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil Pretest Dan Posttest

Berdasarkan gambar 1 dapat disimpulkan bahwa pada grafik terdapat perbedaan tingkat empati. Peningkatan empati terjadi cukup signifikan antara hasil skor *pretest* dan *posttest*. Hal ini ditunjukkan oleh grafik batang berwarna oranye yang lebih tinggi daripada grafik batang berwarna biru dengan skor peningkatan rata-rata sebesar 43 poin.

Selanjutnya untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat efektifitas konseling SFBC untuk meningkatkan empati mahasiswa, maka skor mahasiswa dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon, dalam perhitungan *spss 22.0 for windows*. Adapun hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah jika statistik hitung (angka z output) < statistic tabel (tabel z), maka  $H_0$  ditolak yang artinya konseling pendekatan SFBC efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa. Jika statistik hitung (angka z output) > statistic tabel (tabel z), maka  $H_0$  diterima artinya konseling pendekatan SFBC tidak efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa. Hasil hipotesis dengan uji wilcoxon ditunjukkan melalui tabel 2 berikut:

<b>Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon</b>	
<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
Z	posttest – pretest -2.668 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Dari hasil penghitungan menggunakan *SPSS* diperoleh nilai signifikan 0,008 yang berarti lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh dalam penerapan konseling pendekatan SFBC untuk meningkatkan empati mahasiswa. Dari hasil perhitungan diatas dapat dijelaskan bahwa,  $Z_{hitung}$  sebesar 2,668 dengan signifikan. (2-tailed) sebesar 0,008. Jika probabilitas <0,05 maka  $H_0$  (hipotesis nol) ditolak,  $H_a$  (hipotesis alternatif) diterima. Hasil tersebut membuktikan bahwa penerapan konseling pendekatan SFBC untuk meningkatkan empati mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang terbukti efektif dan dapat diterima kebenarannya dalam taraf signifikansi 5%.

Empati merupakan sikap yang perlu dimiliki oleh individu tidak hanya mahasiswa melainkan perlu dimiliki oleh semua individu terutama dalam lingkup pendidikan. Belajar memahami bukanlah proses yang mudah, untuk dapat melakukannya diperlukan berbagai keterampilan mendengarkan yang baik untuk dapat menentukan garis batas internal diri karena melalui garis batas internal dapat membantu kita memisahkan pikiran, perasaan, dan perilaku diri dari pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain (Cuff et al., 2016). Menurut (Muliadi et al., 2019) individu saat ini kerap dituntut untuk dapat menunjukkan kemampuan kognitifnya saja namun kurang dalam mengembangkan kemampuan yang lain. Konseling singkat atau *brief counseling* berpeluang untuk pengembangan sikap profesional dan kepribadian (Gingerich & Peterson, 2013). (De Shazer et al., 2021) juga berpendapat bahwa konseling singkat memiliki banyak keuntungan, dimana konselor menjadi lebih teratur dan mampu melakukan tindak lanjut dalam pemberian *treatment*, efektif dalam penggunaan waktu, aplikatif dan dapat diamati perubahan perilaku serta progresnya.

Treatment yang digunakan dalam penelitian ini berupa konseling individual pendekatan SFBC yang diberikan secara berkala kepada sembilan subjek penelitian. Pertemuan konseling diberikan kepada masing-masing subjek penelitian dengan jumlah pertemuan yang berbeda-beda sesuai kebutuhan dan juga perkembangan yang dicapai. Rata-rata pertemuan per subjek adalah dua kali. Pada tahap awal konseling yaitu pembinaan hubungan, kesembilan subjek cukup terbuka dan sangat rileks dalam menyampaikan informasi terkait dirinya.

Selanjutnya pada tahap kedua yaitu identifikasi masalah diketahui beberapa persoalan yang memicu rendahnya skor empati mahasiswa diantaranya malas mendengarkan cerita

tentang kesulitan yang dialami teman, bingung dalam merespon kabar bahagia dari teman atau saudara, tidak bersedia mengajari teman yang kesulitan pelajaran, tidak ada keinginan menjenguk teman yang sakit, enggan memuji teman yang berhasil, tidak membalas pesan singkat (*whatsapp*) teman yang meminta bantuan finansial, lebih memilih diam ketika ada teman yang berulang tahun, sulit menyapa duluan teman, dan malas mendengar pendapat teman.

Tahap ketiga SFBC berisi perihal penetapan tujuan, dimana peneliti dan subjek penelitian berkolaborasi memutuskan tujuan yang spesifik, bisa dipandang, terukur, dan konkret. Pada tahap ini peneliti menerapkan teknik pertanyaan keajaiban (*miracle question*) yang dimaksudkan kepada subjek penelitian dan memungkinkan berkhayal bahwa masalahnya terpecahkan, menimbulkan kemauan, kemudian memfasilitasi adanya pembahasan agar keajaiban tersebut terjadi dalam kehidupan nyata. Pada aktivitas ini dipertemuan yang berbeda ke sembilan subjek penelitian mengucapkan kesungguhannya dalam memutuskan tujuan untuk menuju kepada perubahan yang lebih bagus.

Tahap keempat adalah merancang dan melaksanakan intervensi/alternatif pemecahan masalah, tahap ini dilakukan peneliti dengan cara memberikan kesempatan masing-masing subjek penelitian untuk merencanakan dan mengaplikasikan alternatif solusi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Respon subjek penelitian pada sesi ini sangat kooperatif, mau menyampaikan ide-ide, serta aktif menanyakan perihal gambaran yang akan terjadi jika alternatif tersebut dilakukan.

Tahap kelima adalah pengakhiran, evaluasi, dan tindak lanjut. Pada tahap ini peneliti menerapkan metode penskalaan (*scaling method*) menggunakan skala 0 hingga 10, dimana 10 sama dengan pencapaian semua tujuan dan nol adalah kemungkinan pencapaian terburuk. Subjek penelitian juga diminta untuk mengidentifikasi posisi mereka saat ini dan titik kepuasan yang cukup pada skala 0 sampai 10. Kerangka skala ini digunakan peneliti untuk membedakan aspek masalah dan solusinya. Pada hasil yang diberikan subjek penelitian yang berjumlah 9 mahasiswa kesemuanya memberikan skala penilaian dengan rata-rata perubahan ke arah positif. Kemudian pada sesi evaluasi peneliti bersama-sama subjek penelitian melakukan evaluasi pelaksanaan proses konseling dan hasilnya para subjek penelitian merasa lebih lega, sangat terbantu, merasa senang, dan lebih bersemangat. Pada bagian tindak lanjut, peneliti mengikuti perkembangan perubahan subjek penelitian.

Penelitian ini dapat dikatakan berhasil secara keseluruhan, karena pertama; SFBC ialah pendekatan yang berorientasi pada solusi, lebih menekankan pada kompetensi konseli, tanpa terpaku pada problem (Arofah & Nawantara, 2018). Kompetensi pemecahan masalah konseli dapat terasah membutuhkan suatu kepekaan konselor terhadap perasaan konseli tersebut. Kepekaan adalah ciri pertama dari empati (Bloom, 2017). Artinya konselor harus cakap membaca perasaan konseli dari isyarat verbal dan non verbal seperti nada bicara, mimik wajah, gerak-gerik dan bahasa tubuh lainnya supaya cara kerja konseling SFBC dapat berjalan dengan mesti. Kedua; filosofi SFBC menekankan bahwa kebenaran dan realitas dapat dikonstruksikan, sehingga sebuah pengetahuan dapat bersifat relatif karena dipengaruhi oleh budaya, bahasa, atau teori yang diaplikasikan. Hal ini sesuai dengan ciri empati dalam hal menerima sudut pandang orang lain, artinya meskipun konselor dapat membantu memecahkan permasalahan yang dialami konseli, akan tetapi belum tentu bantuan yang diberikan oleh konselor dapat diterima langsung oleh konseli, karena cara penyelesaian masalah setiap orang berbeda-beda, tergantung dari sudut pandang penyelesaian masalah konseli tersebut (Riess, 2017). Menerima sudut pandang orang lain dibutuhkan dalam SFBC karena akan menimbulkan toleransi dan kemampuan menerima perbedaan. Ketiga; SFBC berupaya untuk membangun solusi dari konseli itu sendiri. Konseli dilihat sebagai pribadi yang sanggup dan berkompeten dalam menemukan solusi yang paling tepat sasaran untuk dilema yang dimiliki. Tanpa adanya ciri empati dalam mendengarkan pembicaraan orang lain dengan baik, SFBC

tidak akan berjalan, karena konselor dituntut untuk menjadi pendengar yang baik, terlebih lagi mengenai diskusi penyelesaian masalah yang dimiliki konseli itu sendiri terhadap masalah yang sedang dihadapi (Goldstein & Michaels, 2021). Artinya konselor harus mampu memposisikan diri sebagai pendengar, dan memberi perhatian yang bagus dari semua permasalahan dan solusi yang diungkapkan konseli kepadanya.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Kanjuruhan Malang diketahui sebanyak 9 mahasiswa menunjukkan skor skala empati diawal tergolong kategori rendah, namun setelah diberikan layanan konseling dengan pendekatan SFBC mereka menemukan solusi dari sulitnya menunjukkan dan meningkatkan sikap empati diri pada orang lain dengan cara mulai bisa menunjukkan peran aktif ketika berperilaku dan berempati di masyarakat, selain itu mahasiswa juga mulai bisa bertransformasi menjadi individu yang lebih bertanggungjawab. Pada hasil uji *wilcoxon* diketahui bahwa pendekatan SFBC efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat dari skor rata-rata pada tiap mahasiswa menunjukkan presentase kenaikan yang signifikan. Empati merupakan sikap yang perlu dimiliki oleh individu tidak hanya mahasiswa dibawah naungan Fakultas Ilmu Pendidikan, melainkan perlu dimiliki oleh semua mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang sebagai bekal sukses dalam bergaul di masyarakat. Hasil penelitian ini terbatas hanya di lingkungan Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Fakultas Ilmu Pendidikan sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada mahasiswa di Prodi lain dan Universitas diluar Unikama. Sehingga saran kedepannya bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengambil subjek penelitian dari semua fakultas sehingga dapat melihat perbedaan tingkat empati yang lebih bervariasi dan lebih luas serta menambah jumlah universitas yang akan dijadikan tempat penelitian. Selain itu penelitian dapat dilakukan dalam situasi kelompok menggunakan layanan konseling kelompok dengan anggota yang berasal dari berbagai program studi atau berbagai universitas dengan melatih langsung sikap empati dalam situasi kelompok bahkan memotret kedalaman dinamika yang terjadi antar anggota dalam konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., Pramono, R. B., & Astuti, D. (2018). Empati dan efikasi diri guru terkait kegiatan belajar mengajar bebas bullying. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 141–151.
- Arofah, L., & Nawantara, R. D. (2018). Pengembangan Panduan Solution Focused Brief Counseling Untuk Guru BK Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik*, 2(01), 100–104.
- Bennett, C. L., & Rosner, D. K. (2019). The Promise of Empathy: Design, Disability, and Knowing the "Other". *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–13.
- Bloom, P. (2017). Empathy and its discontents. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(1), 24–31.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Enhanced*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: a review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144–153.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2021). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.
- Demers, M.-P. P., Saumure, C., Fiset, D., Cormier, S., Kunz, M., & Blais, C. (2019).

- Variation of empathy in viewers impacts facial features encoded in their mental representation of pain expression. *Journal of Vision*, 19(10), 156b-156b.
- Dewi, N. K., Ramli, M., & Radjah, C. L. (2021). Improving the Academic Resilience of Students Through the Focus Brief Counseling (SFBC) Solution Approach. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 243–254.
- Fröschle Hicks, J., Le Clair, B., & Berry, S. (2016). Using solution-focused dramatic empathy training to eliminate cyber-bullying. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(3–4), 378–390.
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266–283.
- Goldstein, A. P., & Michaels, G. Y. (2021). *Empathy: Development, training, and consequences*. Routledge.
- Hall, J. A., & Schwartz, R. (2019). Empathy present and future. *The Journal of Social Psychology*, 159(3), 225–243.
- Hendriani, W., & Mulawarman, M. (2020). The Alignment of Solution-Focused Brief Counseling in Helping to Achieve Resilience. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 100–107.
- Izzati, F. A. (2021). Pentingnya Sikap Toleransi dan Empati dalam Mewujudkan Warga Negara yang Baik (Good Citizenship) di Masa Pandemi. *Jurnal Kalacakra: Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 85–90.
- Kadafi, A., Wiyono, B. B., Muslihati, M., & Ramli, M. (2021). Improving prosocial behavior through virtual media based on religious values in elementary school students. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 11(4), 230–236.
- Leokuna, I. A., & Tambunan, E. H. (2022). Gambaran Perilaku Altruistik dan Empati Mahasiswa Keperawatan Dalam Pembelajaran Daring Di Era Pandemi Covid-19. *JURNAL KESEHATAN PRIMER*, 7(1), 37–46.
- Lynch, A., Newlands, F., & Forrester, D. (2019). What does empathy sound like in social work communication? A mixed-methods study of empathy in child protection social work practice. *Child & Family Social Work*, 24(1), 139–147.
- Moudatsou, M., Stavropoulou, A., Philalithis, A., & Koukouli, S. (2020). The role of empathy in health and social care professionals. *Healthcare*, 8(1), 26.
- Muliadi, A., Prayogi, S., Mirawati, B., Azmi, I., & Verawati, N. N. S. P. (2019). Efek Strategi Konflik Kognitif dalam Pembelajaran berbasis Model Inkuiri terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu Dan Pembelajaran Matematika Dan IPA IKIP Mataram*, 7(1), 60–67.
- Pratiwi, N. A. S., & Utami, R. Y. (2022). Pengaruh Kegiatan Keluarga Binaan Kesehatan (KBK) Terhadap Adap Komunikasi Dan Empati Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Implementa Husada*, 2(2), 157–172.
- Ramli, M., Hidayah, N., & Fauzan, L. (2018). Effectiveness of Structured Learning Approach to Improve Counselor Competence in Applying Solutions-Focused Counseling. *International Conference on Education and Technology (ICET 2018)*, 34–37.
- Rani, R., Septiani, D., & Syaf, A. (2019). Empati Terhadap Perilaku Altruisme Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 3(1), 49–56.
- Riess, H. (2017). The science of empathy. *Journal of Patient Experience*, 4(2), 74–77.
- Solihin, R., Iqbal, M., & Muin, M. T. (2021). Konstruksi Kompetensi Pedagogik Guru dalam Pembelajaran. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 3(2), 85–94.
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi



kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47–52.

Turnell, A., & Lipchik, E. (1999). The role of empathy in brief therapy: The overlooked but vital context. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(4), 177–182.

Weisz, E., Ong, D. C., Carlson, R. W., & Zaki, J. (2021). Building empathy through motivation-based interventions. *Emotion*, 21(5), 990.