

# IMPLEMENTASI EKSISTENSIAL HUMANISTIK DENGAN *TEHNIK MODELING* UNTUK MENINGKATKAN EMPATI PADA MAHASISWA

**Alma Yulianti**

Dosen Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
Jl. HR. Soebrantas Panam, Kel. Tuahmadani, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau  
[almayulianti@rocketmail.com](mailto:almayulianti@rocketmail.com)

**Yeni Karneli**

Dosen Program Doktor BK FIP Universitas Negeri Padang  
Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat  
[yenikarneli.unp@gmail.com](mailto:yenikarneli.unp@gmail.com)

**Abstract:** *Empathy makes students able to see themselves, more aware of and pay attention to the roles and perspectives of others regarding an issue and empathy is one of important social skills in life. The quality of social relationships that are formed allows individuals to create and develop a recognition of the existence and understanding of themselves in a healthy way to organize and carry out an action in order to achieve an expected goal, that you can complete tasks and demands as expected. The research was aimed to: (1) find conditions of empathy and to students; (2) find group guidance with effective modeling techniques to increase empathy for students. These indicators, including outreach, shelter home, group together (support group), support groups), home visits, and mentoring programs that are carried out using the principle of acceptance as unconditional positive regard. The modeling techniques as a humanistic existential implementation and the application of this technique able to increase empathy among students.*

**Keywords:** *Modeling Techniques, Existential Humanistic, Empathy, Students*

## **Pendahuluan**

Peran pendidikan merupakan proses di mana individu memperoleh pengetahuan (*knowledge acquisition*), mengembangkan kemampuan dan keterampilan (*skills developments*) serta sikap atau mengubah sikap (*attitude change*). Pendidikan adalah suatu proses transformasi anak didik agar mencapai hal-hal tertentu sesuai dengan tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan tercantum dalam UU SISDIKNAS No. 20 tahun 2003<sup>1</sup>, Bab II pasal 3 bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta

bertanggungjawab. Lebih lanjut, dijelaskan di dalam UU SISDIKNAS No. 20 Tahun 2003, pasal 13 ayat 1 menyatakan bahwa jalur pendidikan terdiri atas jalur pendidikan formal, nonformal dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya sesuai dengan informasi Sisdiknas tahun 2004.

Remaja sebagai individu mulai berpikir bagaimana agar tujuan pendidikan mampu mereka raih, maka remaja akan melakukan suatu tindakan sebagai bentuk realisasi dari hal-hal yang diinginkannya. Mahasiswa merupakan individu yang berubah saat merespon terhadap pengetahuan dan cara berpikir baru, mahasiswa akan berbeda dalam hal pandangan dan nilai, baik terhadap kultur yang berbeda maupun dengan kultur yang sama pada umumnya, dan terhadap sesama mahasiswa yang terus berinteraksi satu sama lainnya atau yang menjalin relasi.

Periode ini ditandai dengan kemampuan untuk memahami dan peka terhadap diri dan orang lain yang berbeda sehingga dapat membiasakan diri dalam memperlihatkan kemampuan bersosialisasi berdasarkan tingkat kematangan yang sesuai dengan norma sosial, terutama kemampuan emosional dan kualitas hubungan yang baik terhadap orang lain. Di sisi lain mahasiswa harus mampu mengenali dirinya sendiri dan secara bersamaan mengakomodasi sudut pandang dan kepentingan orang lain. Problem inilah yang mempersulit remaja dalam hal ini mahasiswa dimana identitas diri juga sedang berkembang. Kemampuan empati merupakan salah satu alternatif pemecahan yang harus dikembangkan oleh mahasiswa. Menurut McCullough dkk (1984) kemampuan empati adalah kemampuan seseorang untuk mengenal dan memahami emosi, pikiran, serta sifat orang lain<sup>1</sup>. Rogers (Gladding, 2012) menjabarkan sebagai kemampuan individu untuk masuk kedalam dunia fenomenal orang lain dan merasakan sebagaimana yang dirasakan dan dialami oleh orang lain tanpa kehilangan identitasnya sendiri<sup>2</sup>. Kemampuan tersebut berupa respon emosional yang sangat menyerupai respon emosional orang lain (Eisenberg dkk, 2006<sup>3</sup>).

---

<sup>1</sup> McCullough, Michael E., Worthington, Everett L., Rachal, Kenneth. *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*. Journal of Personality and Social Psychology. 1997. 73 (2), 321-336.

<sup>2</sup> Gladding T, Samuel. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta Barat: PT. Indeks. 2012.

<sup>3</sup> Eisenberg, N. *Emotion-Related Regulation*., The Crisis In Youth Mental Health: Critical Issues & Effective Programs. Vol. 1, 2006. p. 133-135.

Berbagai hal positif yang dapat diperoleh selama menjadi mahasiswa, diantaranya merasa menjadi lebih dewasa, lebih banyak pelajaran yang dapat dipilih, lebih banyak waktu untuk dihabiskan bersama kelompok sebaya, lebih banyak kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup dan nilai-nilai, menikmati kemandirian yang lebih luas dari pengawasan orang tua, dan tantangan intelektual menghadapi tugas-tugas akademik (Santrock, 2003). Implikasi positif maupun negatif yang muncul juga seiring dengan tugas perkembangan mahasiswa yang berada dalam tahap perkembangan remaja dan dewasa awal. Sintia (Kedaulatan Rakyat, 19 Februari 2015) mengemukakan bahwa empati membantu individu mengetahui dan memahami emosi orang lain serta berbagi perasaan dengan mereka. Kemampuan untuk memahami status seseorang dalam kelompok (sosioempatis) penting bagi penyesuaian individu, karena menentukan bagaimana individu berperilaku dalam suatu situasi sosial.

Empati mendorong individu untuk mengubah pola pikir yang kaku menjadi fleksibel, pola pikir yang egois menjadi toleran. Empati merupakan kemampuan dengan perpaduan dimensi kognitif dan afektif, tanpa meninggalkan ranah perilaku yang menjadikan kemampuan tersebut nyata. Tanggung jawab pribadi untuk melakukan sesuatu bagi individu lain, akan berfungsi efektif bila diwujudkan dalam bentuk perilaku. Perpaduan dalam kemampuan empati akan membantu individu tepat dan proporsional melihat masalah yang dihadapinya. Kompetensi sosial individu dalam interaksi dan keterhubungannya dengan individu lain memerlukan empati sebagai dasarnya (Zhou, Valiente dan Eisenberg dalam Lopez dan Snyder, 2003). Membentuk hubungan yang menyenangkan, membina kedekatan hubungan serta membuat orang lain merasa nyaman bisa terbangun bila terdapat penghayatan masalah atau kebutuhan yang tersirat di balik perasaan orang lain (Goleman, 1998, h.214-219). Kesadaran dirilah yang mendasari empati, jika individu semakin terbuka dengan emosinya sendiri, maka ketrampilan membaca makna atas interaksi yang ada semakin meningkat (Goleman, 1995<sup>4</sup>). Ada banyak hal yang mempengaruhi seseorang dalam proses berinteraksi dengan orang lain yang dalam hal ini sebagai bentuk implementasi interelasi, salah satunya adalah empati. Seperti yang dikatakan

---

<sup>4</sup> Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka. 1995.

McCullough (1997) dan Worthington (1998) dalam tulisannya, bahwa empati merupakan penentu kemampuan untuk memaafkan. Enright, Freedman, dan Rique (1998) menyatakan bahwa empati adalah faktor dalam fase kerja dari proses pemaafan<sup>5</sup>. Empati adalah kemampuan seseorang untuk mengerti tentang perasaan dan emosi orang lain serta kemampuan untuk membayangkan diri sendiri ditempat orang lain (Hurlock, 1999)<sup>6</sup>. Empati termasuk kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan, dan mengambil perspektif orang lain (Baron & Byrne, 2005).

Melalui kemampuan untuk merasakan kondisi emosional orang lain, maka mahasiswa bisa membina hubungan yang baik dengan orang lain. Empati meliputi komponen afektif maupun kognitif (Baron & Byrne, 2005). Secara afektif, orang yang berempati merasakan apa yang orang lain rasakan. Secara kognitif, orang yang berempati memahami apa yang orang lain rasakan dan mengapa. Walaupun empati dianggap sebagai keadaan emosional, sering kali empati memiliki komponen kognitif atau kemampuan melihat keadaan psikologis dalam diri orang lain, atau apa yang disebut dengan mengambil perspektif orang lain. Ketika individu akan memberikan maaf, individu tersebut pasti mengingat kembali rasa sakit yang diterima dari orang yang menyakiti dan membutuhkan empati yang baik (McCullough, 1997). Perasaan positif seperti empati akan memberikan kontribusi pada perkembangan moral orang lain khususnya remaja.

Dalam rangka mengarahkan dan mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri individu layanan konseling sangatlah dibutuhkan. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan harga diri adalah konseling Eksistensial Humanistik. Pemberian layanan konseling Eksistensial Humanistik secara efektif, akan membuat individu dapat mengembangkan sekaligus dapat menemukan jati diri mereka. Konseling Eksistensial Humanistik merupakan salah satu teori konseling yang bertujuan agar konseli menyadari keberadaannya secara otentik sehingga mampu membuka diri dan bertindak sesuai kemampuannya

---

<sup>5</sup> McCullough, Michael E., Worthington, Everent L., Rachal, Kenneth. *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*. Journal of Personality and Social Psychology. 73 (2), 1997. 321-336.

<sup>6</sup> Hurlock, E.B. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Terjemahan oleh Thandrasa & Zarkasih. Jakarta: PT. Erlangga. 1993.

(Corey, 2016).<sup>7</sup> Jadi, tujuan konseling Eksistensial Humanistik bukan untuk mengobati konseli secara konvensional, tetapi membantu mereka untuk menyadari apa yang mereka lakukan dan meningkatkan kesanggupan pilihannya yang bebas dan bertanggung jawab salah satunya dengan meningkatkan empati. Dengan kesadaran, seseorang bisa sadar atas tanggung jawabnya dan sanggup untuk memilih. Sebagaimana dinyatakan oleh Kiergaard dalam Corey (2010), “*Semakin tinggi kesadaran yang dimiliki, maka semakin utuh diri seseorang.*” Dapat disimpulkan bahwa Eksistensial Humanistik memberikan perhatian khusus kepada mereka yang menghindari tanggung jawab dan tidak merasakan kebebasan hidup sehingga merasa rendah diri dan tidak berharga.

Menurut Cavanagh konseling merupakan hubungan antara *helper* (orang yang memberikan bantuan) yang telah mendapatkan pelatihan dengan orang yang mencari bantuan *helpee* (orang yang mendapat bantuan) yang didasari oleh keterampilan helper dan atmosfer yang diciptakan untuk membantu *helpee* belajar membangun relasi dengan dirinya dan orang lain dengan cara yang produktif (*growth-producing*). Adapun teori konseling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Konseling Eksistensial Humanistik. Konseling Eksistensial Humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan Eksistensial Humanistik bukan merupakan suatu pendekatan terapi tunggal, melainkan suatu pendekatan yang mencakup terapi-terapi yang berlainan yang kesemuanya berlandaskan konsep-konsep dan asumsi-asumsi tentang manusia.<sup>8</sup>

Teori konseling eksistensial humanistik tidak memiliki teknik konseling yang ditentukan secara ketat. Hanya sedikit teknik yang dikembangkan oleh konseling Eksistensial Humanistik, sebab pendekatan ini mendahulukan pemahaman alih-alih teknik. Prosedur-prosedur konseling bisa diadopsi dari beberapa pendekatan yang lain. Maka dari itulah diadopsi sebuah teknik yang dirasa tepat dari teori konseling Behavioral, yaitu teknik pemodelan atau modeling. Modeling berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Teori sosial kognitif menjelaskan bahwa orang dapat belajar dengan hanya

---

<sup>7</sup> Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Tenth Edition. USA: Brooks/Cole Thompson. 2016

<sup>8</sup> Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Tenth Edition. USA: Brooks/Cole Thompson. 2011

mengobservasi perilaku orang lain. Individu yang diamati disebut model dan proses belajar observasional ini juga dikenal dengan “modeling” (pemodelan) (Corey, 2016).<sup>9</sup>

Implementasi Eksistensial Humanistik berfokus pada sifat dari kondisi individu yang melingkupi kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, tanggung jawab, pencarian makna yang unik di dalam dunia yang tak bermakna, berada sendirian dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggaan dan kematian, dan kecenderungan mengaktualkan diri (Corey, 2010). Konseling Eksistensial Humanistik bertujuan agar konseli mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak sesuai dengan kemampuannya (Corey, 1999).

Hasil penelitian diatas didukung oleh pernyataan McCullough (2000) yang mengatakan bahwa empati akan mempengaruhi atau memotivasi seseorang untuk memberikan maaf terhadap orang lain. Artinya, semakin baik seseorang memiliki rasa untuk berempati, maka akan semakin baik pula dalam memberikan pemaafan terhadap orang yang menyakitinya<sup>10</sup>. Jika ia mampu menempatkan diri pada sudut pandang pihak yang menyakiti, maka ia akan dapat memahami motivasi dan alasan kenapa orang yang menyakiti melakukan hal tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Sulistyorini Tri Hapsari pada tahun 2011 di Semarang tentang “Hubungan antara Empati dengan Pemaafan Remaja dengan Orangtua Bercerai pada Suku Jawa” mendapatkan hasil setelah dilakukan uji hipotesis yaitu menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,371$  yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara empati dengan pemaafan pada remaja. Rendahnya empati dapat diamati melalui sikap perilaku yang ditampakan oleh mahasiswa dalam berinteraksi dengan orang lain dilingkungannya sosial, baik lingkungan rumah (masyarakat), maupun lingkungan kampus. Seperti kasus yang terjadi pada sekolah tinggi di Gading Serpong, Kabupaten Tangerang, tiga mahasiswa pada di kampus tersebut

---

<sup>9</sup> Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Tenth Edition. USA: Brooks/Cole Thompson. 2016.

<sup>10</sup> McCullough, Michael E., Worthington, Everett L., Rachal, Kenneth. *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (2), 321-336. 1997

mengamuk dan menganiaya dua dosen hanya karena tidak diluluskan mata kuliah oleh dosen yang bersangkutan, (Pos Kota, 2016). Lemahnya empati yang dimiliki oleh seseorang dapat berakibat memicu hal-hal yang kurang baik, diantaranya: (1) Dapat memicu adanya tindak kejahatan atau criminal; (2) Ketidakmampuan untuk merasakan penderitaan korban memungkinkan akan terjadinya kebohongan-kebohongan kepada diri mereka 4 sendiri sebagai pembenaran atas kejahatannya; (3) Memunculkan perasaan yang tidak nyaman seperti marah, depresi, dan juga kesepian.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa empati menjadi hal yang sangat berperan dalam menjalin hubungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Ditegaskan oleh Rogers (dalam Jones, 2012<sup>11</sup>), bahwa empati adalah salah satu unsur kunci dalam menciptakan hubungan interpersonal termasuk dalam proses terapeutik. Maka empati dapat dijadikan sebagai salah satu bagian dari sebuah karakter yang harus ditanamkan pada diri seseorang. Penanaman karakter tersebut tidak hanya menjadi tanggung jawab dari orang tua, tetapi juga merupakan tanggung jawab dari berbagai pihak masyarakat, termasuk pendidik di berbagai lembaga dan jenjang pendidikan.

Empati bisa diartikan sebagai kepedulian terhadap sesama. Empati merupakan perasaan haru atau iba manakala seseorang melihat orang lain mengalami sesuatu yang menarik perhatian. Empati berbeda dengan simpati, secara psikologis, simpati hanya sampai pada adanya perasaan menganggumi saja, tetapi empati sudah sampai pada tingkah laku nyata dari seseorang kepada orang lain yang mengalami peristiwa-peristiwa kehidupan menyedihkan. Jadi empati dapat diartikan sebagai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain, atau melihat sesuatu dari kacamata orang lain<sup>12</sup>. Ketika mendengar, melihat kejadian yang menimpa orang lain, remaja tidak hanya sekilas lalu saja tetapi menghayati dan merasakan sama seperti yang orang lain rasakan inilah rasa empati yang harus ditumbuhkan kepada remaja, sehingga anak tidak akan tumbuh menjadi manusia yang egois dan acuh terhadap lingkungannya. Hurlock (1999) mengungkapkan bahwa empati adalah kemampuan seseorang untuk mengerti tentang perasaan dan

---

<sup>11</sup> Jones, R. N. "Cara Membina Hubungan Baik dengan Orang Lain". Bumi Aksara. Jakarta. 2012.

<sup>12</sup> Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka. 1995.

emosi orang lain serta kemampuan untuk membayangkan diri sendiri di tempat orang lain. Kemampuan empati berawal dari individu ketika berada pada periode akhir kanak-kanak (sekitar usia 6 tahun) dan dapat dikatakan bahwa semua individu memiliki dasar kemampuan berempati, namun pada tingkat kedalaman dan keluasan empati berbeda serta cara mengaktualisasikannya.<sup>13</sup>

Lebih dalam lagi empati merupakan dasar dari kecerdasan moral. Kebajikan moral yang pertama ini mengasah kepekaan individu terhadap perbedaan sudut pandang dan pendapat orang lain. Empati berperan meningkatkan sifat kemanusiaan, keadaban dan moralitas. Empati merupakan emosi yang mengusik hati nurani siswa ketika melihat kesusahan orang lain. Hal tersebut juga membuat siswa menunjukkan toleransi dan kasih sayang, memahami kebutuhan orang lain, serta mau membantu orang lain yang sedang dalam kesulitan. Siswa yang belajar empati akan jauh lebih pengertian dan penuh kepedulian serta lebih mampu mengendalikan kemarahan. Rogers dalam (Paderson, 2008) menyatakan “*empathy as the ability to perceive the internal frame of reference of another with accuracy and with the emotional component and meaning with pertain thereto as if one were the person without ever losing the as if condition*” Empati adalah kemampuan untuk memahami kondisi atau keadaan pikiran orang lain dengan tepat, dan tanpa kehilangan kondisi nyata. Individu yang empati dideskripsikan sebagai seorang yang mampu mengendalikan diri, toleran, mempunyai pengaruh serta bersifat humanistik. Kemampuan mengindera perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya merupakan intisari empati.<sup>14</sup> Tanpa kemampuan ini individu merasa terasing, dan salah menfasirkan perasaan yang berakibat rusaknya hubungan. Salah satu wujud empati adalah ketika seseorang cenderung menyamaratakan orang lain dengan dirinya.

Komponen empati terdiri dari komponen kognitif, komponen afektif dan komponen komunikatif<sup>15</sup>. Sedangkan Menurut Davis (1983) secara global ada dua komponen dalam empati, yaitu komponen afektif yang masing-masing

---

<sup>13</sup> Hurlock, E.B. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Alih bahasa oleh Tjandrasa & Zarkasih. Jakarta: PT. Erlangga. 1999.

<sup>14</sup> Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka. 1995.

<sup>15</sup> Santrock, John W.S. *Remaja Jilid 1*. Edisi 11. Alih bahasa: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga. 2007.



mempunyai dua spek, yaitu perspektif taking dan fantasy, sedangkan komponen afektif meliputi *Emphatic Concern* dan *Personal Distress*. Menurut Decety (2012) perkembangan empati didasari oleh kesadaran reflektif dari emosi diri sendiri dan emosi orang lain, dan niat merupakan karakteristik kunci dari pengalaman empati. Aspek intuitif empati yang tersedia untuk bayi berevolusi dan berkembang, bentuk lanjutan dari empati didahului oleh kemampuan untuk mengirim dan merespon sinyal emosional. Sejumlah penelitian yang dilakukan oleh Nancy Eisenberg (dalam Taufik 2012) diawali dari pertanyaan bagaimana cara mengajarkan empati pada individu atau anak. Dari sejumlah penelitian yang ia lakukan, selanjutnya ia merumuskan bahwa ada beberapa cara untuk mengajarkan empati, yaitu induksi, nasihat moral, dan modeling. Kemampuan empati menjadi hal yang sangat pokok yang harus dimiliki pada diri manusia, baik anak-anak-, remaja maupun dewasa. Empati harus sering diasah sejak dini. Bahkan, meskipun usia seseorang telah beranjak dewasa, harus tetap melatih empati. Untuk mewujudkan generasi masyarakat yang penuh dengan empati maka mengembangkan empati menjadi tanggung jawab bagi orang tua, pendidik dan masyarakat. Salah satu teknik yang dapat dipakai untuk mengembangkan empati pada individu adalah teknik modeling. Dalam lingkup pendidikan tinggi, empati juga menjadi hal yang penting untuk ditanamkan, terlebih bagi mahasiswa sebagai calon guru/konselor. Modeling adalah belajar dengan mengamati, menirukan, dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati. Modeling dilakukan oleh perilaku seseorang individu atau kelompok (model) sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa di pihak pengamat. Modeling merupakan teknik untuk mengajari si pengamat keterampilan dan aturan perilaku.<sup>16</sup> Modeling juga dapat menghambat dan menghilangkan atau mengurangi hambatan perilaku yang sudah ada dalam repertoar. Dalam modeling, perilaku orang yang dijadikan model dapat berfungsi sebagai penguat atau isyarat bagi orang yang mengamatinya.

Menurut Corey (2005) Istilah pemodelan dapat diartikan sebagai belajar dengan mengamati, menirukan, belajar sosialisasi dan belajar dengan menggantikan (*vicarious learning*) telah digunakan dengan pengertian yang sama

---

<sup>16</sup> Jones, R. N. "Cara Membina Hubungan Baik dengan Orang Lain". Bumi Aksara. Jakarta. 2012.

dan secara bergantian. Semuanya berarti proses berbuat yang dilakukan oleh perilaku seseorang individu atau kelompok (model) sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa di pihak pengamat. Melalui belajar dengan mengamati, klien sendiri bisa belajar untuk menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat trial and error. Bandura 1986 (Dalam Corey 2005) menegaskan peranan pemodelan dalam pengembangan dan modifikasi banyak dari perilaku manusia.

Corey (2005) beberapa tipe model yang dapat digunakan dalam situasi terapeutik. Seorang model hidup bisa mengajar klien perilaku yang tepat, mempengaruhi sikap dan nilai, mengajar keterampilan sosial. Misalnya pis bisa memberi model dari suatu ciri yang benar-benar diharapkan akan dimiliki oleh klien. Terapis perilaku bisa juga menggunakan model simbolik. Perilaku model ditunjukkan dalam film, pita video, dan alat perekam yang lain. Bandura 1969 (dalam Corey 2005) menulis bahwa model simbolik telah berhasil digunakan dalam berbagai situasi<sup>17</sup>. Selanjutnya model ganda (multiple model) terutama relevan untuk terapi kelompok. Si pengamat bisa mengubah sikap dan belajar dari keterampilan baru melalui pengamatan terhadap rekan yang berhasil (atau lewat pengamatan sesama pimpinan). Keuntungan dari model ganda adalah bahwa dari beberapa alternatif yang ada, pengamat belajar cara berperilaku, oleh karena mereka melihat beraneka ragam gaya perilaku yang tepat dan berhasil.

Teknik pemodelan atau sering disebut dengan teknik percontohan, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Bandura menyatakan bahwa belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensi-konsekuensinya. Jadi, kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada. Status dan kehormatan model amat berarti dan orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku mode yang menempati status yang tinggi dan terhormat di mata mereka sebagai pengamat.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Tenth Edition. USA: Brooks/Cole Thompson. 2016.

<sup>18</sup> Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Tenth Edition. USA: Brooks/Cole Thompson. 2016.

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggenalisir berbagai pengamatan sekaligus, serta melibatkan proses kognitif. Terdapat beberapa tipe modeling, yaitu: (1) Modeling tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap model tingkah laku yang diterima secara sosial sehingga individu memperoleh tingkah laku baru. (2) Modeling mengubah tingkah laku lama, yaitu dengan meniru tingkah laku model yang tidak diterima sosial akan memperkuat/memperlemah tingkah laku tergantung tingkah laku model itu diganjar atau dihukum. (3) Modeling simbolik, yaitu modeling melalui film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku yang berpotensi sebagai sumber model tingkah laku. (4) Modeling kondisioning banyak digunakan untuk mempelajari respon emosional (Komalasari, 2011). Tujuan dibuatnya artikel ini adalah untuk melihat gambaran implementasi eksistensi dengan teknik modeling untuk meningkatkan empati pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau semester III.

### Metode Penelitian

Paradigma inilah yang digunakan sebagai upaya metodologis dalam intervensi berbasis komunitas. Meningkatnya minat dalam pengembangan komunitas merupakan respon dari temuan masalah yang muncul. Dalam komunitas terdiri atas adanya status dan peran, kelompok dan lembaga yang saling berkaitan satu dengan yang lain. Pendekatan berbasis komunitas adalah pendekatan pencegahan dan penanganan. Hal ini merupakan usaha mengatasi masalah yang tidak hanya difokuskan pada individu usia produktif, melainkan juga melakukan penguatan pada keluarga dan masyarakat. Keluarga dan masyarakat merupakan *human resource* yang menjadi elemen komunitas. . Keluarga adalah suatu kelompok individu dengan ikatan sosial atau pribadi yang ketat.<sup>19</sup> Memiliki serangkaian aturan dan peran untuk terlibat dalam perilaku kerjasama untuk bertahan dan memenuhi kebutuhan atau tugas-tugas perkembangannya (Afiatin, 2018). Proses pendekatan berbasis komunitas berlangsung pada keluarga pada remaja dan masyarakat yang memungkinkan

---

<sup>19</sup> Santrock, John W.S. *Remaja Jilid 1*. Edisi 11. Alih Bahasa: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga. 2007.

mereka untuk menciptakan perubahan. Satu hal menarik dalam paradigma intervensi berbasis komunitas ini adalah terletak pada fungsi dukungan psikologis yang dapat dilakukan keluarga. Model intervensi digabungkan dengan beberapa pendekatan sekaligus yaitu, konseling keluarga, pengembangan ketrampilan dan psikososial. Selama peneliti mengobservasi pendekatan yang dilakukan kepada remaja di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau dan mendalaminya lebih jauh, paradigma yang digunakan adalah pendekatan humanistik terutama *Client Centered Therapy* dari Carl R. Rogers (Non-direktif konseling). Sikap yang dominan muncul dari pendamping atau mentor, yaitu penerimaan positif, penerimaan secara penuh terhadap diri remaja itu sendiri dan keluarga tanpa prasyarat apapun (*unconditional positive regard*).

### Hasil

Implementasi konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik Modeling yang dikemas dalam layanan konseling kelompok yang ditujukan pada mahasiswa/i yang teralienasi memberikan pemahaman baru dan segar bagi mereka yang belum menyadari seberapa besar pengaruh tinggi rendahnya empati seorang remaja dalam hal ini mahasiswa terhadap tugas-tugas perkembangannya. Konseling ini membantu siswa secara efektif menyadari dan memahami dirinya secara utuh serta mampu menumbuhkembangkan self-esteem melalui model-model teman sebaya yang terpilih. Teknik konseling yang dikemas dalam konseling kelompok sangat membantu siswa dalam menemukan cara dalam memecahkan masalahnya, karena dengan konseling kelompok itu sendiri siswa mampu menceritakan masalah yang dialami seluas-luasnya dan sedalam dalamnya. Selain itu, siswa yang bermasalah mendapatkan masukan dari teman-teman sebayanya serta dari model yang terpilih yang dianggap mampu mewakili karakteristik yang bisa ditiru untuk meningkatkan kemampuan bergaul anak sehingga empati mahasiswa meningkat. Mahasiswa belajar untuk lebih terbuka dan ecar tidak langsung penghargaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri dapat mempengaruhi perkembangan pribadi, belajar, dan sosial anak. Penerapan konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik modeling sangat dibutuhkan dalam membantu remaja dalam hal ini adalah mahasiswa/i meningkatkan empati yang tentunya dapat mengoptimalkan perkembangannya. Dengan lebih

memahami dan menghargai diri dan lingkungannya, maka seorang individu mampu memiliki penghargaan diri yang positif sehingga mampu tampil sebagai pribadi yang terintegrasi.

Konseling eksistensial humanistik dengan menggunakan teknik modeling mampu mengarahkan siswa untuk mulai bertindak, menerima kebebasan dan tanggung jawab, mencari pemaknaan diri dalam segala tindakannya serta mampu membuat individu menyadari keberadaannya sebagai pribadi yang utuh sehingga muncul penghargaan diri yang positif dalam menghadapi dan memutuskan setiap pilihan-pilihan hidup dengan bantuan model yang dipercaya akan tepat baginya meniru tingkah laku yang diinginkan.

### Daftar Pustaka

- ASCA. 2011 *The Profesional Counselor and Character Education*. <https://www.schoolcounselor.org/asca/media/asc>  
a/home/position%20statements/PS\_Character Education. Diunduh pada  
Jumat 17 Mei 2018 Pukul 10.55. 2011.
- Baron, R A., Byrne, D. *Psikologi Sosial Jilid 2*. Alih Bahasa: Ratna Djuwita.  
Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga. 2005.
- Borba, Michele. *Membangun Kecerdasan Moral*. Gramedia Pustaka Utama,  
Jakarta. 2008.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Seventh  
edition. USA: Brooks/Cole Thompson. 2011.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Tenth  
edition. USA: Brooks/Cole Thompson. 2016.
- Eisenberg, N. *Emotion-Related Regulation.*, The Crisis In Youth Mental Health:  
Critical Issues & Effective Programs. Vol. 1, p. 133-135. 2006.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka. 1995.
- Goleman, Daniel. *Working With Emotional Intelligence*. Jakarta. PT  
Gramedia. 2000.
- Gladding T, Samuel. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta Barat: PT.  
Indeks. 2012.
- Hurlock, E.B. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Terjemahan oleh Thandrasa &  
Zarkasih. Jakarta: PT. Erlangga. 1993.
- Hurlock, E.B. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Alih bahasa oleh Tjandrasa &  
Zarkasih. Jakarta: PT. Erlangga. 1999.

- Jones, R. N. “*Cara Membina Hubungan Baik dengan Orang Lain*”. Bumi Aksara. Jakarta. 2012.
- Kelly, A Allen, Terence, B. *Belonging As A Guiding Principle In The Education Of Adolescents*. Australian Journal of Educational & Developmental Psychology. Vol 12, pp. 108-119. 2012.
- McCullough, Michael E., Worthington, Everett L., Rachal, Kenneth. *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*. Journal of Personality and Social Psychology. 73 (2), 321-336. 1997.
- Primasari, A, Yuniarti, K. *What Make Teenagers Happy? .An Exploratory Study Using Indigenous Psychology Approach*. International Journal of Research & Studies in Psychology . June, Volume 1 Number 2, 53-61. 2012.
- Santrock, John W.S. *Remaja Jilid 1*. Edisi 11. Alih bahasa: Benedictine Widiasinta. Jakarta: Erlangga. 2007.
- Tri Hapsari, S. *Hubungan antara Empati dengan Pemaafan Remaja dengan Orangtua Bercerai pada Suku Jawa*. Perpustakaan Universitas Katolik Sogijapranata Semarang. 2011.