



Empati Sebagai Dasar Kepribadian Konselor

Rizki Amalia

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Email: arizky11m@gmail.com

Abstrak

Empati merupakan kemampuan untuk memahami apa yang orang lain rasakan dan pikirkan yang merupakan keterampilan penting dalam proses konseling. Empati sebagai dasar dari kepribadian konselor. dalam membina kepribadian konselor agar mampu berkomunikasi dengan klien dan dapat merasakan apa yang dirasakan klien. Konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami klien sehingga konselor dapat memasuki dunia klien dan memahami permasalahan klien.

Kata Kunci : *Empati, Dasar Kepribadian, Konselor.*

Abstract

Empathy is the ability to understand how other people feel and think which is an important skill in the counseling process. Empathy as the basis of the counselor's personality. in fostering the personality of the counselor to be able to communicate with clients and be able to feel what the client feels. The counselor must be able to feel the client's feelings, thoughts, and experiences so that the counselor can enter the client's world and understand the client's problems.

Keywords: *Empathy, Basic Personality, Counselor.*

PENDAHULUAN

Empati dalam konseling merupakan hal yang sangat penting. Mengingat proses konseling merupakan sebuah bantuan melalui interaksi. Salah satu masalah yang sering muncul adalah kurangnya rasa empati dalam berkomunikasi yang bisa menyebabkan kesalahpahaman

interaksi komunikasi sehingga konseli frustrasi dan tidak ada manfaat yang dihasilkan dari proses konseling tersebut. Empati merupakan dasar hubungan interpersonal. Hal yang juga penting diungkap dalam konteks peningkatan mutu empati seseorang adalah berlatih menampakkan ekspresi-ekspresi atau isyarat-isyarat non-verbal yang membuat orang lain merasa dimengerti dan diterima, karena kemampuan empati terutama melibatkan kemampuan seseorang untuk membaca perasaan lewat pemahaman terhadap isyarat-isyarat non verbal orang lain. Pemahaman seperti ini membuat hubungan antar individu terjalin dengan baik.

Dalam kepustakaan konseling ditegaskan tentang keefektifan konseling (*counseling effectiveness*) lebih ditentukan dari kecakapan konselor. Oleh karena itu, peran empati cukup esensial yang diakui dalam teori-teori konseling,

sehingga empati yang diwujudkan-nyatakan dalam praktik konseling selama ini merupakan suatu keniscayaan untuk ditumbuh-kembangkan secara sistematis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Empati diartikan sebagai perasaan simpati dan perhatian terhadap orang lain, khususnya untuk berbagi pengalaman atau secara tidak langsung merasakan penderitaan orang lain Sears (Asih dan Pratiwi, 2010). Hurlock (Asih dan Pratiwi, 2010) menyatakan empati sebagai kemampuan menempatkan diri pada posisi orang lain sehingga orang lain seakan-akan menjadi bagian dalam diri. Lebih lanjut dijelaskan oleh Baron dan Byrne (dalam Asih dan Pratiwi, 2010) menjelaskan bahwa empati merupakan kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil perspektif orang lain.

Dalam konseling, empati adalah kondisi inti untuk memberikan konseling yang efektif. Empati telah digambarkan sebagai kemampuan konselor untuk memasuki dunia klien, merasakan perasaan klien Capuzzi dan Gross (Ikiz, 2009). Hal senada diungkapkan Mappiare (2006) empati membentuk konseling efektif dengan kemampuan konselor

memasuki cara pandang klien kadang dipandang sama dengan *emphatic understanding*.

Menurut Yeo (2003) konselor memiliki kualitas-kualitas personal, yaitu: memiliki kesadaran akan diri dan nilai-nilai, percaya bersikap hangat dan penuh perhatian, mampu memperlihatkan sikap menerima, empati dan memiliki pengetahuan. Kotter (Yeo, 2003) menyatakan seorang konselor memiliki keterampilan-keterampilan dalam konseling. Salah satu keterampilan dasar yang membentuk pribadi konselor yang berkualitas yaitu pencerminan perasaan-perasaan, pencerminan perasaan atau empati ini terkait dengan pembentukan parafrase fokusnya diarahkan pada keadaan perasaan klien. Hepworth dan Larsen (Yeo, 2003) menyatakan empati menuntut kemampuan konselor untuk memahami secara tepat dan peka terhadap perasaan-perasaan klien dan menunjukkan pemahaman atas perasaan-perasaan ini dengan menggunakan bahasa yang sesuai dengan pengalaman klien.

Empati berbeda dengan simpati, simpati bisa dikatakan sebagai perasaan peduli terhadap perasaan orang lain, tapi simpati tidak sedalam empati, kita belum dikatakan bisa merasakan sesuatu yang dirasakan oleh orang lain. Empati lebih *powerful* jika kita pernah mengalami kejadian yang sama, atau minimal orang yang terdekat dengan kita. Mahsudi (2013) menjelaskan ada dua cara agar konselor pemula mampu menghadirkan empati terhadap orang lain:

1. Melatih Empati

a. Menuliskan perasaan positif atau negatif

Apabila kita mengalami perasaan positif atau negatif, segera rekam dengan menuliskannya dalam diari atau saat ini yang populer dengan menulis di blog. Satu sisi, kita bisa membuka kembali rekaman tersebut ketika ada seseorang yang mengalami hal yang sama. Sisi lainnya, rekaman itu bisa berguna bagi orang lain yang membacanya ketika ia mengalami hal, yang sama, sehingga diharapkan bisa sedikit membantu mereka.

b. Mendengarkan curhat

Biasakan mendengarkan curhat dari orang lain sampai selesai dan penuh perhatian. Semakin banyak mendengarkan cerita, masalah, dan perasaan dengan orang lain, maka perasaan kita akan semakin kaya. Akhirnya, kita semakin mengetahui cara memahami masalah dan perasaan orang lain.

c. Membayangkan kejadian pada diri kita

Coba bayangkan tentang sesuatu yang akan kita rasakan apabila mengalami perasaan atau kondisi yang sedang dialami orang lain. Dengan begitu, muncul emosi yang sama, baik positif maupun negatif, entah itu marah, sedih, maupun gembira. Itulah cara memposisikan diri kita ke dalam posisi orang lain

2. Lakukan dengan nyata bahwa kita berempati

a. Berhati-hati dalam ucapan dan perbuatan

Pikirkan perilaku dan perkataan kita sebelum

melakukan atau mengucapkannya kepada orang lain. Mungkin saja perilaku dan perkataan kita menyakiti orang lain, dan bisa jadi kita cukup bijak.

b. Mulailah dari diri-sendiri

Jangan menyuruh orang lain melakukan sesuatu yang kita sendiri malas atau tidak melakukannya.

c. Memberikan bantuan

Berikan aksi nyata dengan menanyakan sesuatu yang bisa kita lakukan untuk membantu seseorang. Jika tidak bisa memberikan sesuatu yang di mintanya, cari alternative lain atau menanyakan orang lain yang juga bisa ikut membantunya.

Baron dan Byrne (Asih dan Pratiwi, 2010) menyatakan bahwa dalam empati juga terdapat aspek-aspek, yaitu: a) Kognitif, yaitu; Individu yang memiliki kemampuan empati dapat memahami apa yang orang lain rasakan dan mengapa hal tersebut dapat terjadi pada orang tersebut. b) Afektif, yaitu Individu yang berempati merasakan apa yang orang lain rasakan. Batson dan Coke (Asih dan Pratiwi, 2010) menyatakan bahwa di dalam empati juga terdapat aspek-aspek: a) Kehangatan, merupakan suatu perasaan yang dimiliki seseorang untuk bersikap hangat terhadap orang lain. b) Kelembutan, merupakan suatu perasaan yang dimiliki seseorang untuk bersikap maupun bertutur kata lemah lembut terhadap orang lain. c) Peduli, merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang untuk memberikan perhatian terhadap sesama maupun lingkungan sekitarnya.

Dari kajian secara teoritis di atas dapat didiskusikan berkaitan dengan empati yang merupakan dasar kepribadian konselor. Telah disebutkan bahwa konselor harus memiliki sikap empati agar dapat memasuki dunia klien dan memahami perasaan klien. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Clark (2010) bahwa empati merupakan hal penting dalam konseling, empati berhubungan dengan kesadaran konselor tentang kepekaannya dan reaksi-reaksi internal dalam menanggapi dan mengalami perasaan klien. Melalui bentuk mengetahui pribadi, konselor pengalaman, dalam jangka waktu sesaat, merasakan bagaimana rasanya menjadi klien. Ketika mencoba untuk memahami klien, konselor sekilas terlibat dalam proses yang melibatkan identifikasi, imajinasi, intuisi, dan merasa tingkat alami. Dalam arti, seorang konselor menjadi alat untuk pemahaman empatik dan membentuk hipotesis dalam konteks konseling. Selain itu, dalam konteks sosial empati merupakan hasrat untuk menolong orang lain tanpa memikirkan kepentingan sendiri. Empati lebih menitikkan pada kesejahteraan orang lain. Empati yang tinggi pada diri konselor akan menjadikannya memiliki keinginan untuk menolong kliennya Myers (Asih dan Pratiwi, 2010). Baron dan Byrne (Sutoyo, 2015) memandang empati sebagai syarat dari untuk menolong yang mendorong munculnya motif *altruistik*.

Konselor perlu meningkatkan kesadaran memenuhi kebutuhan klien yang beragam karakteristik dengan terampil berkomunikasi secara efektif, mendengarkan dengan penuh perhatian dan empati (Amalia, 2016). Konselor yang mempunyai kualitas empati yang baik akan membuat klien merasa dimengerti, dipahami dan klien akan lebih terbuka menceritakan permasalahannya kepada konselor, sehingga klien betah untuk konseling dengan konselor tersebut dan bisa jadi klien akan memakai jasa konselor itu seterusnya.

SIMPULAN

Empati merupakan kepribadian dasar dari seorang konselor untuk menjadi konselor yang efektif. Empati ini akan mendorong motif *allturuistik*. Sebagai profesi penolong konselor hendaknya mengembangkan kepribadian sesuai dengan karakteristik yang sesuai dengan profesi penolong. Konselor terutama pemula perlu berlatih olah rasa agar mempunyai kemampuan empati yang baik sehingga memahami secara tepat dan peka terhadap perasaan klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. 2016. Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Berbasis Nilai Budaya Minangkabau dalam Kesetaraan Gender untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Asih, Gusti Y. & Pratiwi Mageretha M.S. 2010. Prilaku Prosocial ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*. Vol.1 No.1.
- Clarck, Arthur J. 2010. Emphaty: An Intergal Model In the Counseling Prosses. *Journal of Counseling & Development*. Proquest Vol.88.
- Ikiz, F.Ebru. 2009. Investigation of counselor empathy with respect to safe schools. *Journal: Science Direct*.
- Glading, Samiuel T. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kusdayarni, Wiwik dan Fitriana Siti. 2012. Penilaian Guru dan Bimbingan Konseling di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional*. Semarang: IKIP PGRI Semarang.
- Mapiarre, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Sutoyo, Anwar. 2015. *Menjadi Penolong*. Semarang: UNNES