

## **PENGARUH PELATIHAN MEDITASI DAN SELF-HYPNOSYS UNTUK MENINGKATKAN EMPATI**

<sup>1)</sup> Tamyis Ade Rama, <sup>2)</sup> Agung Anggara, <sup>3)</sup> Muhammad Shidiq Kridani, <sup>4)</sup> Abdul Aziz Afani, <sup>5)</sup> Muhammad Ali Adriansyah

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: Tamyis09101993@gmail.com

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: agung\_anggara@gmail.com

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: psychology\_anggara@yahoo.com

<sup>4</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: azizafani@gmail.com

<sup>5</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: ali.adriansyah@gmail.com

**Abstract.** *Empathy is affective responses and cognitive complex on the emotional distress of others. This study aims to determine the increase empathy at student of Psychology Studies Program Mulawarman University that students are given after meditation and self-hypnosis training. The method used in this research is quantitative experimental approach with students of Psychology as research objects. The research objects were 30 students who had low levels of empathy in the Faculty of Social and Political Sciences Studies Program of Psychology at Mulawarman University. The results increased levels of empathy on the students after being given meditation training with the value  $F = 81.565$  and  $p = 0.000$ . There is an increasing sense of empathy on the students after being given self-hypnosis training with the value  $F = 71.825$  and  $p = 0.000$ .*

**Keywords:** *Empathy, meditation, self hypnosis*

**Abstak.** Empati merupakan respon afektif dan kognitif yang kompleks pada distress emosional orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa empati pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan pelatihan meditasi dan *self-hypnosis*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen dengan mahasiswa Psikologi sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian ini adalah 30 mahasiswa yang memiliki tingkat empati rendah di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman sejumlah 30 orang mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan tingkat empati pada subjek setelah diberikan pelatihan meditasi dengan nilai  $F = 81,565$  dan  $p = 0,000$ . Ada peningkatan rasa empati pada subjek setelah diberikan pelatihan *self-hypnosis* dengan nilai  $F = 71,825$  dan  $p = 0,000$ .

**Kata kunci:** *empati, meditasi, self-hypnosis*

### **PENDAHULUAN**

Hakikat manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari rasa saling peduli antar sesama. Manusia memiliki respon atau tanggapan yang beragam ketika melihat orang disekitarnya terkena

musibah. Respon maupun tanggapan tersebut berasal dari rasa empati yang terdapat di dalam diri setiap individu. Empati termasuk kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba

menyelesaikan masalah, dan mengambil perspektif orang lain (Baron dan Byrne, 2005).

Empati pada mahasiswa Psikologi sudah cukup berkembang, namun masih perlu ditingkatkan lagi agar setelah lulus dapat menjadi konselor yang berkualitas. Contoh – contoh yang menggambarkan empati mahasiswa Psikologi belum berkembang dengan baik yaitu terdapat mahasiswa yang apatis (tidak mau peduli dengan yang lain), membantu orang yang hanya satu *peer-group* dengannya dan sebagainya. Namun pada dasarnya, untuk menjadi konselor perlu memiliki empati yang baik. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya yang dapat mengembangkan empati pada mahasiswa. Konselor sebagai tenaga profesional harus memiliki kompetensi profesional dan personal. Salah satu contoh dari kompetensi personal yaitu empati, karena empati merupakan salah satu keterampilan dasar dalam konseling.

Salah satu metode yang dapat yang dapat diterapkan untuk meningkatkan rasa empati yaitu dengan melalui pelatihan meditasi. Menurut Hardjana (2003) meditasi adalah kegiatan mental terstruktur, dilakukan selama jangka waktu tertentu, untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah- langkah lebih lanjut untuk menyikapi, menentukan

tindakan atau penyelesaian masalah pribadi, hidup, dan perilaku.

Pada suatu studi yang dilaporkan pada *Journal of Humanistic Psychology* (dalam Putra, 2010), studi dilakukan pada hubungan antara meditasi Zen (*zazen*) dan pengembangan empati pada konselor, menggunakan karakteristik empati yang diciptakan psikolog Carl Rogers. Hasil yang didapatkan adalah; kelompok yang mempraktikkan *Zazen* mengalami peningkatan pada kemampuan empati, sementara pada kedua kelompok lainnya tidak.

Selain pelatihan meditasi, cara lain yang dapat dilakukan dalam meningkatkan rasa empati adalah dengan *self-hypnosis*. *Self-hypnosis* adalah hipnosis diri sendiri yang memungkinkan individu untuk mengalami pemikiran, fantasi, dan penggambaran yang seolah nyata (Soskis, 1986; dalam Putra, 2010). Sedangkan dalam *Collins English Dictionary* (2014) *self-hypnosis* atau *autohypnosis* adalah bentuk, proses atau hasil dari hipnosis yang diinduksi oleh diri sendiri, dan biasanya memanfaatkan diri sendiri.

Hipnosis memang banyak dipergunakan oleh para psikolog dalam membantu orang-orang yang mempunyai masalah dengan emosi yang berlebihan, dimana dalam terapi yang mempergunakan hipnosis kumpulan emosi di bawah sadar dibersihkan dengan mudah karena tidak ada

kesadaran yang menghalangi. Pembersihan ini sangat membantu subjek secara pribadi karena meringankan tekanan dari emosi yang telah menumpuk di dalam diri, serta membantu dalam meningkatkan kualitas hidup mereka (Effendi, 2014). Dengan demikian, mahasiswa yang menerima pelatihan *self-hypnosis* diharapkan dapat meningkatkan rasa empati, karena *self-hypnosis* membantu mahasiswa dalam memahami dirinya secara pribadi sebelum memahami orang lain.

Berdasarkan latar belakang tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan rasa empati pada mahasiswa setelah diberikan pelatihan meditasi maupun pelatihan *self-hypnosis*.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang memberikan perlakuan (manipulasi) terhadap suatu sampel penelitian yang kemudian mengamati konsekuensi perlakuan tersebut terhadap objek penelitian (perubahan perilaku). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu. Kemudian dikelompokkan lagi secara random menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan eksperimen. Subjek dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen berdasarkan hasil skala empati dan dikenai *pre-test* dan *post test*. Setelah itu dilakukan manipulasi yang bentuk perlakuannya adalah melalui pelatihan meditasi dan pelatihan *self-hypnosis*. Selanjutnya dilakukan pengukuran ulang (*post-test*) dan tindak lanjut (*follow-up*) pada variabel empati. Berdasarkan uraian kegiatan yang digunakan dalam penelitian ini, maka desain penelitian yang digunakan adalah *Treatment by Level Design* (T-L). Tujuannya adalah untuk mengukur efektivitas pelatihan meditasi dan *self-hypnosis* dari penelitian ini agar fokus pada level subjek dan pengaruhnya terhadap rasa empati. Adapun rancangan eksperimennya sebagaimana tercantum pada Gambar 1, yaitu:

Y<sub>pre</sub> X Y<sub>pasca</sub> X Y<sub>follow up</sub> KE<sub>1</sub>  
Y<sub>pre</sub> X Y<sub>pasca</sub> X Y<sub>follow up</sub> KE<sub>2</sub>

### **Gambar 1. Rancangan Eksperimen**

Keterangan:

Y<sub>pre</sub> : Pengukuran Sebelum  
Y<sub>post</sub> : Pengukuran Sesudah  
Y<sub>follow up</sub> : Pengukuran Tindak lanjut  
KE<sub>1</sub> : Kelompok Eksperimen Pelatihan Meditasi  
KE<sub>2</sub> : Kelompok Eksperimen Pelatihan *Self-hypnosis*

Prosedur eksperimennya sebagai berikut:

1. Memberikan skala empati pada dua kelompok, yaitu: Kelompok Eksperimen Pelatihan Meditasi dan Kelompok Eksperimen Pelatihan *Self-hypnosis* → Ypre.
2. Memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen (KE) → pelatihan meditasi dan *self-hypnosis*.
3. Mengukur kembali empati pada dua kelompok, yaitu: Kelompok Eksperimen Pelatihan Meditasi dan Kelompok Eksperimen Pelatihan *Self-hypnosis* → Ypasca.
4. Mengukur kembali empati pada dua kelompok, yaitu: Kelompok Eksperimen Pelatihan Meditasi dan Kelompok Eksperimen Pelatihan *Self-hypnosis* → Yfollow up.
5. Membandingkan hasil skala pada kelompok eksperimen pelatihan meditasi dan kelompok eksperimen pelatihan *self-hypnosis*.

#### **Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

Arikunto (2010) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2015/2016 yang berjumlah 85 mahasiswa.

Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut sampel.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan hasil *screening* tes empati yang artinya bila mahasiswa mendapat skor empati rendah atau sangat rendah maka mahasiswa tersebut akan menjadi sampel dalam penelitian. Jumlah sampel penelitian adalah 30 orang mahasiswa yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu: 15 orang mahasiswa akan diberikan pelatihan meditasi dan 15 orang mahasiswa akan diberikan pelatihan *self-hypnosis*.

#### **Metode Pengumpulan Data**

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala empati yang diadaptasi dari *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) yang dikembangkan oleh Davis pada tahun 1983. Tes IRI ini terdiri dari 28 item yang mengukur general empati, yaitu seperti: *perspective taking*, *fantasy*, *empathy concern*, dan *personal distress*. Tes ini terdiri dari 4 aspek, setiap aspek diwakili 7 item yang berbeda. Jawaban tes IRI ini terdiri dari 5 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subjek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut dalam satu minggu terakhir. Selanjutnya, skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat empati pada individu tersebut.

Cara penilaian empati adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban sebagai berikut:

A	B	C	D	E
↓				↓
(Tidak Menggambar kan Diri Anda dengan Baik				(Menggambar kan Diri Anda dengan Sangat Baik

**Gambar 2. Rancangan Penilaian**

Skala tersebut juga terdiri dari dua kelompok aitem bagi setiap aspek atau gejala yaitu aitem yang mendukung (*favorable*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*). Rentang skor dalam skala ini dari 0-4. Pada aitem *favorable*, sistem penilaiannya yaitu: A= 0, B = 1, C = 2, D = 3, E = 4. Sedangkan pada aitem *unfavorable*, sistem penilaiannya yaitu: A= 4, B = 3, C = 2, D = 1, E = 0.

Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang sudah terstandarisasi, seperti tabel berikut:

**Tabel 1. Norma Penilaian *Interpersonal Reactivity Index (IRI)***

SKOR	KETERANGAN
0 – 20	Empati Sangat Rendah
21 – 43	Empati Rendah
44 – 66	Empati Sedang
67 – 89	Empati Tinggi
90+	Empati Sangat Tinggi

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala empati, berarti semakin tinggi empati subjek pada

kehidupannya sehari-hari. Sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek terhadap skala empati, maka semakin rendah pula empati subjek pada kehidupannya sehari-hari.

**Tehnik Analisa Data**

Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *One Way Anova*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 20.0 *for windows*.

**HASIL PENELITIAN**

**Jalannya Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan dua jenis pelatihan, yaitu meditasi dan *self-hypnosis*, masing-masing pelatihan terdiri dari empat kali pertemuan. Pelatihan meditasi dilaksanakan pada tanggal 17 April 2016, 24 April 2016, 1 Mei 2016, dan 8 Mei 2016 bertempat di Gedung Serba Guna Masjid Al-Fatihah lantai 1 Universitas Mulawarman dan pelatihan *self-hypnosis* dilaksanakan pada tanggal 16 April 2016, 23 April 2016, 30 April 2016, dan 7 Mei 2016 bertempat di Ruang Kelas 26 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

**Hasil Uji Asumsi**

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan

dengan menggunakan *uji one way anova*. Sebelum dilakukan perhitungan dengan *uji one way anova*, perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat dalam dalam penggunaan *uji one way anova*.

**Hasil Uji Normalitas**

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang

diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal dan jika  $p < 0.05$  maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Kategori	Jenis Pelatihan	Shapiro-Wilk	
		Statistic	Sig.
Pre-Test	Meditasi	.955	.606
	Self-Hypnosis	.968	.829
Post Test	Meditasi	.899	.092
	Self-Hypnosis	.887	.060
Follow Up	Meditasi	.967	.818
	Self-Hypnosis	.917	.170

Tabel 2 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

1. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel empati Pre-test Meditasi menghasilkan nilai  $p = 0,606$  ( $p > 0,05$ ) dan Pre-test *Self-Hypnosis* menghasilkan nilai  $p = 0,829$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel empati pre-test adalah normal.
2. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel empati Post-test Meditasi menghasilkan nilai  $p = 0,092$  ( $p > 0,05$ ) dan Post-test *Self-Hypnosis* menghasilkan nilai  $p = 0,060$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir

variabel empati post-test adalah normal.

3. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel empati Pre-test Meditasi menghasilkan nilai  $p = 0,818$  ( $p > 0,05$ ) dan Pre-test *Self-Hypnosis* menghasilkan nilai  $p = 0,170$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel empati follow-up adalah normal.

Berdasarkan Tabel 2, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga sebaran yaitu pre-test, post-tes, dan follow-up memiliki sebaran data yang normal, sehingga dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan.

### Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok rendah dan kelompok tinggi, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai  $p > 0,05$ . Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji *one-way anova*, disajikan dalam Tabel 3 berikut ini.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Meditasi	2.382	2	42	.105
Self-Hypnosis	2.613	2	42	.085

Berdasarkan Tabel 3 diatas, hasil penghitungan menunjukkan nilai hasil pada meditasi  $p = 0,105$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti bahwa data variabel empati bersifat homogen dan nilai hasil pada *self-hypnosis*  $p = 0,085$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti bahwa data variabel empati bersifat homogen.

### Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat empati pada mahasiswa psikologi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan meditasi dan *self-hypnosis*. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *uji one way anova* adalah jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan

jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak (Santoso, 2015).

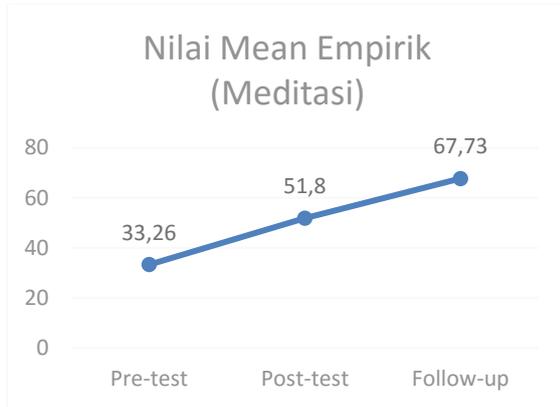
**Tabel 4. Hasil Uji One Way Anova**

Perlakuan		F	Sig.
Meditasi	Between Groups	81.565	.000
Self Hypnosis	Between Groups	71.825	.000

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa pada jenis pelatihan meditasi terlihat bahwa F hitung adalah 81,565 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada peningkatan rasa empati pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan pelatihan meditasi. Sedangkan pada jenis penelitian *self-hypnosis* terlihat bahwa F hitung adalah 71,825 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada peningkatan rasa empati pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan pelatihan *self-hypnosis*.

### PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan ada peningkatan rasa empati pada subjek setelah diberikan pelatihan meditasi dengan nilai  $F = 81,565$  dan  $p = 0,000$ . Hal tersebut menunjukkan pelatihan meditasi yang diberikan sukses dapat meningkatkan empati (rendah menjadi tinggi, Gambar 2).



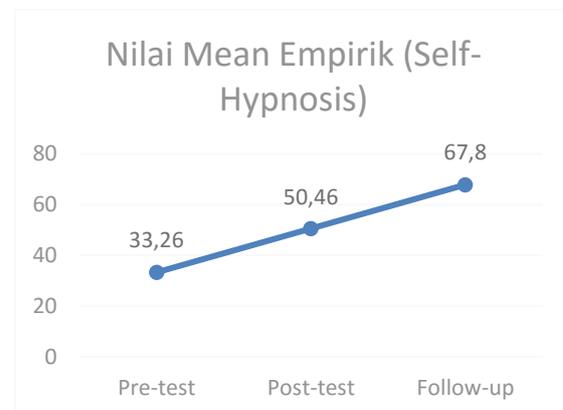
**Gambar 3. Nilai Rerata Empirik Peningkatan Empati Pada Mahasiswa Yang Diberikan Pelatihan Meditasi**

Menurut Hardjana (2003) meditasi adalah kegiatan mental terstruktur, dilakukan selama jangka waktu tertentu, untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah- langkah lebih lanjut untuk menyikapi, menentukan tindakan atau penyelesaian masalah pribadi, hidup, dan perilaku. Sedangkan menurut Putra (2010) meditasi merupakan seni mengarahkan perhatian ke dalam diri (internal) guna mencapai kondisi kesadaran yang lebih baik.

Lebih lanjut terbuktinya meditasi dalam meningkatkan empati diperkuat berdasarkan suatu studi yang dilaporkan pada *Journal of Humanistic Psychology* (dalam Putra, 2010), studi dilakukan pada hubungan antara meditasi Zen (*zazen*) dan pengembangan empati pada konselor, menggunakan karakteristik empati yang diciptakan psikolog Carl Rogers; kapasitas untuk merasakan perasaan klien dan kemampuan mengkomunikasikan

sensitivitas ini pada level sesuai dengan kondisi emosional klien. Satu kelompok yang terdiri dari 16 siswa diajarkan *Zazen*; kelompok lain yang terdiri dari 12 siswa bersukarela mempelajari *Zazen* namun tidak diajarkan; dan kelompok ketiga yang terdiri dari 11 siswa tidak melakukan meditasi. Semua objek diuji sebelum eksperimen dan kembali dalam periode empat minggu kemudian. Hasil yang didapatkan adalah; kelompok yang mempraktikkan *Zazen* mengalami peningkatan pada kemampuan empati, sementara pada kedua kelompok lainnya tidak.

Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan ada peningkatan rasa empati pada subjek setelah diberikan pelatihan *self-hypnosis* dengan nilai  $F = 71,825$  dan  $p = 0,000$ . Hal tersebut menunjukkan pelatihan *self-hypnosis* yang diberikan sukses dapat meningkatkan empati (rendah menjadi tinggi, Gambar 3).



**Gambar 4. Nilai Rerata Empirik Peningkatan Empati Pada Mahasiswa Yang Diberikan Pelatihan Self-hypnosis**

*Self-hypnosis* adalah hipnosis diri sendiri yang memungkinkan individu untuk mengalami pemikiran, fantasi, dan penggambaran yang seolah nyata (Soskis, 1986; dalam Putra, 2010). Menurut Nurindra (2008) *self-hypnosis* adalah suatu metode untuk “memasuki” pikiran bawah sadar, sehingga kita dapat melakukan “pemogram ulang” terhadap pikiran bawah sadar kita, dan juga “pembersihan data”, sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar “memberdayakan” diri kita.

Hipnosis memang banyak dipergunakan oleh para psikolog dalam membantu orang-orang yang mempunyai masalah dengan emosi yang berlebihan, dimana dalam terapi yang mempergunakan hipnosis kumpulan emosi di bawah sadar dibersihkan dengan mudah karena tidak ada kesadaran yang menghalangi. Pembersihan ini sangat membantu subjek secara pribadi karena meringankan tekanan dari emosi yang telah menumpuk di dalam diri, serta membantu dalam meningkatkan kualitas hidup mereka (Effendi, 2014). *Self-hypnosis* membantu mahasiswa dalam meningkatkan kualitas hidup mereka, salah satunya dengan memahami dirinya secara pribadi sebagai tahap awal dari memahami orang lain disekitarnya.

Pelatihan di atas baik meditasi maupun *self-hypnosis* berhasil dilaksanakan dalam meningkatkan tingkat empati subjek karena

didukung oleh ruangan pelatihan yang nyaman dan keinginan subjek dalam belajar meningkatkan tingkat empati mereka untuk kemampuan konseling. Selain faktor tersebut, juga terdapat faktor lainnya yaitu fasilitator yang sudah berpengalaman dan mampu memberikan arahan dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan tingkat empati pada subjek yang mendapat pelatihan meditasi dan *self-hypnosis*.

## **REFERENSI**

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Baron, R. A., & Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial*. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Davis, M. H. 1983. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126
- Effendi, I. 2014. *Kesadaran Jiwa: Tehnik Efektif untuk Mencapai Kesadaran yang Lebih Tinggi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hardjana, A. M. 2003. *Komunikasi Interpersonal dan Intrapersonal*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Makins, M. (Ed.). 2014. *Collins English Dictionary*. Glasgow-England: Harper-Collins Publishers.
- Nurindra, Y. 2008. *Panduan Self Hypnosis: Kiat Praktis Melakukan Hypnosis ke Diri Sendiri*. Jakarta: Indonesian Board of Hypnotherapy (e-book).

Putra, Y. P. 2010. *Rahasia di Balik Hipnosis Ericksonian dan Metode Pengembangan Pikiran Lainnya*. Jakarta: PT Elek Media Komputindo.

Santoso, S. 2015. *Mengusai Statistik Parametrik*. Jakarta: Penerbit PT. Elek Media Komputindo.