

HUBUNGAN PERILAKU EMPATI DENGAN MINDFULNESS PADA SISWA**Shazwina Syifa Aulia Darmawan¹****Rohmatus Naini^{2*}****Alif Muarifah³****Ariadi Nugraha⁴****Abstrak**

Fenomena meningkatnya kepekaan emosional remaja yang tidak selalu diimbangi dengan kemampuan mengelola pengalaman internal menunjukkan adanya potensi ketidakseimbangan antara empati dan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri, di mana kemampuan mengelola pengalaman internal dan respons emosional menjadi krusial. Mindfulness berperan dalam menjaga keseimbangan emosi dan kualitas hubungan interpersonal, sedangkan empati menjadi dasar interaksi sosial yang sehat. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara empati dan mindfulness pada siswa SMK di Yogyakarta. Dengan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian melibatkan 147 siswa yang dipilih melalui random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Empathy Quotient (EQ-40) dan Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis Pearson Product Moment menunjukkan hubungan negatif signifikan antara empati dan seluruh aspek mindfulness, yaitu awareness ($r = -.686, p < .01$), attention ($r = -.620, p < .01$), nonjudgmentally ($r = -.821, p < .01$), serta mindfulness secara keseluruhan ($r = -.212, p < .05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa empati yang tinggi dapat berkaitan dengan rendahnya mindfulness akibat empathic distress, sehingga menegaskan pentingnya penguatan regulasi emosi dan keterampilan mindfulness agar empati tetap berkembang secara adaptif pada remaja. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan metodologis yang lebih terkontrol untuk menangkap kompleksitas hubungan antara empati dan mindfulness pada remaja.

Kata Kunci: Empati, Mindfulness, Remaja, Awareness, Attention, Nonjudgmentally, Empathic Distress

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMPATHETIC BEHAVIOR AND MINDFULNESS IN STUDENTS**Abstract**

The phenomenon of increased emotional sensitivity in adolescents, which is not always balanced with the ability to manage internal experiences, indicates a potential imbalance between empathy and mindfulness in everyday life. Adolescence is an important phase in the formation of self-identity, where the ability to manage internal experiences and emotional responses becomes crucial. Mindfulness plays a role in maintaining emotional balance and the quality of interpersonal relationships, while empathy is the basis for healthy social interactions. This study aims to analyze the relationship between empathy and mindfulness in vocational high school students in Yogyakarta. Using a correlational quantitative approach, the study involved 147 students selected through random sampling. The instruments used were the Empathy Quotient (EQ-40) and the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM), which have been tested for validity and reliability. The results of the Pearson Product Moment analysis show a significant negative relationship between empathy and all aspects of mindfulness, namely awareness ($r = -.686, p < .01$), attention ($r = -.620, p < .01$), nonjudgmentally ($r = -.821, p < .01$), and mindfulness as a whole ($r = -.212, p < .05$). These findings

¹ Universitas Ahmad Dahlan, 2200001027@webmail.uad.ac.id

² Universitas Ahmad Dahlan, rohmatu.naini@bk.uad.ac.id *

³ Universitas Ahmad Dahlan, alif.muarifah@bk.uad.ac.id

⁴ Universitas Ahmad Dahlan, ariadi.nugraha@bk.uad.ac.id

indicate that high empathy may be associated with low mindfulness due to empathic distress, thus emphasizing the importance of strengthening emotional regulation and mindfulness skills so that empathy continues to develop adaptively in adolescents. Further research is recommended using a more controlled methodological approach to capture the complexity of the relationship between empathy and mindfulness in adolescents.

Keywords: Empathy, Mindfulness, Adolescents, Awareness, Attention, Nonjudgmentally, Empathic Distress

PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya pada rentang usia 12 - 18 tahun, berada pada tahap perkembangan *Identity vs Role Confusion* (Erikson, 1968). Pada usia ini, individu yang umumnya berstatus sebagai siswa dengan mulai mengeksplorasi nilai, minat, tujuan hidup, serta peran sosial untuk membentuk identitas diri yang stabil. Erikson (1968) menjelaskan bahwa identitas merupakan rasa kesinambungan dan keutuhan diri, terbentuk melalui proses refleksi diri serta umpan balik dari lingkungan sosial. Apabila berhasil melalui tahap ini dengan baik, maka siswa mampu mengembangkan identitas dirinya dengan kuat, kemandirian, serta kesiapan memasuki tahap dewasa awal. Dalam upaya mencapai perkembangan tersebut, kemampuan mengenali pengalaman internal dan mengelola respons emosional menjadi aspek penting, dan *mindfulness* berperan dalam mendukung proses pencarian identitas dengan lebih sehat sekaligus meningkatkan kualitas hubungan interpersonal serta kesejahteraan psikologis siswa (Aini & Rini, 2023; Oyanadel et al., 2022).

Mindfulness bukan sekadar konsentrasi, melainkan kesadaran penuh dengan hadir sepenuhnya terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, dengan sikap penerimaan tanpa menghakimi terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh emosi (Kabat-Zinn, 1990). Pemahaman ini diperkuat oleh Wallin dalam Naini et al. (2021), bahwa *mindfulness* merupakan proses perkembangan untuk memahami diri berdasarkan pikiran, perasaan, serta keinginan, dengan memengaruhi regulasi kognitif dan fleksibilitas berpikir. Dengan demikian, *mindfulness* menjadi fondasi psikologis, membantu siswa hadir secara utuh dalam kehidupannya serta menjaga keseimbangan sosial dan emosional dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Mindfulness dibangun di atas tujuh indikator dasar, yaitu *non-judging, patience, beginner's mind, trust, non-striving, acceptance, dan letting go*. Ketujuh indikator ini menjadi pondasi bagi kemampuan untuk hadir penuh dalam momen kini. Rendahnya *mindfulness* muncul ketika sikap-sikap tersebut tidak berkembang secara optimal, seperti ketika seseorang lebih mudah menghakimi, kurang sabar, sulit melihat perspektif baru, tidak percaya pada diri atau proses, terlalu berfokus pada hasil, menolak pengalaman, atau kesulitan melepaskan pikiran dan emosi (Kabat-Zinn, 1990).

Sejumlah bukti penelitian menunjukkan bahwa pola menghakimi dan penolakan terhadap pengalaman batin berkaitan dengan meningkatnya reaktivitas otomatis, perhatian yang mudah teralihkan, serta kesulitan menyadari emosi dan sensasi tubuh, yang secara keseluruhan mencerminkan rendahnya *mindfulness* (Baer, 2019; Barcaccia et al., 2019). Kondisi ini membuat siswa lebih rentan terseret oleh respons impulsif, sehingga kurang mampu mengalami peristiwa yang sedang berlangsung secara utuh. Sebaliknya, ketika *mindfulness* mulai berkembang, siswa menjadi lebih peka terhadap pengalaman diri sendiri, mampu mengamati pikiran dan emosi dengan lebih terbuka, serta mengelola responsnya secara lebih sadar. Sejumlah bukti penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan *mindfulness* berkaitan dengan meningkatnya kepekaan intrapersonal, yang pada gilirannya mendorong kemampuan memperhatikan isyarat emosional orang lain dan mengurangi reaksi otomatis dalam interaksi sosial (Centeno & Fernandez, 2020; Huerta et al., 2021). Seiring meningkatnya kepekaan terhadap pengalaman sosial tersebut, remaja menjadi lebih mampu memahami apa yang dirasakan orang lain, sehingga empati berkembang secara lebih adaptif dan berperan dalam memperkuat relasi konstruktif dengan

teman sebaya serta kualitas komunikasi dalam kelompok dan lingkungan sosialnya (Suryana et al., 2022).

Empati merupakan kemampuan untuk mengenali pikiran, perasaan, serta kondisi emosional orang lain dan meresponsnya melalui dua aspek utama, yaitu kognitif dan afektif. Aspek kognitif berkaitan dengan pemahaman terhadap keadaan mental orang lain, sedangkan aspek afektif mencerminkan respons emosional yang selaras dan mendorong munculnya perilaku prososial. Kemampuan empati ini juga diyakini berperan dalam membentuk *mindfulness* (Baron-Cohen, 2011). Selain itu, empati dipandang sebagai jembatan emosional yang mendorong perilaku prososial, memperkuat kepercayaan, dan meningkatkan kesejahteraan dalam hubungan di berbagai konteks. (Mariadhas, 2019; Riess, 2017; Dijke et al., 2020). Sejumlah bukti penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan empati rendah cenderung kurang terlibat dalam perilaku prososial, memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih buruk akibat keterbatasan dalam memanfaatkan dukungan sosial, serta berkaitan dengan meningkatnya masalah perilaku dan kesulitan emosi yang melemahkan ikatan dengan teman sebaya sebagai faktor protektif pada masa remaja (Carrizales et al., 2023; Fu et al., 2022; Schoeps et al., 2020). Dalam konteks pendidikan, kondisi ini berpotensi menciptakan iklim sosial yang kurang suportif, meningkatkan konflik antar siswa, dan menghambat interaksi yang konstruktif di kelas (Klimecki, 2019; Stevens & Taber, 2021).

Hasil studi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan empati dan *mindfulness* yang positif. Pada aspek empati, 16,1% siswa sangat setuju dan 71,3% setuju bahwa mereka mampu memahami pikiran temannya meskipun tidak diungkapkan, sementara 12,6% menyatakan tidak setuju. Pada aspek *mindfulness*, 10,3% siswa sangat berusaha menyadari apa yang mereka lakukan, 82,8% berusaha menyadari, dan 6,9% tidak berusaha menyadari. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah mengembangkan kecenderungan empati dan kesadaran diri yang baik.

Dengan demikian, kajian mengenai hubungan antara perilaku empati dan *mindfulness* menjadi penting untuk

memperjelas pola keterkaitan di antara keduanya. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa empati dan *mindfulness* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas relasi sosial, temuan mengenai arah dan kekuatan hubungan antara kedua konstruk tersebut masih menunjukkan hasil yang beragam, khususnya pada populasi remaja. Selain itu, kajian yang secara spesifik menguji hubungan empati dengan masing-masing aspek *mindfulness*, yaitu *awareness*, *attention*, dan *nonjudgmentally*, pada konteks siswa sekolah menengah kejuruan masih relatif terbatas. Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku empati dan *mindfulness* pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku empati dengan setiap aspek *mindfulness*, yaitu *awareness*, *attention*, dan *nonjudgmentally*, serta dengan *mindfulness* secara keseluruhan.

MINDFULNESS

Mindfulness merupakan kemampuan memberikan perhatian secara sengaja pada momen kini tanpa menghakimi, yaitu mempertahankan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan dari saat ke saat (Kabat-Zinn, 1990). Praktik ini melibatkan keterbukaan hati, welas asih, keramahan, dan ketertarikan terhadap setiap pengalaman yang muncul, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan, sehingga individu dapat merespons pengalaman internal maupun situasi eksternal dengan cara yang lebih adaptif dan sehat (Kabat-Zinn, 2003).

Dalam *Full Catastrophe Living*, *mindfulness* dipahami sebagai *awareness* (kesadaran) yang muncul melalui *paying attention* (memberi perhatian) pada pengalaman saat ini dengan cara tertentu: secara sengaja (*on purpose*), pada momen kini (*in the present moment*), dan tanpa menghakimi (*non-judgmentally*). Kabat-Zinn juga memperkenalkan tujuh sikap dasar (*the seven attitudes*) sebagai fondasi *mindfulness*, yaitu *non-judging*, *patience*, *beginner's mind*, *trust*, *non-striving*, *acceptance*, dan *letting go*. Ketujuh sikap ini berfungsi sebagai kerangka batin yang membimbing individu untuk hadir secara sadar dalam setiap pengalaman.

Menurut Kabat-Zinn, rendahnya *mindfulness* muncul karena berbagai hambatan batin yang melemahkan kemampuan seseorang untuk hadir pada pengalaman kini. Ia menggambarkan bahwa “*deeply conditioned habits of mind*” merujuk pada pola pikir otomatis yang telah tertanam lama dan menyebabkan individu bereaksi tanpa kesadaran penuh; sementara “*the scars we carry*” menunjuk pada jejak pengalaman dan luka emosional masa lalu yang masih memengaruhi cara seseorang merasakan serta merespons kehidupan di masa sekarang. Adapun “*our general level of unawareness*” menggambarkan tingkat ketidaksadaran sehari-hari yang membuat individu kerap berjalan di atas autopilot, tidak benar-benar menyadari apa yang terjadi dalam diri maupun di sekelilingnya. Keseluruhan kondisi tersebut, menghasilkan keadaan mental dan emosional yang “*toxic and disregulating,*” sehingga menghambat kejernihan perhatian, melemahkan kesadaran, dan pada akhirnya menurunkan kualitas *mindfulness* itu sendiri (Kabat-Zinn, 1990)

Teori Kabat-Zinn kemudian diperkaya oleh pandangan Neff & Germer, (2018) menjelaskan bahwa *mindfulness* mencakup kemampuan menyadari pengalaman dari waktu ke waktu secara jernih dan seimbang. Individu bersikap terbuka terhadap realitas saat ini dan mengizinkan pikiran, emosi, serta sensasi hadir dalam kesadaran tanpa menolak maupun menghindarinya. Pandangan ini sejalan dengan Jannah (2019), menegaskan bahwa *mindfulness* membantu remaja mengembangkan kesadaran diri serta menerima karakter, kelebihan, dan kekurangan yang terbentuk dari pengalaman masa lalu.

Konsep tersebut kemudian menjadi landasan pengembangan instrumen Child and Adolescent *Mindfulness Measure* (CAMM) oleh Greco et al., (2011) menilai *mindfulness* sebagai konstruk tunggal dengan beberapa aspek utama. Aspek tersebut meliputi kesadaran terhadap pengalaman saat ini (*present-moment awareness*), perhatian terhadap pengalaman internal dan eksternal (*attention*), tercermin dari fokus individu terhadap pikiran, perasaan, dan situasi di sekelilingnya, serta penerimaan tanpa menghakimi terhadap pengalaman (*nonjudgmental acceptance*), sikap menerima apa pun yang muncul tanpa penilaian negative

(Greco et al., 2011). Dengan demikian, *mindfulness* dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk memperhatikan dan menyadari pengalaman yang sedang berlangsung dengan penuh penerimaan, tanpa penilaian atau reaksi berlebihan terhadap pengalaman tersebut.

EMPATI

Empati merupakan kemampuan mendasar manusia untuk mengenali pikiran dan perasaan orang lain serta meresponsnya dengan emosi yang sesuai. Kemampuan ini mencakup pergeseran dari fokus perhatian yang bersifat satu arah (*single-minded focus of attention*) menuju fokus ganda (*double-minded focus of attention*), di mana individu tidak hanya terpusat pada dunia internalnya, tetapi juga membuka ruang perhatian bagi pikiran, perasaan, serta perspektif orang lain. Dengan demikian, empati dipahami sebagai proses kognitif yang menuntut keterbukaan, refleksi, serta kesediaan untuk memahami situasi dari sudut pandang yang lebih luas dan manusiawi (Baron-Cohen, 2011).

Secara struktural, empati terdiri atas dua komponen utama. Pertama, aspek kognitif (*recognition*), yakni kemampuan memahami kondisi mental orang lain, termasuk menafsirkan, menganalisis, dan membayangkan apa yang sedang dialami individu tersebut. Kedua, aspek afektif (*response*), yaitu kemampuan memberikan respons emosional yang selaras dan menunjukkan kepedulian terhadap keadaan emosional orang lain. (Baron-Cohen, 2011), menegaskan bahwa pemahaman tanpa respons emosional tidak dapat disebut empati, demikian pula respons emosional tanpa pemahaman yang tepat. Selain itu, empati dipahami sebagai kapasitas untuk berbagi pengalaman emosional orang lain sambil tetap menjaga batas yang jelas antara diri sendiri dan orang lain, sehingga menjadi elemen penting dalam interaksi manusia (Cuff et al., 2016; Eklund & Meranius, 2021)

Perilaku empati dipengaruhi oleh faktor biologis dan sosial. Secara biologis, empati berkembang lebih baik ketika area otak seperti inferior frontal gyrus (IFG), anterior insula (AI), dan caudal anterior cingulate cortex (CACC/MCC) bekerja optimal dalam membantu seseorang memahami emosi dan membaca sinyal sosial (Baron-Cohen, 2011).

Secara sosial, empati tumbuh melalui pola asuh empatik, termasuk inductive discipline, di mana orang tua menjelaskan dampak tindakan terhadap perasaan orang lain dan memberikan teladan empati dalam keseharian. Lingkungan emosional yang aman dan hangat mendukung berkembangnya empathy circuit secara sehat. Dengan demikian, empati merupakan hasil interaksi antara faktor neurobiologis dan pengalaman sosial yang positif.

Berdasarkan landasan teori tersebut, pembahasan mengenai empati difokuskan pada perannya dalam dinamika sosial dan dalam mendukung interaksi di lingkungan pendidikan. Empati memiliki peran penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan menjadi fondasi bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh (Lyons et al., 2017; Shalev et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, empati mencakup kemampuan memahami serta merespons emosi siswa, baik melalui empati kognitif maupun afektif (Zhu et al., 2019). Siswa dengan tingkat empati tinggi cenderung menunjukkan sikap saling menghargai, toleransi, dan mampu menghindari perilaku yang merugikan, sedangkan siswa dengan empati rendah lebih rentan menampilkan perilaku negatif seperti ejekan, perundungan, dan kurangnya kepedulian terhadap kesulitan teman sebaya (Salavera et al., 2021; Utomo, 2022; Zych et al., 2019). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa empati merupakan aspek fundamental dalam perkembangan sosial dan emosional siswa, berkontribusi pada terciptanya hubungan interpersonal yang harmonis, menumbuhkan sikap saling menghargai, serta mencegah munculnya perilaku negatif di lingkungan pendidikan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara perilaku empati dan *mindfulness* pada siswa SMK di Yogyakarta. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XI, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih (Creswell, 2018). Melalui teknik tersebut, diperoleh sampel sebanyak 147 siswa.

Instrumen penelitian menggunakan dua skala, yaitu *Empathy Quotient* (EQ-40) dari Baron-Cohen dan Wheelwright (2004) serta *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) dari (Greco et al., 2011) CAMM digunakan sebagai instrumen *mindfulness* yang berlandaskan inti konsep teori Kabat-Zinn. Uji validitas dilakukan melalui *Corrected Item Total Correlation* menggunakan SPSS dengan r -tabel $N = 147$ sebesar .162. Hasilnya menunjukkan bahwa pada skala empati terdapat 4 item yang tidak valid, yaitu item 5, 9, 25, dan 39, sehingga jumlah item yang digunakan menjadi 36, sedangkan seluruh 10 item CAMM dinyatakan valid. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar .908 untuk skala empati dan .818 untuk skala *mindfulness*, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas tinggi.

Sebelum uji korelasi dilakukan, uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk terhadap variabel empati dan *mindfulness* menunjukkan bahwa data empati memiliki nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar .000 (Kolmogorov-Smirnov) dan .000 (Shapiro-Wilk), sedangkan data *mindfulness* menunjukkan nilai .000 (Kolmogorov-Smirnov) dan .055 (Shapiro-Wilk). Karena salah satu atau kedua variabel tidak berdistribusi normal, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan korelasi Spearman (Rusdi, 2023). Selanjutnya, hasil uji linearitas antara *mindfulness* dan empati menunjukkan nilai linearity Sig. = .008 ($< .05$), yang mengindikasikan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Nilai deviation from linearity sebesar Sig. = .229 ($> .05$) menunjukkan bahwa penyimpangan dari bentuk linear tidak signifikan, sehingga hubungan linear dianggap lebih dominan.

HASIL PENELITIAN

Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku empati dan *mindfulness* pada siswa, baik secara keseluruhan maupun pada masing-masing aspek *mindfulness* yang meliputi awareness, attention, dan nonjudgmentally. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment,

mengingat data memenuhi asumsi untuk pengujian hubungan linear antar variabel. Hasil pengujian disajikan dalam bentuk tabel korelasi yang memuat nilai koefisien korelasi (r), tingkat signifikansi (p), serta jumlah responden (N). Pemaparan hasil berikut bertujuan memberikan gambaran mengenai arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara perilaku empati dan setiap aspek mindfulness yang diuji.

Hubungan Perilaku Empati Dengan Awareness

Correlations			
		Empati	Awareness
Empati	Correlation Coefficient	1	-.118
	Sig. (2-tailed)		.155
	N	147	147
Attention	Correlation Coefficient	-.118	1.000
	Sig. (2-tailed)	.155	
	N	147	147

Tabel 1. Hubungan Perilaku Empati dengan Awareness

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan antara empati dengan awareness ($r = -.118$, $p > .05$). Nilai korelasi $-.118$ termasuk dalam kategori sangat lemah. Arah korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat empati, maka awareness cenderung sedikit lebih rendah, namun hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dianggap bermakna secara praktis. Selain itu, nilai signifikansi $p = .155$ yang berada di atas $.05$ menandakan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa empati dan awareness tidak memiliki hubungan yang berarti, baik secara arah maupun kekuatan hubungan.

Hubungan Perilaku Empati Terhadap Attention

Correlations			
		Empati	Attention
Empati	Correlation Coefficient	1.000	-.087
	Sig. (2-tailed)		.292
	N	147	147

Attention	Correlation Coefficient	-.087	1.000
	Sig. (2-tailed)	.292	
	N	147	147

Tabel 2. Hubungan Perilaku Empati dengan Attention

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan antara empati dengan attention ($r = -.087$, $p > .05$). Nilai korelasi -0.087 berada pada kategori sangat lemah. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi empati, maka attention cenderung sedikit menurun, namun hubungan tersebut sangat kecil dan tidak bermakna secara praktis. Selain itu, nilai signifikansi $p = .292$ yang berada jauh di atas $.05$ menandakan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa empati dan attention tidak memiliki hubungan yang berarti, baik dari segi kekuatan maupun signifikansi hubungan.

Hubungan Perilaku Empati Terhadap Nonjudgmentally

Correlations			
		Empati	Nonjudgmentally
Empati	Correlation Coefficient	1.000	-.244**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	147	147
Attention	Correlation Coefficient	-.244**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	147	147

Tabel 3. Hubungan Perilaku Empati dengan Nonjudgmentally

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang lemah namun signifikan antara empati dengan nonjudgmentally ($r = -.244$, $p < .01$). Nilai korelasi $-.244$ termasuk dalam kategori lemah, sehingga perubahan pada empati hanya memiliki keterkaitan kecil dengan perubahan kemampuan nonjudgmentally siswa. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi

tingkat empati seseorang, maka kecenderungan untuk bersikap nonjudgmental justru cenderung menurun. Meskipun kekuatannya lemah, nilai signifikansi $p = .003$ yang berada di bawah $.01$ mengindikasikan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa empati dan nonjudgmentally memiliki hubungan yang negatif, lemah, namun bermakna secara statistik.

Hubungan Perilaku Empati Terhadap Mindfulness Keseluruhan

Correlations			
		Empati	Mindfulness
Empati	Correlation Coefficient	1	-.198*
	Sig. (2-tailed)		.016
	N	147	147
Mindfulness	Correlation Coefficient	-.198*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	147	147

Tabel 4. Hubungan Perilaku Empati dengan Mindfulness Keseluruhan

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang lemah namun signifikan antara empati dengan *mindfulness* secara keseluruhan ($r = -.198$, $p < .05$). Nilai korelasi $-.198$ berada pada kategori lemah, sehingga perubahan pada empati hanya berhubungan kecil dengan perubahan tingkat *mindfulness*. Arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi perilaku empati seseorang, maka tingkat *mindfulness* cenderung lebih rendah. Meskipun kekuatan hubungannya lemah, nilai signifikansi $p = .016$ yang berada di bawah $.05$ menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa empati memiliki hubungan yang negatif, lemah, namun bermakna secara statistik terhadap *mindfulness* secara keseluruhan.

Pada umumnya, perilaku empati memiliki hubungan positif dengan *mindfulness*. (Borghi et al., 2023) menemukan bahwa aspek *attention* dalam *mindfulness* berhubungan positif dengan empati. Selanjutnya, (Himichi et al., 2021) menunjukkan bahwa aspek *awareness* dalam *mindfulness* berhubungan

positif dengan empati kognitif maupun empati afektif. Selain itu (Ardenghi et al., 2023) menemukan bahwa empati berkorelasi positif dengan *mindfulness*. Namun demikian, hubungan antara *mindfulness* dan empati tidak selalu bersifat linear, karena hubungan tersebut bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan empati, temuan empiris di lapangan tidak selalu menunjukkan pola yang konsisten.

Berdasarkan data yang diperoleh, empati memiliki hubungan negatif dengan *mindfulness*, meskipun pola hubungan ini bervariasi pada setiap aspeknya. Pada aspek *awareness* dan *attention* hubungan yang ditemukan bersifat sangat lemah dan tidak signifikan, sehingga peningkatan empati tidak berkaitan secara bermakna dengan perubahan kemampuan siswa dalam aspek *awareness* dan *attention*. Sedangkan, pada aspek *nonjudgmentally* ditemukan hubungan negatif yang lemah namun signifikan, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat empati siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menerima pengalaman tanpa penilaian. Selain itu, pada *mindfulness* secara keseluruhan juga ditemukan hubungan negatif yang lemah namun signifikan. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara empati dan *mindfulness* bersifat kompleks, dimana peningkatan perilaku empati cenderung berkaitan dengan penurunan tertentu pada aspek-aspek *mindfulness*.

Pada aspek *nonjudgmentally* ditemukan pola hubungan negatif yang konsisten. Temuan ini dapat dipahami karena empati yang berorientasi pada diri sendiri (personal distress) sering berkaitan dengan meningkatnya emosi negatif, seperti kecemasan dan depresi. Keterlibatan emosional yang berlebihan terhadap penderitaan orang lain membuat batas antara emosi diri dan orang lain menjadi kabur, sehingga individu lebih rentan mengalami distress dan kelelahan (Hülsemann et al., 2025). Empati yang tinggi dapat memicu self-criticism pada individu dengan pengalaman pengasuhan kritis atau kecenderungan perfeksionisme, dan pada remaja empati afektif juga terkait dengan meningkatnya emosi negatif serta masalah emosional, dengan emosi negatif berperan

sebagai mediator yang memperkuat kecenderungan over-identification dan self-criticism (Leonard & Willig, 2021; Truong et al., 2025),

Hubungan negatif yang signifikan pada aspek *mindfulness* secara keseluruhan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat empati, semakin menurun kemampuan *mindfulness* siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Truong et al., 2025), yang menunjukkan bahwa empati khususnya empati afektif dapat meningkatkan *negative emotions*, yang pada akhirnya berkontribusi pada munculnya masalah emosional. Ketika empati berada pada intensitas yang terlalu tinggi, individu menjadi lebih mudah terbebani secara emosional. Beban inilah yang membuat mereka kesulitan untuk tetap hadir secara sadar, tenang, dan tidak reaktif terhadap pengalaman yang muncul. Muarifah et al., (2019) menekankan bahwa siswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosi agar tidak mudah terseret oleh perasaan yang muncul. Dengan demikian, empati yang tidak disertai keterampilan regulasi diri berpotensi menguras energi psikologis dan melemahkan kualitas *mindfulness*.

Empati yang terlalu tinggi atau *empathic distress* semakin memperjelas pola tersebut. Kondisi ini muncul ketika seseorang terlalu larut dalam emosi atau penderitaan orang lain sehingga mengalami kewalahan emosional dan kesulitan mengendalikan diri. Kondisi ini membuat remaja sulit mempertahankan ketenangan, kejernihan perhatian, dan sikap non-reaktif, tiga aspek utama *mindfulness*. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan negatif antara empati dan *mindfulness* bersifat kompleks, menekankan pentingnya intervensi yang seimbang mengintegrasikan pengembangan empati, regulasi emosi, dan *mindfulness*. Hasil ini memperkaya pemahaman teoretis mengenai perkembangan sosial-emosional remaja dan menegaskan pentingnya intervensi pendidikan maupun konseling yang mengintegrasikan pengembangan empati, keterampilan pengelolaan emosi, serta *mindfulness* secara seimbang.

Implikasi hasil dari penelitian ini dalam bimbingan dan konseling menegaskan pentingnya pendekatan pengembangan sosial-emosional siswa yang bersifat komprehensif dan seimbang. Temuan

hubungan negatif yang signifikan menunjukkan bahwa empati yang tidak dikelola secara adaptif berpotensi menimbulkan distress emosional dan menurunkan kualitas *mindfulness* siswa, terutama pada masa remaja yang rentan secara emosional. Oleh karena itu, layanan pribadi sosial perlu mengintegrasikan pendekatan humanis berbasis *mindfulness* agar siswa mampu mengembangkan empati yang sehat, menjaga batas emosional diri, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam interaksi sosial (Borghi et al., 2023; Mendola et al., 2025). Layanan yang dapat dilakukan berupa layanan bimbingan secara kelompok maupun klasikal sebagai upaya preventif, atau konseling individu atau kelompok sebagai upaya responsif

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai hubungan antara empati dan *mindfulness* pada remaja, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penyebaran instrumen dilakukan melalui survey online, sehingga pengisian responden tidak sepenuhnya terkontrol dan dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sekitar, tingkat perhatian, atau pemahaman responden terhadap pertanyaan. Kedua, data yang dikumpulkan bersifat *self-report*, sehingga terdapat potensi bias sosial atau kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap “benar” atau diharapkan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa empati memiliki hubungan negatif dengan *mindfulness* pada remaja, meskipun kekuatannya bervariasi antar aspek, hubungan dengan *awareness* dan *attention* sangat lemah dan tidak signifikan, sedangkan pada *nonjudgmentally* dan *mindfulness* keseluruhan lemah namun signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi empati tidak selalu diiringi oleh meningkatnya *mindfulness*, karena hubungan keduanya bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Oleh karena itu, pengembangan empati perlu dibarengi dengan keterampilan regulasi emosi dan *mindfulness* agar tidak menimbulkan beban psikologis dan justru mendukung kesejahteraan siswa. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yakni menggunakan survey dengan instrument

cetak / offline perlu untuk dilakukan guna kontrol dalam pengisian. Selanjutnya, pemilihan skala likert dalam alternatif jawaban dapat menggunakan 1,2,3,4. Dalam penelitian ini berbeda, proses skoring mengadaptasi alternatif jawaban dari skala 0,0,1,2 untuk skala empati dan skala *mindfulness* 0,1,2,3,4 sesuai dengan instrument asli. Perbedaan rentang skala juga diasumsikan akan mempengaruhi hasil analisis data, sehingga perlu untuk dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya terkait alternatif jawaban pada skala.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., & Rini, H. P. (n.d.). *Budaya Madura dan Respon Otak: Sebuah Analisis Neuroscience tentang Empati pada Remaja*.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.
- Baron-Cohen, S. (2011). *Zero degrees of empathy: A new theory of human cruelty*. Allen Lane..
- Baron-Cohen, S. (2011). *The Science of Evil: On Empathy and the Origins of Cruelty*.
- Borghini, O., Mayrhofer, L., Voracek, M., & Tran, U. S. (2023). Differential associations of the two higher-order factors of mindfulness with trait empathy and the mediating role of emotional awareness. *Scientific Reports*, *13*(1), 3201. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30323-6>
- Creswell, J. W. (2018). *Creswell, J. W., Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches . (5th Ed.)*. SAGE.
- 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. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, *23*(3), 606–614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Håkansson Eklund, J., & Summer Meranius, M. (2021). Toward a consensus on the nature of empathy: A review of reviews. *Patient Education and Counseling*, *104*(2), 300–307. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.08.022>
- Iimichi, T., Osanai, H., Goto, T., Fujita, H., Kawamura, Y., Smith, A., & Nomura, M. (2021). Exploring the Multidimensional Links Between Trait Mindfulness and Trait Empathy. *Frontiers in Psychiatry*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.498614>
- Jülsemann, M. J., Kaurin, A., Kollmann, B., Chmitorz, A., Ahrens, K. F., Schenk, C., Plichta, M. M., Lutz, B., Basten, U., Fiebach, C. J., Kalisch, R., Lieb, K., Reif, A., Tüscher, O., Hermes, H., Schunk, D., & Wessa, M. (2025). Self-oriented affective empathy is associated with increased negative affect. *Scientific Reports*, *15*(1), 27767. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09860-9>
- Annah, A. M. (n.d.). Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal. *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Abat-Zinn, J. (n.d.-a). *Full Catastrophe Living - PDFDrive.com*.
- Abat-Zinn, J. (n.d.-b). *Full Catastrophe Living - PDFDrive.com*.
- Leonard, S. R. K., & Willig, C. (2021). The experience of living with very high empathy: A critical realist, pragmatic approach to exploring objective and subjective layers of the phenomenon. *Counselling and Psychotherapy Research*, *21*(1), 52–65. <https://doi.org/10.1002/capr.12364>
- Lyons, M. T., Brewer, G., & Bethell, E. J. (2017). *Sex-specific effect of recalled parenting on affective and cognitive empathy in adulthood*. *Current Psychology*.
- Yariadhas, J. (2019). Empathy Enhances Wellbeing in Interpersonal Relationships across Lifespan. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267)*, *11*. <https://doi.org/10.21013/jmss.v14.n2sp.p2>
- Fuarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N. E., & Da Costa, A. (2019). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *4*(3), 94. <https://doi.org/10.17977/um001v4i32019p094>
- Jeff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. . Guilford Publications*.
- Ryanadel, C., Núñez, Y., González-Loyola, M., Jofré, I., & Peñate, W. (2022). Association of Emotion Regulation and Dispositional Mindfulness in an Adolescent Sample: The Mediation Role of Time Perspective.

- Children*, 10(1), 24.
<https://doi.org/10.3390/children10010024>
- Naini, R., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2021). Online group counseling with mindfulness-based cognitive and solution-focused approach for enhancing students' humility. *International Journal of Information and Education Technology*, 11(11), 551–555.
- Riess, H. (2017). The Science of Empathy. *Journal of Patient Experience*, 4(2), 74–77.
<https://doi.org/10.1177/2374373517699267>
- Salavera, C., Usán, P., Teruel, P., Urbón, E., & Murillo, V. (2021). School Bullying: Empathy among Perpetrators and Victims. *Sustainability*, 13(3), 1548.
<https://doi.org/10.3390/su13031548>
- Shalev, I., Eran, A., & Uzevovsky, F. (2023). Fluctuations and individual differences in empathy interact with stress to predict mental health, parenting, and relationship outcomes. *Frontiers in Psychology*, 14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1237278>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA AWAL, MENENGAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
<https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Truong, T. T. T., Nguyen, C. T. P., Dinh, H. V. T., & Dau, T. B. N. (2025). Affective empathy, negative emotions, and self compassion in adolescent emotional problems: A moderated mediation model. *International Journal of Emotional Education*, 17(1), 40–59.
- Utomo, K. D. M. (2022). Investigations of Cyber Bullying and Traditional Bullying in Adolescents on the Roles of Cognitive Empathy, Affective Empathy, and Age. *International Journal of Instruction*, 15(2), 937–950.
<https://doi.org/10.29333/iji.2022.15251a>
- van Dijke, J., van Nistelrooij, I., Bos, P., & Duyndam, J. (2020). Towards a relational conceptualization of empathy. *Nursing Philosophy*, 21(3).
<https://doi.org/10.1111/nup.12297>
- Xu, X., Tian, L., Zhou, J., & Huebner, E. S. (2019). The developmental trajectory of behavioral school engagement and its reciprocal relations with subjective well-being in school among Chinese elementary school students. *Children and Youth Services Review*, 99, 286–295.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.01.024>
- Yochim, I., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Empathy and Callous–Unemotional Traits in Different Bullying Roles: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(1), 3–21.
<https://doi.org/10.1177/1524838016683456>