

## Gambaran *Empathic Distress* pada Konselor Sebaya

### *Depiction of Empathic Distress in Peer Counselors*

**Anisa Nur Fitriani**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [anisa.19055@mhs.unesa.ac.id](mailto:anisa.19055@mhs.unesa.ac.id)

**Satiningsih**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [satiningsih@unesa.ac.id](mailto:satiningsih@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**


Teman sebaya memiliki pengaruh yang positif terhadap perkembangan remaja. Teman sebaya yang memiliki peran dalam mendorong perubahan perilaku bisa dilakukan oleh konselor sebaya. Konselor sebaya memiliki pengaruh terhadap perubahan perilaku melalui pemberian dukungan teman sebaya yang dilakukan dengan proses konseling. Konseling dilakukan dengan konselor yang mendengarkan permasalahan dan keadaan kesulitan yang dialami oleh orang lain. Peran yang dimiliki oleh konselor sebaya menyebabkan konselor sebaya rentan mengalami permasalahan psikologis seperti stres dan juga *empathic distress*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran *empathic distress* pada konselor sebaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menghasilkan dua tema yaitu gambaran empati dan dampak yang dirasakan. Pada penelitian ini, gambaran mengenai *empathic distress* yang dialami konselor yaitu adanya perasaan ikut merasakan perasaan konseli, memikirkan konseli, adanya perasaan bersalah, adanya perasaan merasa bertanggung jawab, dan adanya perasaan stres. Konselor sebaya juga cenderung ikut merasakan emosi yang dirasakan oleh konselinya karena adanya upaya dari konselor sebaya untuk memahami apa yang dirasakan oleh konseli.

**Kata kunci** : *Empathic distress* ; Konselor sebaya

#### **Abstract**

Peers have a positive influence on adolescent development. Peers who have a role in encouraging behavior change can be done by peer counselors. Peer counselors have an influence on behavior change through providing peer support through the counseling process. Counseling is done with a counselor who listens to the problems and difficulties experienced by other people. The role of peer counselors causes peer counselors to be vulnerable to psychological problems such as stress and *empathic distress*. This research was conducted with the aim of knowing the description of *empathic distress* in peer counselors. The research method used is a qualitative method with a case study approach. The data collection technique in this study was a semi-structured interview. This study produced two themes, namely empathy and perceived impact. In this study, the description of the *empathic distress* experienced by the counselor is the feeling of sharing the counselee's feelings, thinking of the counselee, the feeling of guilt, the feeling of feeling responsible, and the feeling of stress. Peer counselors also tend to feel the emotions felt by their counselees because of the efforts of peer counselors to understand what the counselee is feeling.

**Key word :** *Empathic distress ; Peer counselors*

<p><b>Article History</b></p> <p><b>Submitted : 04-07-2023</b></p> <p><b>Final Revised : 06-07-2023</b></p> <p><b>Accepted : 06-07-2023</b></p>	 <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
---	--

Remaja adalah tahapan yang paling krusial dimana remaja mengalami perubahan secara psikologi dan sosial (Feist, 2017; Orben et al., 2020). Perkembangan remaja dipengaruhi oleh konteks tempat berlangsungnya perkembangan. Konteks ini bisa berupa keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial ekonomi (Hartas, 2021). Teman sebaya memiliki peran penting yang dapat mendorong perkembangan karakter pada remaja melalui hubungan interaksi yang positif dengan teman sebayanya (Liu & Wang, 2021).

Remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh teman sebaya daripada keluarganya. Kelekatan remaja dengan kelompok teman sebaya mendorong remaja untuk berperilaku secara otonom dan berperilaku sesuai norma yang berlaku (Afrizawati et al., 2020). Adanya afeksi dan proses berbagi pengalaman diantara teman sebaya sehingga menimbulkan kedekatan yang mempengaruhi perubahan sikap, perilaku, dan minat pada proses perkembangan remaja (Afrizawati et al., 2020).

Teman sebaya memiliki pengaruh yang positif terhadap perkembangan remaja. Hal ini disebabkan oleh adanya *peer pressure* atau suatu mekanisme yang memainkan peranan penting dalam mendorong perubahan perilaku oleh kekuatan teman sebaya (Inguglia et al., 2019). *Peer Pressure* mempengaruhi identifikasi kebutuhan akan perkembangan emosional dan sosial di masa remaja (Van der Westhuizen et al., 2023).

Teman sebaya yang memiliki peranan penting dalam mendorong perubahan perilaku pada remaja bisa dilakukan oleh konselor sebaya. Konselor sebaya memiliki peranan penting yaitu memberikan dukungan kepada teman sebaya dalam hal pembelajaran, hubungan sosial, dan perubahan perilaku (Travers & Carter, 2022). Konselor sebaya dipandang memiliki kredibilitas karena faktor derajat yang sama dan juga faktor pengalaman serta kondisi fase perkembangan yang sama sehingga teman sebaya cenderung merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan permasalahan kepada konselor sebaya (Dykstra et al., 2022; Triece et al., 2022).

Konselor sebaya bukanlah profesional di bidang konseling, namun mereka adalah konselor yang diharapkan bisa menjadi perpanjangan tangan dari konselor profesional (Akbar et al., 2022). Adanya pelatihan yang diberikan oleh konselor profesional kepada konselor sebaya diharapkan bisa membuat konselor sebaya memiliki bekal untuk memberikan bantuan kepada teman sebayanya yang sedang mengalami hambatan dan masalah (Akbar et al., 2022).

Konselor sebaya perlu memiliki keterampilan untuk menunjang kemampuannya dalam melakukan proses konseling yaitu keterampilan yang meliputi keterampilan dalam melakukan *rapport* atau pendekatan kepada konseli, keterampilan dalam memahami masalah yang dialami

oleh konseli, keterampilan dalam melakukan parafrase, keterampilan dalam berempati, keterampilan dalam menyimpulkan permasalahan konseli dan keterampilan dalam pemecahan masalah (Pandang, 2019). Keterampilan yang dimiliki oleh konselor sebaya akan mempengaruhi efektivitas dari proses konseling.

Tugas yang dimiliki konselor sebaya yaitu mendampingi teman yang sedang mengalami hambatan atau masalah agar teman sebayanya ini bisa merasakan rasa nyaman dari adanya bantuan yang diberikan oleh teman sebayanya (Sari et al., 2020). Bantuan yang diberikan oleh konselor sebaya bisa berupa konselor sebaya yang menjadi pendengar aktif, melakukan pemahaman dan pemecahan terhadap masalah yang dialami oleh konseli sesuai tugas konseling yang diberikan oleh konselor profesional kepada konselor sebaya (Pandang, 2019). Konselor sebaya juga memiliki tugas untuk mendengarkan permasalahan atau pengalaman traumatis yang dialami oleh konselinya (Papazoglou et al., 2019).

Tugas konselor yang dilakukan oleh konselor sebaya membawa dampak yang positif bagi perubahan perilaku remaja melalui proses konseling. Namun, dalam melaksanakan tugasnya, konselor sebaya juga rentan mengalami kesulitan karena masih adanya proses belajar. Kurangnya penguasaan keterampilan dalam melakukan konseling cenderung membuat konselor sebaya merasakan tekanan dan kesulitan dalam menanggapi permasalahan teman sebayanya (Rizqi et al., 2017).

Tuntutan peran konselor sebaya yang seringkali mengharuskan konselor terpapar permasalahan konseli cenderung mendorong konselor memiliki resiko mengalami *empathic distress*. *Empathic Distress* dapat terjadi pada konselor karena perannya yang mengharuskan mendengarkan pengalaman traumatis orang lain (Papazoglou et al., 2019). Ketika adanya proses empatik yang berlebihan maka terjadi proses psikologis yang mendasari pergeseran dari *empathic distress* kepada tekanan pribadi. Proses empati yang berlebih ini timbul salah satunya disebabkan oleh mode pengambilan peran yang dilakukan oleh konselor sebaya.

Stres pribadi yang dimiliki oleh individu juga cenderung membuat kinerja yang lebih buruk dalam pengenalan emosi sehingga mendorong konselor kurang memfokuskan perhatiannya kepada orang yang mengalami kesulitan. Hal ini cenderung membuat individu kesulitan dalam memberikan respon empati yang tepat sehingga menimbulkan tekanan (Israelashvili et al., 2020).

Konselor sebaya memiliki pengaruh terhadap perubahan perilaku di masa remaja melalui dukungan dari teman sebaya yang dilakukan dengan adanya proses konseling. Namun, tuntutan peran yang dimiliki oleh konselor sebaya mendorong konselor rentan mengalami permasalahan psikologis yang disebabkan dari seringnya terpapar permasalahan atau kesulitan yang dialami oleh orang lain (Papazoglou et al., 2019).

Konselor sebaya adalah individu yang memiliki tugas untuk mendengarkan permasalahan atau pengalaman traumatis yang dialami oleh orang lain sehingga konselor sebaya memiliki kerentanan dalam mengalami permasalahan psikologis seperti stres dan juga *empathic distress* (Papazoglou et al., 2019). Konselor sebaya seharusnya memiliki kemampuan empati agar konselor lebih bisa memahami permasalahan yang dialami oleh konselinya (Pandang, 2019). Namun, bila kemampuan empati ini tidak diimbangi dengan kemampuan membatasi peran maka akan timbul empati berlebih sehingga mendorong perasaan tertekan bila individu mengetahui keadaan kesulitan yang dialami oleh orang lain. Hal tersebut yang mendorong konselor sebaya mengalami *empathic distress*.

Hoffman (2001) menyatakan bahwa individu yang ikut merasa tertekan seperti stres, cemas, dan ikut mengalami emosi yang dirasakan oleh orang lain maka individu tersebut mengalami *empathic distress*. Selain itu, individu yang merasakan perasaan tidak nyaman, merasa ikut bertanggung jawab, dan merasa bersalah karena kesulitan yang dialami oleh orang lain ini juga mengindikasikan bahwa individu mengalami *empathic distress*. *Empathic distress* menurut Hoffman (2001) adalah kondisi ketika seseorang merasa tertekan saat mengamati orang lain yang sedang dalam kesusahan.

Konselor sebaya rentan mengalami permasalahan psikologis seperti stres yang salah satunya disebabkan oleh adanya efek negatif dari *empathic distress*. Konselor sebaya rentan mengalami hal tersebut karena konselor sebaya berada di posisi yang memiliki tugas untuk membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan atau sedang mengalami permasalahan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh McGrath (2022) yang didapatkan hasil bahwa fisioterapis mengalami *empathic distress* yang diakibatkan dari pengalaman kesedihan yang diceritakan oleh pasien sehingga hal ini bisa menimbulkan kelelahan berempati (McGrath et al., 2022).

Pada pendekatan awal, subjek yang sebagai konselor sebaya pernah mengalami tekanan dan pernah terbawa perasaan konseli ketika menjalankan perannya. Akibatnya, dalam menjalankan peran sebagai konselor sebaya, timbul kerentanan konselor mengalami efek negatif dari adanya *empathic distress*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar mengetahui pengaruh *empathic distress* yang ada pada konselor sebaya. Sebagai bentuk *peer group* yang mendorong *peer pressure* pada perkembangan remaja oleh pengaruh teman sebaya, maka perlu adanya keadaan psikologis yang baik di dalam individu yang menjadi konselor sebaya sehingga penting untuk mengetahui bagaimana gambaran *empathic distress* pada konselor sebaya agar bisa meminimalisir efek negatif dari keadaan *empathic distress* yang ada pada konselor sebaya.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif dipilih karena dalam metode ini akan menghasilkan gambaran penelitian yang mendalam dan mendetail pada fenomena tertentu (Herdiansyah, 2015). Metode kualitatif yang dipilih adalah pendekatan studi kasus. Creswell (2015) menyatakan bahwa pendekatan studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengilustrasikan kasus yang unik atau yang tidak biasa sehingga perlu diperinci agar memperlihatkan pemahaman yang mendalam sehingga peneliti bisa lebih memahami isu, problem, atau keprihatinan yang spesifik. Pendekatan studi kasus dipilih karena fenomena *empathic distress* yang ada pada konselor sebaya ini termasuk suatu topik yang tidak biasa sehingga perlu adanya penjabaran yang detail mengenai *empathic distress* ini karena kondisi *empathic distress* di setiap individu tidak sama bergantung pada banyak faktor termasuk kematangan individu akan konsep empati nya

### Subjek

Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria yaitu : (1) relawan konselor sebaya ; (2) berada dalam rentang usia remaja akhir ; (3) pernah merasakan stres dalam menjalankan peran sebagai konselor ; (4) telah menjadi konselor sebaya lebih dari tiga bulan. Pada penelitian ini, didapatkan tiga subjek yang memenuhi kriteria. Subjek pertama berinisial DFW. DFW adalah mahasiswi psikologi yang sedang menempuh perkuliahan di semester 6. Subjek DFW telah menjadi relawan konselor sebaya di suatu LSM dari tahun 2022. Subjek kedua berinisial BFA. BFA seorang mahasiswi psikologi yang baru lulus di semester tujuh tahun ini. BFA menjadi

relawan konselor sebaya sejak tahun 2022 yakni saat dirinya berada di semester enam perkuliahan. Subjek yang ketiga berinisial NTA. NTA merupakan mahasiswi semester empat di jurusan bimbingan dan konseling. NTA menjadi konselor sebaya sejak bulan November tahun 2022.

#### Pengumpulan data

Data dalam penelitian akan dikumpulkan dengan teknik wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang dilakukan dengan menyiapkan pedoman wawancara namun ketika pelaksanaan, peneliti dapat melakukan *probing* atau mengajukan pertanyaan lanjutan agar mendapatkan informasi yang lebih mendalam dengan menyesuaikan pernyataan yang diberikan oleh subjek yang pernyataannya berkaitan dengan teori pada pedoman wawancara yang sebelumnya sudah disiapkan terlebih dahulu. Wawancara semi terstruktur dipilih karena menurut Willig (2013), wawancara ini memudahkan peneliti dalam melakukan *probing* dan memberikan ruang bebas kepada peneliti.

#### Analisis data

Penelitian ini akan menggunakan teknik analisis tema. Analisis tema dilakukan dengan mengidentifikasi topik yang muncul dari data yang didapatkan. Analisis ini dilakukan dengan membuat kode atau kategori yang mengacu pada data yang kemudian menjadi pola ide yang berulang. Pola ide yang berulang ini yang dinamakan sebuah tema. Analisis tema ini dapat dijelaskan dengan contoh sebagai berikut yaitu “Ramah” adalah sebuah kode, “Keramahan adalah identitas karyawan”. Tema dapat disusun menjadi format secara garis besar menurut kesamaan (Saldana & Omasta, 2018).

### Hasil

Penelitian ini menghasilkan tema yaitu gambaran empati dan dampak yang dirasakan. Pada tema gambaran empati menghasilkan subtema ikut merasakan perasaan konseli, memikirkan konseli, merasa bersalah, merasa bertanggung jawab, dan merasa stres. Sedangkan, pada tema dampak yang dirasakan menghasilkan subtema terganggunya fokus dalam membantu konseli dan stres konseli menjadi stres pribadi.

#### *Gambaran Empati*

##### Ikut merasakan perasaan konseli

Empati adalah kondisi dimana individu ikut merasakan perasaan yang ada pada orang lain. Ketiga subjek pernah ikut merasakan perasaan yang dialami oleh konselinya. Para konselor berusaha untuk lebih memahami apa yang dirasakan oleh konseli agar lebih bisa memahami permasalahan konseli. Seperti halnya yang dialami oleh DFW dimana dirinya pernah terbawa perasaan konseli. DFW juga pernah ikut merasa cemas mengenai keadaan yang terjadi pada konselinya sehingga dalam melakukan konseling dirinya ikut juga merasakan emosi yang sedang dialami oleh konselinya. Meskipun terbawa perasaan konseli, DFW masih bisa untuk membatasi dengan tidak menunjukkannya di depan konselinya serta dirinya bisa menempatkan agar tidak terbawa hanyut oleh emosi yang dirasakan oleh konselinya.

kalo misalnya terbawa perasaan gitu pernah sih, tapi sebisa mungkin saya tuh kaya ngga nunjukkin itu gitu loh, biasanya kaya setelah konseling itu saya kaya cerita ke mba q,

mba tadi loh ada klien kaya gini gini gitu nah biasanya mba q tuh kaya ngasi masukan gitu baiknya kaya gimana (DFW, W1, 5 April 2023, 50-55).

Significant others dari subjek juga mengatakan bahwa subjek DFW mengerti akan kondisi konseli namun tidak sampai terbawa kepada kondisi pribadinya.

nah rata-rata sih semua konselornya udah ngelakuin itu, terus kayak kalo empatinya em si dfw si empati tapi aku rasa dia bisa membedakan gitu loh maksudnya kaya kalo memang ee apa namanya tuh kaya dia, dia mengerti sama kondisi pasien tapi yang ngga terlalu membawa ke pribadi (QF, W2, 9 Mei 2023, 95-100).

Seperti halnya DFW, BFA juga merasakan adanya perasaan yang sesuai dengan perasaan yang dirasakan oleh konselinya. Perasaan pribadi yang bergantung pada perasaan yang sedang dialami konselinya ini termasuk kondisi *empathic distress* yang dialami oleh subjek. Namun, BFA juga masih bisa untuk menahan sehingga empati yang dirasakannya tidak sampai membuat dampak yang buruk untuk dirinya dan juga konselinya.

kalo perasaanku sih ikut ini sih, ikut konselinya jadi kalo misalnya ketika konselinya merasa takut ya saya jadi kaya ikutan takut kira-kira bisa engga ya, cuma beda nya ee kaya apa ya oke cuma bisa bayangin aja sih tapi ngga sampe yang sampe bikin gimana gitu (BFA, W1, 19 April 2023, 60-65).

Significant others juga menyatakan bahwa subjek BFA tidak terlalu kelihatan sampai emosional banget karena terbawa konseli. Namun, subjek BFA terlihat gugup dalam melakukan konseling dan terlihat seperti menahan agar tidak ikut terbawa.

yang kelihatan, mungkin keliatannya kayak gugup gitu kelihatan, dari nada nya, dari kata-katanya kaya gitu, tapi kalo untuk sampe emosional banget kaya ikut nangis atau setelahnya dia nangis itu engga sih, ngga sampe kaya gitu, mungkin karna dia juga nahan, aku ngga terlalu kelihatan banget (QF, W2, 9 Mei 2023, 140-145).

NTA juga mengalami kondisi yang sama yaitu ikut merasakan perasaan yang sedang dialami oleh konselinya. Dari cerita permasalahan yang dialami konselinya, NTA seperti benar-benar bisa merasakan berada di posisi konselinya karena adanya sodara NTA yang juga mengalami kondisi hampir serupa dengan permasalahan yang dialami oleh konselinya. Ikut merasakan perasaan yang dialami oleh konselinya sempat membuat NTA pernah merasa kalut.

nah disitu saya bener-bener jujur sedikit apa ya (...), Ya Allah iniloh kaya sodaraku gitu karena emang sodaraku ini mainnya sama aku gitu apa-apa cerita sama aku jadi aku tuh kaya aku ngerasain banget gituloh meskipun orang tuaku sendiri ini emang bukan yang tipe orang tua diktator atau otoriter gitu kan cuman disitu aku ngerasain banget gitu apa yang dirasain ee sama klien ku konseliku tadi itu sama yang dirasain sama sodaraku itu,(...) pernah sih sampe kalut kaya gitu (NTA, W1, 7 Mei 2023, 115-120)

Significant others juga menyatakan bahwa subjek NTA memiliki empati yang dalam terhadap konseli sehingga terlihat peduli sekali dengan keadaan konseli. Subjek NTA terlihat sekali berusaha memahami apa yang dirasakan oleh konselinya.

kalo nta waktu melakukan konseling itu menggali informasi yang lebih dalam kaya gitu, nta sih ngga yang terlalu apa ya, ee dibawa sedihnya gitu engga, tapi lebih kaya oh gitu ya mba ya, orangnya tuh gini ya gini gitu (QF, W2, 9 Mei 2023, 145-150).

### Memikirkan konseli

Ikut memikirkan permasalahan konseli juga merupakan empati yang dimiliki oleh individu dimana individu merasa ikut memikirkan permasalahan yang dialami oleh konselinya sebagai bentuk dalam memahami apa yang sebenarnya dialami oleh konselinya. Ketiga konselor pernah kepikiran akan kondisi yang dialami oleh konselinya. Namun, kepikiran yang dirasakan oleh masing-masing konselor berbeda. Seperti halnya yang dialami oleh DFW dimana dirinya ikut memikirkan permasalahan yang dialami oleh konselinya hingga membuatnya merasa takut dengan munculnya pemikiran bagaimana jika kondisi yang dialami oleh konselinya terjadi pada dirinya. Namun, pemikiran mengenai permasalahan konseli ini tidak berlangsung selama sehari-hari.

oia engga si, mungkin kaya kepikiran-kepikiran overthinking gitu loh mba, ngga sing sampe ee sehari-hari mikirin itu, engga si (DFW, W1, 5 April 2023, 85-90).

Significant other juga menyatakan bahwa subjek DFW pernah menceritakan bahwa dirinya sempat memikirkan konseli namun tidak sampai yang kepikiran yang berlebihan.

iya memang beberapa kali pernah langsung kaya gitu, tapi ya yang kaya ini loh mba kok gini ya gini ya gitu, aku ngga tau kalo itu mungkin dia tetep kepikiran atau gimana (QF, W2, 9 Mei 2023, 100-105).

Sama halnya dengan DFW, BFA juga pernah mengalami kondisi serupa yaitu kepikiran mengenai konselinya. BFA memikirkan permasalahan yang dialami konselinya serta memikirkan juga bagaimana kondisi konselinya apakah konselinya ini sudah berada di fase yang lebih baik atau tidak.

iya jadi gini ya permasalahan yang bener-bener membuat saya sempat kepikiran adalah ketika ada orang yang mau tes vct jadi orang ini mau tes vct selama enam bulan itu dia ngelakuin sama orang lain tapi dia mau tunangan, aduh kaya untungnya itu kan ada konselor yang lain gituloh jadi saya yang ndengerin itu jadi kayak kok ada orang-orang kaya gini gituloh (BFA, W1, 19 April 2023, 75-80).

Ikut memikirkan konseli juga terjadi pada subjek NTA. NTA memikirkan konselinya karena konseli datang dalam kondisi yang kacau juga memikirkan permasalahan yang dialami konselinya. NTA juga memikirkan apakah respon dan solusi yang diberikan kepada konselinya sudah tepat atau belum. NTA merasa kepikiran takut salah dalam memberikan respon sehingga membuat keadaan konseli tidak kembali ke jalan yang semestinya.

ee he eh, jadi ee pernah sih mba ee jadi emang apa ya, jujur ya sampe sekarang saya kepikiran tuh konseli saya yang umurnya masih remaja itu tujuh belas, kan dia disitu itu emang itu tuh kondisi dia dateng ke klinik itu dalam kondisi kacau (NTA, 7 Mei 2023, 165-170).

Significant other juga menceritakan bahwa NTA pernah bercerita bahwa setelah melakukan konseling, subjek NTA kepikiran akan permasalahan yang dialami oleh konseli. Hal ini terlihat dari subjek NTA yang mendiskusikan permasalahan konseli karena dirinya kepikiran akan kondisi konselinya.

kalo yang sampe kepikiran minggu depan gitu belum pernah cerita sih, tapi emang setelahnya itu dia bahas, kaya itu tadi, sempet bilang anaknya gini ya mba ya, dia dulu

kaya gini ya makanya kaya gitu, tapi aku ngga tau kalo misalkan dia kepikiran dan pengen ngehubungin lagi gitu itu aku ngga tau sih, kalo yang itu (QF, W2, 9 Mei 2023, 150-155).

#### Merasa bersalah

Merasa bersalah juga termasuk salah satu indikator yang mengacu kepada *empathic distress*. Dimana perasaan bersalah ini muncul dari rasa empati yang lebih sehingga memunculkan tekanan yang akhirnya muncul perasaan bersalah ketika kurang bisa membantu konselinya. Subjek BFA dan NTA pernah merasa bersalah kepada konseli karena kurang maksimal dalam membantu konseli. Hal ini dirasakan oleh subjek BFA dimana BFA merasa bersalah ketika tidak bisa merespon konseli dengan cepat.

iya kesulitannya sih lebih ke ini ya karena waktu juga ya jadi pas mereka baru mbales pesan itu juga lama tapi kalo engga ditunggu juga gimana gitu, terus kadang juga merasa bersalah juga ketika baru buka pesan mereka gitu (BFA, 19 April 2023, 45-50).

NTA juga merasakan hal yang sama dengan BFA dimana dirinya juga merasakan perasaan bersalah karena lupa menyuruh konselinya datang kembali.

yaudah kaya tanggung jawab kamu yauda sampai disitu aja, tapi kadang saya merasa bersalah kenapa ya saya lupa bilang gitu kaya gitu, yauda keikut loh mba jadi kaya kalut saya kok ngga bilang ya dia suruh kembali lagi aja kesini kaya gitu sih he eh (NTA, 7 Mei 2023, 205-210).

#### Merasa bertanggung jawab

Merasakan ada tanggung jawab yang diemban oleh konselor akan kondisi yang terjadi pada konselinya juga termasuk indikator yang mengarah kepada *empathic distress*. Merasakan ikut pusing memikirkan bagaimana keadaan konseli adalah kondisi dimana konselor merasa ikut bertanggung jawab atas hal yang sedang terjadi pada konselinya. Hal ini dirasakan oleh subjek BFA dimana dirinya kepikiran apakah konselinya sudah bisa menyelesaikan permasalahannya atau belum.

kaya mereka cerita nya siang saya baru buka malem terus kadang itu saya liatin pesannya ini saya reply apa ya, mereka udah nyelesein engga sih, terus kepikiran kira-kira mereka udah tenang ngga ya gimana ya gitu (BFA, W1, 19 April 2023, 95-100)

Hal yang sama juga terjadi pada subjek NTA dimana dirinya merasa bahwa permasalahan yang dialami oleh konselinya merupakan tanggung jawabnya juga apalagi ketika NTA lupa meminta konselinya datang ke klinik kembali, muncul rasa tanggung jawab terhadap konselinya.

saya sebenarnya tuh pengen banget kaya punya tanggung jawab kaya kamu dateng po'o ke klinik lagi coba kamu tes lagi, karena waktu itu ee belum bisa gitu, buat kamu itu melakukan tes (...), dia juga masih sekolah, itu sih yang ee saya merasa punya tanggung jawab, sebenarnya bukan tanggung jawab saya tapi ngga tau kenapa ya saya merasa bertanggung jawab aja kaya gitu (NTA, W1, 7 Mei 2023, 175-180).

Significant others juga menceritakan bahwa subjek NTA terlihat merasakan perasaan adanya tanggung jawab terhadap konseli.



he eh betul, kalo yang keliatan sih si nta, kalo yang lainnya kayanya udah ngga sih, udah biasa, atau ngga tau ya ntah dia merasa gitu tapi ngga keliatan, tapi setauku yang aku inget keliatan itu si nta sih (QF, W3, 28 Mei 2023, 235-240).

### Merasa Stres

Ikut merasakan stres dari pengalaman emosional konseli adalah kondisi dimana individu mengalami *empathic distress*. Hal ini terjadi karena adanya tekanan dari empati berlebih yang dirasakan oleh konselor. Hal ini dirasakan oleh ketiga subjek namun dengan porsi stres yang berbeda-beda. DFW merasa ada beban ketika ada konseli yang menghubungi via online dimana ketika permasalahan konseli berat sehingga konselor belum memiliki pandangan untuk merespon konseli maka timbul rasa ingin membuka chat tersebut namun tidak bisa. Ketika konseli yang datang ke klinik jumlahnya lebih dari biasanya dan juga tugas yang diberikan lebih berat maka DFW juga merasa seperti ada beban tersendiri.

ee iya, ada sih perasaan kaya pingin buka gitu, tapi kan ngga etis juga kan ya kalo kita kaya udah mbuka chat itu kan otomatis kita ngekonseling kan sampe selesai, (...) nah itu biasanya kalo misalnya agak berat gitu biasanya saya diemin dulu, (..) soalnya kan ngga cuma konseling aja ya kaya tugas-tugas yang harus diselekan juga, bantu-bantu juga di rumah (DFW, W1, 5 April 2023, 75-80).

Hal serupa juga dialami oleh BFA dimana dirinya merasakan ada beban tersendiri ketika tidak bisa membalas chat konseli dengan cepat karena adanya kesibukan skripsi yang sedang dikerjakannya waktu itu.

kebetulan ada yang cerita gitu tapi pas siang dan masih bisa saya bales waktu itu terus saya tunggu kok agak lama gitu terus saya kerjakan skripsi terus saya baru buka sorenya dia baru apa dia mbalesnya juga udah beberapa jam kemudian kaya yaampun kok gini ya harusnya kayak, kayak ada beban tersendiri gitu loh karena kan kalo misalnya konselor kan sebisa mungkin kan mbalesnya cepet gitu (BFA, W1, 19 April 2023, 45-50).

Sama halnya seperti DFW dan BFA, NTA juga merasakan beban ketika kurang maksimal dalam membantu konselinya dimana NTA merasa beban bila tidak bisa minimal memberikan insight kepada konselinya. NTA juga merasakan beban ketika ada konseli yang mengalami permasalahan berat namun dirinya lupa mengingatkan konseli untuk kembali lagi sehingga muncul beban ingin menghubungi konselinya namun tidak bisa dan tidak mungkin karena keberadaan konselinya yang tidak tau dimana.

jadi bebannya itu kaya saya tuh kalo misalnya konseling minimal bisa ngasih insight lah pandangan lain lah jadinya mereka itu kaya ada pikiran oiya, siapa tau sedikit pandangan dari saya itu membuka pikiran mereka gituloh mba kaya gitu sih, itu beban sih, saya kalo ngga bisa ngasih itu, itu tuh kadang saya tuh kepikiran (NTA, W1, 7 Mei 2023, 140-145).

sedangkan, saya kan paham sih kondisi keluarganya dia tuh kaya gimana jadi ngga mungkin sekali dia tuh dapet izin kaya gitu kan, itu sih yang jadi beban karena memang ee saya mau nyari dia tuh juga gimana (NTA, W1, 7 Mei 2023, 175-180).

Significant others juga menceritakan bahwa ketiga konselor pernah merasakan stres karena melakukan konseling.

kalo ngerasa stres iya sih biasanya habis konseling itu baru nyoba observasi ya itu kayak “ kok gitu ya mba ya gitu gitu, kok masalahnya sampe kaya gitu ya”, biasanya sih dampaknya yang kerasa banget kalo yang kehamilan tidak diinginkan (QF, W1, 5 April 2023, 50-55).

kalo semuanya misalnya kaya gini habis konseling ya, langsung yang kaya “huh” kaya buang nafas panjang, terus ada yang sampe kaya ikut gemeter, ikut nangis sih ngga ada, tapi kaya merasa itu berat “iya”, tandanya kaya buang nafas panjang, terus kalo misalkan kaya mereka meluk diri sendiri, atau apa namanya kaya agak gemeter gitu ya (QF, W3, 28 Mei 2023, 225-230)

Ketiga konselor pernah merasakan stres setelah melakukan proses konseling. Hal ini disebabkan oleh tekanan dari mendengarkan permasalahan konseli.

### *Dampak yang di rasakan*

#### Terganggunya fokus dalam membantu konseli

Empati yang berlebihan menjadikan individu merasakan ketegangan dan tekanan. Hal ini mengakibatkan individu cenderung menjadi terbawa emosi yang sedang dirasakan oleh konselinya sehingga membuat fokus konselor dalam mendampingi konseli menjadi terganggu. Kurang fokusnya konselor dalam mendampingi konselinya juga terjadi pada BFA dimana dirinya merasa terbawa oleh permasalahan yang dialami konseli sehingga membuatnya menjadi kurang fokus sesaat ketika melakukan konseling.

pernah, itu waktu baru-baru ini sih pas ini apa namanya ee konseling langsung ya, karena waktu itu memang yang saya hadapi waktu itu orang dewasa yang sudah terlalu sering melakukan hubungan seperti itu jadi sejujurnya saya sempet ngga fokus cuma untungnya saya bisa kembali fokus sih setelah saya menanyakan kembali terus juga parafrase gitu (BFA, W1, 19 April 2023, 100-105).

Hal yang sama juga terjadi pada NTA dimana dirinya menjadi kurang fokus dalam mendampingi konseli karena terbawa tertekan oleh kondisi konseli yang kacau sehingga membuat dirinya lupa untuk meminta konselinya datang kembali ke klinik.

(...), kenapa ya saya itu lupa mau bilang itu karena udah kaya pas konseling tuh wes kaya tertekan sendiri gitu liat dia kaya gitu, saya tuh sampe lupa bilang kaya kamu kembali lagi aja kesini (NTA, W1, 7 Mei 2023, 195-200).

Significant others juga menceritakan bahwa ketiga konselor pernah kelupaan menanyakan suatu hal kepada konseli.

oiya kalo kelupaan kaya gitu ada, itu semuanya (QF, W3, 28 Mei 2023, 215-220).

Kelupaan untuk menanyakan sesuatu kepada konseli bisa terjadi karena konselor mungkin kurang fokus dalam melakukan konseling yang hal ini bisa disebabkan oleh kondisi konseli.

#### Stres konseli menjadi stres pribadi

*Empathic distress* menyebabkan ketegangan atau tekanan yang ada pada diri konseli juga menjadi ketegangan yang dirasakan oleh konselor. Hal ini terjadi karena adanya isyarat

emosional dari pengalaman atau kondisi konseli yang kemudian isyarat itu diproses oleh konselor dan mengakibatkan konselor menjadi merasakan ketegangan yang dialami oleh konselinya. Hal ini terjadi pada subjek NTA dimana dirinya merasa kalut akibat permasalahan berat yang dialami oleh konseli sehingga dirinya merasakan stres sendiri.

iya, he eh soalnya waktu itu kan saya ngerasa wah anak ini nih kasian banget gituloh kaya kasian banget udah orang tuanya kaya gini, pernah kena kekerasan tuh ngga sekali dua kali lah istilahnya kaya gitu, entah itu sama sepupu nya atau sama pasangan seks nya itu ee, bener-bener saya tuh tertekan kaya aduh gimana ya anak ini kaya gitu, akhirnya tuh saya jadi stres sendiri gituloh (NTA, W1, 7 Mei 2023, 185-190).

## Pembahasan

Subjek DFW mengalami kondisi *empathic distress* yang lebih baik daripada kedua subjek lainnya. Subjek DFW memiliki latar belakang mahasiswi psikologi semester 6 dan dirinya banyak mengikuti kegiatan yang mengembangkan kemampuan dirinya. Selain menjadi konselor sebaya, subjek DFW juga magang di LSM sehingga berperan juga sebagai pendamping anak dan remaja yang berhadapan dengan hukum, mendampingi remaja yang hendak melakukan konseling, melakukan kegiatan lain yang berada dalam program LSM.

*Empathic distress* menurut Hoffman (2001) adalah kondisi ketika individu ikut merasakan emosi yang sama dengan emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain sehingga individu cenderung mengabaikan emosi yang sebenarnya terjadi pada dirinya sendiri. Kondisi merasakan emosi yang sedang dialami oleh orang lain ini juga terjadi pada subjek DFW yang berperan sebagai konselor sebaya dimana dirinya merasa terbawa oleh perasaan konseli.

Kondisi terbawa perasaan konseli yang dirasakan oleh subjek DFW adalah dimana dirinya ikut merasa harap-harap cemas akan hasil tes untuk penanganan lebih lanjut terhadap konselinya yang mengalami permasalahan hamil diluar nikah. Namun, kondisi terbawa perasaan yang dirasakan oleh DFW masih bisa dibatasi dengan tidak menunjukkan perasaannya di depan konseli.

Hoffman (2001) juga menyatakan bahwa *empathic distress* adalah kondisi dimana individu merasa tertekan ketika mengetahui, melihat atau mengamati orang yang sedang berada dalam kesulitan atau kesusahan. Individu yang ikut merasa tertekan seperti stres, cemas, dan ikut mengalami emosi yang dirasakan oleh orang lain maka individu tersebut mengalami *empathic distress*.

Subjek DFW merasakan adanya beban seperti adanya keinginan untuk membuka chat dari konseli namun dirinya tidak bisa langsung melakukan konseling karena permasalahan yang dialami konselinya lumayan berat sehingga menjadikan dirinya merasa perlu waktu untuk memikirkannya sehingga ada rasa beban karena ingin membuka namun belum bisa. Namun, perasaan memiliki beban ini tidak dirasakan hingga berlarut larut karena DFW sebagai konselor masih bisa membatasi karena dirinya menyadari bukan hanya kegiatan konseling saja yang dilakukannya melainkan ada kesibukan kuliah dan pekerjaan rumah yang harus dikerjakannya.

Individu juga cenderung merasakan perasaan tidak nyaman karena adanya tekanan dan ketegangan ketika mengetahui kondisi kesusahan yang dialami oleh orang lain sehingga individu akan cenderung memikirkan dan melakukan tindakan yang bisa membantu agar rasa kurang nyaman ini menjadi berkurang (Hoffman, 2001). Kecenderungan memikirkan orang

lain yang mengalami kesulitan ini juga dilakukan oleh para subjek. Sebagai konselor sebaya, subjek cenderung pernah memikirkan permasalahan dan keadaan yang terjadi pada konselinya.

Subjek DFW pernah merasa *overthinking* namun tidak sampai kepikiran yang berlanjut hingga berhari-hari. Subjek yang kepikiran akan kondisi dan permasalahan konselinya ini cenderung terjadi karena individu ingin mengurangi rasa kurang nyaman akibat mengetahui kondisi kesusahan konseli sehingga mendorong adanya pemikiran mengenai kondisi konseli apakah sudah tenang atau belum. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang (2021) juga didapatkan hasil bahwa pengamat cenderung merasakan rasa tidak nyaman ketika terjadi *cyberbullying* di dunia maya sehingga mendorong perilaku prososial agar *empathic distress* yang dirasakan oleh si pengamat menjadi berkurang (Wang & Kim, 2021).

Keadaan *empathic distress* yang disebabkan oleh stres yang dirasakan konselor ini membuat konselor menjadi kurang fokus dan lebih tertekan ketika menghadapi konseli. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wink, Maria, dan Rianon (2020) yang didapatkan hasil bahwa guru mempunyai empati kognitif dan empati secara afektif yaitu mengalami *empathic distress*. Guru yang memiliki empati kognitif cenderung memiliki pola pikir yang positif tentang siswanya, sedangkan guru yang memiliki *empathic distress* cenderung memiliki kompetensi yang kurang, kelelahan dalam bekerja, dan memiliki persepsi yang negatif terhadap siswa yang melakukan perilaku kenakalan remaja (Wink et al., 2021).

*Empathic distress* juga dialami oleh subjek BFA. Subjek BFA mengalami keadaan *empathic distress* yang lebih daripada subjek DFW. Subjek BFA memiliki latar belakang mahasiswa psikologi yang saat ini baru lulus dan dirinya menjadi konselor sebaya sejak berada di semester 6 perkuliahan. Subjek BFA memiliki hambatan ketika melakukan konseling yaitu adanya kesulitan dalam berkomunikasi. Subjek BFA merasa lebih nyaman ketika berkomunikasi dengan anak. Subjek BFA juga cenderung tertutup karena dirinya cenderung kurang terbuka kepada konselor profesional yang mendampinginya. Subjek BFA memiliki *empathic distress* yang lebih daripada subjek DFW karena tekanan yang dirasakan oleh subjek BFA lebih dari yang dirasakan oleh subjek DFW. BFA juga pernah merasa kurang fokus dalam melakukan konseling.

Hoffman (2001) menyatakan adalah kondisi ketika individu ikut merasakan emosi yang sama dengan emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain sehingga individu cenderung mengabaikan emosi yang sebenarnya terjadi pada dirinya sendiri. Subjek BFA mengalami hal serupa dimana dirinya merasakan perasaan yang sama dengan konselinya seperti ketika konselinya merasa takut dirinya juga merasa takut dan ketika ada konseli yang mengalami permasalahan berat dirinya juga ikut merasakan dan ikut cemas karena masalah yang dihadapi konselinya cukup berat. Walaupun BFA merasa bahwa perasaannya mengikuti emosi yang dirasakan oleh konseli, namun BFA masih bisa membatasi yaitu hanya sampai membayangkan kondisinya saja dan seolah ikut merasakannya saja.

Hoffman (2001) juga menyatakan bahwa *empathic distress* adalah kondisi dimana individu merasa tertekan ketika mengetahui, melihat atau mengamati orang yang sedang berada dalam kesulitan atau kesusahan. Individu yang ikut merasa tertekan seperti stres, cemas, dan ikut mengalami emosi yang dirasakan oleh orang lain maka individu tersebut mengalami *empathic distress*. Kondisi individu yang tertekan ketika mengetahui kesulitan yang dialami oleh orang lain ini juga dialami oleh ketiga subjek namun dengan porsi yang berbeda-beda.

Sama halnya dengan DFW, subjek BFA juga merasakan ada beban tersendiri ketika dirinya kurang bisa membantu konseli seperti ketika dirinya kurang bisa membalas pesan konseli secara

cepat karena ada kesibukan skripsi yang sedang dikerjakannya. BFA juga merasa pusing ketika dirinya telat membalas pesan dari konseli, dirinya merasa kepikiran apakah konselinya sudah berada dalam kondisi tenang atau belum. Ketika banyak melakukan proses konseling, BFA juga merasa lelah dan kewalahan karena banyak mendengarkan konseli yang curhat mengenai permasalahannya.

Ketiga subjek sama-sama pernah merasakan tekanan dan ketegangan akibat rasa empati berlebih yang dirasakannya. Subjek BFA bisa membatasi namun masih kurang bisa maksimal dalam membatasi sehingga masih lumayan terbawa emosi yang dirasakan konseli yang kemudian membuat mereka merasakan adanya beban, tekanan, dan juga kondisi stres lainnya.

Individu yang merasakan perasaan tidak nyaman, merasa ikut bertanggung jawab, dan merasa bersalah karena kesulitan yang dialami oleh orang lain ini juga mengindikasikan bahwa individu tersebut mengalami *empathic distress* (Hoffman, 2001). Individu yang mengalami *empathic distress* juga cenderung memikirkan dan melakukan tindakan yang bisa membuat orang lain yang mengalami kesusahan menjadi terbantu. Hal ini dilakukan individu agar individu merasakan perasaan lega sehingga rasa tidak nyaman yang berasal dari rasa tertekan akibat melihat kondisi seseorang yang sedang kesusahan ini bisa menjadi berkurang (Hoffman, 2001).

Merasakan perasaan bersalah dan adanya rasa tanggung jawab kepada konselinya dirasakan oleh subjek BFA. BFA merasa bersalah ketika dirinya tidak bisa merespon dengan cepat konseli yang menghubungi melalui online yang kemudian hal ini juga menjadikannya merasa pusing dan kepikiran mengenai kondisi konselinya apakah sudah tenang atau belum atau apakah konselinya ini sudah menyelesaikan masalahnya atau belum sehingga hal ini menjadikan BFA seolah ikut bertanggung jawab atas keadaan yang dialami oleh konselinya.

Individu juga cenderung merasakan perasaan tidak nyaman karena adanya tekanan dan ketegangan ketika mengetahui kondisi kesusahan yang dialami oleh orang lain sehingga individu akan cenderung memikirkan dan melakukan tindakan yang bisa membantu agar rasa kurang nyaman ini menjadi berkurang (Hoffman, 2001). Kecenderungan memikirkan orang lain yang mengalami kesulitan ini juga dilakukan oleh para subjek. Sebagai konselor sebaya, subjek cenderung pernah memikirkan permasalahan dan keadaan yang terjadi pada konselinya.

Kepikiran akan kondisi konseli juga pernah dialami oleh subjek BFA dimana dirinya pernah kepikiran akan kondisi konseli yang sewaktu konseling ada tiga remaja yang datang konseling dalam keadaan menangis dan salah satunya menangis histeris. Karena remaja yang datang berbarengan sedangkan saat itu konselor sebaya yang bertugas hanya sedikit sehingga kurang bisa langsung menenangkan konseli yang menangis dan itu menjadikannya kepikiran hingga sekarang mengenai kondisi konselinya. Subjek yang kepikiran akan kondisi dan permasalahan konselinya ini cenderung terjadi karena individu ingin mengurangi rasa kurang nyaman akibat mengetahui kondisi kesusahan konseli sehingga mendorong adanya pemikiran mengenai kondisi konseli apakah sudah tenang atau belum. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang (2021) juga didapatkan hasil bahwa pengamat cenderung merasakan rasa tidak nyaman ketika terjadi *cyberbullying* di dunia maya sehingga mendorong perilaku prososial agar *empathic distress* yang dirasakan oleh si pengamat menjadi berkurang (Wang & Kim, 2021).

*Empathic distress* menurut Hoffman (2001) mendorong adanya rasa kepedulian yang tulus kepada orang lain. Namun, dengan adanya reaksi empati yang berlebih maka menimbulkan ketegangan pada diri pribadi individu itu sendiri. Ketika adanya proses empatik yang berlebihan

maka terjadi proses psikologis yang mendasari pergeseran dari *empathic distress* menjadi tekanan pribadi. Individu yang memiliki tugas dalam mendengarkan pengalaman traumatis akan cenderung mengalami stres karena individu ini memiliki rasa empati yang lebih (Papazoglou et al., 2019).

Kondisi terjadinya reaksi empati yang berlebih sehingga menimbulkan tekanan empati yang mendorong individu untuk memahami lebih dalam emosi dan kondisi yang terjadi pada diri konseli ini menimbulkan adanya pergeseran dari stres yang dirasakan oleh konseli menjadi stres yang dirasakan oleh konselor itu sendiri. Subjek BFA pernah merasakan pusing akibat memikirkan dari kondisi yang dialami oleh konselinya. Hal ini disebabkan oleh konselor yang merasakan tekanan ketika terlalu berempati kepada konseli sehingga stres konseli bergeser menjadi stres konselor.

Tuntutan peran membuat individu merasa terdorong untuk membantu sehingga adanya gairah empati yang berlebihan bisa menghancurkan fokus individu untuk membantu “korban” atau orang yang sedang mengalami kesulitan atau penderitaan (Papazoglou et al., 2019). Adanya tuntutan peran sebagai konselor sebaya untuk membantu konseli maka muncul adanya dorongan empati yang berlebih sehingga bisa mengganggu konsentrasi atau fokus konselor untuk membantu konselinya. Hal ini dialami oleh subjek BFA dimana dirinya sempat merasa tidak fokus karena mendengarkan permasalahan yang dialami oleh konselinya. Kurang fokusnya kedua subjek dalam melakukan konseling ini dikarenakan adanya empati yang berlebih kepada konseli.

Keadaan *empathic distress* ketiga subjek yang disebabkan oleh stres yang dirasakan konselor ini membuat konselor menjadi kurang fokus dan lebih tertekan ketika menghadapi konseli. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wink, Maria, dan Rianon (2020) yang didapatkan hasil bahwa guru mempunyai empati kognitif dan empati secara afektif yaitu mengalami *empathic distress*. Guru yang memiliki empati kognitif cenderung memiliki pola pikir yang positif tentang siswanya, sedangkan guru yang memiliki *empathic distress* cenderung memiliki kompetensi yang kurang, kelelahan dalam bekerja, dan memiliki persepsi yang negatif terhadap siswa yang melakukan perilaku kenakalan remaja (Wink et al., 2021).

Keadaan *empathic distress* juga dialami oleh subjek NTA. Subjek NTA memiliki latar belakang sebagai mahasiswi jurusan bimbingan dan konseling semester 4. Subjek NTA cenderung bisa melakukan konseling yang mendalam karena dirinya juga sedang banyak melakukan praktek konseling di perkuliahan. Rasa kepedulian akan kondisi orang lain juga lebih dimiliki oleh subjek NTA dimana dirinya sampai merasa terenyuh dan ingin menangis ketika melihat orang yang sudah tua kesulitan dalam menjajakan dagangannya. Hal ini terjadi karena sedari sekolah menengah atas subjek tinggal di lingkungan pesantren yang memupuk rasa kepedulian antar sesama yang lebih daripada yang lainnya. Rasa kepedulian yang lebih ini mendorong empati yang dirasakan subjek NTA lebih dari kedua subjek lainnya. Namun, kemampuan konseling yang lebih baik daripada subjek BFA ini juga menjadikan keadaan *empathic distress* yang dialami oleh subjek NTA tidak lebih buruk daripada subjek BFA.

*Empathic distress* menurut Hoffman (2001) adalah kondisi ketika individu ikut merasakan emosi yang sama dengan emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain sehingga individu cenderung mengabaikan emosi yang sebenarnya terjadi pada dirinya sendiri. Ikut merasakan emosi yang dirasakan konselinya juga dialami oleh subjek NTA. NTA seolah ikut merasakan emosi yang dialami oleh konselinya ketika konselinya memiliki permasalahan yang mirip dengan keadaan saudaranya yang selalu dekat dengannya sehingga dirinya merasa ikut merasakan emosi yang sedang dirasakan oleh konselinya itu.

Hoffman (2001) juga menyatakan bahwa *empathic distress* adalah kondisi dimana individu merasa tertekan ketika mengetahui, melihat atau mengamati orang yang sedang berada dalam kesulitan atau kesusahan. Individu yang ikut merasa tertekan seperti stres, cemas, dan ikut mengalami emosi yang dirasakan oleh orang lain maka individu tersebut mengalami *empathic distress*. Kondisi individu yang tertekan ketika mengetahui kesulitan yang dialami oleh orang lain ini juga dialami oleh ketiga subjek namun dengan porsi yang berbeda-beda.

Subjek NTA juga mengalami *empathic distress* dimana dirinya merasa tertekan karena empati berlebih yang dirasakannya dimana dirinya merasa tertekan dan merasa ada beban. Perasaan beban yang dirasakannya muncul ketika dirinya melakukan konseling dengan remaja usia dibawahnya dan setara dengannya dimana dirinya merasa beban ketika tidak bisa minimal memberikan insight baru kepada konselinya. Subjek NTA juga merasakan perasaan tertekan ketika mengetahui hal yang dilakukan konselinya itu tidak selaras dengan nilai-nilai yang berlaku namun sebagai konselor NTA tidak bisa memberitahu secara gamblang karena banyak faktor juga yang menyebabkan konselinya berperilaku seperti itu. Ketika merespon konseli yang melakukan perilaku yang tidak sesuai nilai yang dipegangnya NTA merasa tertekan untuk memberikan respon yang tepat agar konselinya tidak terus melakukan perilaku tersebut. NTA juga merasa kurang nyaman ketika ada konseli yang mendesaknya untuk segera menyelesaikan proses konseling padahal masih banyak pertanyaan yang harus ditanyakan kepada konselinya. Permasalahan berat yang dialami konseli juga membuat NTA merasa ikut tertekan dimana dirinya mendapatkan konseli yang datang ke klinik dalam keadaan kacau sehingga dia merasa kalut dan ikut tertekan akan kondisi yang dialami konselinya. NTA juga merasa tertekan ketika dirinya tidak bisa membantu orang di sekitarnya yang mengalami kesulitan.

Individu yang merasakan perasaan tidak nyaman, merasa ikut bertanggung jawab, dan merasa bersalah karena kesulitan yang dialami oleh orang lain ini juga mengindikasikan bahwa individu tersebut mengalami *empathic distress* (Hoffman, 2001). Individu yang mengalami *empathic distress* juga cenderung memikirkan dan melakukan tindakan yang bisa membuat orang lain yang mengalami kesusahan menjadi terbantu. Hal ini dilakukan individu agar individu merasakan perasaan lega sehingga rasa tidak nyaman yang berasal dari rasa tertekan akibat melihat kondisi seseorang yang sedang kesusahan ini bisa menjadi berkurang (Hoffman, 2001).

Subjek NTA juga merasakan hal yang sama dimana dirinya merasa bersalah ketika lupa meminta konselinya untuk datang kembali ke klinik yang kelupaannya ini disebabkan oleh dirinya yang ikut terbawa kalut oleh kondisi konseli. Hal tersebut juga menjadikannya merasa bertanggung jawab akan permasalahan yang dialami oleh konselinya karena konselinya ini masih sekolah dan di usia remaja sudah mengalami permasalahan yang berat.

Subjek NTA juga merasakan perasaan bersalah dan ikut tanggung jawab terhadap konseli yang cenderung sedang mengalami permasalahan yang berat. Individu yang mengalami *empathic distress* juga cenderung merasakan perasaan tidak nyaman karena adanya tekanan dan ketegangan ketika mengetahui kondisi kesusahan yang dialami oleh orang lain sehingga individu akan cenderung memikirkan dan melakukan tindakan yang bisa membantu agar rasa kurang nyaman ini menjadi berkurang (Hoffman, 2001). Kecenderungan memikirkan orang lain yang mengalami kesulitan ini juga dilakukan oleh para subjek. Sebagai konselor sebaya, subjek cenderung pernah memikirkan permasalahan dan keadaan yang terjadi pada konselinya.

Pada subjek NTA juga terjadi hal yang sama dimana dirinya kepikiran konselinya yang datang dalam kondisi kacau dan mengalami permasalahan berat. NTA seringkali kepikiran apabila tidak bisa minimal memberikan insight untuk konselinya.

Subjek yang kepikiran akan kondisi dan permasalahan konselinya ini cenderung terjadi karena individu ingin mengurangi rasa kurang nyaman akibat mengetahui kondisi kesusahan konseli sehingga mendorong adanya pemikiran mengenai kondisi konseli apakah sudah tenang atau belum. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang (2021) juga didapatkan hasil bahwa pengamat cenderung merasakan rasa tidak nyaman ketika terjadi *cyberbullying* di dunia maya sehingga mendorong perilaku prososial agar *empathic distress* yang dirasakan oleh si pengamat menjadi berkurang (Wang & Kim, 2021).

*Empathic distress* menurut Hoffman (2001) mendorong adanya rasa kepedulian yang tulus kepada orang lain. Namun, dengan adanya reaksi empati yang berlebih maka menimbulkan ketegangan pada diri pribadi individu itu sendiri. Ketika adanya proses empatik yang berlebihan maka terjadi proses psikologis yang mendasari pergeseran dari *empathic distress* menjadi tekanan pribadi. Individu yang memiliki tugas dalam mendengarkan pengalaman traumatis akan cenderung mengalami stres karena individu ini memiliki rasa empati yang lebih (Papazoglou et al., 2019).

Kondisi terjadinya reaksi empati yang berlebih sehingga menimbulkan tekanan empati yang mendorong individu untuk memahami lebih dalam emosi dan kondisi yang terjadi pada diri konseli ini menimbulkan adanya pergeseran dari stres yang dirasakan oleh konseli menjadi stres yang dirasakan oleh konselor itu sendiri. Subjek NTA pernah merasakan menjadi stres sendiri karena permasalahan berat yang dialami oleh konselinya dimana ketika melihat konselinya yang dalam kondisi kacau membuat dirinya merasakan stres sendiri. Subjek NTA juga pernah merasa tertekan, merasa ada beban, dan lelah setelah mengetahui kesulitan yang dialami oleh konselinya.

Tuntutan peran membuat individu merasa terdorong untuk membantu sehingga adanya gairah empati yang berlebihan bisa menghancurkan fokus individu untuk membantu “korban” atau orang yang sedang mengalami kesulitan atau penderitaan (Papazoglou et al., 2019).

Adanya tuntutan peran sebagai konselor sebaya untuk membantu konseli maka muncul adanya dorongan empati yang berlebih sehingga bisa mengganggu konsentrasi atau fokus konselor untuk membantu konselinya. Hal ini dialami oleh subjek NTA dimana dirinya lupa meminta konselinya untuk datang kembali karena NTA merasa tertekan saat melihat kondisi konselinya yang kacau sehingga hal tersebut menyebabkan dirinya tidak fokus dalam memberikan konseling yang mengakibatkan dirinya lupa meminta konselinya untuk datang kembali ke klinik.

Hoffman (2001) menyatakan bahwa *empathic distress* disebabkan oleh adanya isyarat marabahaya dari orang lain yang mengalami penderitaan kemudian isyarat ini mendorong “pengamat” merasakan empati yang berlebihan sehingga menyebabkan tekanan empatik yang dirasakan pengamat menjadi perasaan tertekan bagi diri pribadi individu itu sendiri. Pembangkitan empati yang berlebihan secara berulang ketika individu menolong orang yang mengalami kesulitan juga akan menyebabkan individu mengalami *empathic distress* yang kemudian tekanan dari empati yang berlebihan itu bisa menjadi perasaan stres bagi diri individu itu sendiri.

Ketiga subjek mengalami kematangan *empathic distress* yang berbeda salah satunya dipengaruhi oleh kematangan empati masing-masing subjek. Hoffman (2001) menyatakan bahwa agar individu bisa mengalami *empathic distress* yang matang, maka individu tersebut harus bisa memisahkan dan membedakan apa yang sebenarnya terjadi pada orang lain dan apa



yang sebenarnya terjadi pada dirinya sendiri serta bisa memahami dan mengekspresikan perasaan yang tepat dan tidak berlebihan dari pengalaman yang diceritakan oleh orang lain.

Subjek DFW cenderung mengalami *empathic distress* yang kondisinya lebih baik dari kedua subjek lainnya. Hal ini disebabkan oleh adanya kematangan empati yang lebih pada diri subjek DFW. Subjek DFW lebih bisa membatasi antara apa yang sebenarnya terjadi pada konseli dan apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sendiri. Subjek DFW juga lebih bisa memahami dan mengekspresikan perasaan yang tepat dan tidak berlebihan dari pengalaman yang diceritakan oleh orang lain karena adanya kemampuan membatasi yang lebih baik. Subjek BFA dan NTA cenderung masih kurang bisa membatasi meskipun kedua subjek sudah memahami bahwa ada batasan yang harus diterapkan agar tidak terlalu terbawa oleh emosi yang dirasakan oleh konselinya.

## Kesimpulan

Konselor sebaya rentan mengalami *empathic distress*. Gambaran *empathic distress* yang dialami konselor adalah adanya perasaan ikut merasakan perasaan konseli, memikirkan konseli, adanya perasaan bersalah, adanya perasaan merasa bertanggung jawab, dan adanya perasaan stres. Konselor sebaya cenderung ikut merasakan emosi yang dirasakan oleh konselinya karena adanya upaya dari konselor sebaya untuk memahami apa yang dirasakan oleh konseli. Konselor sebaya juga rentan mengalami stres dan juga timbul perasaan bersalah serta perasaan ikut bertanggung jawab ketika kurang bisa membantu konseli.

Dampak dari *empathic distress* yang dialami oleh konselor adalah konselor merasakan stres konseli menjadi stres pribadi dan konselor menjadi kurang fokus dalam membantu konseli. *Empathic Distress* yang dirasakan konselor menimbulkan dampak negatif yaitu konselor sebaya menjadi kurang fokus dalam melakukan konseling. Konselor sebaya juga cenderung mengalami stres yang diakibatkan dari kondisi stres yang dialami oleh konseli.

## Saran

Bagi konselor yang mengalami *empathic distress* sebaiknya melakukan peningkatan kemampuan dalam melakukan konseling terutama kemampuan dalam membatasi. Konselor profesional pendamping konselor sebaya juga hendaknya lebih banyak melakukan penguatan terhadap konselor sebaya dengan menanyakan perasaan konselor ketika sudah melakukan proses konseling. Peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dalam tema *empathic distress* diharapkan dapat melakukan penelitian kepada subjek yang berbeda seperti konselor profesional ataupun psikolog untuk mendapatkan gambaran *empathic distress* yang lebih luas.

## Daftar Pustaka

- Afrizawati, A., Situmorang, N. Z., & . P. (2020). Peran Ayah, Dukungan Teman Sebaya dan Ekspose Media Pornografi dengan Perilaku Seksual Berpacaran pada Remaja. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.36341/psi.v3i2.1142>
- Akbar, A. A., Zuleyka, A., Hanum, N. C., Sari, Y. N., & Bhakti, C. P. (2022). Konseling Sebaya Sebagai Alternatif Penyelesaian Masalah Bagi Siswa Introverted. *Jurnal*

*Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(ISSN. 2460-9722), 21–29.  
<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>

Brown, B. B. (2014). “You’re going out with who?”: Peer group influences on adolescent romantic relationships. In *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.013>

Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih di antara Lima Pendekatan*. Terjemahan Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Dykstra, V. W., Van der Kant, R., Keller, C. E., Bruer, K. C., Price, H. L., & Evans, A. D. (2022). The Impact of the Consistency of Child Witness and Peer Reports on Credibility. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(9–10), 6601–6623.  
<https://doi.org/10.1177/08862605221137708>

Feist, J. ; G. J. F. ; & T.-A. R. (2017). *Teori Kepribadian*. Terjemahan R.A. Radwitia Dewi Pertiwi. Jakarta : Salemba Humanika.

Hanifa, H. P., & Muslikah, M. (2019). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dengan Kepatuhan Terhadap Tata Tertib Sekolah. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 136.  
<https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5092>

Hartas, D. (2021). The social context of adolescent mental health and wellbeing: parents, friends and social media. *Research Papers in Education*, 36(5), 542–560.  
<https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1697734>

Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta : Salemba Humanika.

Hoffman, M. L. (1990). Empathy and justice motivation. *Motivation and Emotion*, 14(2), 151–172. <https://doi.org/10.1007/BF00991641>

Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511805851>

Hunt, P., Denieffe, S., & Gooney, M. (2019). Running on empathy: Relationship of empathy to compassion satisfaction and compassion fatigue in cancer healthcare professionals. *European Journal of Cancer Care*, 28(5), 1–8.  
<https://doi.org/10.1111/ecc.13124>

Inguglia, C., Costa, S., Inguglia, S., & Liga, F. (2019). Associations Between Peer Pressure and Adolescents’ Binge Behaviors: The Role of Basic Needs and Coping. *Journal of Genetic Psychology*, 180(2-3), 144–155.  
<https://doi.org/10.1080/00221325.2019.1621259>

- Ismiyati, I., Sutioningsih, H., Rusyanti, S., Kurniawati, R., & Andriani, D. A. (2022). Pemberdayaan Remaja dalam Pengelolaan Kesehatan Reproduksi pada Layanan Konseling Sebaya. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 278–285. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.884>
- Israelashvili, J., Sauter, D., & Fischer, A. (2020). Two facets of affective empathy: concern and distress have opposite relationships to emotion recognition. *Cognition and Emotion*, 34(6), 1112–1122. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1724893>
- Krauthamer Ewing, E. S., Herres, J., Dilks, K. E., Rahim, F., & Trentacosta, C. J. (2019). Understanding of Emotions and Empathy: Predictors of Positive Parenting with Preschoolers in Economically Stressed Families. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1346–1358. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01303-6>
- Liu, Q., & Wang, Z. (2021). Associations between parental emotional warmth, parental attachment, peer attachment, and adolescents' character strengths. *Children and Youth Services Review*, 120(199), 105765. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105765>
- McGrath, R. L., Parnell, T., Verdon, S., & Pope, R. (2022). “We take on people’s emotions”: a qualitative study of physiotherapists’ experiences with patients experiencing psychological distress. *Physiotherapy Theory and Practice*, 00(00), 1–23. <https://doi.org/10.1080/09593985.2022.2116964>
- Mulawarman, M. (2017). *Buku Ajar Pengantar Keterampilan Dasar Konseling bagi Konselor Pendidikan*. Semarang : Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Narr, R. K., Allen, J. P., Tan, J. S., & Loeb, E. L. (2019). Close Friendship Strength and Broader Peer Group Desirability as Differential Predictors of Adult Mental Health. *Child Development*, 90(1), 298–313. <https://doi.org/10.1111/cdev.12905>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Pandang, A. (2019). *Program Konseling Sebaya di Sekolah*. Bogor : Graha Cipta Media. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/22417>
- Papazoglou, K., Koskelainen, M., & Stuewe, N. (2019). Examining the Relationship Between Personality Traits, Compassion Satisfaction, and Compassion Fatigue Among Police Officers. *SAGE Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018825190>
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2020). Implementasi Kegiatan Pendidik Sebaya dan

- Konselor Sebaya dalam Upaya Pencegahan Triad KRR di Pusat Informasi dan Konseling Remaja. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 143–150. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p143-150>
- Rizqi, M. A., Nashori, F., & Dwi Astuti, Y. (2017). Pelatihan Konseling Kesehatan Remaja Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Konselor Sebaya Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 64–77. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art5>
- Rodriguez, L. M., Martí-Vilar, M., Esparza Reig, J., & Mesurado, B. (2021). Empathy as a predictor of prosocial behavior and the perceived seriousness of delinquent acts: a cross-cultural comparison of Argentina and Spain. *Ethics and Behavior*, 31(2), 91–101. <https://doi.org/10.1080/10508422.2019.1705159>
- Saldana, J., & Omasta, M. (2018). *Qualitative Research Analyzing Life*. Thousand Oaks : SAGE Publications.
- Sari, R., Saleh, M. N. I., Rahman, D. N., & Aisah, A. (2020). Pemberdayaan Remaja Masjid di masa pandemi Covid-19 melalui workshop dan simulasi Konseling Sebaya. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 190. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.7789>
- Travers, H. E., & Carter, E. W. (2022). A Portrait of Peers Within Peer-Mediated Interventions: A Literature Review. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 37(2), 71–82. <https://doi.org/10.1177/10883576211073698>
- Triece, P., Massazza, A., & Fuhr, D. C. (2022). Effectiveness and implementation outcomes for peer-delivered mental health interventions in low- and middle-income countries: a mixed-methods systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(9), 1731–1747. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02294-y>
- Westhuizen, C. van der, Carvajal-Velez, L., de Carvalho Eriksson, C., Gatto, J., Kadirova, A., Samuels, R., Siqabatso, Z., Skeen, S., Stewart, J., & Lai, J. (2023). Implications for Mental Health Promotion and Prevention Interventions: Findings From Adolescent Focus Group Discussions in Belize, Kazakhstan, and South Africa. *Journal of Adolescent Health*, 72(1), S105–S111. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.024>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research* (Third Edit). New York : McGraw Hill Education.
- Wink, M. N., LaRusso, M. D., & Smith, R. L. (2021). Teacher empathy and students with problem behaviors: Examining teachers' perceptions, responses, relationships, and burnout. *Psychology in the Schools*, 58(8), 1575–1596. <https://doi.org/10.1002/pits.22516>

Zambuto, V., Palladino, B. E., Nocentini, A., & Menesini, E. (2019). Why do some students want to be actively involved as peer educators, while others do not? Findings from NoTrap! anti-bullying and anti-cyberbullying program. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 373–386. <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1419954>