

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi, yang kelembagaannya dapat berupa akademi, politeknik, sekolah tinggi, institusi atau universitas. Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan formal setelah pendidikan menengah. Landasan yuridis yang menjadi pedoman bagi perguruan tinggi dalam menyelenggarakan pendidikan tinggi baik untuk program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis maupun doktor adalah Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah no. 60 Tahun 1999 tentang pendidikan Tinggi (Srivaniwati, 2019). Sumber Daya Manusia yang menjalankan aktivitas di perguruan tinggi meliputi Pimpinan Perguruan Tinggi/Rektor, Staf Administrasi Akademik, Staf Administrasi Umum dan Keuangan, Tenaga Kependidikan Non-Akademik, Tenaga Pendidik/Dosen, dan Mahasiswa (Leuwol, N.V., dkk., 2020).

Berbicara mengenai mahasiswa yang menjadi fokus dalam penelitian ini Anjani et al., (2025) mendefinisikan bahwa mahasiswa adalah individu yang terikat pada perguruan tinggi, seperti akademi, universitas, atau institut. Hal yang sama dijelaskan oleh Dwi Siswoyo, (2007) yang menjelaskan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di jenjang perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, oleh karena itu mahasiswa diharapkan memiliki kecerdasan yang tinggi dalam berpikir dan bertindak, mandiri serta mampu bertanggung jawab dengan semua keputusan yang sudah dipilihnya atau dalam kata lain mahasiswa dapat mencapai tingkat perkembangan yang maksimal di masanya. Selain itu Yusuf, (2012); Siagian, T. V., Septianeke, O. A., & Hartanti, (2022) juga menyebutkan bahwa mahasiswa diklasifikasikan ke dalam tahap perkembangan yang berkisar antara usia 18 hingga 25 tahun dan mulai memasuki fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal atau dikenal dengan pada masa *emerging adulthood*.

Dengan demikian pada masa transisi ini terdapat perubahan-perubahan yang terjadi pada mahasiswa seperti perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang menyebabkan munculnya masalah dalam kehidupan individu khususnya berkaitan dengan kesehatan mental

mereka (Herdiansyah & Nurul Hanifah Puteri, 2023). Selain itu Astuti *et al.*, (2022) juga mengungkapkan bahwa permasalahan yang muncul pada mahasiswa baik yang bersifat akademik maupun non akademik didukung oleh faktor internal lainnya seperti kemandirian dan kesiapan mahasiswa dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi mengalami penurunan. Selanjutnya Bandura, (1997); Hergenhahn, (2010) juga menyebutkan bahwa permasalahan yang terjadi pada mahasiswa selain kurangnya kesiapan dari mahasiswa itu sendiri dalam proses perkuliahan, melainkan ketidakyakinan mahasiswa akan kemampuan yang dimilikinya atau dalam kata lain dikenal dengan sebutan efikasi diri. Terlebih lagi jika permasalahan yang dijelaskan para ahli dialami oleh mahasiswa BK, maka mereka harus bisa mengatasinya dengan bijak sebelum menjadi seorang konselor profesional atau guru BK di sekolah.

Dengan demikian untuk menjadi mahasiswa BK yang nantinya akan berhadapan dengan beragam permasalahan peserta didik mereka harus memiliki fungsi psikologis, sosial, dan emosional yang positif serta kesehatan mental yang baik. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan pentingnya mengatur pola makan, tidur, dan aktivitas lainnya agar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Sonny et al., 2019) salah satu karakteristik konselor masa depan pada abad 21 yaitu sebagai profesional kesehatan mental yang berada di garis depan untuk siswa-siswa di sekolah dan keluarga, dengan seluruh permasalahannya dari masalah perkembangan sampai masalah disfungsional yang serius. Maka dari itu, sebagai calon konselor harus bisa membantu dirinya sendiri sebelum membantu orang lain. Dipertegas dengan ungkapan dari Rogers, (1968) bahwa karakteristik konselor profesional meliputi *congruence* (kesesuaian), *unconditional positive regard* (penghargaan positif tanpa syarat), dan *empathy* (empati) (Sugawara & Nikaido, 2014).

Pada kampus UNJ sendiri terdapat salah satu program yang dapat melatih mahasiswa dalam merealisasikan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam rangka membentuk tenaga calon guru BK yang profesional. Program ini biasa dikenal dengan sebutan Program Praktik Keterampilan mengajar (PKM) yang wajib diikuti oleh setiap mahasiswa semester tujuh yang berada di prodi pendidikan. PKM ini dalam pelaksanaannya dilakukan di sekolah-sekolah yang sudah bekerjasama dengan kampus UNJ selama ini dan juga telah memenuhi persyaratan tertentu. Selain itu, dalam pelaksanaannya mahasiswa PKM dianjurkan untuk melakukan keterampilan dasar yang berpedoman pada apa yang sudah ia peroleh selama belajar di kampus

UNJ. Namun, pada kenyataannya keterampilan dasar ini tidak semuanya dimiliki oleh mahasiswa, hal ini disebabkan oleh beberapa hal meliputi perbedaan tingkat efikasi diri mahasiswa yang masih rendah, tingkat kesiapan yang masih kurang sehingga menjadi cemas, kemandirian dan tanggung jawab serta empati sebagai seorang calon guru BK yang sedang PKM belum terlatih (Pratama et al., 2012). Sementara beberapa hasil penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh banyak pelatihan, pengalaman magang, dan pengalaman kerja memiliki tingkat kompetensi yang lebih tinggi terkait keterampilan konseling mereka (Duru & Alaby, 2024). Selain itu Greason & Cashwell, (2009) menemukan bahwa konselor yang melakukan praktik pelatihan dan menerima supervisi mendukung peningkatan keyakinan akan efikasi konseling. Dipertegas dengan hasil temuan dari Ilgar & Ilgar, (2013) di turki bahwa pengalaman lapangan yang dilakukan oleh mahasiswa BK semester akhir memiliki dampak yang signifikan terhadap efikasi diri mereka sebagai calon guru BK yang profesional.

Penemuan di atas sejalan dengan penjelasan dari (Mustafa et al., 2023) bahwa konselor yang sedang menjalani pelatihan sering menghadapi tantangan pribadi, profesional, dan akademis saat mereka berupaya mengembangkan dan meningkatkan keterampilan konseling mereka dalam program pelatihan konselor dan mereka harus memperoleh dan menyempurnakan keterampilan seperti menjalin hubungan baik dengan peserta didik, meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan kompleksitas kognitif, dan menumbuhkan empati. Selain itu, keterampilan konkret seperti perhatian, mendengarkan secara aktif, mengajukan pertanyaan yang efektif, dan meringkas harus juga dimiliki oleh calon konselor. Selanjutnya (Mustafa et al., 2023) juga mengungkapkan bahwa efikasi diri konseling diidentifikasi sebagai aspek yang berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan konselor dalam pelatihan. Selain itu, kesadaran diri guru BK dan rasa welas asih diri juga telah diidentifikasi sebagai keadaan yang dapat membantu mereka dalam melatih dan mengembangkan kemampuan konseling mereka, meningkatkan kinerja, dan pada akhirnya mempengaruhi efektivitas layanan konseling yang diberikan oleh konselor pada peserta didik.

Dengan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini penulis memfokuskan bagaimana hubungan welas asih diri, efikasi diri konseling, dengan empati konseling bermain peran pada mahasiswa BK yang sudah melaksanakan PKM dalam menghadapi situasi tersebut sebagai calon guru BK profesional di Sekolah. Adapun keterbaruan dan menjadi ketertarikan pada penelitian ini berdasarkan saran penelitian sebelumnya bahwa penelitian selanjutnya meneliti hubungan welas

asih diri dan dan empati mahasiswa BK yang telah melaksanakan PKM guna memfasilitasi kesejahteraan mereka sebelum menjadi guru BK di sekolah (Marshall et al., 2020). Pertama, mengenai empati Pratama et al., (2012) menjelaskan bahwa empati adalah keterampilan yang sangat penting dalam melakukan interaksi sosial dengan masyarakat. Selain itu Lei & Lei, (2022) juga menyebutkan bahwa empati diyakini berperan penting dalam membentuk emosi, persepsi keinginan, dan niat, melalui empati manusia dapat memperbaiki keterampilan sosial individu, seperti kemampuan dalam bekerja sama, meningkatkan kepekaan sosial serta manfaat sosial lainnya (Cameron et al., 2019). Hal tersebut didukung oleh Diswantika & Yustiana, (2022) yang mengungkapkan bahwa empati merupakan salah satu komponen dalam melakukan interaksi sosial di masyarakat yang mencakup keterampilan interpersonal. Artinya, manusia membutuhkan orang lain untuk membantu mereka dalam bertahan hidup, dan kemampuan mereka untuk dapat berdiri pada “sepatu” orang lain akan meningkatkan keberhasilan dalam keberlangsungan hidup mereka. Empati dianggap sebagai salah satu cara yang efektif dalam usaha mengenali, memahami, dan mengevaluasi orang lain. Selanjutnya melalui empati juga, seseorang akan benar-benar merasakan keadaan yang sedang dialami oleh orang lain, dengan ikut memahami dan merasakannya (Davis, 1980).

Selanjutnya pada konteks bimbingan dan konseling, empati menjadi unsur penting dalam keberhasilan praktik konseling secara menyeluruh. Melalui empati, konselor dapat lebih memahami dinamika psikologis dan masalah yang dihadapi oleh konseli secara mendalam (Julius et al., 2022). Hal yang sama di jelaskan oleh Narti et al., (2023) bahwa dengan menerapkan sikap empati dalam proses konseling, maka hal tersebut akan meningkatkan kepercayaan konseli dan keterikatan konseli dalam menjalani proses konseling. Empati sebagai kunci utama yang harus dimiliki oleh seorang individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Artinya, dalam proses bimbingan dan konseling dibutuhkan kehadiran konselor yang mampu memberikan ketenangan, kenyamanan, dan harapan baru bagi klien. Sikap empati yang dimiliki oleh konselor akan dapat menciptakan suasana yang nyaman, dapat dipercaya, dan penuh kejujuran dalam proses konseling (Handari, 2016). Sebagaimana yang digambarkan oleh Elliott et al., (2011); Lambert & Barley, (2001) ; Watson, (2001) bahwa empati dalam konseling adalah proses memasuki dunia klien dengan keterbukaan dan sikap tanpa menghakimi. Selain itu Johns, (2012) menjelaskan bahwa Mengembangkan keterampilan empati yang diperlukan termasuk sebagai elemen penting dari proses pengembangan bagi konselor dalam pelatihan.

Hal yang sama pula dijelaskan oleh Septiani *et al.*, (2020) bahwa ketika seorang konselor memiliki kemampuan empati yang baik, maka mereka akan dapat menjalankan proses konseling secara maksimal. Sejalan dengan ungkapan Marjo, (2015) bahwa tingkat empati yang tinggi akan mempermudah konselor dalam menjalin hubungan yang erat dengan konseli sehingga berpengaruh pada efektivitas layanan konseling yang sedang berlangsung. Sebaliknya, jika kemampuan berempati tidak dimiliki oleh seorang konselor, maka proses konseling tidak akan dapat berjalan secara maksimal. Ketidakmampuan konselor dalam melihat segala sesuatu dari sudut pandang konseli, mereka akan cenderung memaksakan ego dan pemikirannya terhadap konseli (Setyawati *et al.*, 2019). Pada kenyataannya juga banyak ditemukannya orang-orang yang menganggap remeh akan pentingnya sikap empati (Bastomi, 2020). Sedangkan, untuk menjadi konselor yang profesional, mereka harus dapat menunjukkan sikap yang hangat, empatik, jujur, dan menghargai, dimana hal ini dapat tercapai jika seorang konselor memiliki kemampuan berempati yang baik. Sehingga, kemampuan empati perlu dikembangkan terutama pada konselor pemula yang perlu dilatih dalam mengolah rasa agar memiliki kemampuan berempati yang baik (Amalia, 2019).

Kedua, berbicara mengenai welas asih diri beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa rasa welas asih diri yang dimiliki individu dikaitkan dengan lebih sedikit emosi negatif termasuk depresi dan kecemasan, peningkatan kepuasan hidup MacBeth & Gumley, (2012); K. Neff, (2003), meningkatkan kebahagiaan dan optimisme (Kristin D Neff *et al.*, 2005; Kristin D. Neff *et al.*, 2007), serta penggunaan strategi koping adaptif yang berfokus pada emosi (Kristin D Neff *et al.*, 2005). Selain itu, Marshall *et al.*, (2020) juga mengungkapkan bahwa welas asih diri yang dimiliki individu cenderung berhubungan positif dengan empati kognitif atau kemampuan untuk memahami dan terhubung dengan penderitaan orang lain. Selanjutnya, K. Neff, (2003) juga menyebutkan bahwa aspek kunci dari welas asih diri yang dimiliki individu melibatkan keterhubungan dengan pengalaman penderitaan manusia yang lebih luas, daripada memisahkan dan mengisolasi diri. Oleh karena itu, mahasiswa BK yang memiliki welas asih diri harus mampu mengenali dan menanggapi dengan lembut penderitaan mereka sendiri dan orang lain.

Bukti di atas sejalan dengan teori welas asih diri dari K. Neff, (2003) yang mendefinisikan bahwa welas asih diri sebagai sikap sehat terhadap diri individu. Bahkan welas asih diri didefinisikan sebagai “kemampuan untuk menahan emosi perasaan menderita dengan rasa kehangatan dan “kepedulian” (Kristin D. Neff & McGehee, 2010). Karena, jelas welas asih diri yang dimiliki

individu memperkuat ketahanan mereka terhadap permasalahan hidup dengan mempengaruhi penilaian mereka terhadap situasi yang berpotensi mengancam (K. Neff, 2003). Selanjutnya, secara khusus hal ini melemahkan reaksi negatif individu terhadap situasi yang melibatkan kegagalan, penolakan, dan rasa malu (Leary et al., 2007), serta berperan penting dalam fungsi psikologis positif individu (K. Neff, 2003). Dengan demikian, dari beberapa penemuan penelitian dan teori di atas jelas sudah bahwa welas asih diri harus dimiliki oleh mahasiswa BK sebagai calon guru BK di sekolah karena welas asih diri akan berdampak pada emosi negatif atau positif calon guru BK saat ia menghadapi masalah peserta didik dan dengan ini konselor akan memahami perasaan klien yang sedang mengalami masalah serta akan menambah efektivitas layanan yang diberikan kepada peserta didik.

Ketiga, berbicara mengenai efikasi diri konselor atau yang seringkali disebut dengan *counseling self-efficacy* (CSE) juga berhubungan erat dengan empati. CSE dijelaskan oleh Larson & Daniels, (1998) merujuk pada keyakinan konselor terhadap kemampuan mereka untuk secara efektif memberikan layanan konseling dan membantu konseli dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi. Konsep ini mengacu pada sejauh mana seorang konselor percaya bahwa mereka memiliki keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan untuk mempengaruhi perubahan positif pada konseli, serta saat konselor mengatasi tantangan yang muncul selama proses konseling. Selain itu juga Larson & Daniels, (1998) juga menekankan bahwa pengembangan efikasi diri konselor penting dalam meningkatkan efektivitas praktik konseling secara menyeluruh. Konselor dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu menyediakan layanan konseling yang berkualitas. Keyakinan diri yang tinggi memungkinkan konselor untuk lebih fokus pada kebutuhan klien dan memberikan dukungan yang lebih efektif. Sebaliknya, konselor dengan efikasi diri rendah cenderung merasa lebih terhambat atau cemas dalam menghadapi tantangan dalam sesi konseling, yang dapat mempengaruhi kualitas layanan mereka (Larson & Daniels, 1998).

Selanjutnya penelitian Lannin et al., (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri rendah mempunyai masalah saat melaksanakan proses konseling ketika mereka sadar bahwa mereka dituntut untuk bisa menjadi *helper*. Hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa lembaga pendidikan tinggi dapat mempertimbangkan untuk menggunakan pengukuran efikasi diri dalam konseling guna mengidentifikasi dan mengembangkan konselor yang kompeten.

Temuan lain dari penelitian yang dilakukan oleh Larson & Daniels, (1998) juga menunjukkan bahwasannya konselor dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu membangun hubungan empati yang kuat dengan konseli. Kepercayaan diri mereka memungkinkan mereka untuk lebih mudah terlibat dalam proses konseling tanpa merasa cemas atau terhalang oleh tantangan emosional konseli. Oleh karena itu memudahkan konselor dengan klien untuk menciptakan hubungan terapeutik yang lebih baik dan lebih produktif. Hal yang sama dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanson, (2002) ; Lent et al., (2003) ; Zawawi & Al-Ali, (2014) bahwa kinerja konselor yang baik karena dilandasi dengan efikasi diri konselor yang juga baik. Dalam kata lain efikasi diri yang dimiliki konselor sangat berpengaruh besar dan berperan penting pada performa konselor. Bahkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Urbani et al., (2002); Nelson-jones, (2014) bahwa efikasi diri tidak hanya berpengaruh pada performa konselor, tetapi konseling yang dilakukannya juga pun memperoleh hasil yang maksimal dan sesuai tujuan, sehingga masalah yang dihadapi konseli dapat diatasi dengan baik. Dipertegas kembali dengan ungkapan dari Bakar et al., (2011); Schiele, (2013); Choate, L. H., Smith, S. L., & Spruill, (2005) yang menjelaskan bahwa indikator pengembangan identitas konselor profesional salah satunya itu efikasi diri. Oleh karena itu, fatal akibatnya jika konselor yang tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan konseling kepada konseli, maka akan mempengaruhi performa dan perilaku mereka saat menghadapi konseli.

Selain efikasi diri konseling berkaitan erat dengan empati, beberapa penelitian lain menyebutkan bahwa efikasi diri berkaitan juga dengan welas asih diri. Dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Liao et al., (2021) bahwa individu yang memiliki tingkat welas asih diri yang tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi. Bahkan Albert Bandura 2 and Nancy E., (1977) mengungkapkan bahwa salah satu sumber dari efikasi diri adalah kondisi psikologis misalnya, suasana hati yang positif dapat membantu meningkatkan persepsi kemampuan dan menurunkan rasa takut terhadap kinerja serta dapat membantu individu memperkuat efikasi diri (Pajares, 1997). Hal tersebut dapat terjadi karena rasa welas asih diri yang dimiliki individu membantu mengubah emosi negatif menjadi positif, dan emosi positif yang muncul ini membantu individu untuk menumbuhkan efikasi diri. Hal yang sama pula dijelaskan oleh K. Neff, (2003) bahwa individu yang memiliki welas asih diri yang tinggi cenderung memiliki

persepsi yang lebih positif terhadap efikasi diri dibandingkan dengan individu yang memiliki rasa welas asih diri yang rendah.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan para ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat 3 poin utama yang menjadi fokus dalam penelitian ini diantaranya welas asih diri, efikasi diri konseling, dan empati berperan penting dalam membentuk kualitas diri mahasiswa BK sebagai calon guru BK masa depan serta melatih keterampilan profesional mereka. Dimana efikasi diri konseling diidentifikasi sebagai aspek yang berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan mahasiswa BK dalam pelatihan. Sementara, welas asih diri dan empati telah diidentifikasi sebagai keadaan yang dapat membantu mahasiswa BK melatih dan mengembangkan kemampuan mereka, meningkatkan kinerja, dan pada akhirnya mempengaruhi hasil layanan konseling yang efektif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Welas asih diri dan Efikasi Diri Konseling dengan Empati Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka permasalahan yang diidentifikasi diantaranya:

1. Welas asih diri yang dimiliki mahasiswa rendah sehingga perlu dilatih dan terus dikembangkan.
2. Empati mahasiswa BK yang masih rendah saat melakukan konseling kepada para siswa di sekolah.
3. Ditemukannya mahasiswa BK yang tidak yakin akan kemampuannya untuk melakukan konseling kepada siswa, oleh karenanya akan mempengaruhi performa dan perilaku mereka saat menghadapi konseli serta layanan yang mereka berikan tidak memperoleh hasil yang maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Dengan pemaparan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini difokuskan pada hubungan welas asih diri sebagai (X1), efikasi diri konseling (X2), serta empati (Y) pada mahasiswa bimbingan dan konseling tingkat akhir. Adapun batasan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Welas asih Diri Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Welas asih diri diungkapkan oleh (Kristin D. Neff & McGehee, 2010) sebagai “kemampuan untuk menahan emosi perasaan menderita dengan rasa kehangatan dan “kepedulian”. Hal yang sama di ungkapkan oleh (K. Neff, 2003) bahwa welas asih diri yang dimiliki individu memperkuat ketahanan mereka terhadap permasalahan hidup dengan mempengaruhi penilaian mereka terhadap situasi yang berpotensi mengancam. Secara khusus welas asih diri juga dapat melemahkan reaksi negatif individu terhadap situasi yang melibatkan kegagalan, penolakan, dan rasa malu (Leary et al., 2007) serta berperan penting dalam fungsi psikologis positif individu (K. Neff, 2003).

2. Efikasi diri konseling

Efikasi diri konseling dijelaskan oleh Bandura, (1997); Larson & Daniels, (1998) bahwa efikasi diri konseling mewakili keyakinan dan penilaian konselor tentang kemampuan mereka sendiri untuk melakukan kegiatan yang berhubungan dengan konseling secara efektif, dan ini merupakan hasil penting untuk menilai pengembangan kompetensi konselor dalam model kognitif sosial pelatihan konselor. Selanjutnya Meola et al., (2022) mengungkapkan bahwa efikasi diri konseling memengaruhi cara konselor pemula mengelola kecemasan kinerja, mencoba tugas baru dalam konseling, menanggapi situasi yang menantang, dan mengevaluasi pengalaman konseling mereka. Misalnya, konselor pemula dengan efikasi diri konseling yang tinggi memandang kecemasan kinerja sebagai tantangan dan bersedia mencoba teknik baru serta mengeksplorasi situasi yang menantang dengan konseli (Meola et al., 2022). Sedangkan, konselor pemula dengan efikasi diri konseling yang rendah memandang kecemasan kinerja sebagai hambatan yang harus dihindari, sehingga membatasi perilaku pengambilan risiko mereka (misalnya, mencoba keterampilan baru).

3. Empati Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Empati merupakan salah satu komponen dalam melakukan interaksi sosial di masyarakat yang mencakup keterampilan interpersonal (Diswantika & Yustiana, 2022). Artinya, manusia membutuhkan orang lain untuk membantu mereka dalam bertahan hidup, dan kemampuan mereka untuk dapat berdiri pada “sepatu” orang lain akan meningkatkan keberhasilan dalam keberlangsungan hidup mereka. Empati dianggap sebagai salah satu cara yang efektif dalam usaha mengenali, memahami, dan mengevaluasi orang lain. Selain itu, melalui empati juga seseorang akan benar-benar merasakan keadaan yang sedang dialami oleh orang lain, dengan ikut memahami dan merasakannya (Davis, 1980). Selanjutnya pada

konteks bimbingan dan konseling dijelaskan bahwa empati menjadi unsur penting dalam keberhasilan praktik konseling secara menyeluruh. Melalui empati, konselor dapat lebih memahami dinamika psikologis dan masalah yang dihadapi oleh konseli secara mendalam (Julius et al., 2022). Hal yang sama di jelaskan oleh Narti *et al.*, (2023) bahwa dengan menerapkan sikap empati dalam proses konseling, maka hal tersebut akan meningkatkan kepercayaan konseli dan keterikatan konseli dalam menjalani proses konseling. Selain itu, Septiani *et al.*, (2020) juga mengungkapkan bahwa ketika seorang konselor memiliki kemampuan empati yang baik, maka mereka akan dapat menjalankan proses konseling secara maksimal. Sebaliknya, jika kemampuan berempati tidak dimiliki oleh seorang konselor, maka proses konseling tidak akan dapat berjalan secara maksimal. Ketidakmampuan konselor dalam melihat segala sesuatu dari sudut pandang konseli, mereka akan cenderung memaksakan ego dan pemikirannya terhadap konseli (Setyawati et al., 2019).

4. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Jakarta semester akhir angkatan 2021 yang sudah melaksanakan PKM dan mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Agung Tirtayasa angkatan 2021 yang sudah melaksanakan PPL.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan welas asih diri dan efikasi diri konseling pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling tingkat akhir?
2. Bagaimana hubungan welas asih diri terhadap empati mahasiswa Bimbingan dan Konseling tingkat akhir?
3. Bagaimana hubungan welas asih diri dan konseling efikasi diri terhadap empati mahasiswa bimbingan dan konseling tingkat akhir?

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan keterbaruan dan kebermanfaatan dari penelitian sebelumnya, terutama pada bidang welas asih diri dan efikasi diri konseling terhadap empati mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai calon

guru BK di sekolah yang profesional. Selain itu penelitian ini juga bisa dijadikan sumber rujukan bagi guru BK bahwa welas asih diri, efikasi diri konseling dan empati memiliki hubungan yang erat dan penting untuk dimiliki, sehingga layanan konseling yang diberikan kepada siswa memperoleh hasil yang maksimal.

2. Secara Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi mahasiswa BK yang akan melakukan PKM bahwa welas asih diri dan efikasi diri konseling serta empati perlu dilatih dan dimiliki oleh mereka, karena ketiga hal tersebut termasuk dari poin yang dapat mempengaruhi efektivitas layanan dan hasil konseling yang diberikan kepada siswa di sekolah.

F. *State of the Art* Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan welas asih diri, efikasi diri terhadap empati mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang telah melaksanakan PKM. Pertama mengenai empati, empati menjadi unsur penting dalam keberhasilan praktik konseling secara menyeluruh. Melalui empati, konselor dapat lebih memahami dinamika psikologis dan masalah yang dihadapi oleh konseli secara mendalam (Julius et al., 2022). Hal yang sama di jelaskan oleh Narti et al., (2023) bahwa dengan menerapkan sikap empati dalam proses konseling, maka hal tersebut akan meningkatkan kepercayaan konseli dan keterikatan konseli dalam menjalani proses konseling. Empati sebagai kunci utama yang harus dimiliki oleh seorang individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Artinya, dalam proses bimbingan dan konseling dibutuhkan kehadiran konselor yang mampu memberikan ketenangan, kenyamanan dan harapan baru bagi klien. Sikap empati yang dimiliki oleh konselor akan dapat menciptakan suasana yang nyaman, dapat dipercaya dan penuh kejujuran dalam proses konseling (Handari, 2016).

Selanjutnya Septiani *et al.*, (2020) juga mengungkapkan bahwa ketika seorang konselor memiliki kemampuan empati yang baik, maka mereka akan dapat menjalankan proses konseling secara maksimal. Sebaliknya, jika kemampuan berempati tidak dimiliki oleh seorang konselor, maka proses konseling tidak akan dapat berjalan secara maksimal. Ketidakmampuan konselor dalam melihat segala sesuatu dari sudut pandang konseli, mereka akan cenderung memaksakan ego dan pemikirannya terhadap konseli (Setyawati et al., 2019). Pada kenyataannya juga banyak ditemukannya orang-orang yang menganggap remeh akan pentingnya sikap empati (Bastomi,

2020). Sedangkan, untuk menjadi konselor yang profesional, mereka harus dapat menunjukkan sikap yang hangat, empatik, jujur, dan menghargai, dimana hal ini dapat tercapai jika seorang konselor memiliki kemampuan berempati yang baik. Sehingga, kemampuan empati perlu dikembangkan terutama pada konselor pemula yang perlu dilatih dalam mengolah rasa agar memiliki kemampuan berempati yang baik (Amalia, 2019).

Kedua, berbicara mengenai welas asih diri beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa rasa welas asih diri yang dimiliki individu dikaitkan dengan lebih sedikit emosi negatif termasuk depresi dan kecemasan, peningkatan kepuasan hidup MacBeth & Gumley, (2012) ; K. Neff, (2003), meningkatkan kebahagiaan dan optimisme (Kristin D Neff et al., 2005 ; Kristin D. Neff et al., 2007), serta penggunaan strategi koping adaptif yang berfokus pada emosi Kristin D Neff et al., (2005). Selain itu, Marshall et al., (2020) juga mengungkapkan bahwa welas asih diri yang dimiliki individu cenderung berhubungan positif dengan empati kognitif atau kemampuan untuk memahami dan terhubung dengan penderitaan orang lain. Selanjutnya, K. Neff, (2003) juga menyebutkan bahwa aspek kunci dari welas asih diri yang dimiliki individu melibatkan keterhubungan dengan pengalaman penderitaan manusia yang lebih luas, daripada memisahkan dan mengisolasi diri. Oleh karena itu, mahasiswa BK yang memiliki welas asih diri harus mampu mengenali dan menanggapi dengan lembut penderitaan mereka sendiri dan orang lain.

Bukti di atas sejalan dengan teori welas asih diri dari K. Neff, (2003) yang mendefinisikan bahwa welas asih diri sebagai sikap sehat terhadap diri individu. Bahkan welas asih diri didefinisikan sebagai “kemampuan untuk menahan emosi perasaan menderita dengan rasa kehangatan dan “kepedulian” (Kristin D. Neff & McGehee, 2010). Karena, jelas welas asih diri yang dimiliki individu memperkuat ketahanan mereka terhadap permasalahan hidup dengan mempengaruhi penilaian mereka terhadap situasi yang berpotensi mengancam (K. Neff, 2003). Selanjutnya, secara khusus hal ini melemahkan reaksi negatif individu terhadap situasi yang melibatkan kegagalan, penolakan, dan rasa malu (Leary et al., 2007) serta berperan penting dalam fungsi psikologis positif individu (K. Neff, 2003). Dengan demikian, dari beberapa penemuan penelitian dan teori di atas jelas sudah bahwa welas asih diri harus dimiliki oleh mahasiswa BK sebagai calon guru BK di sekolah karena welas asih diri akan berdampak pada emosi negatif atau positif calon guru BK saat ia menghadapi masalah peserta didik dan dengan ini konselor akan memahami

perasaan klien yang sedang mengalami masalah serta akan menambah efektivitas layanan yang diberikan kepada peserta didik.

Ketiga, berbicara mengenai efikasi diri konselor atau yang seringkali disebut dengan *counseling self-efficacy* (CSE) juga berhubungan erat dengan empati. CSE dijelaskan oleh Larson & Daniels, (1998) merujuk pada keyakinan konselor terhadap kemampuan mereka untuk secara efektif memberikan layanan konseling dan membantu konseli dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi. Konsep ini mengacu pada sejauh mana seorang konselor percaya bahwa mereka memiliki keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan untuk mempengaruhi perubahan positif pada konseli, serta saat konselor mengatasi tantangan yang muncul selama proses konseling. Selain itu juga Larson & Daniels, (1998) juga menekankan bahwa pengembangan efikasi diri konselor penting dalam meningkatkan efektivitas praktik konseling secara menyeluruh. Konselor dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu menyediakan layanan konseling yang berkualitas. Keyakinan diri yang tinggi memungkinkan konselor untuk lebih fokus pada kebutuhan klien dan memberikan dukungan yang lebih efektif. Sebaliknya, konselor dengan efikasi diri rendah cenderung merasa lebih terhambat atau cemas dalam menghadapi tantangan dalam sesi konseling, yang dapat mempengaruhi kualitas layanan mereka (Larson & Daniels, 1998).

Dengan adanya penjelasan mengenai ketiga fenomena tersebut, peneliti menemukan keterbaruan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Ditemukan saran dari penelitian sebelumnya untuk penelitian di masa depan meneliti bagaimana rasa kasih sayang dan empati terhadap diri sendiri dapat digunakan bersama untuk memfasilitasi kesejahteraan dan prososialitas.
2. Belum banyak yang membahas mengenai ketiga variabel tersebut yakni mengenai hubungan welas asih diri, efikasi diri konseling, dan empati pada mahasiswa BK yang telah melaksanakan PKM.
3. Belum banyak penelitian mengenai efikasi diri konseling yang dilaksanakan di Universitas Negeri Jakarta dan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Dengan demikian, penelitian ini dapat dilakukan secara praktis dengan hasil yang diperoleh, dan secara ilmiah dapat mengungkapkan hubungan sebab akibat antara variabel independen dan dependen.