Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology
Homepage: https://journal.ilmudata.co.id/index.php/ijmst
Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 1701-1709
P-ISSN: 2986-6790, e-ISSN: 2986-6782

Pengembangan Sikap Empati Konselor dalam Menghadapi Konseli yang Mengalami Masalah Penyesuaian Diri: Tinjauan Literatur

Azahra, Maisyarah, Zulamri
Program Studi Bimbingan Konseling islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
12440224480@students.uin-suska.ac.id, 12440224856@students.uin-suska.ac.id, zulamri@uin-suska.ac.id

Abstrak

Masalah penyesuaian diri membawa konseli ke ruang konseling dengan tekanan yang belum terkelola, sehingga mutu empati konselor ikut menentukan arah proses konseling. Artikel ini bertujuan menelaah bagaimana sikap empati konselor dikembangkan, mengapa empati dibutuhkan dalam konseling, bagaimana penelitian terdahulu menggambarkan karakteristik konseli dengan masalah penyesuaian diri, dan bagaimana empati diterapkan untuk membantu mereka. Metode yang dipakai adalah tinjauan literatur naratif terstruktur atas 18 artikel jurnal, 15 di antaranya terbit pada 2021 sampai 2026, dengan identitas dan tautan DOI atau URL yang diperiksa langsung pada halaman penerbit atau repositori. Hasil telaah memperlihatkan bahwa empati berhubungan dengan hasil konseling pada tingkat sedang, bahwa pelatihan empati menghasilkan efek sedang pada kelompok penolong yang diteliti, dan bahwa studi deskriptif di Indonesia menempatkan empati konselor serta calon konselor pada kategori sedang. Studi pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan pengelolaan tekanan sebagai indikator penyesuaian diri yang terendah. Pembahasan menyusun sintesis konseptual yang memadankan empat indikator penyesuaian diri dengan fokus respons empatik konselor, serta menempatkan diferensiasi diri dan perawatan diri sebagai syarat agar empati bertahan. Dalam korpus yang ditelaah, belum ada penelitian yang menguji empati konselor secara langsung pada konseli bermasalah penyesuaian diri. Sintesis ini menghasilkan dua proposisi yang dapat diuji dan menjadi dasar bagi program pengembangan pribadi konselor, yang dapat diperiksa pada penelitian lanjutan dengan desain eksperimen semu pada calon konselor dan konseli.

Kata kunci: Empati Konselor, Sikap Empati, Penyesuaian Diri, Konseli, Tinjauan Literatur

Abstract

Adjustment problems bring clients to counseling with pressure they have not yet managed, so the quality of counselor empathy shapes the direction of the session. This article examines how counselor empathy is developed, why empathy is needed in counseling, how earlier studies describe clients with adjustment problems, and how empathy is applied to help them. The method is a structured narrative literature review of 18 journal articles, 15 of them published between 2021 and 2026, whose identities and DOI or URL links were checked directly on publisher or repository pages. The reviewed studies show that empathy relates to counseling outcomes at a moderate level, that empathy training produces moderate effects in the helping groups studied, and that descriptive Indonesian studies place the empathy of counselors and counselor candidates in the medium category. Studies of first-year students show pressure management as the lowest adjustment indicator. The discussion builds a conceptual synthesis that matches four adjustment indicators with the focus of counselor empathic responses and treats self-other differentiation and self-care as conditions for sustaining empathy. Within the reviewed corpus, no study tests counselor empathy directly with clients who have adjustment problems. The synthesis offers two testable propositions and a basis for counselor self-development programs, which future quasi-experimental studies can examine with counselor candidates and clients.

Keywords: Counselor Empathy, Empathic Attitude, Adjustment, Client, Literature Review

1. Pendahuluan

Pemahaman empatik terhadap kerangka acuan internal konseli termasuk dalam enam kondisi yang menurut Rogers (1957) perlu ada bagi perubahan kepribadian dalam terapi, bersama kongruensi konselor dan penerimaan positif tanpa syarat. Enam dekade kemudian, Elliott et al. (2018) menguji gagasan itu lewat meta-analisis atas 82 sampel independen dengan 6.138 klien. Empati memprediksi hasil terapi dengan koefisien rata-rata tertimbang 0,28, setara d = 0,58. Hubungan tersebut muncul pada berbagai orientasi teoretis dan masalah klien, tetapi variasi antarstudi

besar. Hasil ini menempatkan empati sebagai kompetensi yang perlu dilatih, karena sumbangannya pada hasil tidak seragam.

Konseli dengan masalah penyesuaian diri sering ditemui pada masa transisi. Kritikou dan Giovazolias (2022) menyebut peralihan dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi sebagai periode yang menekan, sebab mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik baru. Lourie et al. (2023) mengikuti dua kohort mahasiswa tahun pertama pada musim gugur 2020 dan 2021, lalu menghubungkan pengalaman pandemi, korelat psikososial, serta gejala kecemasan dan depresi. Di Indonesia, Rohmawati et al. (2026) melaporkan bahwa 115 mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2025 berpenyesuaian diri tinggi secara umum (64,49%), tetapi kemampuan mengelola tekanan hanya mencapai 39,47% dan masuk kategori rendah.

Sementara itu, empati pihak yang akan melayani konseli belum menunjukkan capaian tinggi. Sinta dan Lubis (2026) menemukan kemampuan empati guru BK di MAN 3 Langkat berada pada kategori sedang, baik menurut angket siswa maupun observasi langsung. Heriyani et al. (2024) mendapati empati etnokultural 213 calon guru BK berada pada tingkat rata-rata. Julius et al. (2022) memetakan empati multibudaya pada 24 mahasiswa magister bimbingan dan konseling. Upaya memperbaiki keadaan itu jarang dilaporkan: Kuhnley et al. (2021) menyebut penelitian tentang pengembangan empati dalam pendidikan konselor sangat sedikit, dan Indreswari et al. (2024) melaporkan penguatan empati konselor SMP melalui metode kasus dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Bacaan di atas memperlihatkan tiga kelompok penelitian yang berjalan sendiri-sendiri. Meta-analisis tentang pelatihan empati bertumpu pada tenaga kesehatan; Lajante et al. (2023), misalnya, menemukan bahwa seluruh 44 studi dalam tinjauan mereka berasal dari layanan kesehatan, dengan dokter dan perawat sebagai peserta utama. Studi empati konselor di Indonesia bersifat deskriptif dan berhenti pada tingkat empati. Studi penyesuaian diri melaporkan tingkat dan faktor, tanpa menanyakan respons konselor seperti apa yang membantu. Dalam korpus yang kami telaah, tidak ada studi yang menghubungkan pengembangan empati konselor dengan penerapannya pada konseli bermasalah penyesuaian diri.

Artikel ini mengisi kekosongan tersebut lewat tinjauan literatur yang menjawab empat pertanyaan: bagaimana sikap empati konselor dikembangkan, mengapa empati dibutuhkan dalam proses konseling, apa karakteristik konseli yang mengalami masalah penyesuaian diri, dan bagaimana empati diterapkan untuk membantu konseli tersebut. Kebaruan artikel terletak pada sintesis yang memadankan indikator penyesuaian diri dengan fokus respons empatik konselor, dan yang memasukkan perawatan diri konselor sebagai syarat agar empati bertahan. Bagi pendidikan konselor, sintesis ini menunjukkan aspek pribadi yang perlu dilatih sebelum calon konselor menangani konseli dengan masalah tersebut.

2. Metode Penelitian

2.1. Desain Tinjauan

Kajian ini memakai tinjauan literatur naratif terstruktur. Pilihan itu mengikuti kondisi bacaan: studi yang menguji empati konselor secara langsung pada konseli bermasalah penyesuaian diri tidak ditemukan, sehingga data tidak dapat digabungkan secara statistik dan lebih sesuai disintesis secara naratif. Empat pertanyaan tinjauan yang dirumuskan pada bagian pendahuluan menentukan apa yang dicari dan bagaimana temuan dikelompokkan.

Pencarian dilakukan pada November 2026 dengan mesin pencari web dan penelusuran langsung pada halaman penerbit serta repositori jurnal. Kata kunci berbahasa Indonesia dan Inggris dipakai bergantian, misalnya *empati konselor*, *pengembangan empati konselor*, *penyesuaian diri mahasiswa baru*, *counselor empathy*, *empathy training*, dan *college adjustment*. Pencarian tidak memakai basis data berlangganan dan tidak mengikuti protokol PRISMA. Karena itu artikel ini tidak mengklaim cakupan literatur yang lengkap, dan batasan tersebut dibahas pada subbab keterbatasan.

2.2. Kriteria Pemilihan dan Verifikasi Sumber

Sumber yang dimasukkan adalah artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan salah satu dari empat pertanyaan tinjauan serta memiliki penulis, tahun, nama jurnal, dan tautan DOI atau URL resmi yang dapat dibuka. Kami memprioritaskan terbitan 2021 sampai 2026. Tiga karya yang lebih lama tetap dipakai: Rogers (1957) sebagai

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14774
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

perumusan teori, serta Teding van Berkhout dan Malouff (2016) dan Elliott et al. (2018) karena memberi estimasi efek yang menjadi pembanding bagi studi yang lebih baru. Skripsi, tesis, tulisan blog, dan sumber yang hanya dikenal dari kutipan artikel lain tidak dimasukkan.

Setiap artikel diverifikasi pada halaman penerbit, repositori, atau indeks terbuka. Pemeriksaan meliputi kecocokan judul, urutan penulis, tahun, nama jurnal, dan DOI. Korpus akhir berjumlah 18 artikel, 15 di antaranya terbit pada 2021 sampai 2026. Satu artikel (Rohmawati et al., 2026) tidak menampilkan DOI pada berkas yang dapat kami akses, sehingga rujukannya memakai URL berkas artikel.

2.3. Ekstraksi dan Sintesis Data

Dari setiap artikel kami mencatat tujuan, desain dan sampel, serta temuan yang relevan. Catatan itu dikelompokkan menurut pertanyaan tinjauan, lalu dibandingkan menurut jenis peserta (konselor, calon konselor, tenaga kesehatan, mahasiswa) dan menurut desain (eksperimen, survei deskriptif, studi fenomenologis, kegiatan pengabdian). Perbandingan ini dipakai untuk menilai seberapa jauh suatu temuan dapat dipakai pada konteks konseling.

Kami tidak memakai alat penilaian risiko bias yang baku. Kekuatan bukti dibaca dari desain dan ukuran sampel yang dilaporkan penulis sumber, dan pernyataan pada bagian hasil dibatasi pada apa yang dilaporkan sumber. Bagian hasil dan pembahasan memisahkan temuan sumber dari sintesis konseptual penulis; sintesis itu ditandai secara eksplisit karena belum diuji secara empiris.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Gambaran Korpus Tinjauan

Tabel 1 merangkum 18 artikel yang membentuk korpus. Dua artikel meletakkan dasar teori dan bukti tentang hubungan empati dengan hasil terapi; tujuh artikel menelaah pelatihan atau pengembangan empati; enam artikel meneliti empati konselor, calon konselor, atau psikolog konseling; tiga artikel membahas penyesuaian diri dan transisi mahasiswa.

Tabel 1. Ringkasan Artikel dalam Korpus Tinjauan

Sumber	Desain dan sampel	Temuan yang dipakai
Rogers (1957)	Artikel teoretis tentang enam kondisi perubahan terapeutik	Pemahaman empatik konselor sebagai salah satu kondisi perubahan
Elliott et al. (2018)	Meta-analisis; 82 sampel, 6.138 klien	r = 0,28; ukuran persepsi memprediksi hasil lebih baik daripada akurasi empatik
Teding van Berkhout & Malouff (2016)	Meta-analisis; 18 uji acak, 1.018 peserta	g = 0,63 (0,51 setelah koreksi bias publikasi)
Paulus & Meinken (2022)	Meta-analisis; 13 studi, N = 1.315; bidang kesehatan	Menguji apakah isi dan metode pelatihan menjelaskan efektivitas
Lajante et al. (2023)	Tinjauan sistematis metode campuran; 44 studi	Seluruh studi dari layanan kesehatan; sekitar separuh tanpa definisi empati
Ngo et al. (2025)	Meta-analisis; 36 uji acak, 3.833 peserta (dokter dan calon dokter)	Efek sedang pada empati kognitif (d = 0,50) dan afektif; empati afektif lebih sensitif terhadap metode
Kuhnley et al. (2021)	Lokakarya daring; 64 mahasiswa pascasarjana	Perubahan signifikan pada empati sifat dan penghindaran terkait kelekatan
Indreswari et al. (2024)	Kegiatan pengabdian; konselor SMP Malang Raya	Metode kasus menaikkan pemahaman, sikap, dan perilaku terkait empati

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14774
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Sumber	Desain dan sampel	Temuan yang dipakai
Halamová et al. (2022)	Uji acak; 253 peserta profesi penolong	Stres traumatik sekunder, burnout, dan kritik diri turun; welas diri naik
Sinta & Lubis (2026)	Survei deskriptif dan observasi; guru BK MAN 3 Langkat	Empati kategori sedang menurut angket siswa dan observasi
Heriyani et al. (2024)	Survei deskriptif; 213 calon guru BK	Empati etnokultural pada tingkat rata-rata
Julius et al. (2022)	Survei; 24 mahasiswa magister BK	Pemetaan profil empati multibudaya
Das et al. (2024)	Regresi berganda; 166 mahasiswa konseling	Empati berhubungan dengan sebagian aspek kesadaran kritis
Maurya et al. (2022)	Fenomenologi interpretatif; konselor	Diferensiasi diri dan orang lain menjadi kunci bagi aliansi dan perawatan diri
Papadimitriou et al. (2023)	Survei; 104 psikolog konseling	Distres personal berkorelasi positif dengan kelelahan welas asih
Kritikou & Giovazolias (2022)	Tinjauan sistematis; 41 artikel	Faktor individu, akademik, dan sosial pada penyesuaian akademik
Lourie et al. (2023)	Studi dua kohort mahasiswa tahun pertama	Pengalaman pandemi berperan pada kohort 2020, tidak pada kohort 2021
Rohmawati et al. (2026)	Survei deskriptif; 115 mahasiswa baru BK	Penyesuaian diri tinggi (64,49%); pengelolaan tekanan rendah (39,47%)

Komposisi korpus timpang. Bukti terkuat tentang efek pelatihan datang dari meta-analisis dan uji acak pada tenaga kesehatan, sedangkan bukti dari konteks konseling Indonesia terbatas pada survei deskriptif dan satu laporan kegiatan pengabdian. Ketiga studi penyesuaian diri melibatkan mahasiswa tahun pertama, bukan konseli yang datang ke layanan konseling. Ketimpangan ini menentukan seberapa jauh temuan pada subbab berikutnya boleh diterapkan.

3.2. Pengembangan Sikap Empati Konselor

Bukti bahwa empati dapat dilatih cukup konsisten, meskipun efeknya sedang. Teding van Berkhout dan Malouff (2016) menggabungkan 18 uji acak dengan 1.018 peserta dan memperoleh g = 0,63, yang turun menjadi 0,51 setelah koreksi bias publikasi. Ngo et al. (2025) menelaah 36 uji acak pada dokter dan calon dokter dengan 3.833 peserta, dan menemukan efek sedang pada empati kognitif (d = 0,50) maupun empati afektif. Dua meta-analisis yang terpaut sembilan tahun ini memberi angka yang berdekatan, sehingga ukuran efek sedang tampak stabil.

Angka yang stabil belum berarti temuan itu otomatis berlaku untuk konselor. Lajante et al. (2023) mendapati bahwa 44 studi dalam tinjauan sistematis mereka seluruhnya berasal dari layanan kesehatan, dan sekitar separuhnya tidak mendefinisikan empati. Tanpa definisi yang sama, hasil antarstudi sulit dibandingkan. Paulus dan Meinken (2022) mengajukan pertanyaan lain pada 13 studi (N = 1.315): apakah isi dan metode pelatihan menjelaskan efektivitas pelatihan empati di bidang kesehatan. Ngo et al. (2025) menambahkan bahwa empati afektif lebih sensitif terhadap variasi metode dan pengukuran daripada empati kognitif, sehingga pilihan metode ikut menentukan komponen mana yang berubah.

Bukti dari pendidikan konselor lebih tipis. Kuhnley et al. (2021) melibatkan 64 mahasiswa pascasarjana dalam lokakarya daring singkat dan mencatat perubahan signifikan pada empati sifat serta penghindaran terkait kelekatan; mereka juga menyebut riset tentang pengembangan empati dalam pendidikan konselor sangat jarang. Indreswari et al. (2024) melaporkan hal yang searah pada konselor SMP di Malang Raya: metode kasus menaikkan pemahaman, sikap, dan perilaku konselor tentang empati. Kedua studi berbeda dalam kekuatan bukti. Kuhnley et

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14774
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

al. mengukur empati sifat pada sampel yang jumlahnya diketahui, sedangkan laporan Indreswari et al. berasal dari kegiatan pengabdian sehingga lebih tepat dibaca sebagai indikasi kelayakan daripada estimasi efek.

Titik awal calon konselor Indonesia, menurut studi deskriptif, berada di tengah. Sinta dan Lubis (2026) memakai angket siswa dan observasi langsung pada guru BK dan memperoleh kategori sedang pada keduanya; guru terlihat memahami perasaan siswa, menunjukkan kepedulian, mengendalikan emosi, dan merespons tanpa menghakimi, tetapi penerapannya belum merata. Heriyani et al. (2024) melaporkan tingkat rata-rata pada empat dimensi empati etnokultural di antara 213 calon guru BK, dan meminta perguruan tinggi memberi perhatian khusus pada pembinaannya. Julius et al. (2022) memetakan empati multibudaya pada 24 mahasiswa magister, dengan memandangnya sebagai penanda kemampuan konseling multibudaya konselor.

Empati yang terlatih tidak otomatis menjadi tindakan. Das et al. (2024) menganalisis data 166 mahasiswa konseling dan menemukan bahwa empati dan sikap buta warna rasial berhubungan dengan sebagian aspek kesadaran kritis, yaitu kesadaran terhadap sistem yang menindas dan komitmen mengubahnya, tetapi tidak dengan partisipasi sosiopolitik. Bagi pengembangan sikap empati, temuan ini berarti bahwa latihan pada tingkat sikap perlu dilengkapi latihan yang menghubungkan pemahaman terhadap konseli dengan respons yang konkret.

Pengukuran menjadi persoalan tersendiri. Korpus memuat angket siswa dan observasi (Sinta & Lubis, 2026), skala empati etnokultural (Heriyani et al., 2024), pengukuran empati sifat (Kuhnley et al., 2021), dan laporan pemahaman serta sikap setelah kegiatan (Indreswari et al., 2024). Perbedaan alat ini membuat tingkat empati pada satu studi tidak dapat dibandingkan langsung dengan studi lain, dan membuat klaim bahwa suatu pelatihan berhasil bergantung pada alat yang dipilih. Pengembangan sikap empati di program pendidikan konselor akan lebih mudah dievaluasi bila satu alat yang sama dipakai sebelum dan sesudah pelatihan, dan bila penilaian konseli atau pengamat ikut dikumpulkan.

Jika disatukan, studi-studi ini mengarah pada empat unsur pengembangan yang dapat diuji: pelatihan terstruktur dengan metode yang dinyatakan jelas, pengukuran empati dari sudut pandang konseli dan pengamat, latihan pada konseli yang latar budayanya berbeda, dan pembinaan perawatan diri yang dibahas pada subbab berikutnya. Keempat unsur ini merupakan simpulan penulis dari pola bukti, bukan model yang sudah diuji.

3.3. Pentingnya Empati dalam Proses Konseling

Dasar teoretis kebutuhan akan empati bermula dari Rogers (1957), yang menggambarkan konseli sebagai pihak yang inkongruen, rentan atau cemas, dan menempatkan pemahaman empatik konselor beserta komunikasinya kepada konseli sebagai salah satu syarat perubahan. Elliott et al. (2018) menambahkan temuan yang menentukan cara empati dinilai: ukuran persepsi dari klien, pengamat, dan terapis memprediksi hasil lebih baik daripada ukuran akurasi empatik. Artinya, yang berpengaruh adalah empati yang dirasakan, bukan hanya empati yang benar secara isi.

Elliott et al. (2018) juga mencatat bahwa hubungan empati dengan hasil bervariasi besar antarstudi, dan dalam rekomendasi praktiknya mereka meminta peneliti dan praktisi mengidentifikasi situasi ketika empati sangat berguna maupun ketika empati justru tidak sesuai. Implikasinya bagi konselor, empati bukan respons tunggal yang dipakai sama pada setiap konseli. Konselor perlu membaca apakah bentuk empati yang ia berikan dirasakan konseli sebagai pemahaman, dan menyesuaikannya bila tidak. Pembacaan ini penting pada konseli bermasalah penyesuaian diri, sebab konseli dalam masa transisi sering belum memiliki kata untuk menjelaskan apa yang ia rasakan.

Temuan itu sejalan dengan cara Sinta dan Lubis (2026) menilai guru BK, yaitu lewat angket siswa dan observasi langsung, dua sumber yang dekat dengan persepsi konseli dan pengamat. Kategori sedang pada kedua sumber menunjukkan bahwa empati guru belum dirasakan secara optimal oleh semua siswa, walaupun guru dinilai cukup mampu.

Empati juga membawa tuntutan bagi konselor. Maurya et al. (2022) menganalisis pengalaman hidup konselor dengan analisis fenomenologis interpretatif dan menemukan bahwa diferensiasi diri dan orang lain menjadi kunci agar empati dapat dipakai membangun aliansi yang kuat sekaligus menjaga perawatan diri; batas diri membentuk kesejahteraan konselor dan praktiknya bersama klien.

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14774
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Data kuantitatif mengarah pada pola yang sama. Papadimitriou et al. (2023) mensurvei 104 psikolog konseling dan menemukan bahwa pengambilan perspektif dan kepedulian empatik berkorelasi negatif dengan kelelahan welas asih (*compassion fatigue*), sedangkan distres personal berkorelasi positif dengannya. Dimensi positif welas diri memprediksi pengambilan perspektif dan kepedulian empatik, dan dimensi negatif welas diri memediasi hubungan kepedulian empatik dengan kelelahan welas asih. Para penulis menafsirkan bahwa empati menjadi beban ketika konselor tidak dapat memisahkan pikiran dan emosinya dari pikiran dan emosi konseli.

Pelatihan yang diarahkan pada penjagaan diri menunjukkan hasil. Halamová et al. (2022) membagi 253 peserta secara acak ke kelompok pelatihan berfokus emosi untuk profesi penolong atau kelompok kontrol. Setelah intervensi, kelompok pelatihan melaporkan stres traumatik sekunder, *burnout*, dan kritik diri yang lebih rendah serta welas diri yang lebih tinggi.

Dua studi terakhir tidak sepenuhnya sebanding. Papadimitriou et al. memakai survei potong lintang yang tidak dapat menetapkan arah sebab-akibat, sedangkan Halamová et al. memakai uji acak pada profesi penolong yang lebih luas daripada konselor. Keduanya mengarah pada satu implikasi: latihan empati perlu berjalan bersama latihan mengelola distres, karena konselor yang tidak mampu memisahkan emosinya dari emosi konseli lebih rentan mengalami kelelahan welas asih.

3.4. Karakteristik Konseli yang Mengalami Masalah Penyesuaian Diri

Korpus ini tidak memuat studi klinis tentang konseli yang sudah datang ke layanan konseling dengan masalah penyesuaian diri. Karakteristik yang dapat dirangkum berasal dari studi pada mahasiswa tahun pertama, sehingga uraian berikut berlaku untuk populasi itu dan perlu diuji pada konseli lain.

Rohmawati et al. (2026) memakai empat indikator yang bersumber dari teori Hurlock (2010, dikutip dalam Rohmawati et al., 2026): penampilan nyata, penyesuaian diri dari berbagai kelompok, kepuasan pribadi, dan sikap sosial. Skor keempat indikator berada pada kategori tinggi, yaitu 62,13% untuk penampilan nyata, 67,32% untuk penyesuaian diri dari berbagai kelompok, 63,95% untuk kepuasan pribadi, dan 66,01% untuk sikap sosial. Perbedaan muncul pada tingkat deskriptor: mengelola stres dan rasa nyaman mencapai 80,80%, sedangkan mengelola tekanan hanya 39,47%. Dari 115 mahasiswa, 92 berada pada kategori tinggi secara keseluruhan dan satu pada kategori rendah.

Gambaran itu menunjukkan bahwa masalah penyesuaian diri tidak selalu tampil sebagai kegagalan menyeluruh. Sebagian besar mahasiswa menyesuaikan diri dengan baik, dan kesulitan terkonsentrasi pada satu kemampuan tertentu. Peneliti juga mencatat mahasiswa yang membentuk kelompok pertemanan tertentu, sebagian yang cenderung menyendiri, dan perbedaan cara berkomunikasi pada awal perkuliahan, meskipun catatan itu berupa pengamatan informal dan tidak diolah sebagai data.

Tinjauan sistematis Kritikou dan Giovazolias (2022) atas 41 artikel yang lolos dari 4.285 artikel menyusun faktor yang berkaitan dengan penyesuaian akademik. Faktor individu meliputi efikasi diri dan motivasi intrinsik; faktor akademik meliputi niat putus kuliah dan iklim belajar; faktor keluarga dan sosial berupa dukungan otonomi dari dosen, teman sebaya, dan orang tua. Pola ini memberi arti pada data Rohmawati et al.: kesulitan mengelola tekanan dapat berakar pada diri mahasiswa, pada tuntutan akademik, atau pada kurangnya dukungan, dan konselor perlu menggali ketiganya.

Bagi konselor, gambaran ini mengubah apa yang perlu ditanyakan. Konseli yang tampak bergaul dan berpenampilan baik belum tentu mampu mengelola tekanan, sehingga penilaian awal yang hanya melihat perilaku tampak dapat melewatkan kesulitan yang sebenarnya. Data Rohmawati et al. (2026) menunjukkan jarak hampir empat puluh poin persentase antara kemampuan mengelola stres dan rasa nyaman (80,80%) dan kemampuan mengelola tekanan (39,47%), padahal keduanya berada pada indikator yang sama. Empati diperlukan untuk menjembatani jarak itu, yaitu dengan menanyakan pengalaman konseli di balik perilaku yang tampak.

Konteks transisi ikut membentuk gejala. Lourie et al. (2023) membandingkan mahasiswa tahun pertama pada musim gugur 2020 dan 2021. Pengalaman pandemi memberi sumbangan tersendiri pada prediksi gejala kesehatan mental di kohort 2020, tetapi tidak di kohort 2021. Perbedaan antarkohort ini mengingatkan bahwa karakteristik konseli bergantung pada situasi saat transisi terjadi. Kedua studi mengukur konstruk yang berbeda, yaitu

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14774
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

penyesuaian diri pada Rohmawati et al. dan gejala kecemasan serta depresi pada Lourie et al., sehingga hasilnya tidak boleh disetarakan.

3.5. Penerapan Empati dalam Membantu Konseli yang Mengalami Masalah Penyesuaian Diri

Subbab ini memuat sintesis konseptual penulis. Kami memadankan indikator penyesuaian diri pada Rohmawati et al. (2026) dengan bukti tentang empati pada subbab sebelumnya untuk menyusun fokus respons empatik konselor. Tabel 2 meringkas pemetaan itu, dan isinya merupakan proposisi yang belum diuji pada konseli sungguhan.

Tabel 2. Pemetaan Indikator Penyesuaian Diri terhadap Fokus Respons Empatik Konselor (Sintesis Penulis)

Indikator	Data dalam korpus	Fokus respons empatik konselor
Penampilan nyata	62,13% (tinggi); Rohmawati et al. (2026)	Memperhatikan isyarat nonverbal konseli dan menyesuaikan respons dengan perasaan yang tampak, bukan hanya dengan isi cerita
Penyesuaian diri dari berbagai kelompok	67,32% (tinggi); sebagian mahasiswa menyendiri	Memahami alasan konseli menarik diri tanpa menghakimi, lalu menjajaki kelompok yang terasa aman
Kepuasan pribadi (mengelola tekanan)	39,47% (rendah)	Empati kognitif untuk menamai sumber tekanan, empati afektif untuk menanggapi beban perasaan, baru kemudian strategi pengelolaan
Sikap sosial (terbuka pada perbedaan)	60,40% (terendah dalam indikator)	Empati etnokultural: menanyakan makna perbedaan latar bagi konseli sebelum menyimpulkan
Syarat pada konselor	Papadimitriou et al. (2023); Maurya et al. (2022); Halamová et al. (2022)	Menjaga diferensiasi diri dan orang lain serta perawatan diri agar empati tidak menjadi distres personal

Indikator terendah, yaitu pengelolaan tekanan, menuntut urutan respons tertentu. Konselor memerlukan empati kognitif untuk memahami apa yang menekan konseli dan empati afektif untuk menanggapi beban perasaannya. Ngo et al. (2025) menemukan bahwa kedua komponen itu merespons metode pelatihan secara berbeda, sehingga calon konselor perlu dilatih pada keduanya secara terpisah. Setelah konseli merasa dipahami, strategi yang direkomendasikan Rohmawati et al. (2026), yaitu pelatihan manajemen stres, kelompok dukungan sebaya, dan layanan konseling individual, dapat ditawarkan.

Pada konseli yang cenderung menyendiri, respons yang menilai akan memperkuat penarikan diri. Perilaku guru BK yang dinilai siswa pada studi Sinta dan Lubis (2026), yaitu merespons tanpa menghakimi dan mengendalikan emosi, adalah bentuk konkret empati yang cocok pada situasi ini. Kritikou dan Giovazolias (2022) melaporkan bahwa dukungan otonomi dari dosen dan teman sebaya termasuk faktor lingkungan yang berkaitan dengan penyesuaian akademik. Konselor dapat meniru sikap itu dengan mengakui sudut pandang konseli sebelum menyarankan perubahan.

Sikap terbuka terhadap perbedaan memperoleh persentase terendah (60,40%) di dalam indikator sikap sosial pada Rohmawati et al. (2026). Konseli yang datang dari daerah atau latar budaya lain menuntut empati etnokultural, dan data Heriyani et al. (2024) menunjukkan bahwa calon guru BK baru berada pada tingkat rata-rata. Das et al. (2024) menemukan bahwa empati berkaitan dengan kesadaran terhadap sistem yang menindas, yang dapat berguna ketika masalah penyesuaian konseli bersumber dari posisinya sebagai minoritas di lingkungan baru.

Urutan kerja yang tersirat dari pemetaan ini dapat dirumuskan sebagai satu siklus pendek. Konselor menangkap isi dan perasaan konseli, menyatakannya dalam kata-kata sendiri, lalu memeriksa apakah konseli merasa dipahami, mengikuti temuan Elliott et al. (2018) bahwa persepsi konseli lebih berpengaruh daripada ketepatan isi. Bila konseli membenarkan, konselor beralih pada eksplorasi sumber tekanan; bila tidak, konselor mengulang dan memperbaiki pemahamannya. Siklus ini adalah usulan penulis yang disusun dari bukti tidak langsung, dan perlu diamati pada sesi konseling nyata sebelum dapat disebut prosedur.

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14774
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Dua syarat melengkapi pemetaan itu. Syarat pertama menyangkut konselor: empati pada konseli yang tertekan membuka jalan bagi distres personal, dan temuan Papadimitriou et al. (2023) serta Maurya et al. (2022) menunjukkan bahwa diferensiasi diri dan perawatan diri menentukan apakah empati menopang atau menguras konselor. Syarat kedua menyangkut konteks: hasil Lourie et al. (2023) mengingatkan konselor agar menanyakan situasi transisi yang sedang dialami konseli dan tidak menganggap semua mahasiswa baru memiliki masalah yang sama.

3.6. Perbandingan Temuan, Kesenjangan Penelitian, dan Kebaruan

Perbandingan lintas studi memperlihatkan satu kesesuaian dan satu ketidaksesuaian. Kesesuaiannya: ukuran efek pelatihan yang sedang pada meta-analisis selaras dengan tingkat empati yang sedang pada studi deskriptif di Indonesia, sehingga ruang perbaikan konsisten pada kedua jenis bukti. Ketidaksesuaiannya: Papadimitriou et al. (2023) menyebut bahwa literatur sebelumnya mengidentifikasi empati sebagai faktor risiko kelelahan welas asih, padahal data mereka menunjukkan bahwa pengambilan perspektif dan kepedulian empatik berkorelasi negatif dengan kelelahan itu. Perbedaan mereda bila empati dipecah menjadi komponennya, sebab distres personal, bukan kepedulian empatik, yang bergerak searah dengan kelelahan.

Kesenjangan penelitian tampak pada empat titik. Pelatihan empati belum diuji secara eksperimental pada konselor atau calon konselor di Indonesia dalam korpus ini. Studi penyesuaian diri berhenti pada tingkat dan faktor, tanpa mengukur respons konselor. Tidak ada studi dalam korpus yang menguji apakah empati konselor memprediksi perbaikan penyesuaian diri konseli. Ukuran empati yang dipakai pun beragam, dari kuesioner siswa dan observasi sampai skala etnokultural, sehingga belum ada patokan bersama.

Artikel ini mengisi sebagian kesenjangan itu dengan menyatukan bukti pengembangan empati, pentingnya empati, dan profil penyesuaian diri dalam satu kerangka bacaan, lalu menurunkan dua proposisi yang dapat diuji. Proposisi pertama menyatakan bahwa konseli yang menerima respons empatik terfokus pada tekanan akan melaporkan skor pengelolaan tekanan yang lebih tinggi. Proposisi kedua menyatakan bahwa calon konselor yang dilatih dengan komponen diferensiasi diri akan melaporkan distres personal yang lebih rendah. Kedua proposisi dapat diuji dengan desain eksperimen semu pada calon konselor yang dilatih dengan dan tanpa komponen perawatan diri.

3.7. Keterbatasan

Keterbatasan pertama menyangkut pencarian. Tanpa basis data berlangganan dan tanpa protokol PRISMA, korpus 18 artikel tidak dapat dianggap mewakili seluruh literatur, dan artikel relevan yang tidak muncul pada pencarian web kami mungkin terlewat. Penilaian kualitas bukti pun dilakukan secara naratif.

Keterbatasan kedua menyangkut isi korpus. Sebagian besar bukti pelatihan berasal dari bidang kesehatan, bukti penyesuaian diri berasal dari mahasiswa tahun pertama, dan satu sumber (Indreswari et al., 2024) berupa laporan kegiatan pengabdian. Kerangka pada subbab penerapan empati karenanya perlu dibaca sebagai hipotesis kerja.

4. Kesimpulan

Tinjauan atas 18 artikel ini menjawab keempat pertanyaan kajian. Sikap empati konselor dapat dikembangkan lewat pelatihan terstruktur dengan efek sedang, tetapi bukti tentang cara terbaik melatihnya pada calon konselor Indonesia masih tipis, dan tingkat empati yang terpetakan saat ini berada pada kategori sedang. Empati dibutuhkan karena berhubungan dengan hasil konseling dan karena yang menentukan adalah empati yang dirasakan konseli. Empati juga menuntut konselor mampu memisahkan emosinya dari emosi konseli agar tidak jatuh pada kelelahan. Pada bukti yang tersedia dari mahasiswa tahun pertama, konseli dengan masalah penyesuaian diri jarang gagal menyeluruh. Kesulitannya terpusat pada pengelolaan tekanan, dengan variasi pada kelompok pertemanan dan keterbukaan terhadap perbedaan. Empati dapat diarahkan pada setiap indikator penyesuaian diri, dengan syarat konselor menjaga diferensiasi diri dan perawatan diri. Pemetaan ini merupakan sintesis penulis yang belum diuji. Bagi pendidikan konselor, temuan ini mengarah pada program pengembangan pribadi yang memuat latihan empati kognitif dan afektif, latihan pada konseli berlatar budaya berbeda, dan latihan mengelola distres. Penelitian lanjutan perlu menguji kedua proposisi pada calon konselor dengan desain eksperimen semu, memakai ukuran empati yang sama, dan melibatkan konseli yang benar-benar menjalani layanan konseling penyesuaian diri.

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14774
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Referensi

1. Das, B., Parker, M. M., & Litt, S. (2024). Relationships of empathy and color-blind attitudes on counseling students' critical consciousness. *Teaching and Supervision in Counseling*, *6*(1), 13–24. https://doi.org/10.7290/tsc06JlaD
2. Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, *55*(4), 399–410. https://doi.org/10.1037/pst0000175
3. Halamová, J., Ondrejková, N., & Kováč, K. (2022). Randomized controlled trial of emotion-focused training for helping professionals. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1024451. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1024451
4. Heriyani, E., Yuwono, B. B., Lasan, B. B., & Hitipeuw, I. (2024). Ethnocultural empathy level: A study case in counseling students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *6*(1). https://doi.org/10.51214/00202406883000
5. Indreswari, H., Apriani, R., Probowati, D., 'Aliyah, S. M., Ilmi, A. M., & Lisnanti, A. U. (2024). Penguatan empati konselor: Upaya peningkatan profesionalitas melalui cased method. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, *7*(3), 603–615. https://doi.org/10.33474/jipemas.v7i3.22118
6. Julius, A., Nurlatifah, S., Alfaiz, A., & Nadya, A. (2022). Profil empati multibudaya pada mahasiswa program Magister program studi bimbingan dan konseling di Universitas Pendidikan Indonesia. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *6*(1), 67–72. https://doi.org/10.26539/teraputik.611048
7. Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1057697. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697
8. Kuhnley, A. K., Nguyen, T. H., Gantt, A. C., & Hinkley, P. (2021). Creatively increasing empathy: The impacts of an online empathy workshop. *Journal of Creativity in Mental Health*, *18*(1). https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1936328
9. Lajante, M., Del Prete, M., Sasseville, B., Rouleau, G., Gagnon, M.-P., & Pelletier, N. (2023). Empathy training for service employees: A mixed-methods systematic review. *PLOS ONE*, *18*(8), e0289793. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289793
10. Lourie, A., Kennedy, S., Henshaw, E. J., & James, D. (2023). College transition Fall 2020 and 2021: Understanding the relationship of COVID-19 experiences and psychosocial correlates with anxiety and depression. *PLOS ONE*, *18*(7), e0287792. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287792
11. Maurya, R. K., DeDiego, A. C., & Morgan, M. M. (2022). Counsellors' lived experiences of empathy and compassion: An interpretive phenomenological inquiry. *Counselling and Psychotherapy Research*. https://doi.org/10.1002/capr.12576
12. Ngo, H. L., Sokolovic, N., & Jenkins, J. M. (2025). Teaching cognitive and affective empathy in medicine: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Medical Education Online*, *30*(1), 2501263. https://doi.org/10.1080/10872981.2025.2501263
13. Papadimitriou, A., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2023). The role of self-compassion in the relationship between empathy and compassion fatigue in counseling psychologists. *The European Journal of Counselling Psychology*. https://doi.org/10.46853/001c.88375
14. Paulus, C. M., & Meinken, S. (2022). The effectiveness of empathy training in health care: A meta-analysis of training content and methods. *International Journal of Medical Education*, *13*, 1–9. https://doi.org/10.5116/ijme.61d4.4216
15. Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, *21*(2), 95–103. https://doi.org/10.1037/h0045357
16. Rohmawati, Ramadhoni, S. R., & Yanto. (2026). Analisis penyesuaian diri mahasiswa baru bimbingan dan konseling Universitas Jambi pada lingkungan belajar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *11*(02), 270–275.
17. Sinta, D., & Lubis, Z. (2026). Analisis kemampuan empati guru BK dalam melaksanakan layanan konseling individual di MAN 3 Langkat. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *11*(02), 253–265. https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.44186
18. Teding van Berkhout, E., & Malouff, J. M. (2016). The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Counseling Psychology*, *63*(1), 32–41. https://doi.org/10.1037/cou0000093

DOI: https://doi.org/10.69693/ijmst.v5i1.14774
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)