

## ***Heartfelt Listening: Enhancing Student Empathy Through Peer Counseling Training***

### **Mendengarkan Dengan Hati: Meningkatkan Empati Mahasiswa Melalui Pelatihan Konseling Sebaya**

**Tina Khostarina<sup>1</sup>, Nur Aisyah Rahmani Nasution<sup>2</sup>, Agnes Sandra<sup>3</sup>, Raket Abimael<sup>4</sup>,  
Indra YI. Setiawan<sup>5</sup>, Sharon Antonia Trifosa Lieando<sup>6</sup>, Brigitta Juliana Situmorang<sup>7</sup>,  
Tina Margareta<sup>8</sup>**

<sup>1-8</sup> Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Indonesia

email: <sup>1</sup>[tinakhosta@fisip.unmul.ac.id](mailto:tinakhosta@fisip.unmul.ac.id), <sup>2</sup>[nuraisyah@fisip.unmul.ac.id](mailto:nuraisyah@fisip.unmul.ac.id), <sup>3</sup>[agnesandra@fisip.unmul.ac.id](mailto:agnesandra@fisip.unmul.ac.id),  
<sup>4</sup>[rakelabimael29@gmail.com](mailto:rakelabimael29@gmail.com), <sup>5</sup>[indraylsetiawan537@gmail.com](mailto:indraylsetiawan537@gmail.com), <sup>6</sup>[sharonlie2804@gmail.com](mailto:sharonlie2804@gmail.com), <sup>7</sup>[brigittabgt23@gmail.com](mailto:brigittabgt23@gmail.com),  
<sup>8</sup>[tinamrgtrta03@gmail.com](mailto:tinamrgtrta03@gmail.com)

#### **Abstrak**

Perubahan sosial dan akademik mempengaruhi kualitas interaksi sosial mahasiswa sehari-hari. Salah satu faktor penurunan interaksi sosial ini adalah kurangnya empati. Penurunan empati marak terjadi di kalangan mahasiswa. Hal ini membuat para mahasiswa menjadi kesulitan dalam memahami dan menghargai emosi orang lain. Kondisi ini dapat terlihat dari semakin tingginya kasus *bullying* dan juga dapat berpengaruh terhadap kesuksesan akademik. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan empati melalui pelatihan konseling sebaya. Metode pelatihan dilaksanakan melalui pemberian edukasi dan *roleplay* kepada 16 orang mahasiswa. Evaluasi terhadap hasil pelatihan dilakukan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* terkait empati. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap peserta pelatihan, diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat empati sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Peningkatan empati yang signifikan ditunjukkan dari skor rata-rata *pre-test* sebesar 53,06 dan rata-rata *post-test* sebesar 62,00. Implikasi dari pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan empati pada mahasiswa. Empati menjadi kualitas penting bagi mahasiswa psikologi agar dapat memahami, mendukung, dan membantu teman sebaya dalam menghadapi tantangan yang dihadapi.

**Kata Kunci:** Empati; Pelatihan; Konseling Sebaya; Mahasiswa

#### **Abstract**

*Social and academic changes significantly impact the quality of students' daily social interactions. One of the key factors contributing to the decline in social interactions is a lack of empathy. A decline in empathy has become increasingly prevalent among university students, making it more difficult for them to understand and appreciate the emotions of others. This condition is reflected in the rising cases of bullying and can also affect students' academic success. The aim of this program is to enhance students' empathy through peer counseling training. The training method was implemented through education and role-playing activities to 16 psychology students. The effectiveness of the training was evaluated through pre-test and post-test questionnaires assessing empathy levels. The results showed a significant difference in empathy levels before and after the training. The increase in empathy was evidenced by the average pre-test score of 53.00 and the average post-test score of 62.00. The implications of this program suggest that peer counseling training can effectively enhance empathy among students. Empathy is a crucial quality for psychology students, enabling them to better understand, support, and assist their peers in navigating various challenges.*

**Keyword:** Empathy; Training; Peer Counseling; University Student

Submitted: 2025-03-13

Revision: 2025-04-05

Accepted: 2025-04-23



## LATAR BELAKANG

Di tengah kehidupan yang semakin terkoneksi ini, masih sering dijumpai individu yang merasa terisolasi dan kesulitan membangun hubungan erat dengan individu lain di lingkungan sosial. Kondisi ini penting untuk mendapatkan perhatian, mengingat interaksi sosial yang baik dapat mendukung kesejahteraan mental individu (Roshanaei et al., 2024). Permasalahan ini cukup relevan dalam kehidupan universitas, dimana mahasiswa menghadapi lingkungan sosial dan tekanan akademis yang baru (Diehl et al., 2018). Perubahan sosial yang dihadapi serta tekanan akademis yang semakin meningkat, pada akhirnya dapat membuat mahasiswa menjadi sulit untuk fokus pada orang lain, sehingga mempengaruhi kualitas interaksi sosial atau pertemanan di kehidupan sehari-hari. Saat ini banyak mahasiswa yang cenderung peduli terhadap diri sendiri, kompetitif, dan individualis (Konrath et al., 2011).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penurunan interaksi sosial adalah kurangnya empati yang menghambat kemampuan individu untuk terhubung dan memberikan dukungan kepada orang-orang disekitar (Guariglia et al., 2023). Empati merupakan kemampuan untuk memahami cara berpikir dari sudut pandang orang lain serta merasakan apa yang orang lain rasakan (Rachel et al., 2018). Empati memainkan peran penting dalam membangun interaksi sosial yang positif dan menjaga lingkungan universitas yang sehat. Adanya empati dapat membuat mahasiswa merasa terhubung dan memahami satu sama lain. Oleh sebab itu, empati juga dapat berkaitan dengan fungsi adaptif individu dalam situasi sosial (Shafique et al., 2024) serta merupakan esensi dari jati diri manusia (Numanee et al., 2020).

Pada beberapa tahun terakhir telah terjadi penurunan empati yang nyata di antara para mahasiswa. Kondisi ini membuat mahasiswa menjadi kesulitan dalam memahami dan menghargai emosi orang lain. Salah satu contoh dari kurangnya rasa empati adalah terjadinya perilaku *bullying*. Kasus *bullying* di Indonesia kini semakin memprihatinkan karena dapat terjadi di berbagai lapisan masyarakat, termasuk di lingkungan pendidikan (Borualogo & Casas, 2021; Setyastuti et al., 2024).

Data dari Federasi Serikat Guru Indonesia (FGDI) melaporkan terjadi peningkatan kasus *bullying* di lingkungan pendidikan, yakni dari 21 kasus di tahun 2022 menjadi 30 kasus di tahun 2023 (Hertinjung, 2024). Sejalan dengan hal itu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga menyebut telah terjadi 87 kasus *bullying* dari 2355 kasus pelanggaran anak yang dilaporkan (Fahham, 2024). Salah satu kasus *bullying* yang cukup menarik perhatian masyarakat di tahun 2024 adalah kasus *bullying* yang terjadi di Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) Anestesi di salah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia. Kasus *bullying* yang terjadi pada mahasiswa PPDS anestesi tersebut mendapat perhatian serius karena hingga membuat korban memilih untuk mengakhiri hidup.

Rachmah et al., (2022) menjelaskan bahwa *bullying* yang terjadi di lingkungan pendidikan akan membuat korban merasa tertekan dan takut. Selain itu, *bullying* juga memberikan dampak buruk, baik secara fisik maupun psikologis (Herawati et al., 2024) serta menjadi faktor resiko terjadinya perilaku bunuh diri (Sandoval-Ato et al., 2018). Maraknya kasus *bullying* yang terjadi di Indonesia, khususnya di lingkungan pendidikan menimbulkan keresahan bagi semua pihak sehingga perlu segera mendapatkan penyelesaian masalah yang efektif.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam perilaku *bullying* sering kali menunjukkan tingkat empati yang lebih rendah (Lomas et al., 2012), sehingga kurang mampu

memahami dan merasakan dampak emosional dari tindakan yang dilakukan terhadap orang lain. Ketidakhadiran teman juga dapat memperburuk kondisi korban karena harus menghadapi situasi tersebut sendirian. Mahasiswa yang terkesan berbeda, baik dari segi latar belakang, penampilan, atau cara berpikir, sering kali menjadi sasaran komentar negatif dan pengucilan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu berempati terhadap teman-teman yang berbeda (Amala & Kaltsum, 2021). Ketidakmampuan untuk memahami perasaan orang lain dapat menyebabkan situasi yang menyakitkan bagi individu yang menjadi korban. Kasus-kasus seperti ini menyoroti betapa pentingnya membangun budaya empati di kalangan mahasiswa.

Berbagai kasus kurangnya empati ini tidak hanya terbatas pada situasi individual. Ketika mahasiswa tidak saling mendengarkan atau menghargai pandangan satu sama lain, perasaan saling mendukung pun hilang. Pada akhirnya situasi ini dapat memperburuk hubungan dalam kelompok belajar dan mengurangi efektivitas pembelajaran (Aulia et al., 2024). Mahasiswa yang merasa diabaikan atau tidak didengar cenderung menjadi kurang berpartisipasi, yang pada akhirnya dapat menghambat proses belajar di lingkungan pendidikan. Oleh sebab itu, empati turut memberi pengaruh terhadap kesuksesan akademik mahasiswa (Kim, 2024).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi permasalahan rendahnya empati adalah pelatihan konseling sebaya. Konseling sebaya atau *peer counseling* menawarkan pendekatan di mana mahasiswa dapat saling mendukung satu sama lain dalam lingkungan yang aman dan tidak menghakimi. Konseling sebaya merupakan bentuk dukungan yang diberikan oleh individu yang seajar atau sebaya dimana dalam proses ini melibatkan pembicaraan terkait perasaan, masalah, atau situasi yang dialami oleh seseorang yang memiliki pengalaman atau pemahaman yang serupa (Avida et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Suryawati (2016) terkait konseling sebaya menunjukkan hasil bahwa konseling sebaya dapat meningkatkan empati siswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fadkhurosi dan Zamroni (2022) kepada mahasiswa yang berfokus pada perilaku prososial dimana empati menjadi salah satu komponennya, juga menunjukkan bahwa bahwa pelatihan konseling sebaya dapat mendukung munculnya perilaku prososial. Dengan demikian, konseling sebaya dapat menjadi solusi yang relevan dan efektif bagi mahasiswa untuk melatih serta mengembangkan empati yang dimiliki.

Namun demikian, kegiatan pengabdian masyarakat kali ini menghadirkan pendekatan baru dalam pelatihan konseling sebaya karena dilakukan pada jenjang perguruan tinggi dengan menitikberatkan pada variabel empati secara eksplisit. Hal ini berbeda dari studi sebelumnya yang melakukan pelatihan konseling sebaya pada siswa atau hanya mengukur efek pada perilaku prososial secara umum.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka penting untuk memberikan pelatihan konseling sebaya kepada mahasiswa khususnya di Program Studi Psikologi untuk mencegah dampak negatif dari rasa empati yang semakin menurun di kalangan masyarakat muda. Sebagai mahasiswa psikologi, empati merupakan aspek penting dalam pembelajaran dan praktik kelurahan. Melalui pelatihan konseling sebaya, mahasiswa akan dilatih untuk mendengarkan secara aktif, merespons dengan penuh kepedulian, dan tidak menghakimi individu. Harapannya kegiatan ini tidak hanya meningkatkan empati, tetapi juga mengasah keterampilan komunikasi yang lebih baik demi terciptanya rasa aman dan peduli khususnya bagi mahasiswa di lingkungan Program Studi Psikologi.

## METODE PELAKSANAAN

Pelatihan konseling sebaya ini menggunakan metode ceramah interaktif dan *roleplay*. Penggunaan metode ceramah dilakukan agar peserta pelatihan memiliki pengetahuan dalam memberikan pertolongan psikologis untuk teman sebaya terkhusus bagi teman di lingkungan kampus. Metode ceramah efektif untuk meningkatkan pengetahuan melalui penyampaian materi oleh pemateri dan dapat berdiskusi langsung dengan peserta pelatihan sehingga mampu meningkatkan pengetahuan peserta (Hardiansyah et al., 2024). Selain menggunakan metode ceramah, pelatihan ini juga memberikan keterampilan kepada mahasiswa untuk melakukan konseling kepada teman sebaya melalui metode *roleplay* sehingga mahasiswa dapat mengasah keterampilannya melalui praktek selama pelatihan berlangsung. Seperti yang dijelaskan oleh Rahmah dan Muhliansyah (2020) metode *roleplay* efektif untuk mengasah kemampuan dalam melakukan sebuah keterampilan.

Kegiatan pelatihan konseling sebaya ini dilaksanakan di gedung serbaguna universitas pada hari Sabtu tanggal 02 November 2024. Tingkat empati mahasiswa diukur melalui *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan alat ukur skala empati yang dimodifikasi berdasarkan aspek skala empati oleh Tahrir et al. (2021) yaitu *perspective taking* dan *concern for other* dengan nilai reliabilitas ( $\alpha = 0.903$ ).

Pada kegiatan ini, pelatihan diberikan oleh psikolog yang juga berprofesi sebagai dosen, serta berasal dari perwakilan IPK HIMPSI Kalimantan Timur. Fokus utama kegiatan ini adalah peningkatan empati pada mahasiswa. Terdapat empat tahapan dalam kegiatan pelatihan ini, yaitu:

### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, tim melakukan beberapa wawancara untuk menentukan tema pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa program studi psikologi. Langkah tersebut antara lain melalui wawancara kepada para dosen program studi psikologi untuk memahami isu atau permasalahan yang marak terjadi pada mahasiswa. Kemudian tim berdiskusi dengan Koordinator Program Studi dan Kepala Laboratorium Psikologi untuk menetapkan tema pelatihan. Berdasarkan beberapa isu yang ditemukan, disepakati bahwa mengadakan pelatihan konseling sebaya penting untuk dilakukan.

Hal ini disebabkan karena menurut beberapa dosen pembimbing, terdapat banyak masalah yang dialami oleh mahasiswa berasal dari permasalahan dari diri sendiri yang belum selesai sehingga mengakibatkan permasalahan dalam aspek lainnya. Selain itu, meskipun di program studi psikologi telah ada layanan konseling untuk mahasiswa, namun jumlah SDM masih terbatas sehingga tidak dapat memberikan layanan yang maksimal. Oleh sebab itu, pelatihan konseling sebaya perlu dilakukan dengan harapan mahasiswa dapat memberikan pertolongan pertama dengan teman sebaya yang mengalami permasalahan. Adapun tema pada kegiatan ini yaitu 'Pelatihan Konseling Sebaya untuk meningkatkan Empati pada Mahasiswa'.

### 2. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, tim merancang konsep pelatihan yang akan dilaksanakan, membuat modul, dan buku saku yang akan digunakan selama pelatihan berlangsung. Buku saku disusun berdasarkan referensi yang terpercaya, seperti jurnal dan pedoman resmi *Psychological First Aid*. Kemudian tim membentuk kepanitiaan berkolaborasi dengan mahasiswa dan IPK HIMPSI Kalimantan Timur. Melakukan kerjasama dengan IPK HIMPSI dalam pemilihan narasumber ditujukan untuk menjamin kualitas pelatihan karena

pelatihan dilaksanakan oleh psikolog klinis yang kompeten dan tersertifikasi. Kehadiran narasumber dari organisasi psikologi juga memperkuat kolaborasi lintas profesi. Setelah materi buku saku telah jadi, tim membuat desain agar buku saku menarik untuk dibaca peserta. Pada tahap ini juga dilakukan pengurusan izin untuk peminjaman ruangan, perlengkapan, dan lain-lain.

Pada tahap persiapan ini, tim berkoordinasi dengan pemateri pelatihan mengenai konsep kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan.

### 3. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, tim memberikan pelatihan *peer counseling* dengan tema 'Mendengarkan dengan Hati' kepada 16 mahasiswa Program Studi Psikologi. Rundown kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

### 4. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, tim melakukan evaluasi berdasarkan hasil *pre-test* yang diisi oleh peserta sebelum mengikuti pelatihan dan *post-test* yang telah diisi oleh peserta setelah mengikuti pelatihan konseling sebaya. Evaluasi hasil pelatihan melalui *pre-test* dan *post-test* efektif untuk mengukur perbedaan sebelum dan setelah diberikan pelatihan (Adriansyah et al., 2023).

**Tabel 1. Rundown Kegiatan**

Waktu	Durasi	Kegiatan	Keterangan
08.00-08.30	30'	Persiapan Panitia	Seluruh Panitia
08.30-09.00	30'	Register Peserta dan Pemberian Lembar <i>Pretest</i>	Panitia
09.00-09.05	5'	Pembukaan	Moderator
09.05-09.10	5'	Indonesia Raya	Panitia
09.10-09.40	30'	Sambutan	Ketua panitia, Ketua IPK Himpsi, dan Kepala Laboratorium
09.40-09.45	5'	Pembacaan Doa	Panitia
09.45-09.50	5'	Dokumentasi Tamu Undangan	Panitia
09.50-09.55	5'	Pembacaan <i>Learning Contract</i>	Moderator
09.55-10.10	15'	Pengisian dan Pengumpulan lembar <i>Pretest</i>	Seluruh Peserta
10.10-11.05	55'	Penyampaian Materi <i>Peer Counseling</i>	Pemateri
11.05-11.20	15'	<i>Ice Breaking</i>	Panitia
11.20-12.15	55'	Penyampaian Materi PFA	Pemateri
12.15-13.00	45'	ISHOMA	Seluruh Peserta
13.00-13.55	55'	Penyampaian Materi Teknik Dasar Konseling	Pemateri
13.55-14.55	60	<i>Roleplay</i>	Seluruh Peserta
14.55-15.10	15'	<i>Feedback</i>	Peserta
15.10-15.25	15'	Pengisian dan Pengumpulan Lembar <i>Posttest</i>	Seluruh Peserta
15.25-15.40	15'	Penyerahan Plakat dan Pemberian Hadiah	Panitia

15.40-15.45	5'	<i>Closing Statement</i>	Moderator
15.45-15.50	5'	Foto Bersama	Panitia
15.50-15.55	5'	Penutupan	Moderator

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan sesuai dengan *rundown* kegiatan. Saat pelaksanaan pelatihan, kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan setiap peserta mendapatkan *training kit* yang berisi alat tulis, buku saku konseling sebaya, dan makanan ringan. Setelah semua peserta hadir, kegiatan dimulai dengan doa, sambutan, dan pengisian *pre-test*. Selanjutnya, dilakukan pemberian materi, tanya jawab, dan sesi *roleplay*. Pemberian *post-test* terkait empati kepada peserta dilakukan satu minggu setelah pelatihan.



Gambar 1. Pembacaan doa



Gambar 2. Sambutan

Pengisian *pre-test* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal peserta terkait empati yang dimiliki. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa peserta memiliki kemampuan empati yang berada pada kategori rendah hingga sedang. Masih banyaknya peserta yang memiliki empati pada kategori rendah tersebut menandakan bahwa peserta masih kurang memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain, cenderung berfokus pada diri sendiri, dan kurang mampu membangun hubungan yang kuat dengan orang lain.

Selanjutnya adalah pemberian edukasi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Materi diberikan melalui presentasi yang dilengkapi dengan media visual dengan tujuan membuat peserta lebih tertarik dan mudah dalam menerima informasi. Setelah itu, dilakukan tanya jawab untuk membantu peserta lebih memahami materi dan mengkonfirmasi kembali pemahaman yang telah diperoleh. Peserta kemudian mempraktikkan langsung pemahaman yang diperoleh dalam bentuk *roleplay* dengan peserta lain secara berpasangan.

Pengisian *post-test* dilakukan sekitar satu minggu setelah pelatihan. Adanya jeda waktu pemberian *post-test* ditujukan agar peserta dapat menginternalisasi dan mengaplikasikan terlebih dahulu pengetahuan yang telah diperoleh di kehidupan sehari-hari. Setelah *post-test*, dilakukan analisis data untuk mengetahui efektifitas pelatihan yang diberikan.



**Gambar 3. Pemberian materi**

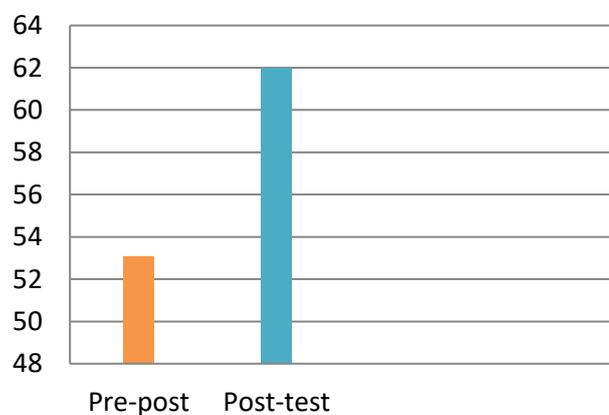


**Gambar 4. Roleplay**



**Gambar 5 dan 6. Foto bersama panitia, pemateri, dan peserta pelatihan**

Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata yang diperoleh peserta pada saat sebelum dan setelah pelatihan dilakukan. Skor rata-rata *pre-test* adalah sebesar 53.06 dan *post-test* sebesar 62.00. Hasil tersebut memiliki makna bahwa terdapat peningkatan empati pada diri mahasiswa setelah diberikan pelatihan konseling sebaya. Perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada grafik 1 dan tabel 3.



**Grafik 1. Rerata empati peserta sebelum dan sesudah pelatihan**

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kognitif

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	53.06	16	5.348	1.337
	Post-Test	62.00	16	2,338	.585

Berikut ini tabel hasil uji *paired samples t-test* pada mahasiswa yang mendapatkan pelatihan konseling sebaya, yaitu:

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample Test

	Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
PreTest- Post Test	-8.937	6.213	1.553	-12.248	-5.627	-5.754	15	.000

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test*, diperoleh keterangan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) adalah sebesar 0,000. Menurut kaidah uji hipotesis untuk *paired sample t-test* adalah jika nilai signifikansi  $p < 0.05$ . Maka dapat disimpulkan berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan bahwa terdapat perbedaan tingkat empati sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pelatihan konseling sebaya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan pelatihan.

Konseling sebaya melibatkan interaksi antar mahasiswa atau sebaya dimana mereka saling mendengarkan dan memberikan dukungan emosional satu sama lain (Avida et al., 2024). Pada proses ini, mahasiswa tidak hanya belajar untuk mendengarkan tetapi juga merasakan apa yang dirasakan oleh teman. Hal ini akan menciptakan lingkungan dimana mahasiswa merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman, baik tentang akademik, masalah pribadi, atau kendala yang sedang dihadapi. Melalui proses berbagi, mahasiswa tidak hanya belajar tentang pengalaman orang lain tetapi juga mengembangkan keterampilan empati lebih dalam (Suryawati, 2016).

Melalui pelatihan ini, mahasiswa juga dilatih untuk dapat memberikan perhatian penuh serta memberikan respons yang tepat kepada orang lain yang sedang bercerita. Kemampuan tersebut merupakan bagian penting dari empati. Penelitian yang dilakukan Rahmawati et al. (2019) menjelaskan bahwa konseling sebaya memberikan ruang bagi pengembangan empati melalui pengalaman langsung ketika mendengarkan, memahami, dan merespons kondisi emosional orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa empati dapat tumbuh karena hubungan nyata yang terjadi ketika seseorang saling berinteraksi satu sama lain (Robieux et al., 2018). Oleh sebab itu, empati dapat dipelajari melalui kepedulian dan pengalaman bersama yang didapatkan dari proses konseling sebaya.

Ketika berbagi cerita dengan teman sebaya yang sedang atau pernah mengalami situasi serupa, seseorang akan membangun hubungan emosional dan pemahaman yang lebih baik satu dengan yang lain (Liu, 2023). Selain karena mengalami situasi yang serupa, kecenderungan seseorang untuk lebih terbuka dengan teman sebaya dapat disebabkan karena adanya perubahan dalam kehidupan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yeo dan Tong (2024) menemukan bahwa mahasiswa baru pada umumnya mengalami penurunan frekuensi berbagi emosi dengan orang tua, dan lebih memperhatikan saran atau umpan balik dari teman sebaya (Somerville et al., 2010). Temuan tersebut menyiratkan bahwa mahasiswa menjadi lebih terbuka dengan teman sebaya selama masa kuliah. Ketika seseorang berbagi

perasaan yang dimiliki, hal itu dapat membuat orang yang mendengarkan menjadi lebih memahami kondisi yang ada serta berupaya memberikan reaksi yang penuh perhatian, terlebih jika yang diceritakan adalah situasi sulit. Pada akhirnya interaksi dalam konseling sebaya dapat mendorong perkembangan empati pada mahasiswa.

Kemampuan dalam mengenal dan memahami kondisi yang dialami teman sebaya merupakan bentuk pengaplikasian sikap empati (Schramme, 2024; Suryawati, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriatun et al. (2018) dimana keterampilan dasar konseling dalam konseling sebaya membantu untuk membangun hubungan yang jauh lebih baik dengan teman-teman di lingkungan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam merasakan dan juga memahami masalah orang lain. Selain itu, didukung juga oleh penelitian Puspasari (2022) yang menjelaskan bahwa konseling teman sebaya dapat dijadikan sebagai upaya untuk membangun empati seseorang, diantaranya dalam bentuk saling peduli, tulus dalam mendengarkan permasalahan teman, serta berupaya membantu mencari solusi meskipun bukan dirinya yang sedang dalam kesulitan.

Menurut Goleman (1995), terdapat faktor yang mempengaruhi empati secara psikologis maupun sosiologis, diantaranya yaitu sosialisasi dan komunikasi. Pola interaksi sosial individu dan kecakapan komunikasi yang baik memberikan pengaruh pada empati seseorang. Perbedaan bahasa dan ketidakmampuan memahami komunikasi akan menjadikan suatu hambatan dalam berempati. Pada pelatihan konseling sebaya ini, peserta diajarkan mengenai komunikasi yang baik terutama ketika menghadapi teman yang sedang memiliki permasalahan. Selain itu, peserta juga diberikan buku saku *Psychological First Aid* (PFA) yang berisi materi PFA, teknik komunikasi serta teknik dasar konseling sebaya untuk memungkinkan mahasiswa membaca ulang serta pembelajaran materi pelatihan dan tentunya menjaga kesinambungan pembelajaran pasca pelatihan.

Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari para peserta yang diberikan satu minggu setelah selesai pelatihan, peserta menyampaikan menjadi lebih peka melihat kondisi teman yang memiliki masalah dan mampu melakukan langkah awal pertolongan. Mahasiswa juga lebih mampu untuk merespons dengan tenang dan menghayati perasaan teman yang sedang dalam situasi sulit. Pelatihan konseling sebaya dilakukan mengingat bahwa mahasiswa membutuhkan lebih dari sekadar pengetahuan akademik. Keterampilan sosial seperti mendengarkan aktif, empati, dan komunikasi efektif sangat penting untuk kesuksesan mahasiswa di masa depan.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Program pelatihan konseling sebaya dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa. Melalui pelatihan ini, mahasiswa menjadi memiliki pengetahuan terkait *psychological first aid* dan teknik dasar konseling. Nantinya pemahaman tersebut akan membantu mahasiswa dalam memahami kondisi emosional, mendengarkan dengan aktif, memberikan respon yang tepat, dan mengeksplorasi solusi untuk masalah yang dihadapi oleh teman sebaya atau orang-orang yang ada di sekitar.

Bagi peserta diharapkan dapat terus melatih empati dengan mengaplikasikan pemahaman yang telah didapatkan di kehidupan sehari-hari. Peserta dapat melatih empati dengan memperbanyak aktivitas sosial, seperti bergabung dalam komunitas, mengikuti program sukarela, dan tetap menjalin relasi dengan teman-teman di lingkungan kampus. Dengan tetap melibatkan diri dengan lingkungan sekitar, akan membantu peserta semakin

terampil dalam membangun hubungan yang lebih baik serta memahami kondisi orang lain dengan lebih mendalam.

Bagi institusi pendidikan atau fakultas dapat mengintegrasikan program konseling sebaya ke dalam layanan kemahasiswaan. Institusi pendidikan atau fakultas dapat membentuk tim konseling sebaya dibawah naungan laboratorium, biro kemahasiswaan, atau unit lain yang terkait untuk memfasilitasi mahasiswa yang mengalami hambatan saat menjalani perkuliahan, termasuk yang menjadi korban *bullying*. Tim konseling sebaya dapat terdiri dari mahasiswa yang sebelumnya telah mendapatkan pelatihan agar dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh. Selain itu, tim konseling sebaya juga perlu mendapatkan pelatihan secara berkala terkait pengembangan empati maupun keterampilan interpersonal lainnya.

Selain itu, agar dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif dan aman, institusi dapat mengadakan pelatihan terkait empati secara rutin yang melibatkan mahasiswa baru. Pelatihan dapat dilakukan dengan menjadi bagian dari kegiatan pembentukan karakter yang umumnya ada dalam masa orientasi mahasiswa baru. Mahasiswa diharapkan dapat menghadapi tantangan di perkuliahan dan merasa lebih terhubung satu sama lain. Dalam jangka panjang, lingkungan yang kondusif dan aman juga dapat menjadi daya tarik institusi karena menjadi tempat yang peduli dengan kesehatan mental.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang telah memberikan dukungan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui mata kuliah psikologi eksperimen sehingga penulis dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari secara praktis. Terima kasih juga diberikan kepada Ikatan Psikologi Klinis HIMPSI Kalimantan Timur yang telah memberikan dukungan dan kerjasama dalam menyukseskan kegiatan ini. Selain itu, terima kasih kepada para peserta pelatihan yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi hingga akhir kegiatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Purnawarman, A., Uyun, M., Windharti, D. S., Febrianur, H. G., & Muhliansyah, M. (2023). Transformasi dalam Organisasi: Membangun Pembicara yang Berani dan Berpengaruh Melalui Pelatihan Public Speaking. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 5(2), 249. <https://doi.org/10.30872/plakat.v5i2.13228>
- Amala, A. K., & Kaltsum, H. U. (2021). Peran guru sebagai pelaksana layanan bimbingan dan konseling dalam menanamkan kedisiplinan bagi peserta didik di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5213–5220. <https://doi.org/doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1579> ISSN
- Aulia, L. R., Kholisoh, N., Rahma, V. Z., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). Pentingnya Pendidikan Empati Untuk Mengurangi Kasus Bullying Di Sekolah Dasar. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 2(1), 71–79. <https://doi.org/10.61132/morfologi.v2i1.291>
- Avida, A. J., Andriyani, J., & Nurfadilla, N. (2024). Dukungan Peer Counseling dalam Penyelesaian Studi Mahasiswa. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 79–95.
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021). Subjective Well-Being of Bullied Children in Indonesia. *Applied Research in Quality of Life*, 16(2), 753–773. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09778-1>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Fadkhurosi, A., & Zamroni, E. (2022). Pelatihan Peer Counseling Bagi Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kualitas Pro-Social di Universitas Muria Kudus. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49.

- <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- Fahham, A. M. (2024). Kekerasan Pada Anak Di Satuan Pendidikan. In *Pusat Analisis Keperlemenan Badan Keahlian Setjen DPR RI*. <https://pusaka.dpr.go.id>
- Fitriatun, E., Nopita, & Mulyani, S. E. (2018). Karakter empati dalam konseling teman sebaya pada masa remaja. *Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 4(1), 16–23.
- Guariglia, P., Palmiero, M., Giannini, A. M., & Piccardi, L. (2023). The Key Role of Empathy in the Relationship between Age and Social Support. *Healthcare*, 11(17), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172464>
- Hardiansyah, Saputro, E., Novianady, R., Fathar, Y. P., Ma'ruf, A., Aditya, M. R., & Firjatullah. (2024). Generasi Emas : Upaya Penyuluhan Pola Asuh Bebas Narkoba di Lingkungan Keluarga Pada Anggota PEMBERDAYAAN dan Kesejahteraan Keluarga. *PLAKAT : Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 6(2), 221–230.
- Herawati, N., Rohmah, N., & Sabiq, Z. (2024). Meningkatkan Ketahanan Individu Untuk Mencegah Perundungan Pada Usia Remaja. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 6(2), 163–176.
- Hertinjung, W. S. (2024). *Jeratan Gelap Bullying di Dunia Pendidikan Indonesia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://www.ums.ac.id/berita/perspektif/jeratan-gelap-bullying-di-dunia-pendidikan-indonesia>
- Kim, H. N. (2024). Empathy and Academic Achievement Among Black / African American Students at an HBCU. *Journal of Educational Research & Practice*, 14(1), 296–308. <https://doi.org/10.5590/JERAP.2024.14.1.20>
- Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2011). Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 180–198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Liu, Y. (2023). The role of peer relationships in adolescents' psychological well-being. *SHS Web of Conferences*, 180, 03027. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202318003027>
- Lomas, J., Stough, C., Hansen, K., & Downey, L. A. (2012). Brief report: Emotional intelligence, victimisation and bullying in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(1), 207–211. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.03.002>
- Numanee, I. Z., Zafar, N., Karim, A., & Ismail, S. A. M. M. (2020). Developing empathy among first-year university undergraduates through English language course: A phenomenological study. *Heliyon*, 6(6), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04021>
- Puspasari, M. (2022). *Pelaksanaan Konseling Sebaya Sebagai Upaya Membangun Rasa Empati Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Panji Situbondo*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Rachel, M. D., Kristin, E. M., Lindsay, S., & Janelle, S. (2018). Examining the relationship between empathy for others and self-compassion in college students. *Educational Research and Reviews*, 13(17), 617–621. <https://doi.org/10.5897/err2018.3481>
- Rachmah, D. N., Zwagery, R. V., Widyawati, W., Munajat, R. H., & Noor, M. I. N. I. (2022). Penyuluhan ke Orangtua Mengenai Dampak dan Perilaku Bullying Pada Anak Usia Dini. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(1), 71. <https://doi.org/10.30872/plakat.v4i1.6818>
- Rahmah, D. D. N., & Muhliansyah, M. (2020). Pelatihan Coaching Model Grow untuk Meningkatkan Kinerja Anggota Organisasi. *PLAKAT : Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i1.3824>
- Rahmawati, A. H., Suwarjo, & Utomo, H. B. (2019). The effect of basic skills counseling as vital skills in peer counseling to Indonesian students. *Universal Journal of Educational Research*, 7(9), 1874–1881. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070905>
- Robieux, L., Karsenti, L., Pocard, M., & Flahault, C. (2018). Let's talk about empathy! *Patient Education and Counseling*, 101(1), 59–66. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.06.024>
- Roshanaei, M., Vaid, S. S., Courtney, A. L., Soh, S. J., Zaki, J., & Harari, G. M. (2024). Meaningful Peer Social Interactions and Momentary Well-Being in Context. *Social Psychological and Personality Science*, 15(8), 921–932. <https://doi.org/10.1177/19485506241248271>
- Sandoval-Ato, R., Vilela-Estrada, M. A., Mejia Álvarez, C. R., & Caballero Alvarado, J. (2018). Suicide risk associated with bullying and depression in high school. *Revista Chilena de Pediatría*, 89(2), 208–215. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062018000200208>
- Schramme, T. (2024). Empathy as a means to understand people. *Philosophical Explorations*, 27(2), 157–170. <https://doi.org/10.1080/13869795.2024.2344975>
- Setyastuti, Y., Kumalawati, R., Yulianti, A., & Hidayat, M. N. (2024). Edukasi Pencegahan Perilaku Bullying: Memberantas Bibit Perundungan pada Siswa Sekolah Dasar. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada*

- Masyarakat*, 6(2), 246–260.
- Shafique, M., Firdos, S. S., & Imtiaz, M. (2024). Interplay between Empathy and Pro-Social Behavior among Undergraduate University Students. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 12(2), 1129–1135. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2024.v12i2.2142>
- Somerville, L. H., Jones, R. M., & Casey, B. J. (2010). A time of change: Behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and Cognition*, 72(1), 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.07.003>
- Suryawati, N. M. R. (2016). Konseling Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Empati Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(2), 1–10. <https://doi.org/doi.org/10.17509/jpp.v16i2.4247>
- Tahrir, Alsa, A., & Rahayu, A. (2021). Modifikasi alat ukur interpersonal reactivity index (IRI) pada subjek dengan identitas Sunda. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4(1), 45–56. <https://doi.org/10.15575/jpib.v4i1.9376>
- Yeo, G. H., & Tong, E. M. W. (2024). Trajectories of Emotional Disclosure With Parents During the College Transition Among Asian First-Year Students. *Developmental Psychology*, 60(10), 53706. <https://doi.org/10.1037/dev0001781>