

Tri Sutanti, M.Pd.



# Model **Konseling Kelompok** **Wellbeing Eudaimonic** Untuk Mengembangkan Empati Pada Anak

# **Model Konseling Kelompok Wellbeing Eudaimonic Untuk Mengembangkan Empati Pada Anak**

**Tri Sutanti, M.Pd.**



**Penerbit K-Media  
Yogyakarta, 2023**

# **Model Konseling Kelompok Wellbeing Eudaimonic Untuk Mengembangkan Empati Pada Anak**

Penulis: Tri Sutanti, M.Pd.

ISBN: 978-623-174-244-5

Tata Letak: Setia S Putra

Desain Sampul: Setia S Putra

Diterbitkan oleh:



Penerbit K-Media

Anggota IKAPI No.106/DIY/2018

Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

WA +6281-802-556-554, Email: [kmedia.cv@gmail.com](mailto:kmedia.cv@gmail.com)

Cetakan pertama, Agustus 2023

Yogyakarta, Penerbit K-Media 2023

15,5 x 23 cm, vi, 55 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*All rights reserved*

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

# KATA PENGANTAR

Konseling merupakan sebuah bantuan yang diberikan pada klien guna memecahkan masalah dan mencapai kemandirian dan kesejahteraan. Konseling bagi anak memiliki tujuan fundamental yang secara global bisa diterapkan, diantaranya adalah untuk membantu anak-anak mencapai beberapa tingkatan kongruen yang berkaitan dengan pemikiran, emosi, dan perilaku. Konseling pada anak idealnya berlangsung dengan suasana yang membahagiakan agar mampu memberikan dukungan dan kenyamanan pada anak. Sehingga kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) perlu diampilkasikan atau menjadi bagian dari sebuah konseling.

Pengembangan pengetahuan dan keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam pelayanan konseling kelompok pada anak dapat dilakukan melalui pengembangan kompetensi calon guru BK dalam penguasaan teori dan praktik layanan bimbingan dan konseling sejak masih di bangku perkuliahan. Dalam hal ini peranan LPTK yang memiliki program studi bimbingan dan konseling memiliki tugas untuk mengembangkan kecakapan calon konselor sekolah dalam membekali pengetahuan dan keterampilan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling melalui kegiatan perkuliahan praktikum.

Buku model konseling kelompok *wellbeing eudaimonic* untuk mengembangkan empati pada anak ini menyajikan teori dan petunjuk praktik yang dapat digunakan sebagai pedoman dan bahan belajar bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan praktikum konseling kelompok dan kuliah teori konseling pada anak.

Puji syukur kepada Allah SWT atas karuniaNya penulis dapat menyelesaikan penyusunan model konseling kelompok ini. Selesainya penyusunan model konseling kelompok ini tentunya tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan laporan penelitian ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga buku model konseling kelompok ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan bimbingan konseling.

Yogyakarta, Juli 2023

Tri Sutanti

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
A. Rasional .....	1
B. Asumsi dan Konsep Dasar.....	6
C. Visi dan Misi.....	15
D. Target Pengembangan .....	16
E. Indikator Pengembangan.....	16
F. Kualifikasi Guru (konselor) yang Disyaratkan .....	17
G. Fungsi dan Peran Konselor.....	20
H. Anggota Kelompok.....	23
I. Isi dan Tahapan Pelaksanaan Layanan.....	25
J. Sarana .....	46
K. Dukungan Sistem.....	47
L. Kriteria Keberhasilan .....	47
M. Evaluasi Pelaksanaan Layanan .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>PROFIL PENULIS.....</b>	<b>55</b>

# **MODEL KONSELING KELOMPOK WELLBEING *EUDAIMONIC* UNTUK MENGEMBANGKAN EMPATI PADA ANAK**

---

**K**erangka dasar model konseling kelompok wellbeing eudaimonic terdiri dari : (a) rasional, (b) Asumsi dan Konsep Dasar, (c) Visi dan misi , (d) Target Pengembangan, (e) Indikator Pengembangan, (f) Kualifikasi Konselor/Guru yang Diharapkan, (g) Fungsi dan Peran Konselor, (h) Anggota Kelompok, (i) Isi layanan, (j) Sarana (k) Dukungan Sistem (l) Kriteria Keberhasilan, (m) evaluasi pelaksanaan layanan, Secara lebih rinci, kerangka dasar model dideskripsikan sebagai berikut:

## **A. Rasional**

Tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 menyebutkan bahwa Pendidikan nasional berfungsi sebagai usaha sadar untuk mewujudkan suasana belajar dalam proses pembelajaran agar peserta didik mengembangkan potensi-potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dari pernyataan tersebut di atas, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dan bertujuan untuk mengembangkan 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 bertanggung jawab. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa praktik pendidikan di Indonesia diarahkan tidak hanya pada upaya mencerdaskan anak bangsa secara intelektual, melainkan juga kepribadian dan keterampilannya sehingga menjadi manusia yang utuh.

Revolusi industri 4.0 menuntut peserta didik sebagai generasi penerus bangsa untuk memiliki sejumlah kecakapan. Adapun kecakapan yang seyogyanya dimiliki peserta didik di abad 21 menurut Griffin & Mc Gaw (2012) terbagi menjadi empat kecakapan penting yaitu *way of thinking, way of working, tool of working, dan living in the word*. Kecakapan konselor yang pertama yaitu *way of thinking*, seperti kreativitas, inovasi, berfikir kritis, kemampuan menyelesaikan masalah, kemampuan mengambil keputusan, kemauan untuk belajar, dan kemampuan untuk mengontrol aspek kognitif (metakognisi). Kecakapan yang kedua yaitu *way of working*, di dalamnya termasuk kemampuan komunikasi dan kerjasama. Kecakapan yang ketiga yaitu *tool*



of working, antara lain kemampuan literasi informasi dan memiliki kemampuan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi. Kecakapan yang keempat yaitu living in the world, antara lain menjadi warga dunia yang baik, memiliki pemahaman tentang kehidupan dan karier yang baik, memiliki tanggung jawab pribadi dan sosial, serta memiliki kesadaran dan kompetensi kultural.

Pengembangan kecakapan peserta didik untuk memiliki sejumlah kecakapan dalam menghadapi revolusi industri 4.0 menjadi tanggung jawab dari para pendidik dan orangtua. Upaya membekali kompetensi peserta didik dalam menghadapi revolusi industri 4.0, tidak cukup hanya bermuara pada keterampilan dan pengembangan kognitif, namun moral sebagai dasar kebajikan dalam betingkah laku juga perlu dilakukan (Agboola, & Tsai, 2012). Kebajikan moral yang utama yang perlu ditanamkan pada anak adalah empati (Borba, 2008; McLaren, 2013). Empati memiliki kedudukan yang sangat esensi untuk menjaga sikap baik pada diri individu (Borba, 2008; Howe, 2015). Melalui berempati, individu dapat memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, sehingga terjalin kedamaian dalam persaingan dan keharmonisan dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Howe, 2015; McLaren, 2013).

Sebagai makhluk individu dan sosial manusia dalam mencapai kesuksesan hidup harus memiliki kecerdasan kognitif dan juga kecerdasan emosional. Dalam kehidupan sehari-hari manusia berinteraksi dengan lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Oleh karenanya kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain perlu dimiliki oleh individu.

Empati merupakan sikap penting yang hendaknya dimiliki oleh setiap diri manusia. Kemampuan empati harus sering diasah sejak dini. Bahkan, meskipun usia seseorang telah beranjak dewasa, harus tetap melatih empati (Elliott, et al., 2018; Nedim, 2015; Vinayak & Judge, 2018; Yamada, et al., 2018). Dengan berempati individu dapat memahami dan ikut merasakan kondisi yang dialami oleh orang lain baik yang dikenalnya ataupun tidak, tanpa yang bersangkutan terhanyut di dalam perasaan itu. Melalui empati, hubungan interpersonal akan semakin harmonis yang dilandasi saling pengertian, saling menghargai, dan saling menghormati. Dengan demikian, krisis empati yang melanda generasi Indonesia pada saat ini adalah masalah penting yang harus diperhatikan dan dicari solusinya baik dalam konteks bermasyarakat maupun dalam upaya pendidikan. Empati dibutuhkan oleh setiap generasi, termasuk siswa di sekolah. Dengan berempati seorang siswa dapat mengembangkan keharmonisan dalam hubungan sosial baik dalam lingkup sosial di sekolah maupun bermasyarakat.

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik untuk membantu mengoptimalkan perkembangan peserta didik. Empati merupakan salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan dan dimiliki oleh anak yang dapat dilatih melalui layanan bimbingan dan konseling (Florina & Ariel, 2019). Salah satu upaya untuk mengembangkan empati pada anak dapat dilakukan dengan mengembangkan model konseling yang mampu mendayagunakan nilai-nilai-nilai yang mengajarkan dan melatih anak untuk berempati.

Konseling merupakan sebuah bantuan yang diberikan pada klien guna memecahkan masalah dan mencapai kemandirian dan kesejahteraan (Corey, 2012). Konseling bagi anak memiliki tujuan fundamental yang secara global bisa diterapkan, diantaranya adalah untuk membantu anak-anak mencapai beberapa tingkatan kongruen yang berkaitan dengan pemikiran, emosi, dan perilaku. (Geldard & David, 2008; Shechtman, 2014). Konseling pada anak idealnya berlangsung dengan suasana yang membahagiakan agar mampu memberikan dukungan dan kenyamanan pada anak (Bakalim & Karçkay, 2017; Moe, Owens & Conoley, 2015). Sehingga kesejahteraan psikologis (psychological well-being) perlu diampilkasikan atau menjadi bagian dari sebuah konseling (Bakalim & Karçkay, 2017).

## **B. Asumsi dan Konsep Dasar**

### **1. Asumsi**

Empati merupakan suatu aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa empati menjadi hal yang sangat berperan dalam menjalin hubungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat, selain itu dapat dijadikan sebagai salah satu bagian dari sebuah karakter yang harus ditanamkan pada diri anak. Empati berkembang melalui berbagai tahapan. Perkembangan empati terjadi terutama pada fase anak-anak. Manusia sejak lahir sudah memiliki fitrah untuk berempati, namun bakat dasar empati tersebut akan berkembang melalui proses interaksi dengan lingkungan yang dilalui dengan sejumlah tahapan. Perkembangan empati didasari oleh kesadaran reflektif dari emosi diri sendiri dan emosi orang lain, dan niat merupakan karakteristik kunci dari pengalaman empati (Batt-Rawden, et., 2013; Decety, 2012).

Kemampuan empati bukan sekedar faktor alamiah yang dapat berkembang sendiri. Namun untuk memiliki sikap empati yang efektif, maka empati harus dikembangkan melalui berbagai macam cara. Sejumlah cara tersebut adalah harus didasari pada kesadaran diri yang tinggi dalam usaha membina hubungan yang baik dengan orang lain, membutuhkan suri tauladan, bimbingan dan peranan orang

tua atau orang dewasa kepada anak untuk mengembangkan kesadaran dan *insight* dalam berempati. Kemampuan empati menjadi hal yang sangat pokok yang harus dimiliki pada diri manusia, baik anak-anak-, remaja maupun dewasa. (Allemande, Steiger, & Fend, 2014; Choi, Minote, Sekiya, & Watanuki, 2016). Empati harus sering diasah sejak dini (Spreng, McKinnon, Mar, & Levine, 2009). 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.

Empati memiliki hubungan dengan pencapaian kesejahteraan psikologis individu (*psychological wellbeing*). Orang yang dapat mencapai diri yang *wellbeing* dapat merasakan kebahagiaan dan memiliki emosi-emosi yang positif (Johnson et al., 2018). Empati merupakan prediktor dan berpengaruh positif terhadap pencapaian diri yang *wellbeing* pada individu (Konrath & Gyrnberg, 2013; Prinz, 2011; Vinayak & Judge, 2018). Sebaliknya, *Psychological well-being* mempengaruhi empati seseorang (Ickes, 2003; Khajeh, Baharloo & Soliemani, 2014; Bourgault et al., 2015; Shanafelt, 2005; Choi et al, 2016; Morelliet al., 2017). Empati dapat mempengaruhi *psychological wellbeing* didasarkan bahwa kemampuan mengambil perspektif orang

lain mengindikasikan bahwa individu terhindar dari perspektif yang egois (Vinayak & Judge, 2018).

Wellbeing *eudaimonic* dapat dinyatakan sebagai suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu yang mencakup evaluasi dan penerimaan diri pada berbagai aspek kehidupan tidak hanya berupa aspek positif namun juga aspek negatif yang terbagi dalam enam dimensi, yaitu: dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan dimensi pengembangan pribadi untuk mencapai aktualisasi diri. Psychological wellbeing memiliki 6 (enam) aspek yang dapat menyusun psychological well-being yaitu: penerimaan diri (self acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relation with other), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan, tujuan hidup (purpose in life) dan pengembangan pribadi (personal growth) (Ju, Shin, Kim, Hyun, & Park, 2013; Ryff, 1995; Tims, Bakker, & Derks, 2013). Dengan demikian berbagai dimensi dalam psychological wellbeing *eudaimonic* ini dapat dijadikan sebagai basis konseling untuk mengembangkan empati anak.

## **2. Konsep Dasar**

### **a. Empati**

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 seseorang ketika melihat kesusahan orang lain. (Smith, 2015; Steffgen, Pfretsch, & Melzer, 2011; Wright, Wachs, & Harper, 2018). Empati merupakan bagian penting kemampuan sosial. Empati juga merupakan salah satu unsur-unsur dari kecerdasan sosial. (Tone & Tully, 2014; Howick et al., 2018).

Empati adalah merasakan sesuatu bentuk atau perasaan tertentu seperti apa yang dirasakan atau dideritakan oleh orang lain. beda halnya dengan simpati yang menimbulkan ketertarikan semata tetapi tidak adanya sesuatu tindakan ataupun ketertarikan secara emosional. Kemampuan mengindra perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya merupakan intisari empati. Tanpa kemampuan ini orang dapat menjadi terasing, salah menfasirkan perasaan yang berakibat rusaknya hubungan. Salah satu wujud empati adalah ketika seseorang cenderung menyamaratakan orang lain dengan dirinya

(Bagdasarov, Shane & James, 2019; Everson, Levett-Jones, Lapkin, 2015; Milone et al., 2019).

Dengan demikian empati dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang lain, yang dapat dikomunikasikan secara verbal maupun non verbal tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya, sehingga seseorang tersebut tidak hanyut dalam suasana orang lain. Siswa yang memiliki empati dapat bergaul dan bersosialisasi dengan orang lain dengan baik, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya dan dapat diterima oleh lingkungan dimanapun individu itu berada.

Empati dipandang sebagai kemampuan *being* dan *becoming*, yakni empati berproses alamiah sejak bayi dan masa-masa selanjutnya, namun berkembangnya dapat dipengaruhi oleh lingkungan (Goleman, 2007; Hofman, 2008; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011). Empati merupakan perasaan positif yang penting dalam perkembangan anak, dimana anak mampu merespon perasaan dan emosi yang dimiliki oleh orang lain. Santock (2010) pada masa anak-anak, kemampuan empati diawali dengan kemampuan memahami bahwa dirinya dan orang lain memiliki pikiran yang berbeda yang kemudian anak akan mengalami masa perkembangan empati yang lebih luas



pada masa anak-anak akhir. Pada masa anak-anak akhir, anak mulai mengembangkan kemampuan perspektif taking dimana anak melangkah ke dalam diri orang lain untuk dapat memandang pikiran, perasaan, serta perilaku mereka sendiri dari perspektif orang lain. Pada masa ini pula anak-anak membutuhkan pengasahan kemampuan berpikir, merasa dan aturan perilaku yang dibutuhkan oleh anak dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya. Pada masa anak-anak empati dapat dikembangkan dengan melakukan latihan latihan interaksi melalui keluarga dan sekolah sejak masa kanak-kanak.

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 anak ketika melihat kesusahan orang lain. Hal tersebut juga membuat anak menunjukkan toleransi dan kasih sayang, memahami kebutuhan orang lain, serta mau membantu orang lain yang sedang dalam kesulitan. Anak yang belajar empati akan jauh lebih pengertian dan penuh kepedulian serta lebih mampu mengendalikan kemarahan.

#### **b. *Konseling Kelompok Wellbeing Eudaimonic***

Konseling kelompok adalah suatu layanan yang dilakukan oleh konselor kepada sejumlah individu yang sedang mengalami permasalahan, dengan memperhatikan perbedaan karakteristik dari anggota kelompok dan permasalahan yang dialaminya. Melalui dinamika kelompok yang dipimpin oleh konselor, anggota kelompok dapat saling membantu dan berinteraksi antar sesama anggota kelompok guna membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya (Corey, 2012; Jacob 2009). Individu dalam hal ini adalah anak yang sedang tumbuh dan berkembang, sehingga proses konseling kelompok harus disesuaikan dengan karakteristik anak. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu yang mencakup evaluasi dan penerimaan diri pada berbagai aspek kehidupan tidak hanya berupa aspek positif namun juga aspek negatif yang terbagi dalam enam dimensi, yaitu: dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan dimensi pengembangan pribadi (Lakoy, 2009). Psychological well-being dapat diartikan sebagai kepuasan hidup (Heuvel, Demerouti, & Peeters, 2015; Lee, 2019). Keadaan sehat secara mental, kebahagiaan,

dan kepuasan hidup ini sangat penting agar para individu dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan baik. Beberapa faktor yang mempengaruhi Psychological well-being antara lain adalah demografi, kepribadian, dukungan sosial, dan evaluasi terhadap pengalaman hidup. Wellbeing *eudaimonic* dapat dinyatakan sebagai suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu yang mencakup evaluasi dan penerimaan diri pada berbagai aspek kehidupan tidak hanya berupa aspek positif namun juga aspek negatif yang terbagi dalam enam dimensi, yaitu: dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan dimensi pengembangan pribadi untuk mencapai aktualisasi diri. Psychological well-being memiliki 6 (enam) aspek yang dapat menyusun psychological well-being yaitu: penerimaan diri (self acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relation with other), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan, tujuan hidup (purpose in life) dan pengembangan pribadi (personal growth) (Ju, Shin, Kim, Hyun, & Park, 2013; Ryff, 1995; Tims, Bakker, & Derks, 2013). Dengan demikian berbagai dimensi dalam psychological wellbeing *eudaimonic* ini dapat dijadikan sebagai basis konseling untuk mengembangkan empati anak.

Berdasarkan dari pemaparan tersebut dapat dirumuskan bahwa konseling kelompok wellbeing *eudaimonic* merupakan konseling yang mendayagunakan aspek-aspek wellbeing dalam proses konseling, yakni bagaimana membangun anak untuk menerima diri (*self acceptance*), membangun hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), membangun kemandirian (*autonomy*) mengevaluasi diri dengan standar pribadi, menguasai lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan mampu mengembangkan pribadi (*Personal growth*). Apabila anak dapat mengembangkan aspek-aspek wellbeing tersebut dalam kehidupan, diasumsikan anak dapat belajar mengaktualisasikan diri dan mampu memiliki empati sebagai dasar keharmonisan dalam interaksi di kehidupan sosial. Selain itu, dinamika yang terjadi dalam proses konseling kelompok melalui saling membantu dalam proses pemecahan masalah dalam konseling kelompok, dapat mengasah kemampuan anak dalam berempati.

## **C. Visi dan Misi**

### **1. Visi**

Menjadi model konseling yang efektif untuk mengembangkan kemampuan anak dalam berempati yang ditandai dengan rasa kepedulian terhadap sesama, dapat peduli dengan sesama, memiliki kepekaan, toleransi, tenggang rasa, dapat memahami situasi dan kondisi yang dialami oleh orang lain serta dapat mengaktualisasikan diri sehingga terwujud suasana yang harmonis dalam pergaulan sebaya maupun kepada orang yang lebih muda atau lebih tua baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat.

### **2. Misi**

Berdasarkan visi di atas, maka misi dari model layanan konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak adalah,

- a. Membantu anak untuk memiliki kesadaran pentingnya berempati dalam kehidupan sehari-hari
- b. Membantu anak untuk mampu melihat situasi dari sudut pandang orang lain
- c. Membantu anak untuk dapat membaca dan mengalami perasaan emosional orang lain
- d. Membantu anak untuk memiliki perasaan kehangatan dan kasih sayang terhadap orang lain

- e. Membantu anak untuk memiliki kesediaan untuk membantu mengatasi situasi dan permasalahan orang lain,
- f. Membantu anak untuk memiliki kepedulian terhadap orang lain.
- g. Mewujudkan perilaku berempati dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta suasana yang harmonis.

#### **D. Target Pengembangan**

Target utama pengembangan model ini adalah model layanan konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak. Model ini didesain untuk mengembangkan empati pada anak usia sekolah dasar yakni usia sekitar tujuh sampai dengan 12 tahun, fokusnya adalah anak kelas akhir yakni kelas lima dan kelas enam dengan usia antara sepuluh sampai dengan 12 tahun.

#### **E. Indikator Pengembangan**

Indikator pengembangan model ini adalah anak usia mampu mengembangkan kemampuan berempati dalam kehidupan sehari-hari, yakni kognitif empati, afektif empati dan komunikatif berempati. Hal tersebut dicirikan dengan perilaku sebagai berikut:

1. Menyadari pentingnya berempati dalam kehidupan sehari-hari

2. Mampu melihat situasi dari sudut pandang orang lain
3. Dapat turut mengalami perasaan emosional orang lain
4. Memiliki perasaan kehangatan dan kasih sayang terhadap orang lain
5. Mampu menempatkan diri sendiri pada posisi orang lain.
6. Bersedia membantu mengatasi situasi dan permasalahan orang lain,
7. Mampu menunjukkan kepedulian terhadap orang lain.
8. Dapat mengatasi kecemasan pribadi yang menghambat perilaku empati.
9. Lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan

#### **F. Kualifikasi Guru (konselor) yang Disyaratkan**

Kualifikasi kemampuan guru/ konselor yang disyaratkan untuk melaksanakan layanan model model layanan konseling kelompok wellbeing *eudaimonic* untuk mengembangkan empati pada anak, antara lain seperti berikut :

1. Sesuai dengan target perilaku yang diharapkan dari anggota kelompok, maka secara lebih spesifik konselor seyogianya memiliki empati yang tinggi, Memiliki sifat tulus (*perceptiveness*) dan sifat welas asih (*compassion*) yakni: Dapat mengerti dan memahami keadaan anggota kelompok, bersedia membantu mengatasi

situasi dan permasalahan anggota kelompok, dapat mengerti situasi kemanusiaan, menunjukkan kepedulian terhadap perasaan dan reaksi anggota kelompok, dan dapat memahami kesulitan orang lain dengan menempatkan diri di dalam situasi orang tersebut.

2. Memiliki kemampuan untuk memberikan induksi, memberikan nasihat moral dan menjadi model bagi anggota kelompok untuk mengembangkan perilaku bermepati anggota kelompok
3. Memiliki pengetahuan mengenai bimbingan klasikal. Guru pembimbing harus mengetahui teori dan implementasi model konseling kelompok eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak . Hal ini juga menuntut guru/ konselor untuk memahami karakteristik siswa usia dini.
4. Memiliki Kompetensi Pedagogik  
Kompetensi ini meliputi; menguasai teori dan praktis pendidikan, mengaplikasikan perkembangan fisiologis dan psikologis serta perilaku konseli.
5. Memiliki Kompetensi Kepribadian  
Kompetensi meliputi; Mampu menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih, menunjukkan integritas stabilitas kepribadian yang kuat, dan menampilkan kinerja berkualitas tinggi. Dapat menjadi



role model bagi siswa/anggota kelompok dalam konseling kelompok.

6. Memiliki Kompetensi Sosial

Kompetensi ini meliputi; mampu membina hubungan interpersonal yang baik dalam kelompok. mengimpelmentasikan kolaborasi intern di tempat bekerja.

7. Memiliki Kompetensi Profesional

Kompetensi ini meliputi; menguasai konsep dan praktis asesmen untuk memahami kondisi, kebutuhan dan masalah konseli, menguasai kerangka teoritik dan praktis bimbingan dan konseling, merancang program bimbingan dan konseling, mengimplementasikan program bimbingan dan konseling yang komprehensif, menilai proses dan hasil kegiatan bimbingan dan konseling, memiliki kesadaran dan komitmen terhadap etika professional, dan menguasai konsep dan parktis penelitian dalam bimbingan dan konseling.

8. Memiliki Pengetahuan mengenai psikologi perkembangan manusia dan ketrampilan menstsimulasinya. Konselor perlu mengetahui perkembangan manusia, khususnya perkembangan anak usia dini.

9. Memiliki pengetahuan dan ketrampilan konseling terutama bimbingan kalsikal. Guru/ konselor perlu memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam proses

pemberian bantuan kepada siswa. Oleh karena itu, ia harus memahami mengenai fungsi, prinsip, asas dan teknik-teknik model konseling wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak.

Dengan kompetensi penunjang yang dimiliki oleh guru/ konselor sebagaimana yang dijelaskan di atas, maka guru/konselor harus dapat mengidentifikasi, mengajarkan, mengarahkan, dan mengembangkan empati pada diri anak guna ketercapaian tujuan dari model yang dikembangkan, yakni meningkatnya empati anak usia sekolah dasar.

## **G. Fungsi dan Peran Konselor**

### **1. Fungsi Konselor**

Konselor dengan mengoptimalkan pengetahuan, keterampilan dan perilaku yang berempati yang dimiliki memanfaatkan dinamika dalam konseling kelompok untuk menjalankan fungsinya secara profesional. Fungsi konselor dalam model ini ditinjau dari empat fungsi pokok layanan bimbingan dan konseling, yakni:

- a. Fungsi pemahaman: konselor memberikan pemahaman kepada anggota kelompok secara mendalam dan tuntas terhadap masalah yang dibahas di dalam kelompok yang berkaitan dengan nilai-nilai *empati*
- b. Fungsi pencegahan: konselor mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya

mencegahnya supaya tidak dialami oleh anggota kelompok, karena masalah-masalah tersebut akan berpotensi menghambat peningkatan *empati* pada diri anggota kelompok.

- c. Fungsi pengentasan: konselor membantu anggota kelompok untuk mengentaskan/menyelesaikan berbagai masalah aktual yang sedang mereka alami, terkhusus masalah-masalah yang berkaitan dengan *empati*
- d. Fungsi pengembangan: konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang dapat memfasilitasi anggota kelompok untuk meningkatkan *empatinya*.

## **2. Peran Konselor**

Konselor dalam model ini berperan aktif dan direktif sebagai perencana, model, motivator, fasilitator, dan evaluator.

- a. Sebagai perencana: konselor membuat rencana kegiatan agar layanan konseling kelompok dapat dilaksanakan secara efektif. Rencana tersebut berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan dari diagnosa tingkah laku yang maladaptive kemudian merencanakan prosedur untuk mengatsi persoalan tingkah laku anak dalam kelompok kelompok dan bagaimana implementasi teknik yang akan digunakan

- untuk meningkatkan empati pada anak. Perencanaan dibuat dalam lembar perencanaan konseling kelompok.
- b. Sebagai model: konselor membantu anggota kelompok untuk menjadi contoh/teladan empati dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, yakni dari segi pemikiran, sikap, dan perilaku yang ditampilkan.
  - c. Sebagai motivator: konselor menciptakan situasi yang mendorong anggota kelompok mengoptimalkan perilaku empatinya untuk ikut berpartisipasi aktif menciptakan dinamika kelompok dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok.
  - d. Sebagai fasilitator: konselor harus mampu mengatur lalu lintas kegiatan kelompok dengan sabar dan terbuka (menjadi pendamai, mendorong kerjasama, dan kebersamaan). Jika kelompok tersebut tampaknya kurang menjurus ke arah masalah yang dimaksudkan, konselor perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
  - e. Sebagai evaluator: konselor mengadakan penilaian terhadap pelaksanaan layanan konseling kelompok, baik dari segi proses maupun hasil. Konselor memonitor perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh anggota kelompok yang telah diberikan layanan konseling kelompok, berkenaan dengan empati

## **H. Anggota Kelompok**

### **1. Syarat Anggota Kelompok**

Model konseling kelompok wellbeing eudaimonic dibentuk dalam format kecil dengan anggota kelompok dibatasi enam anak. Asumsinya bahwa kekurangefektivan kelompok akan mulai dirasakan jika anggota kelompok melebihi enam orang. Karakteristik anggota kelompok bersifat heterogen, dalam hal ini adalah tingkat empatinya. Heterogenitas ini dimaksudkan agar terbentuk dinamika kelompok yang lebih dinamis, tidak monoton, terjadi saling tukar pikiran dan saling memberi masukan yang membangun antar anggota kelompok. Kategorisasi tingkat empati anak diperoleh dari hasil skala empati dan hasil observasi.

### **2. Peran Anggota Kelompok**

Dalam model konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak, peran yang perlu ditampilkan oleh anggota kelompok pada setiap pelaksanaan antara lain:

- a. Berperan aktif dalam setiap tahapan konseling kelompok yang dilakukan
- b. Komitmen terhadap tugas dan kesepakatan yang telah dibuat dalam kelompok
- c. Mengembangkan perilaku berempati seperti mampu berkomunikasi dengan baik, mampu memahami situasi

dan kondisi orang lain, tidak mementingkan diri sendiri, dan mau menerima perbedaan dalam kelompok.

- d. Dapat menganalisis menyampaikan pendapat.
- e. Berkomitmen untuk meningkatkan kualitas diri dengan menjalankan hasil belajar berupa pengalaman yang diperoleh dari konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari

Dalam konseling kelompok wellbeing eudaimonic ini, anggota kelompoknya adalah anak usia sekolah dasar akhir berkisar usia sepuluh sampai dua belas tahun, sehingga dalam menjalankan peran sebagai anggota kelompok masih perlu pembinaan, bimbingan dan arahan dari konselor secara direktif. Pada usia ini anak masih dalam tahapan operasional kongkrit (6 tahun atau 7 tahun – 11 tahun /12 tahun) proses-proses berpikir anak menjadi terorganisasi ke sistem proses-proses mental yang lebih besar (operasi) yang memudahkan mereka berpikir lebih logis daripada sebelumnya namun masih tetap membutuhkan bimbingan dari orang dewasa (Piaget dalam Santrock, 2010).

Peran-peran tersebut di atas sangat berpengaruh terhadap ketercapainya tujuan pengembangan. Jadi baik konselor maupun konseli harus dapat mengoptimalkan peranannya dalam proses konseling kelompok dengan optimal. Semakin banyak peran yang dapat

termanifestasikan maka dinamika kelompok yang terbentuk akan semakin optimal, sehingga ketercapaian tujuan dari model yang dikembangkan akan semakin besar, begitu pula sebaliknya. Apabila anggota kelompok tidak bisa mengoptimalkan peranannya di dalam pelaksanaan layanan, maka dinamika kelompok yang menjadi ruh dari layanan konseling kelompok tidak akan tercipta secara optimal. Begitu juga dengan peran konselor harus gigih, aktif, dan semangat dalam mengoptimalkan peranannya dalam layanan konseling kelompok.

## **I. Isi dan Tahapan Pelaksanaan Layanan**

### **1. Isi Layanan**

Konseling kelompok wellbeing *eudaimonic* dirancang dengan mendayagunakan aspek-aspek wellbeing dalam proses konseling, yakni bagaimana membangun anak untuk menerima diri (*self acceptance*), membangun hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), membangun kemandirian (*autonomy*) mengevaluasi diri dengan standar pribadi, menguasai lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan mampu mengembangkan pribadi (*Personal growth*).

Dalam konseling wellbeing *eudaimonic* agar anak dapat mengembangkan potensi-potensinya dan mengasah kemampuan empati, maka teknik yang digunakan adalah

restruturisasi kognitif dan behavior changing. Individu yang dapat berpikir rasional akan mengembangkan rasa senang dalam berbuat menolong dan mengembangkan kasih sayang pada orang lain (Ellis, in Jones, 2012). Teknik Behavior Changing berfokus pada membantu konseli belajar tingkah laku empati dengan teknik perilaku pemberian contoh (modeling), berlatih empati dengan work assignment, penguat perilaku empati dengan reinforcement dan belajar saling memahami masalah anggota kelompok dan membantu memecahkan masalah dalam kelompok. Tahapan konseling kelompok wellbeing dengan menggunakan tiga tahapan konseling, yakni beginning stage, working stage dan terminating stage (Jacob, 2009). *beginning stage*, karakteristik pada tahap ini adalah adanya pengenalan, membangun atmosfer dalam anggota kelompok, terdapat periode keheningan dan kecanggungan dan yang menjadi isu utama adalah adanya kepercayaan versus ketidakpercayaan. *Working stage*, tahapan kelompok dimana anggota kelompok fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai. Dalam tahapan ini, anggota kelompok belajar materi baru melalui, diskusi tentang macam-macam topic masalah, mengerjakan tugas, dan merasa menjadi bagian dari kelompok. Tahapan ini adalah inti dari proses kegiatan, ini adalah periode dimana anggota kelompok banyak mendapatkan manfaat dalam prosesnya. *Closing stage*, Pada tahapan penutupan ini, anggota kelompok berbagi tentang apa saja yang telah



mereka dapatkan dan pelajari, bagaimana perubahan yang mereka alami, dan apa rencana mereka untuk mengaplikasikan pengalaman yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut isi layanan konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak usia sekolah dasar pada setiap sesi pertemuan:

<b>Pert ke-</b>	<b>Topik</b>	<b>Implementasi Teknik</b>	<b>Waktu</b>
<b>1</b>	<p>Membangun raport hubungan konselor dengan anggota kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkenalan, keakraban, mendiskusikan tujuan dan</li> <li>2. Memberikan suasana yang nyaman dalam kelompok.</li> <li>3. Menumbuhkan kepercayaan, kenyamanan dan motivasi bagi anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Komunikasi multi arah secara efektif, dinamis, dan terbuka.</li> <li>2. Memberikan supporting pada anak agar mencontoh perilaku empati yang ditampilkan dalam video</li> <li>3. Pemberian rangsangan untuk menumbuhkan inisiatif dalam pembahasan video dan masalah yang dialami anggota</li> </ol>	± 60 menit.

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
	4. Memutarakan simbolik model tentang “tolong menolong” 5. Menggali masalah anggota kelompok	kelompok. 4. Membantu anak untuk memahami dan menerima diri( <i>self acceptance</i> ) dengan kartu who Im I. 5. Reinforcement	
2	Mengidentifikasi (1)pemikiran irasional yang menghambat perilaku empati (2) mengembangkan perspektif taking.	1. Konselor berperan aktif, directive 2. Membangun komunikasi multi arah secara efektif, dinamis, dan terbuka. 3. Dorongan minimal untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok. 4. Pemberian rangsangan untuk menumbuhkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi analisis,	± 60 menit.

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		<p>dan pengembangan argumentasi.</p> <p>5. Menjadi model yang baik bagi anggota kelompok (berempati, penerimaan yang hangat, terbuka dan berwibawa</p> <p>6. Mengimplementasi kan teknik restrukturisasi kognitif dan work assignment berdasarkan target perilaku yang diharapkan dari anggota kelompok. Menjelaskan sumber permasalahan yang didasari distorsi kognitif, kemudian dilanjutkan pemecahan masalah dalam kelompok dengan</p>	

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		<p>menggunakan teknik restrukturisasi kognitif . Rasional (1)Anggota kelompok mengasah kemampuan untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain, dapat mengasah kemampuan untuk menempatkan diri sendiri pada posisi orang lain.</p> <p>7. Anak diajarkan positive relations with others dengan pemberian model.</p>	
3	Mengembangkan kemampuan untuk menempatkan diri sendiri pada posisi orang lain)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor berperan aktif, directive dan scientis.</li> <li>2. Membangun komunikasi multi arah secara efektif, dinamis, dan</li> </ol>	± 60 menit.

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		<p>terbuka.</p> <p>3. Memberikan penguat untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok.</p> <p>4. Pemberian rangsangan untuk menumbuhkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi analisis, dan pengembangan argumentasi.</p> <p>5. Menjadi model yang baik bagi anggota kelompok (berempati, penerimaan yang hangat, terbuka dan berwibawa)</p> <p>6. Mengimplementasi kan teknik modeling dan reinforcement.</p> <p>7. Keterlibatan anak</p>	

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		<p>dalam proses pemecahan masalah dapat mengajarkan anak turut memposisikan dirinya jika menjadi anak yang lain.</p> <p>8. Anak diajarkan autonomy (kemandirian), menjadi mandiri tidak merepotkan orang lain di sekitar dengan pemberian model tentang cara menempatkan diri pada orang lain agar tidak merepotkan orang lain.</p>	
4	Mengubah diri secara imajinatif dalam mengalami perasaan dan tindakan dari orang lain di sekitarnya	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor berperan aktif, directive dan scientis.</li> <li>2. Membangun komunikasi multi arah secara efektif,</li> </ol>	± 60 menit.

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		<p>dinamis, dan terbuka.</p> <p>3. Memberikan penguat untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok.</p> <p>4. Pemberian rangsangan untuk menumbuhkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi analisis, dan pengembangan argumentasi.</p> <p>5. Menjadi model yang baik bagi anggota kelompok (berempati, penerimaan yang hangat, terbuka dan berwibawa)</p> <p>6. Mengimplementasi kan teknik modeling dan reinforcement.</p>	

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		<p>7. Keterlibatan anak dalam proses pemecahan masalah dapat mengajarkan anak membayangkan dirinya berada pada kondisi yang dialami oleh anak yang lain.</p> <p>8. Anak diajarkan memahami dan menguasai lingkungan (<i>environmental mastery</i>), anak diajarkan jika dia menjadi si A, si B suka duka menjadi seseorang yang lain agar anak mampu membayangkan situasi dan kondisi yang dialami oleh orang lain.</p>	
5	Mengalami perasaan emosional orang lain.	1. Konselor berperan aktif, directive dan	± 60 menit.



<b>Pert ke-</b>	<b>Topik</b>	<b>Implementasi Teknik</b>	<b>Waktu</b>
	<p>Sharing masalah yang dialami oleh anggota kelompok untuk dipecahkan bersama melalui SPS. Melalui mendengarkan, memperhatikan, mimik muka, nada suara dan memahami masalah yang dialami oleh anggota dapat melatihnya anggota kelompok untuk belajar mengalami perasaan emosional orang lain dan hal ini dapat mendorong anggota untuk berempati</p>	<p>scientis.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Membangun komunikasi multi arah secara efektif, dinamis, dan terbuka.</li> <li>3. Memberikan penguat untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok.</li> <li>4. Pemberian rangsangan untuk menumbuhkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi analisis, dan pengembangan argumentasi.</li> <li>5. Menjadi model yang baik bagi anggota kelompok (berempati, penerimaan yang hangat, terbuka dan berwibawa)</li> </ol>	

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		<p>6. Mengimplementasikan teknik modeling dan reinforcement.</p> <p>7. Keterlibatan anak dalam proses pemecahan masalah dapat mengajarkan anak turut merasakan kondisi emosional yang dialami oleh anak yang lain.</p> <p>8. Anak diajarkan memiliki tujuan hidup (<i>purpose in life</i>), dengan mengungkapkan cita-cita dan keutamaan menjadi orang yang bermanfaat untuk sesama melalui empati.</p>	
6	Belajar memiliki perasaan kehangatan, kasih sayang, kepedulian	1. Konselor berperan aktif, directive dan scientis.	± 60 menit.

<b>Pert ke-</b>	<b>Topik</b>	<b>Implementasi Teknik</b>	<b>Waktu</b>
	terhadap orang lain	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Membangun komunikasi multi arah secara efektif, dinamis, dan terbuka.</li> <li>3. Memberikan penguat untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok.</li> <li>4. Pemberian rangsangan untuk menumbuhkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi analisis, dan pengembangan argumentasi.</li> <li>5. Menjadi model yang baik bagi anggota kelompok (berempati, penerimaan yang hangat, terbuka dan berwibawa)</li> <li>6. Mengimplementasi</li> </ol>	

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		<p>kan teknik modeling dan reinforcement.</p> <p>7. Keterlibatan anak dalam proses pemecahan masalah dapat mengajarkan anak berlatih peduli dan mengasihi antar anggota kelompok.</p> <p>8. Anak diajarkan kemampuan mengembangkan pribadi (<i>Personal growth</i>). Menjadi pribadi yang dapat mengembangkan potensi tanpa merugikan orang lain dan dirinya yang didasari atas kemampuan empati.</p>	
7	Evaluasi Work assignment dan Kontrak behavior	1. Konselor berperan aktif, directive dan scientis.	± 60 menit

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		<p>2. Membangun komunikasi multi arah secara efektif, dinamis, dan terbuka.</p> <p>3. Memberikan penguat untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok.</p> <p>4. Pemberian rangsangan untuk menumbuhkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi analisis, dan pengembangan argumentasi.</p> <p>5. Menjadi model yang baik bagi anggota kelompok (berempati, penerimaan yang hangat, terbuka dan berwibawa)</p> <p>6. Mengimplementasi</p>	

Pert ke-	Topik	Implementasi Teknik	Waktu
		kan teknik reinforcement 7. Mensuport perilaku siswa untuk berempati dalam kehidupan sehari- hari dengan tetap melakukan pemantauan lebih lanjut.	

## 2. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan layanan konseling wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak meliputi tahap pembentukan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada setiap tahapan tersebut aspek wellbeing eudaimonic yang meliputi penerimaan diri (self acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relation with other), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan, tujuan hidup (purpose in life) dan pengembangan pribadi (personal growth) sudah terintegrasi dan aspek empati dikembangkan pada tiap tahapan yang meliputi perspektive taking, fantasy, emotional concern dan personal distress. Namun demikian seberapa besar pengeintegrasian itu tidak bisa digeneralisasikan atau disamaratakan pada setiap pertemuan maupun tahapan-

tahapannya, tergantung pada topik yang dibahas serta situasi dan kondisi saat konseling kelompok dilaksanakan.

**a. Tahap Pembentukan (*beginning stage*)**

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap perlibatan diri, atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi anggota, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggara konseling kelompok.

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok, tahap menentukan agenda, tahap menentukan norma kelompok dan tahap penggalian ide dan perasaan. Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Dalam hal ini konselor sebagai pemimpin kelompok harus mampu menjadi model bagi para anggota kelompok dalam menampilkan diri secara utuh dan terbuka.

Guna menjaga kohesi dan harmoni kehidupan kelompok, hubungan antar anggota kelompok perlu dilandasi oleh prinsip saling menghormati. Prinsip ini dijalankan agar setiap anggota kelompok mampu memberikan penghormatan atas kondisi anggota kelompok lain tanpa memberikan lebel/penilaian yang negatif. Pararel dengan prinsip saling menghormati adalah prinsip empati dan timbal-balik, yakni suatu prinsip yang menempatkan diri sendiri pada diri orang lain sehingga individu yang bersangkutan akan berhati-hati serta bertindak adil kepada orang lain karena dalam diri orang lain itu terdapat pula dirinya yang akan ikut merasakan akibat dari tindakan yang dilakukan. Bila masing-masing anggota kelompok sudah memahami hal ini maka akan memunculkan sikap saling percaya, saling menghargai, saling menghormati, saling mengerti dan menumbuhkan kebersamaan/dinamika di dalam kelompok.

**b. Tahap Kegiatan (*working stage*)**

Konseling kelompok pada tahap pertengahan meliputi diskusi, saling berbagi pendapat dan pengalaman, mengerjakan tugas-tugas dan memecahkan masalah. Dalam tahap ini anggota kelompok mencoba untuk menyelesaikan tujuan-tujuannya, belajar materi-materi baru, diskusi dengan baik tentang berbagai topic personal dan kerja terapeutik



Tahap kegiatan adalah tahap inti dalam kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari konselor. Dalam tahapan ini, dimungkinkan ada anggota yang akan mengemukakan masalah yang sedang dialaminya sendiri. Dengan mengemukakan masalah pribadinya itu, anggota yang bersangkutan mengharapkan agar teman-teman sekelompoknya bersedia membantunya untuk memecahkan masalah yang dikemukakannya itu. Pemberian tugas dari konselor kelompok dengan memanfaatkan berbagai teknik untuk mengembangkan empati anggota kelompok juga dilaksanakan pada tahap kegiatan ini. Basic pendekatan dalam konseling kelompok ini adalah *wellebeing audaimonic*, maka dalam proses konseling ini juga dirancang untuk mendidik dan memberikan informasi dan pengalaman kepada anggota yang berbeda dari pengalaman belajar dalam kelas biasa khususnya yang berguna untuk mengembangkan empati anggota kelompok dan mengembangkan aktualisasi diri anggota kelompok melalui berempati. Dalam hal ini, para anggota belajar langsung dalam dinamika kelompok sehingga akan sangat membantu mereka untuk mempunyai kesempatan berpraktik. Dalam tahap kegiatan ini, anggota kelompok belajar

berempati dalam membantu memecahkan masalah teman, mendengarkan, memahami kesulitan orang lain, melihat situasi dari sudut pandang orang lain, sehingga anggota kelompok dapat belajar secara nature situation.

Konselor berperan aktif, direktif dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dari persoalan individu. Konselor juga berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku yang maladaptive dan menentukan prosedur yang mengatasi persoalan tingkah laku individu. Selain itu, Konselor juga berperan sebagai seorang model empati bagi anggota kelompok.

Komponen Empati yang hendak dikembangkan adalah, komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif meliputi aspek *perspektif taking* dan *fantasy*. Komponen kognitif diartikan sebagai kemampuan untuk memahami atas kondisi orang lain. komponen kognitif akan dikembangkan dengan aplikasi teknik *restrukturisasi kognitif*, *modeling* dan *social problem solving*. Restrukturisasi kognitif diberikan untuk memperbaiki distorsi kognitif yang terjadi pada anak seperti malu menolong, malu meminta maaf dan masalah lain yang menghambat perilaku empati akibat berpikir irasional. Selanjutnya *social problem solving* mempengaruhi *social skill*. Melalui sosial problem

solving, anak dapat berpikir tentang jalan keluar dalam menghadapi masalah interpersonal dan dapat mendekati pada situasi alami terhadap masing-masing problem yang dialami oleh anggota kelompok.

**c. Tahap Pengakhiran (*terminating stage*)**

Periode tahap pengakhiran merupakan tahap penutupan konseling kelompok. Bagi konselor kelompok, periode ini merupakan saat perlunya ia merangkumkan semua yang telah dilakukan pada fase sebelumnya. Pada tahap inilah dilakukan review terhadap berbagai pembahsan yang dilakukan sebelumnya. Anggota kelompok pada tahap ini berupaya merealisasikan rencana-rencana tindakn dan keputusan-keputusannya hingga dapat mencapai perubahan perilaku yang sesuai, yakni lebih memiliki empati dalam kehidupan sosial. Pada tahap ini, konselor perlu memberi penguatan yang kuat bagi para konseli agar berani dan berkemauan untuk merealisasikan rencana tindakan dan keputusan-keputusan yang telah dibuatnya.

Konselor dan anggota kelompok perlu merefleksikan perasaan secara jujur terkait pemahaman, pengetahuan, dan nilai baru apa yang didapat setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Apakah semua itu membawa kebermanfaatan atau tidak juga perlu disampaikan dalam kelompok. Untuk mampu

menyampaikan hal tersebut dengan baik, diperlukan kecakapan untuk mengolah informasi dan membuat keputusan/kesimpulan secara tepat agar tidak menimbulkan gesekan yang memicu tumbuhnya konflik di dalam kelompok. Oleh karena itu konselor perlu memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk bisa bersikap asertif dengan tetap saling menghormati antar anggota kelompok. Apapun kesan yang diungkapkan oleh anggota kelompok harus ditanggapi secara positif oleh konselor dan anggota kelompok yang lain. Ini berarti harus ada sikap saling pengertian dan empati baik antar sesama anggota kelompok, maupun antara konselor dengan anggota kelompok.

## **J. Sarana**

Sarana merupakan seperangkat alat bantu untuk memperlancar proses konseling kelompok. Sebagai perangkat alat bantu sarana akan mempermudah konselor dan anggota kelompok dalam mencapai efektivitas layanan yang dilaksanakan. Alat bantu tersebut berupa ruangan yang nyaman dan perlengkapan administrasi lainnya seperti rencana layanan, komputer, *white board*, alat tulis, perlengkapan media, dan LCD.

## **K. Dukungan Sistem**

Pelaksanaan layanan konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak merupakan salah satu komponen dalam sistem pendidikan yang perlu mendapat dukungan system, antara lain sebagai berikut :

### **1. Sistem manajemen dan operasional**

Berbagai aspek manajemen dan operasional yang meliputi: (a) peran, tugas, dan tanggung jawab kepala sekolah, wali kelas, guru dan personil sekolah lainnya, (b) pengembangan mekanisme kerja, dan monitoring, supervisi dan evaluasi, (c) pengembangan perangkat operasional administrasi layanan bimbingan, seperti penyusunan jadwal pelayanan,

### **2. Pemanfaatan sumber daya masyarakat**

Model konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak ini memerlukan kerjasama dengan unsur-unsur yang ada dalam masyarakat seperti para aktivis atau LSM, PMI (untuk mengikutsertakan anak dalam kegiatan-kegiatan bertajuk kepedulian), sehingga dapat menjadi faktor pendukung dalam peningkatan mutu dan keefektifan layanan.

## **L. Kriteria Keberhasilan**

Kriteria keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak sebenarnya memiliki waktu yang cukup lama dalam melihat perubahan positif anak sesuai tujuan dari pengembangan ini. Tetapi secara garis besar keberhasilan layanan secara sederhana dapat dilihat dengan kemampuan anak dalam menerapkan pengalaman yang diperoleh dari konseling kelompok yakni bagaimana bersikap empati dengan orang lain. Secara lebih khusus keberhasilan konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak adalah sebagai berikut:

1. Mampu melihat situasi dari sudut pandang orang lain
2. Mampu mengalami perasaan orang lain, dan memiliki perasaan kehangatan, kasih sayang terhadap orang lain
3. Memiliki perasaan bahagia dan kegembiraan ketika orang lain berbahagia
4. Memiliki perasaan tidak nyaman dan merasa terganggu ketika mengetahui orang lain memiliki masalah
5. Mampu menempatkan diri sendiri pada posisi orang lain.
6. Bersedia membantu mengatasi situasi dan permasalahan orang lain,
7. Mampu menunjukkan kepedulian terhadap orang lain
8. Dapat mengatasi kecemasan pribadi yang menghambat perilaku empati.
9. Lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan

## M. Evaluasi Pelaksanaan Layanan

Evaluasi seyogyanya tidak dilakukan sekali dan tidak ditekankan pada hasil, melainkan pada prosesnya serta konsistensinya dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dilakukan dengan mengamati perubahan perilaku anak yakni perilaku berempati, atau dengan menggunakan alat ukur yang sesuai dengan hal-hal yang ingin diukur. Hasil pengukuran dianalisis sehingga dapat diketahui keberhasilan yang dicapai dan kekurangan yang perlu diperbaiki.

Dalam proses penelitian, alat ukur yang dapat dipakai untuk evaluasi pelaksanaan model konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi proses dengan melihat kesan dan antusias anak pada tiap pertemuan
2. Evaluasi hasil dengan observasi perilaku empati anak (*pretest* dan *posttest*. (dilihat perbedaan skor)

## DAFTAR PUSTAKA

- Agboola, Alex & Kaun Chen Tsai (2012). Bring Character Education into Classroom. *European Journal of Educational Reseach*, 1, (2), 163-170.
- Allemande, M., Steiger, A.E. & Fend, H. A. (2014). Empathy development in adolescence predicts social competencies in adulthood. *Journal of personality*, 83(2), 229- 241.
- Bagdasarov, Zhanna., Shane Connelly & James F Johnson. (2019). Denial and Empathy: Partners in Employee Trust Repair? *Original Reseach*, 10, 1-19.
- Batt-Rawden SA, Chisolm MS, Anton B, Flickinger TE. (2013). Teaching empathy to medical students: an systematic review. *Acad Med*, 88(8), 1171-1177.
- Borba, Michele (2008), *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Choi, D., Minote, N., Sekiya, T. & Watanuki, S. (2016). Relationships between trait empathy and psychological well-being in Japanese university students. *Psychology*, 7, 1240-1247.
- Corey Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. Eighth edition. USA: Broks/Cole Thompson.
- Decety, Jean & margarita svetlova. (2012). Putting together phylogenetic and ontogenetic perspectives on empathy. *Journal Developmental Cognitive Neuroscience*. 73, 153-171



- Elliott, R., Bohart, A.C., Watson, J.C., & Murphy, D. (2018). Therapist Empathy and Client Outcome: An Updated Meta-analysis. *Psychotherapy*, 55, 399-410.
- Everson N, Levett-Jones T., Lapkin S. (2015). Measuring the impact of a 3D simulation experience on nursing students' cultural empathy using a modified version of the Kiersma-Chen empathy scale, *Clin Nurs*, 24, 2849-2858.
- Goleman, Daniel. (2007) .*Social Intelligence: Ilmu Baru tentang Hubungan Antar Manusia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Heuvel, M., Demerouti, E. and Peeters, M.C. (2015), "The job crafting intervention: effects on job resources, self-efficacy, and affective well-being", *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88 (3),511-532.
- Hofman, M.L. (2008) *Empathy and Moral Development: Implication for Caring and Justice*. New York: Cambridge University Press.
- Howe, David. (2015). *Empati makna dan pentingnya*. (Terjemahan oleh Ahmad Lintang Lazuardi). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Howick, Jeremy., Andrew Moscrop., Alexander Mebius., Thomas R Fanshawe., George Lewith.,Felicity L Bishop., Patriek Mistiaen., Nia W Roberts., Egle Dieninyte., Xiao-Yang Hu., Paul Aveyard & Igho Onakpoya. (2018). Effects of empathic and positive communication in healthcare consultations: a

- systematic review and meta-analysis. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 111(7).
- Jacob, Ed. (2009). *Group Counseling Strategies and Skill*. Fifth edition. USA: Brooks/Cole Thompson.
- Ju, H., Shin, J.W., Kim, C.W., Hyun, M.H. and Park, J.W. (2013). Mediation effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 56 (2), 309-313.
- Karla, Mc Laren. (2013). *The Art of Empathy*. Colorado. Soundstrue.
- Lee, Yunsoo., (2019). JD-R model on psychological well-being and the moderating effect of job discrimination in the model: Findings from the MIDUS. *European Journal of Training and Development*. <https://doi.org/10.1108/EJTD-07-2018-0059>
- Milone, Annarita., Luca Cerniglia., Chiara Cristofani., Emanuela Inguaggiato., Valentina Levantini., Gabriele Masi., Marinella Paciello., Francesca Simone & Pietro Muratori. (2019) Empathy in Youths with Conduct Disorder and Callous- Unemotional Traits. *Hindawi Neural Plasticity*, (8): [doi.org/10.1155/2019/9638973](https://doi.org/10.1155/2019/9638973)
- Prinz, Jesse. (2011). Against Empathy. *The Southern Journal of Philosophy*. 49 (2) 214-233.
- Ryff, C.D. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

- Santrock JW. (2010). *Life Span Development*. Dallas: University of Texas
- Smith, R. L., (2015). Adolescents' emotional engagement in friends' problems and joys: Associations of empathetic distress and empathetic joy with friendship quality, depression, and anxiety. *Journal of Adolescence*, 45, 103-111.
- Steffgen, G., Konig, A., Pfretsch, J., & Melzer, A. (2011). Are cyberbullies less empathic? Adolescents' cyberbullying behavior and empathic responsiveness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 643-648.
- Tims, M., Bakker, A.B. and Derks, D. (2013), The impact of job crafting on job demands, job resources, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18 (2), 230-240
- Tone E. B & E. C. Tully. (2014). Empathy as a Risky Strength: a multilevel examination of empathy and risk for internalizing disorders," *Development and Psychopathology*, 26 (4), 1547–1565.
- Vinayak S & Judge J. (2018). Resilience and Empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research* 8 (1) 192-200.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221.

- Wright, M. F., Wachs, S., & Harper, B. D. (2018). The moderation of empathy in the longitudinal association between witnessing cyberbullying, depression, and anxiety. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 12(4).
- Yamada Y, Fujimori M, Shirai Y, Ninomiya H, Oka T, Uchitomi Y. (2018) Changes in physicians' intrapersonal empathy after a communication skills training in Japan. *Acad Med*, 93 (1) 1821–1826.

## **PROFIL PENULIS**

Penulis Tri Sutanti merupakan dosen di program studi BK UAD. Riwayat Pendidikan penulis yakni lulusan S1 dan S2 bidang bimbingan dan Konseling. Saat ini masih menempuh studi S3 jurusan bimbingan dan konseling di Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis tertarik dalam bidang kesehatan mental, konseling kelompok, dan konseling islam.

# Model **Konseling Kelompok Wellbeing Eudaimonic** Untuk Mengembangkan Empati Pada Anak

Buku model konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak ini menyajikan teori dan petunjuk praktik yang dapat digunakan sebagai pedoman dan bahan belajar bagi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan praktikum konseling kelompok dan kuliah teori konseling pada anak. Buku ini berisi tentang kerangka dasar model konseling kelompok wellbeing eudaimonic untuk mengembangkan empati pada anak yang meliputi terdiri rasional model konseling, tujuan konseling, kualifikasi konselor/guru yang diharapkan, fungsi dan peran konselor, anggota kelompok, isi layanan konseling kelompok wellbeing eudaimonic, sarana yang diperlukan, dukungan sistem, kriteria keberhasilan layanan dan evaluasi pelaksanaan layanan konseling.

Penerbit K-Media  
Bantul, Yogyakarta  
📧 kmediacorp  
📧 kmedia.cv@gmail.com  
🌐 www.kmedia.co.id

