

## PENGALAMAN KONSELOR DALAM PENERAPAN KETERAMPILAN EMPATI DAN *MIND SKILLS* PADA KONSELING SEBAYA (STUDI FENOMENOLOGI)

Indana Zuliyati Z<sup>1</sup>, Sigit Sanyata<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta<sup>1,2</sup>

Surel : [indanazuliyati@gmail.com](mailto:indanazuliyati@gmail.com)

**Abstract:** *This study aims to determine: 1) Reveal in depth the experiences of peer counselors in constructing the meaning of empathy based on direct experience. 2) Gain an in-depth understanding of the experiences of peer counselors in interpreting their role in implementing mind skills. 3) Identify in depth the relationship between empathy and mind skills formed through the reflective process of peer counselor students. This study uses a qualitative approach with a phenomenological research type. The data analysis technique used in this study is IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). The results of this study reveal that: 1) constructing the meaning of empathy in peer counselor students is understood as an interpersonal skill that is continuously trained and developed through the experience of counseling; 2) the implementation of mind skills in the experience of peer counselor students has applied the six aspects of mind skills according to Nelson Jones. 3) The description of the development of empathy and mind skills in peer counselors does not occur instantly, but through a dynamic and repetitive process.*

**Keyword:** *Empathy, Mind skills, Peer counselor, Phenomenological Study*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Untuk mengungkapkan secara mendalam pengalaman *peer counselor* dalam mengkonstruksi makna empati berdasarkan pengalaman langsung. 2) Untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam pengalaman *peer counselor* memaknai perannya dalam mengimplentasikan *mind skills*. 3) Untuk mengidentifikasi secara mendalam keterkaitan antara empati dan *mind skills* yang terbentuk melalui proses reflektif mahasiswa *peer counselor*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa: 1) mengkontruksi makna empati pada mahasiswa *peer counselor* dipahami sebagai keterampilan interpersonal yang terus dilatih dan dikembangkan melalui pengalaman konseli; 2) Implementasi *mind skills* dalam pengalaman mahasiswa *peer counselor* telah menerapkan keenam aspek *mind skills* menurut Nelson Jones. 3) Gambaran perkembangan empati dan *mind skills* pada *peer counselor* tidak terjadi secara instan, akan tetapi melalui proses yang dinamis dan berulang.

**Kata Kunci:** *Empati, Mind skills, Peer counselor, Studi Fenomenologi*

### PENDAHULUAN

Empati memiliki peran krusial dalam pengalaman konseling yang tidak bersifat emosional, tetapi proses kognitif dan rasional yang kompleks. Adanya kemampuan multidimensi empati mewajibkan konselor untuk mampu menciptakan kesadaran

intrapersonal yaitu pemahaman mendalam terhadap pikiran dan perasaannya sendiri lalu, membangun keterlibatan interpersonal yang autentik dengan konseli (Patricia Logan, 2009). Keberhasilan dalam membentuk hubungan terapeutik yang efektif sangat bergantung dengan kemampuan

konselor dalam mempertahankan keseimbangan antara pemahaman diri dan konseli.

Empati merupakan bagian dari suatu kemampuan karena berkaitan dengan cara individu membangun keterhubungan sosial dan emosional dengan individu lainnya. Hal ini berdasarkan dari hubungan antarpribadi yang termasuk kedalam bagian konseling. Empati yang utuh mencerminkan kemampuan konselor dalam melaksanakan layanan konseling secara efektif. Dalam penerapan konseling, keberhasilan hubungan antara konselor dan konseli bukan ditentukan dari pendekatan teoritis maupun teknik intervensi yang diterapkan, tetapi dari kualitas keterampilan personal konselor dalam membangun hubungan yang tepat melalui proses yang dialami dan diterima oleh konseli (Zakki dkk., 2023)

Hasil analisis dari studi sebelumnya menunjukkan bahwa teori empati umumnya dijelaskan dalam ranah konseptual yang bersifat abstrak. Namun demikian, dalam praktiknya, penerapan keterampilan empati menuntut kemampuan adaptasi yang disesuaikan dengan konteks dan situasi spesifik (Bastomi, 2020). Lebih lanjut, Indreswari dkk (2024) mengemukakan bahwa problematika yang sering dihadapi konselor diantaranya; 1) kesulitan dalam memahami pikiran dan perasaan konseli; 2) kecenderungan untuk terlalu larut dalam pikiran dan perasaan konseli sehingga berdampak pada keseharian; 3) ketidakmampuan memisahkan antara permasalahan pribadi dengan permasalahan konseli; 4) kebingungan dalam memberikan tanggapan yang tepat terhadap konseli; serta 5) adanya stigma negatif terhadap

profesi konselor yang masih dipercayai oleh sebagian siswa.

*Peer counselor* yang masih minim pengalaman cenderung menghadapi berbagai kesulitan dalam mengelola empati selama proses konseling. Dalam berbagai situasinya mengalami perasaan untuk terlalu larut dalam emosi konseli. Misalnya, turut merasakan kesedihan berlebihan, memiliki kecemasan, maupun tekanan psikologis yang dialami konseli. Penelitian (Maurya dkk., 2022) menunjukkan bahwa konselor sebaya cenderung mudah mengalami *emotional contagion* yaitu emosi konseli mempengaruhi stabilitas emosional konselor. Jika tidak ada pengontrolan dengan baik maka dapat menimbulkan kelelahan emosional yang berpotensi mengganggu proses konseling.

Kemudian munculnya pikiran yang terus menerus tertuju pada permasalahan konseli, rasa bersalah yang berlebihan, dan dorongan untuk bertanggung jawab atas kesulitan yang dialami konseli. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan meskipun sebagian mahasiswa memiliki pemahaman teoritis yang baik mengenai empati, tetapi mahasiswa sering kali mengalami hambatan dalam penerapannya secara efektif dalam pengalaman konseling. Hambatan ini disebabkan karena keterbatasan pengalaman praktis, pelatihan yang kurang memadai, serta lingkungan yang belum sepenuhnya mendukung pengembangan keterampilan empati (Jones dan Smith, 2021). Tantangan tersebut muncul ketika berhadapan dengan situasi emosional yang kompleks atau ketika harus menyesuaikan respon empati terhadap latar budaya yang beragam. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis

untuk memperkuat kemampuan empati *peer counselor* baik melalui penguasaan teori maupun pengembangan praktik yang kontekstual dan reflektif.

Setelah pembahasan mengenai empati sebagai salah satu aspek fundamental dalam hubungan konseling, maka selanjutnya penting untuk meninjau keterampilan lain yang berperan dalam mendukung efektivitas proses konseling, yaitu keterampilan berpikir (*mind skills*). Elemen yang menjadi penting turut dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam melaksanakan layanan konseling. *Mind skills* bukan semata-mata bergantung pada penerapan teknik maupun komunikasi konseling, tetapi juga melibatkan kemampuan konselor dalam mengelola, mengarahkan dan memanfaatkan proses berpikirnya secara efektif selama interaksi konseling berlangsung (Husni, 2017). Kedudukan *mind skills* bagi konselor yaitu sebagai salah satu kompetensi dasar dalam pelaksanaan konseling yang bertujuan untuk mengontrol dan mengendalikan pikiran konselor, sehingga hasil konseling akan sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Suwarjo dkk., 2021).

Sering kali konselor dibatasi oleh pikiran mereka sendiri, yang dapat menghambat perkembangan efektif dari proses konseling. Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan penelitian yang dilakukan oleh Antika dkk (2024) yang mengungkapkan bahwa keterampilan berpikir konselor merupakan permasalahan yang cukup signifikan dalam praktik konseling. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hanya sebagian konselor sebanyak tiga orang yang mampu menerapkan indikator dan proses *mind skills* secara memadai, sementara sebagian besar lainnya belum

mampu mengoptimalkan penerapan keterampilan tersebut dalam pelaksanaan konseling.

Corey (2017) mengemukakan bahwa pada umumnya konselor terutama konselor pemula, memiliki beberapa problem pengelolaan kognitif ketika melakukan proses konseling. Fenomena yang terlihat disekitar adanya kecemasan menimbulkan kesadaran akan ketidakpastian yang mempengaruhi kemampuan konselor untuk hadir sepenuhnya bagi konseli. Keadaan kondisi seperti ini sering kali berimplikasi pada munculnya keraguan terhadap kompetensi diri dalam menjalankan peran profesionalnya. Selain itu, konselor merasa terbebani oleh tuntutan untuk tidak ingin melakukan kesalahan. Karena secara emosional, konselor merasa bahwa hanya ada sedikit ruang untuk berbuat salah. Akibatnya, konselor cenderung lebih fokus pada bagaimana dirinya terlihat sempurna, daripada memusatkan perhatian yang seharusnya dilakukan untuk membantu konseli (Mulawarman & Antika, 2020). Padahal Kotler dan Blau (Corey, 2010) menyebutkan adanya ketidaksempurnaan justru mendorong konselor pemula untuk belajar serta mempelajari kesalahan mereka dalam proses konseling. Dengan begitu dapat memperbaiki kesalahan mereka pada kesempatan lain.

Pada penjelasan lain penerapan *mind skills* oleh *peer counselor* masih belum banyak yang membahas secara rinci. Hidayah dkk (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *mind skills* dapat meningkatkan kinerja konseling, namun implementasinya sering berbeda antar individu, terutama ketika berhadapan dengan konseli yang membawa permasalahan yang kompleks.

Pada pengalaman lain konselor terkadang merasa kesulitan mengartikan masalah konseli secara objektif disebabkan adanya emosional yang tinggi sebagai sesama teman. Hal ini akan berpengaruh pada pengambilan keputusan yang terburu-buru atau tidak sesuai sasaran. Mengenai hal tersebut *mind skills* terdiri dari kemampuan berpikir logis, mengambil perspektif positif, serta mengatur pola pikir yang membantu, tidak mudah untuk diterapkan ketika konselor dihadapkan dengan situasi emosional yang kompleks.

Empati dan *mind skills* memiliki hubungan yang saling melengkapi dalam menunjang efektivitas proses konseling. Pada penelitian (Clark, 2010) membahas *Integral Model of Empathy* menjelaskan bahwa empati tidak bersifat afektif saja, tetapi juga terdiri dimensi kognitif yang terdiri dari kemampuan berpikir reflektif dan rasional dalam memahami pengalaman emosional konseli. Kemudian Clark mengungkapkan bahwa empati yang efektif membutuhkan keseimbangan antara *subjective empathy* yaitu kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan konseli dan *objective empathy* yaitu kemampuan untuk menilai secara kognitif dan mempertimbangkan konteks perilaku konseli. Keseimbangan tersebut menunjukkan bahwa empati tidak dapat dipisahkan dari proses mental dan reflektif yang menjadi inti dari *mind skills*.

Pada pengalaman konseling keterpaduan antara empati dan *mind skills* menjadi aspek fundamental yang menentukan kualitas hubungan konselor dengan konseli. Namun, kenyataannya dinamika penguasaan kedua keterampilan tersebut tidak selalu berjalan seimbang, terutama pada konselor pemula atau *peer counselor*

yang masih berada dalam tahap awal pengembangan profesional. Fenomena tersebut terlihat ketika *peer counselor* menghadapi kesulitan dalam mengelola pikiran dan emosi mereka secara bersamaan selama proses konseling. Ketidakmampuan untuk menyeimbangkan antara pemahaman emosional (empati) dan pengelolaan kognitif (*mind skill*) sering kali menimbulkan perasaan cemas, keraguan terhadap kompetensi diri, serta ketidakmampuan untuk hadir sepenuhnya dalam mendampingi konseli. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan dan kesadaran diri berlebihan dapat menjadi penghambat bagi *peer counselor* dalam menunjukkan empati yang efektif (Sinaga, Haryadi, dan Mahfud., 2018). Ketika konselor terlalu fokus pada ketakutan akan keterbatasan diri dan kekhawatiran dinilai tidak kompeten, hal tersebut membuat respons yang tidak autentik serta menghambat terbentuknya hubungan konseling yang *genuine*.

Empati dan penerapan *mind skills* dijelaskan penelitian Khostarina dkk., (2025) menunjukkan bahwa pelatihan *peer counselor* terbukti dapat meningkatkan empati mahasiswa, namun empati yang terbentuk masih dominan bersifat afektif dan sepenuhnya belum terintegrasi dengan regulasi kognitif yang mendukung proses konseling secara mendalam. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Pramono & Ayub, 2023) mengungkapkan bahwa empati dalam konseling seringkali memiliki persepsi yang hanya sebagai kemampuan merasakan emosi orang lain, padahal aspek kognitif seperti *perspective taking* dan validasi perasaan sama pentingnya agar empati tidak menimbulkan kelelahan emosional bagi konselor. Menurut Setiadi dkk., (2020) seorang konselor

yang efektif selalu berusaha untuk maju secara profesional. Hal ini termasuk pada mempertahankan keterampilan mereka dalam pengembangan diri profesional konselor yaitu dengan memiliki pengalaman praktik. Melalui hal tersebut menegaskan bahwa *mind skills* bukan sekedar kemampuan teknis dalam berpikir, tetapi menjadi kapasitas reflektif yang membuat konselor untuk mengelola kesadaran diri, menata pikiran dan menyeimbangkan keterlibatan emosional secara profesional.

Fundamental yang diberikan *peer counselor* ialah sistem bimbingan antar sesama mahasiswa, yang bantuannya diberikan oleh seorang mahasiswa kepada rekan mahasiswa, dimana bantuan yang diberikan bersifat setara dan bersumber dari pengalaman hidup yang saling dipahami. Fenomena yang ada menunjukkan bahwa *peer counselor* menjadi figur penting dalam membantu mahasiswa dalam mengentaskan permasalahan yang mereka hadapi. Kemudian, peran ini juga membantu mahasiswa membuat keputusan rasional untuk mengatasi hambatan sosial, intelektual dan pribadi (Bibi, 2023). Lebih lanjut, hasil wawancara awal dengan salah satu *peer counselor* pada tanggal 10 bulan mei 2025 di ruang konseling kampus, mengungkapkan bahwa ketika proses bimbingan, *peer counselor* bukan hanya menjadi pendengar, tetapi juga sebagai fasilitator dalam proses pengambilan keputusan. Sehingga hasil yang diterima bahwa mahasiswa merasa terbantu dalam membuat keputusan yang lebih rasional dan objektif untuk mengatasi hambatan-hambatan yang bersifat sosial, intelektual, maupun emosional. Sehingga dapat diketahui bahwa praktik konseling sebaya bukan hanya berkontribusi pada penyelesaian masalah, tetapi juga

mendorong pertumbuhan keterampilan berpikir reflektif dan kemandirian psikologis di kalangan mahasiswa.

Hadirnya *peer counselor* di berbagai institusi pendidikan yaitu perguruan tinggi memberikan peran sebagai bentuk dukungan bagi mahasiswa. Layanan ini melibatkan mahasiswa secara aktif dalam kegiatan konseling dan membantu perkembangan mental mahasiswa (Haiyan & Baki, 2024). Terdapat beberapa persoalan yang dialami oleh mahasiswa, salah satu literatur mengungkapkan bahwa mahasiswa berusia 18-29 tahun sering mengalami banyak tekanan finansial, sosial dan emosional (Matud dkk., 2020 dan Richard dkk., 2022). Beberapa penelitian telah dilakukan pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa kebutuhan mahasiswa sebagian besar meningkat pada masalah bidang akademik, salah arah dan psikologis, kebutuhan mahasiswa dapat bervariasi tergantung pada status sosial, ekonomi, jenis kelamin, tren atau subkultural sosial budaya tempat mereka berada (Purnama dkk., 2020). Sehingga hal ini membuat sulit bagi mahasiswa untuk mengendalikan emosi mereka dan membutuhkan bimbingan mengenai permasalahan yang dialami.

Kondisi ini menjadi penting untuk ditelusuri lebih lanjut, terutama dalam konteks pengalaman personal khususnya dalam hal empati dan *mind skills*. *Peer counselor* bukan hanya bertugas mendengarkan, tetapi juga memahami kondisi emosional konseli secara lebih menyeluruh. Pengalaman yang diberikan konseli bersifat unik sehingga membutuhkan kepekaan dalam merespon masalah yang dihadapi. Kemudian hal lainnya disebabkan empati dan *mind skills* merupakan fondasi penting dalam keberhasilan konseling

sebayu. Empati memungkinkan konselor untuk hadir secara autentik dan memahami perasaan konseli, sedangkan *mind skills* membantu konselor menjaga arah, struktur, serta regulasi kognitif dan afektif dalam sesi konseli. Maka jika tanpa keterampilan ini, konseling berisiko berjalan tanpa tujuan yang jelas, hingga menambah beban emosional bagi konselor maupun konseli. Oleh karena itu, penting untuk menggali bagaimana *peer counselor* memaknai empati dan *mind skills* dalam pengalamannya sehingga dapat dipahami dinamika pembelajaran yang diperoleh melalui pengalaman secara langsung, dengan menggunakan penelitian pendekatan fenomenologi diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih luas dan implisit maupun eksplisit.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Menurut Creswell (2023) Fenomenologi merupakan penelitian kualitatif yang berfokus pada memahami makna pengalaman hidup (*lived experience*) dari seorang individu dan bertujuan untuk mendeskripsikan esensi dari pengalaman secara universal yang dialami individu. Pemilihan dengan desain kualitatif fenomenologi, menjadikan penelitian ini penting untuk digunakan karena pendekatan tersebut membentuk pemahaman yang mendalam tentang pengalaman subjektif *peer counselor* dalam penerapannya memahami empati dan *mind skills* pada saat konseling. Kemudian Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan di Universitas Negeri dan Swasta di Yogyakarta. Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek penelitian dan *key informan*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari lima orang mahasiswa Bimbingan dan

Konseling, sedangkan *key informan* terdiri dari rekan sejawat yaitu orang terdekat subjek dimana memiliki keterdekatan dengan subjek.

Teknik dan Instrumen pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kemudian uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data yang diperoleh dilapangan yang dilakukan dengan pengecekan data dan membandingkan kembali data yang diperoleh dari lapangan. Dan triangulasi sumber digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan memverifikasi data yang diperoleh dari beberapa sumber. Analisis data dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dengan enam tahapan teknik analisis data, yaitu: 1) *Reading and re-reading* (membaca dan membaca ulang), 2) *Initian noting* (pencatatan awal), 3) *Developing emergent themes* (mengembangkan tema-tema yang muncul), 4) *Searching for connection across emergent themes* (mencari hubungan antara tema yang muncul), 5) *Moving to the next case* (beralih ke kasus berikutnya), 6) *Looking for patterns across cases* (mencari pola di berbagai kasus) (Smith dkk., 2009)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Konstruksi Makna Empati dalam Pengalaman *Peer Counselor***

Empati pada pengalaman *peer counselor* bukan hanya dipahami sebagai kemampuan memahami perasaan orang lain, akan tetapi dimaknai sebagai sikap yang tulus dalam menghadirkan diri untuk konseli dengan tetap menjaga batas profesional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa

*peer counselor* mengkonstruksi empati bukan sebagai konsep abstrak, melainkan sebagai pengalaman secara langsung yang diekspresikan melalui kata-kata, tindakan, maupun sikap.

Konstruksi empati dalam pengalaman *peer counselor* adalah proses multifaset yang secara signifikan mempengaruhi efektivitas hubungan konseling. Empati yang ditunjukkan oleh *peer counselor* dalam penelitian ini dapat di representasikan melalui empat aspek yang dikemukakan oleh (Davis, 1980) yaitu: 1) *perspective taking*, 2) *empathic concern*, 3) *fantasy*, dan 4) *personal distress*. Pada aspek *perspective taking* subjek (konselor) tampak memahami sudut pandang konseli dengan menguraikan permasalahannya sendiri. Melalui pendekatan tersebut menunjukkan adanya kesadaran konselor untuk tidak langsung memberi solusi, melainkan membantu konseli melihat permasalahan dari perspektif secara luas. sehingga empati bukan sekedar merasakan sepihak saja melainkan secara bersamaan dan menjadi bagian proses aktif memahami jalan pikiran dan perasaan orang lain. Pengalaman ini menggambarkan *perspective taking* menjadi landasan dalam membangun arah konseling yang reflektif dan terarah.

Pada aspek *empathic concern* tercermin dalam karakter tulus konselor terhadap usaha dan perjuangan konseli dalam menghadapi permasalahan. Empati dimaknai dalam bentuk apresiasi dan perhatian yang menumbuhkan rasa diterima dan dihargai tanpa harus berlarut dalam emosi. Hal ini sejalan dengan pandangan Davis (1980) bahwa *empathic concern* merupakan bentuk kepedulian secara tulus yang ditunjukkan demi kenyamanan dan kesejahteraan konseling yang bukan

tentang memahami secara intelektual saja. Representasi selanjutnya aspek *fantasy* dapat dilihat melalui kemampuan konselor dengan membayangkan diri sendiri berada pada posisi konseli bertujuan agar mendalami pengalaman emosional yang diterima. Proses imajinasi bukan hanya membantu mendalami perasaan emosional saja, melainkan menghadirkan rasa autentik dalam sesi konseling. Hal ini selaras dengan (Davis, 1980) mendefinisikan *fantasy empathy* sebagai kecenderungan individu untuk membayangkan dirinya dalam situasi fiktif atau pengalaman emosional orang lain. Pada konteks konseling, kemampuan ini memperkuat kedekatan afektif dan membuat konselor untuk lebih peka terhadap nuansa emosional konseli. Pada aspek keempat yaitu *personal distress* terlihat pada kesadaran konselor untuk mengelola kondisi emosional diri agar tidak larut dalam emosi konseli. Namun dalam penelitian ini konselor belajar mengelola emosi untuk tetap profesional dan tidak larut dalam kondisi emosional konseli.

Melihat secara keseluruhan pembahasan diatas, menyatakan keempat aspek bukan yang berdiri sendiri melainkan saling terhubung dalam proses konseling. Temuan ini menunjukkan bahwa empati dalam pengalaman *peer counselor* bersifat fleksibel dan adaptif, yang dapat dipahami sebagai konstruksi multidimensional. Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa ekspresi empati bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh faktor sosial budaya khususnya gender. *Peer counselor* dalam penelitian menyesuaikan cara berempati untuk tetap sesuai dengan sosial yang berlaku.

Kemudian dengan membanding penelitian terdahulu, hasil penelitian ini

memberikan keterbaharuan. (Sutanti dkk., 2022) menjelaskan bahwa empati pada calon konselor berada pada level medium, dengan penekanan pada aspek kognitif dan afektif, tetapi belum menguariatkan bagaimana dimensi-dimensi empati tersebut terlihat dalam pengalaman secara langsung. Melalui penelitian yang telah dilakukan menunjukkan gambaran konkret bagaimana keempat aspek Davis berfungsi dalam interaksi konseling. Kemudian dalam penelitian (Raudhoh, 2019) menyatakan pengembangan keterampilan komunikasi dalam modul *peer counselor*, tetapi tidak secara eksplisit membahas empati sebagai intri dari praktik konseling. Temuan penelitian ini melengkapi dengan menunjukkan bahwa empati yang bukan terdiri aspek komunikasi melainkan juga adanya keterlibatan emosional, imajinasi serta regulasi diri. Dengan demikian, penelitian memberikan kedalaman analisis terhadap konstruksi empati dalam pengalaman konseling. Pengalaman yang diperoleh *peer counselor* menunjukkan bahwa empati keterampilan reflektif yang berkembang melalui pengalaman secara langsung lalu membangun hubungan konseling yang autentik dan bermakna.

## **2. Penerapan *Mind Skills* dalam Pengalaman *Peer Counselor***

Menerapkan *mind skills* dalam pengalaman *peer counselor* melibatkan pengintegrasian strategi metakognitif untuk meningkatkan regulasi emosional, komunikasi, dan kemampuan pemecahan masalah. Keterampilan ini tidak hanya mendukung pengembangan pribadi konselor melainkan dapat meningkatkan efektivitas mereka dalam membantu teman sebaya. Temuan penelitian menunjukkan mahasiswa *peer counselor*

telah mengimplementasikan *mind skills* dalam proses konseling mereka secara langsung, meskipun dengan pendekatan yang berbeda-beda. Keenam aspek *mind skills* menurut (Nelson-Jones, 2007) terdiri dari *creating rules*, *creating perceptiosn*, *creating visual images*, *creating explanations*, *creating expectation*, dan *self talk* terbentuk dalam pengalaman sebagai *peer counselor* baik secara eksplisit maupun implisit. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun bukan berasal dari latar belakang profesional sepenuhnya tetapi *peer counselor* memiliki kapasitas kognitif dan afektif untuk mengembangkan keterampilan *mind skills* guna menunjang efektivitas konseling sebaya.

Penerapan *creating rules skills* kepada *peer counselor* secara signifikan meningkatkan kualitas konseling yang menumbuhkan komunikasi dan kesadaran diri yang efektif. Merujuk pada hasil penelitian bahwa mahasiswa *peer counselor* mampu menerapkan *creating rules* dengan membangun aturan internal yang berfungsi sebagai batas profesional dan mekanisme perlindungan diri. Aturan tersebut diterapkan dengan membuat aturan referal ketika menghadapi kasus yang sudah masuk ranah klinis, pembatasan relasi lintas gender, pengelolaan diri pada isu sensitif serta membedakan masalah pribadi dan peran konselor.

Penelitian sejalan dengan teori Jones menyatakan *creating rules* menjadi fondasi penting agar hubungan konseling berjalan etis dan profesional (Jones, 2007). Adanya aturan sendiri berfungsi untuk batasan yang membantu konselor mengetahui batas kemampuannya dan waktu dalam menyesuaikan perannya. Dari hasil penelitian, terlihat mahasiswa *peer counselor* belum memiliki latar belakang profesional secara penuh tetapi,

mereka sudah dapat membangun aturan profesional melalui pengalaman praktiknya sendiri. Hal ini juga disampaikan oleh temuan (Jones-Smith, 2021) yang menekankan bahwa menciptakan keterampilan aturan membantu dapat meningkatkan efektivitas konselor melalui bentuk kesadaran dan cara kerja yang lebih terstruktur.

Penelitian sebelumnya juga mendukung terkait pembahasan ini, hasil penelitian Rohayati dkk (2022) menunjukkan bahwa konselor sebaya yang mampu menciptakan peraturan membantu akan dapat menciptakan suasana konseling yang lebih jelas dan mendukung, sehingga kualitas konseling meningkat. Kemudian hasil penelitian Hidayah dkk (2022) juga menegaskan bahwa keterampilan menciptakan aturan membantu calon konselor mengelola pikirannya sendiri, sehingga lebih mudah untuk merespon secara tepat. Adanya hasil kedua penelitian ini menunjukkan bukti langsung dari pengalaman mahasiswa *peer counselor* yang menerapkan aturan untuk menjaga alur konseling.

Pada aspek *creating perceptions*, mahasiswa *peer counselor* menunjukkan kemampuan dalam memilih, mengorganisasikan dan menafsirkan informasi konseli melalui berbagai strategi seperti parafrase, pertanyaan eksploratif, pengamatan pola emosi dan perilaku serta pembacaan isyarat nonverbal. (Susetyo dkk., 2024) Perbedaan strategi tersebut menunjukkan adanya perkembangan variasi yang cukup beragam, dimulao dari teknik dasar klarifikasi hingga pola yang lebih mendalam. Penjelasan tersebut didukung oleh penelitian terdahulu pada penelitian Barrt dan Lennard (2015) dan Heinrichs dan Kleiner (2014) menyatakan bahwa

keterampilan persepsi berperan penting dalam membangun empati dan komunikasi efektif. Selarasan dengan hal tersebut, Jones (2007) menyatakan bahwa *creating perception skills* dapat meningkatkan kesadaran konselor terhadap diri sendiri dan orang lain, serta memperkuat keterampilan komunikasi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pelatihan lanjutan yang terstruktur agar mahasiswa *peer counselor* bukan cuman mengandalkan intuisi, melainkan memiliki dasar keterampilan persepsi yang lebih kokoh.

Penerapan keterampilan *creating visual images* dalam konseling sebaya menunjukkan berbagai macam strategi yang cukup kaya di antara mahasiswa *peer counselor*. Visualisasi dimaksud bukan cuman berfungsi sebagai alat untuk merasakan emosi konseli, tetapi juga menjadi tempat untuk memperjelas permasalahan hingga menemukan solusi alternatif. Visualisasi dilakukan dengan membayangkan diri berada pada posisi konseli, membaca ekspresi emosional, mengkaitkan pengalaman pribadi, hingga melibatkan konseli secara aktif dalam menggambarkan kondisi dirinya. Dengan membayangkan situasi konseli, konselor bukan hanya memahami masalah dari sudut pandang rasional, tetapi juga mampu mendalami perasaan konseli secara lebih empati. Hasil penelitian ini memuaskan konsep tersebut dengan menunjukkan bahwa visualisasi bukan hanya berhenti pada penguatan empati tetapi juga dioperasionalkan sebagai cara dalam menyelesaikan masalah.

Keterampilan selanjutnya yang ditunjukkan oleh mahasiswa *peer counselor* yaitu *creating expectation skills*. Keterampilan menunjukkan bagaimana konselor mengelola harapan, baik dari dirinya sendiri maupun dari

konseli bertujuan untuk proses konseling berjalan realistis namun tetap menyimpan optimisme. Ekspektasi tidak lagi berorientasi pada hasil instan, melainkan pada proses pendampingan yang berharap dan bermakna. Strategi yang digunakan meliputi klarifikasi harapan konseli sejak awal sesi, penyesuaian peran konselor sesuai kebutuhan konseli, serta penerimaan bahwa keberhasilan konseling tidak selalu ditandai dengan solusi langsung.

Secara teoritis penjelasan ini sejalan didukung dengan hasil penelitian Susetyo dkk (2024) mengungkapkan bahwa menciptakan *creating expectation skills* pada konselor sebaya dapat meningkatkan kualitas konseling, terutama melalui keterampilan komunikasi yang efektif. Lebih jauh lagi, hasil penelitian Hidayah dkk (2022) menemukan bahwa pengelolaan harapan sebagai bagian dari keterampilan pikiran yang dapat meningkatkan kinerja konselor pemula dengan mendorong respons adaptif. Oleh karena itu penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menambahkan mahasiswa *peer counselor* bukan hanya mampu mengelola ekspektasinya sendiri tetapi juga menegosiasikan ekspektasi konseli baik melalui pendekatan kognitif maupun pragmatis. Dengan demikian, *crating expectation skills* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *peer counselor* memiliki kapasitas untuk menyeimbangkan idealisme dan realitas.

Selanjutnya, *Creating explanation skills* yaitu keterampilan memberikan penjelasan yang memfasilitasi konseli dalam melihat permasalahan secara lebih jelas, logis, dan terstruktur. Pada *peer counselor* tercermin dalam membantu konseli untuk memahami hubungan sebab akibat dari permasalahan yang

dialami. Pendekatan yang digunakan meliputi teknik kognitif seperti menantang pikiran irasional, pemetaan masalah secara visual, refleksi kesenjangan antara perilaku dan tujuan, serta penggunaan pertanyaan terbuka yang terstruktur.

Melihat temuan ini dapat dikaitkan secara teori dari (Jones, 2005) mengungkapkan bahwa keterampilan penjelasan membantu konseli menemukan makna serta memahami hubungan sebab akibat dalam permasalahannya. Hal ini didorong sekaligus memperluasnya dengan menghadirkan strategi-strategi praktis yang lebih aplikatif dalam konteks konselin sebaya. Penelitian sebelumnya oleh Caporale-Berkowitz (2022) mengungkapkan bahwa kemampuan mendengarkan aktif menjadi dasar penting untuk memahami kebutuhan konseli dan merumuskan penjelasan yang tepat. Kemudian dalam penelitian Rohayati dkk (2022) menunjukkan bahwa keterampilan *creating explanation skills* yang baik berperan penting dalam mendukung konselor untuk memberikan dukungan yang lebih personal serta relevan dengan permasalahan yang dihadapi konseli.

Kemudian keterampilan *Self talk skills* merupakan salah satu keterampilan dalam *mind skills* yang berfungsi untuk membantu konselor mengelola emosi, menata pikiran, serta menjaga kehadiran profesional selama proses konseling. Dalam konteks *peer counselor self talk* menjadi instrumen regulasi diri yang memungkinkan konselor tetap tenang, fokus dan peka terhadap kebutuhan konseli. Penjelasan ini berkaitan dengan penelitian terdahulu (Atmoko dkk., 2020) mengungkapkan bahwa *self talk* bermanfaat bagi konselor sebaya untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri,

dan mengurangi self talk negatif, dan memperbaiki manajemen emosi. Hasil penelitian ini mendukung temuan tersebut, tetapi juga menambahkan kontribusi baru bahwa *self-talk* pada peer counselor berfungsi ganda, yaitu sebagai regulasi kognitif sekaligus sebagai instrumen etis untuk menjaga kualitas komunikasi.

### **3. Dinamika perkembangan empati dan *mind skills* melalui pengalaman konseling**

Dinamika perkembangan empati dan *mind skills* pada mahasiswa *peer counselor* menunjukkan bahwa pengalaman konseling sebagai proses pembelajaran reflektif yang berkelanjutan. Interaksi langsung dengan konseli bukan melatih kepekaan emosional saja, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, regulasi diri dan refleksi personal. Temuan menegaskan bahwa peran *peer counselor* tidak semata sebagai pemberi dukungan, melainkan sebagai ruang transformasi diri yang mendorong perkembangan pribadi dan profesional konselor

Hasil penelitian memperoleh bahwa empati pada *peer counselor* berkembang secara dinamis dan tidak bersifat statis. Empati sendiri dipahami bukan sebagai respons emosional spontan, tetapi sebagai proses yang melibatkan penerimaan, validasi serta keterlibatan emosional terarah. Penjelasan ini sejalan dengan teori Davis (1980) memandang empati sebagai konstruksi kognitif dan afektif yang berkembang melalui pengalaman interpersonal. Pengalaman konseling memperkuat empati yang lebih matang, reflektif, dan berorientasi pada hubungan terapeutik yang bermakna.

seiring dengan perkembangan empati, *mind skills* juga mengalami

penguatan melalui pengalaman konseling. *Peer counselor* menunjukkan peningkatan kemampuan meregulasi emosi, pengendalian respons, serta pengelolaan pikiran sebelum dan selama sesi konseling. Proses refleksi pasca konseling menjadi sarana penting dalam menilai efektivitas respons empati dan strategi kognitif yang digunakan.

Penjelasan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Fauzan dkk (2023) yang mengungkapkan bahwa penerapan *mind skills* dapat memperluas perspektif konselor terhadap pengalaman konseli dan kualitas konseling. Kemudian temuan ini diperjelas oleh penelitian Hidayah dkk (2022) yang menggaris bawahi adanya korelasi antara penerapan *mind skills* dengan kinerja konseling yang lebih baik. Dinamika reflektif yang menghasilkan transformasi kognitif maupun kepribadian yang signifikan. Dengan demikian dinamika perkembangan empati dan *mind skills* pada *peer counselor* memberikan keduanya saling melengkapi. Empati memberikan kehadiran secara autentik bersama konseli, sementara *mind skills* membantu menjaga arah dan struktur proses konseling. Refleksi pasca konseling menjadi kunci dalam dinamika karena melalui hal tersebut *peer counselor* dapat menilai ulang, menemukan makna baru, serta memperbaiki keterampilan mereka dari waktu ke waktu. Dengan begitu, pengalaman konseling bukan cuman mengubah cara pandang membantu tetapi membentuk identitas profesional dan pribadi sebagai individu yang lebih matang.

### **KESIMPULAN**

1. Konstruksi makna empati pada mahasiswa *peer counselor* bukan dipahami dari respon emosional spontan saat berinteraksi dengan

konseli. Empati dimaknai sebagai keterampilan interpersonal yang bersifat aktif, reflektif, dan terus dikembangkan melalui pengalaman konseling. Mahasiswa memandang empati sebagai proses yang melibatkan penerimaan terhadap kondisi konseli, validasi perasaan yang diungkapkan, serta keterlibatan emosional yang terarah dengan tetap menjaga batas profesional. Keseimbangan ini membuat dasar terciptanya kedekatan terapeutik yang efektif, sekaligus membedakan empati profesional dengan sekedar rasa kasihan atau simpati biasa.

2. Implementasi *mind skills* dalam pengalaman konseling menunjukkan bahwa mahasiswa *peer counselor* telah mempraktikkan keenam aspek *mind skills* menurut Nelson Jones, yaitu *creating rules, creating perceptions, creating visual images, creating explanations, creating expectations*, dan *self talk*. Keenam aspek tersebut muncul dalam praktik konseling secara eksplisit maupun implisit, menyesuaikan dengan dinamika dan kebutuhan konseli. Variasi pendekatan yang ditampilkan oleh subjek menunjukkan *mind skills* tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan kognitif, tetapi juga bersifat adaptif dan kontekstual. Dengan demikian, penerapan *mind skills* mendukung efektivitas konseling sebaya karena mampu menjembatani kebutuhan konseli secara personal sekaligus melatih konselor dalam menjaga arah dan kualitas proses konseling.
3. Perkembangan empati dan *mind skills* pada mahasiswa *peer counselor* terbentuk melalui pengalaman langsung mendampingi konseli, refleksi pasca konseling, dukungan sosial, serta dorongan motivasi

intrinsik. Interaksi dengan konseli yang beragam mendorong mahasiswa untuk mengelola emosi, mengembangkan strategi baru, memperluas perspektif dalam memahami kompleksitas berbagai permasalahan. Proses refleksi setelah sesi konseling menjadi mekanisme pembelajaran berkelanjutan yang memungkinkan mahasiswa mengevaluasi respons yang diberikan, baik melalui umpan balik konseli maupun diskusi dengan rekan sebaya. Maka melalui hal tersebut perkembangan empati dan *mind skills* tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses dinamis dan berulang yang membentuk kematangan emosional dan kognitif mahasiswa dalam menjalankan peran sebagai *peer counselor*

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi penghargaan terhadap kepada pihak kampus Universitas Ahmad Dahlan dan Universitas Negeri Yogyakarta khususnya Unit layanan kemahasiswaan atas pemberian izin dan akses dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada subjek penelitian dan key informan yang telah berpartisipasi secara aktif serta bersedia meluangkan waktu untuk diwawancarai.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Antika, E. R., Mulawarman, M., Nusantara, B. A., Octasya, T., Stoic, V. B., Bhana, M., & Prabawa, A. F. (2024). Counselors' Mind-skills and Self-compassion during Counseling Service. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), Article 3.

- <https://doi.org/10.17977/um001v9i32024p166-174>
- Bastomi, H. (2020). Perbandingan Sikap Empati Mahasiswa Sebagai Calon Konselor Berdasarkan Analisis Gender. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i2.5673>
- Bibi, N. (2023). Investigating the Needs of Students Guidance and Counseling at University Level. *The Knowledge*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.63062/tk/2k23a.22905>
- Caporale-Berkowitz, N. A. (2022). Let's teach peer support skills to all college students: Here's how and why. *Journal of American College Health*, 70(7), 1921–1925. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1841775>
- Clark, A. J. (2010). Empathy: An Integral Model in the Counseling Process. *Journal of Counseling & Development*, 88(3), 348–356. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00032.x>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice Of Counseling and Therapy* (Tenth Edition). CENCAGE LEARNING.
- Creswell, J. W. (2023). *Research Dsign Qualitative, Quantittave, and Mixed Methods Approaches* (Sixth Edition). SAGE.
- Fauzan, L., Hidayah, N., Wahyuni, F., Hanafi, H., Rofiqoh, R., & Kurniawan, N. A. (2023). The effect of reverse roleplay training to improve the counselor's mind skills. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 17(4), 491–498. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v17i4.20752>
- Hidayah, N., Ramli, M., Fauzan, L., Rahman, D. H., & Hanafi, H. (2022). Mind skills training effect on prospective counsellor' performance. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(4), Article 4. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i4.7130>
- Husni, M. (2017). MENINGKATKAN KETERAMPILAN KONSELING SEBAYA DENGAN MIND SKILLS. *PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.33650/pjp.v4i1.7>
- Indreswari, H., Apriani, R., Probowati, D., Muyassirotul 'Aliyah, S., Ilmi, A. M., & Lisnanti, A. U. (2024). Penguatan empati konselor: Upaya peningkatan profesionalitas melalui cased method. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 7(3), Article 3. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v7i3.22118>
- Jones-Smith, E. (2021). *Theories of counseling and psychotherapy: An integrative approach* (Third edition). SAGE.

- Khostarina, T., Nasution, N. A. R., Sandra, A., Abimael, R., Setiawan, I. Y., Lieando, S. A. T., Situmorang, B. J., & Margareta, T. (2025). Heartfelt Listening: Enhancing Student Empathy Through Peer Counseling Training. *Plakat : Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 7(1), 97–108. <https://doi.org/10.30872/plakat.v7i1.19296>
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), Article 9. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Mulawarman, & Antika, E. R. (2020). *Mind-skills: Konsep dan Aplikasinya dalam Praktik Konseling*. Prenada Media.
- Nelson-Jones, R. (2007). *Practical counselling and helping skills: Text and exercises for the lifeskills counselling model* (5., ed.reprinted). SAGE Publ.
- Pramono, A. A., & Ayub, D. (2023). Studi Literatur Tentang Empati Dalam Konseling. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 7259–7269.
- Purnama, D. S., Farozin, M., & Astuti, B. (2020). Identification of Guidance and Counseling Service Needs for Higher Education Students at Universitas Negeri Yogyakarta. *Proceedings of the 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*. 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019), Yogyakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.072>
- Raudhoh, S. (2019). PENGEMBANGAN MODUL PROGRAM PEER COUNSELOR UNTUK MAHASISWA: DEVELOPMENT OFF PEER COUNSELOR MODULE FOR STUDENTS. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(1), 47–55. <https://doi.org/10.22437/jpj.v4i1.8785>
- Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J. E. A., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ Open*, 12(8), e061336. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>
- Rohayati, R., Emosda, E., & Jamilah, J. (2022). Developing a Peer Counseling Guidebook for Junior High School Students: Enhancing Counseling Services and Promoting Mental Well-being. *Tekno - Pedagogi : Jurnal Teknologi Pendidikan*, 12(1), 19–26. <https://doi.org/10.22437/teknopedagogi.v12i1.32499>

- Saragih, N. A. N., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Kualitas Konselor Sebagai Penentu Proses Konseling yang Berhasil. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.30653/001.202372.282>
- Setiadi, G., Sholihun, M., & Yuwita, N. (2020). Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Memotivasi Peserta Didik selama Masa Pandemi Covid-19 di SMA Darut Taqwa Pasuruan. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v2i2.224>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- Susetyo, Y. F., Supriyadi, A., Setiyawati, D., & Hidayati, N. K. (2024). Development of a training module for adolescent Peer Counsellors based on a systematic literature review. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 67–74. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v19i1.14503>
- Sutanti, T., Agungbudiprabowo, A., & Nugraha, A. (2022). Empathy and Patterns of Empathy Development in School Counselor Candidate. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 27–32. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v11i1.25171>
- Suwarjo, S., Cahya Irani, L., & Sanyata, S. (2021). The Mind Skills of Guidance and Counseling Students at Yogyakarta State University. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v6i2.9975>
- Zakki, A., Karneli, Y., & Hariko, R. (2023). Karakteristik Konselor yang Berhasil dalam Membangun Hubungan kepada Klien. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(3), 1578–1584. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i3.5314>