

MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING BERMAIN COGNITIVE-BEHAVIOR PLAY THERAPY UNTUK MENGEMBANGKAN EMPATI MAHASISWA

Noviana Diswantika¹, Yusi Riksa Yustiana²

STKIP-PGRI Bandar Lampung
Universitas Pendidikan Indonesia
E-mail: novianadiswantika@gmail.com/085269490886

ABSTRAK

Empati merupakan aktivitas emosional dengan merasakan apa yang orang lain rasakan dari sudut pandang orang itu tanpa kehilangan identitasnya sendiri. Sebagai makhluk sosial, manusia diharapkan memiliki empati yang optimal agar mampu meningkatkan kualitas hidupnya baik secara interpersonal maupun terhadap lingkungannya. Rendahnya empati dapat memberikan dampak-dampak yang dapat merugikan seseorang, khususnya mahasiswa di mana dalam perspektif perkembangan hidupnya merupakan tahap yang paling menantang dalam mengkonstruksi karakter dan berpengaruh pada rentang hidup selanjutnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkonstruksi dan memetakan konseptual empati pada mahasiswa dan intervensi Cognitive Play Therapy untuk meningkatkan empati pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah systematic literature review. Hasil menunjukkan bahwa dalam beberapa penelitian terakhir CBPT dianggap efektif untuk meningkatkan empati pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini dibahas lebih lanjut.

Kata Kunci: empati; CBPT

ABSTRACT

Empathy is an emotional activity by feeling what another person feels from that person's point of view without losing one's own identity. As social beings, humans are expected to have optimal empathy in order to be able to improve their quality of life both interpersonally and with respect to their environment. Low empathy can have impacts that can harm a person, especially students where in the perspective of life development is the most challenging stage in constructing character and influencing the next life span. The purpose of this study was to construct and map the conceptual empathy for students and Cognitive Play Therapy interventions to increase empathy in students. The method used is a systematic literature review. The results show that in recent studies CBPT is considered effective for increasing empathy in students. The implications of this study are discussed further.

Keywords: empathy; CBPT

PENDAHULUAN

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk memahami kerangka acuan internal orang lain dengan akurat dan dengan komponen serta makna emosional yang berkaitan dengannya. Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa empati merupakan salah satu komponen bersosial di masyarakat yang mencakup keterampilan interpersonal (J Decety, 2010; Jamil Zaki, 2020). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa manusia membutuhkan orang lain untuk membantu mereka bertahan hidup, dan kemampuan mereka untuk "membaca" orang akan meningkatkan kemungkinan keberlangsungan hidup mereka menjadi berhasil. Keberlangsungan hidup manusia setidaknya membutuhkan dua keterampilan penting yang berkaitan dengan empati. *Pertama*, manusia harus mampu menangkap isyarat ketakutan dari orang lain (Eklund et al., 2009). *Kedua*, manusia harus menyadari bahwa keturunannya memiliki kebutuhan yang harus dijaga, sehingga perlu untuk menindaklanjutinya dengan perhatian itu (Gerdes, 2011).

Sejumlah penelitian menunjukkan mahasiswa yang memiliki pengembangan empati tinggi memperlihatkan berbagai perilaku yang dinilai positif dan prososial: *altruism* (Eisenberg, 2003; Litvack-Miller et al., 1997; Panksepp & Lahvis, 2011; Pavay et al., 2012), *cooperation* (Jean Decety & Cowell, 2015; Goldstein & Winner, 2012; Iannotti, 1975; Rumble et al., 2010), *compassion* (Angantyr et al., 2011; Anthony & Dan, 2020; Meyers et al., 2019; Moyn, 2006), *morality* (Bloom, 2017; J Decety, 2010; Oxley, 2011; J Zaki, 2018), dan *justice* (Jean Decety & Yoder, 2016; C Pedwell, 2012; Carolyn. Pedwell & Palgrave Macmillan., 2014; E A Segal, 2011). Bahkan ada penelitian yang menunjukkan bahwa empati berhubungan dengan kebahagiaan (Morelli et al., 2014; Rueckert et al., 2011).

Berdasarkan kajian dan hasil penelitian yang dijelaskan dapat dipahami bahwa empati merupakan penentu keberhasilan individu, namun dampak dari lemahnya empati individu dapat mengarahkan seseorang melakukan perilaku destruktif, seperti kekerasan pada pasangan (Covell et al., 2007), perundungan (Gini et al., 2007), kekerasan seksual (Elsegood & Duff, 2010), dan psikopatologi secara keseluruhan (Baron-Cohen, 2011). Dalam tingkatan sosial, tidak adanya empati telah dikaitkan dengan genosida dan pembersihan etnis (Glick, 2009). Oleh karena itu, empati merupakan isu krusial untuk dikaji dan telaah lebih dalam sebab berdampak besar pada dimensi-dimensi sosial yang menunjang kehidupan

seseorang. Namun demikian, pengembangan konseptual empati jarang dibahas khususnya bagi pengembangan pribadi peserta didik/konseli.

Dalam dinamika perkembangan teorinya, pengembangan empati lebih fokus pada konteks profesionalisme dalam bidang kedokteran (Benbassat & Baumal, 2004; Fjortoft et al., 2011; Hojat, 2007, 2016). Profesionalisme dalam bidang kedokteran tersebut mengarah kepada hubungan dokter dengan pasiennya, sedangkan dalam konteks bimbingan dan konseling hal ini mengarah kepada hubungan terapeutik antara konselor dengan klien, sebagaimana yang dikonsepsikan oleh Carl Rogers (Bozarth, 1997).

Dengan demikian, kajian kontekstual empati yang mendalam masih sulit untuk dikristalisasikan. Berdasarkan penjelasan temuan penelitian diatas menggambarkan bahwa empati merupakan konsep dasar yang penting, tetapi masih sulit untuk ditemukan pengembangannya pada mahasiswa sebagai aspek krusial dalam kehidupan bersosial. Sehingga, temuan dinamika perkembangan teori tersebut memunculkan suatu permasalahan: 1) lemahnya konseptual empati pada mahasiswa, 2) kurang tereksplorasinya model pengembangan empati pada diri mahasiswa, 3) kurang teridentifikasinya kekurangan dari konsep maupun model empati pada mahasiswa, 4) pembahasan selama ini memunculkan empati sebagai profesionalisme pekerjaan khususnya pada bidang kedokteran sehingga jarang memunculkan empati sebagai elemen dasar berkehidupan sosial yang optimal.

Kendati demikian, upaya untuk mengembangkan empati telah ditelaah dari beberapa model pendekatan yang berkaitan dengan keberhasilan individu mencapai empati seutuhnya, model-model terdahulu berakar pada model *cognitive behavior therapy*, salah satunya model Feshbach (Feshbach & Feshbach, 1982) dan Hoffman (Hoffman, 1977) yang dapat dipertimbangkan dan dikonstruksi kembali menjadi bagian integral dari filosofi yang mendasari pengembangan dan implementasi bimbingan dan konseling. Dalam pengembangannya, model-model tersebut dapat direkonstruksi dengan intervensi *Cognitive Behavior play therapy* (terapi bermain kognitif-behavioral).

Cognitive Behavior Play Therapy (CBPT) tidak disederhanakan sebatas bermain, tetapi diarahkan kepada pengembangan cara berpikir dan bertindak klien melalui permainan yang menyenangkan sehingga perilaku empati dapat terbentuk secara utuh (Kholilah & Solichatun, 2018; Razak et al., 2018). CBPT adalah kerangka teoritis

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

berdasarkan prinsip-prinsip perilaku kognitif dan mengintegrasikan prinsip-prinsip tersebut dengan cara yang sesuai dengan perkembangan (Fazio-Griffith & Ballard, 2014; Knell, 2009).

Dengan demikian, untuk menjawab pertanyaan permasalahan mengenai konseptual hingga model-model pengembangan empati pada mahasiswa, maka penulis berasumsi bahwa CBPT merupakan model yang mendeterminasi pengembangan empati yang optimal dibandingkan dengan model-model yang lain. Dasar pertimbangan kerangka bimbingan dan konseling CBPT untuk mengembangkan empati yaitu *pertama*, CBPT didasarkan pada perilaku dan kognitif perkembangan emosional, di mana aspek tersebut berkaitan erat dengan empati (J Decety & Jackson, 2004; Jean Decety & Yoder, 2016; Hoffman, 1977).

Kedua, pengembangan empati dikaji berdasarkan empat aspek yang dipandang saling berkaitan erat: 1) *emotional contagion*, 2) *cognitive empathy*, 3) *affective empathy*, dan 4) *emotional regulation*. Maka dari itu, CBPT menjadi salah satu pertimbangan karena didasarkan pada model kognitif gangguan emosional dan bersifat singkat, waktu terbatas, terstruktur, direktif, berorientasi pada masalah, serta bersifat psikoedukasi (Fazio-Griffith & Ballard, 2014), di mana keempat aspek tersebut apabila tidak ditingkatkan akan mengarahkan seseorang berperilaku gangguan emosional dan kognitif

Ketiga, CBPT menekankan pada keterlibatan mahasiswa dalam proses pengembangan keterampilan sosial yang sesuai (Fazio-Griffith & Ballard, 2014).

Dan *keempat*, CBPT yang digunakan pada remaja dalam pengaturan kelompok dapat memiliki efek menguntungkan, salah satunya pembelajaran interpersonal yang berkaitan erat dengan perilaku empati (Clark, 2010; Jackson et al., 2005; Losoya & Eisenberg, 2001).

Posisi model bimbingan dan konseling bermain kognitif-behavioral sangat mendukung dan tidak hanya berorientasi pada pengembangan aspek empati, tetapi juga mendukung pengembangan aspek sosial lainnya pada mahasiswa lainnya, seperti pemahaman emosional dan kognitif orang lain sehingga tidak berperilaku sewenang-wenang (Gustini, 2017).

Dengan asumsinya bahwa CBPT berkaitan dengan pengembangan empati pada mahasiswa, terdapat pertanyaan penelitian yang akan diungkap: 1) apakah konseptual CBPT dapat memperkuat pengembangan empati pada mahasiswa? 2) apakah CBPT dapat mengeksplorasi model-model

pengembangan empati pada diri mahasiswa secara signifikan?, 3) apakah CBPT dapat mengisi kekosongan atau kekurangan pada konsep maupun model empati sebagai elemen dasar berkehidupan sosial? Berdasarkan pertanyaan penelitian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis konseptual CBPT dalam upaya pengembangan empati mahasiswa, serta mengeksplorasi lebih tajam mengenai model-model pengembangan empati mahasiswa dengan CBPT sebagai intervensinya.

METODE

Metode dalam artikel ini menggunakan *systematic literature review*. Kajian literasi pada artikel ini mengutip berbagai sumber artikel jurnal, buku, dan dokumen lain yang menggambarkan topik studi empati dan *cognitive behavioral play therapy*. Penulisan kajian literatur pada artikel ini merupakan proses ekstensif yang memerlukan pencarian untuk mengorganisasikan, dan meringkas penelitian dan literatur terkait pada topik empati dan CBPT (Sheperis et al., 2009). Database yang digunakan dalam artikel ini bersumber dari Google Scholar, Taylor, Francis Outline, Springer Link, Emerald Insight, Science Direct, Sage Journal Online, Oxford, Cambridge. Pencarian yang peneliti lakukan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan topik empati dan CBPT, meninjau relevansinya dan kualitas dari sumber yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Teoritis Empati

Sebagai manusia, seseorang akan hidup dalam lingkungan sosial yang sangat kompleks. Mereka tidak hanya berinteraksi dengan kerabat terdekatnya, tetapi juga memelihara jaringan sosial yang rumit dengan teman, rekan kerja, kenalan, dan sejenisnya. Untuk mencapai tujuan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, mereka harus berurusan dengan orang asing atau, lebih buruk lagi, dengan orang yang lebih suka kita hindari. Empati — kemampuan untuk memahami emosi orang lain — sangat penting untuk memahami niat dan perilaku serta untuk menyesuaikan perilaku kita sendiri untuk mencapai interaksi interpersonal yang lancar. Dalam istilah yang paling umum, empati mengacu pada kemampuan untuk secara akurat memahami dan memahami emosi orang lain dan bereaksi dengan tepat (Leiberg & Anders, 2006).

Empati adalah merasakan apa yang orang lain rasakan dari sudut pandang orang itu tanpa kehilangan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

identitasnya sendiri (DeVito, 2019). Langkah pertama dalam empati adalah memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Empati memungkinkan seseorang memahami secara emosional apa yang dialami orang lain. Lain halnya dengan bersimpati yang hanya merasakan suatu kejadian—merasa kasihan atau bahagia untuk seseorang, proses keterlibatan empati lebih kompleks dan mendalam dibandingkan dengan simpati (Dohrenwend, 2018; Eisenberg & Fabes, 1990).

Empati secara umum dapat diungkapkan ke dalam dua bagian yang berbeda: empati berpikir dan empati perasaan (Bellafiore, 2005). Dalam berpikir empati (juga dikenal sebagai empati kognitif) (Jolliffe & Farrington, 2006; Omdahl, 2014), seseorang akan mengungkapkan pemahaman tentang apa yang dimaksud orang lain. Bagian kedua adalah perasaan empati (juga dikenal sebagai empati afektif; empati emosi) (Jordan, 1984; Jamil Zaki, 2020); yakni ketika seseorang mengungkapkan perasaan mereka tentang apa yang orang lain rasakan. Dengan kata lain, orang menunjukkan kesamaan antara apa yang mereka rasakan dan apa yang orang lain rasakan. Kedua bagian itu bukanlah aspek yang berdiri sendiri, melainkan aspek yang terintegrasi untuk mencapai empati yang utuh (Hart, 2000).

Empati merupakan faktor yang melibatkan keberfungsiaan individu dengan adanya perilaku prososial (Huber & MacDonald, 2012), altruism (Pavey et al., 2012), *moral judgement* (Jean Decety & Yoder, 2016), dan pengambilan perspektif secara luas (*perspective taking*) (Gerdes, 2011). Perilaku-perilaku tersebut berkaitan erat dengan tingkat kemampuan kognitif dan emosional (afektif) seseorang, sehingga hal aspek tersebut menjadi modal utama dalam bersosial di lingkungan yang lebih luas.

Empati juga terlibat sebagai komponen kemampuan interpersonal, diikuti oleh *mindfulness*, *cultural sensitivity*, *other-orientation*, *openness*, *metacommunication*, *flexibility*, *expressiveness*, *supportiveness*, *equality*, dan *interaction management* (DeVito, 2019). Dalam pandangan DeVito (2019), empati merupakan dimensi yang mendukung kemampuan interpersonal. Memahami bagaimana orang lain menafsirkan situasi adalah langkah penting dalam pemahaman interpersonal. Hal ini juga penting dalam mencapai empati sebagai keterampilan komunikasi dalam bersosial, khususnya dalam penyelesaian konflik (DeVito, 2019; Thwaites & Bennett-Levy, 2007). Dengan demikian, komunikasi interpersonal bukan dimensi yang mendukung seseorang memiliki empati, tetapi dimensi empati

yang mendukung keterampilan interpersonal seseorang dengan kontribusinya sebagai salah satu upaya memahami orang lain dalam berkomunikasi.

Pengembangan empati secara kronologis diketahui telah dikembangkan pada awal tahun 1900-an, dua psikolog yaitu Theodor Lipps dari Jerman dan Edward Titchener dari Amerika Serikat, dikenal sebagai pencetus istilah “*empati*”. Awalnya, Lipps meminjam istilah *einfihlung* dari dunia seni.

Istilah *einfihlung* menggambarkan perasaan yang mungkin dimiliki individu saat melihat karya seni atau alam yang indah, yaitu, “*merasakan*” seni. Lipps menerapkannya pada individu dan bidang psikologi untuk menjelaskan perasaan yang dimiliki seseorang sambil mencerminkan perasaan orang lain. Sedangkan Titchener istilah *empathia*, yang berarti “dalam gairah” atau “dalam penderitaan,” untuk menciptakan kata “*empati*.” Dan dia menggunakan empati dengan cara yang sama seperti yang dilakukan Lipps (Davis, 1968).

Empati merupakan konsep yang kompleks, sehingga berbeda makna menurut individu dan kelompok, bahkan selama tahun 1970-an, lebih dari dua puluh definisi empati yang berbeda dapat ditemukan dalam literatur konseling yang mengeksplorasi bagaimana menjadi lebih empatik dalam praktik terapeutik (Hackney, 1978).

Pada tahun 1980-an dan 1990-an, empati terutama dibahas dan diteliti di antara psikolog sosial dan perkembangan. Penelitian empati dilakukan terutama melalui dua cara yaitu untuk mengamati perilaku orang, atau meminta orang untuk menggambarkan perilaku mereka dan kemudian menentukan apakah laporan diri tersebut menunjukkan empati. Meskipun kedua metode memiliki kelemahan, banyak informasi bermanfaat yang dikumpulkan tentang empati antara orang-orang.

Pada hal, tidak ada kesepakatan tentang satu definisi unik untuk empati. Salah satu konsep klasik, yang masih digunakan oleh para peneliti di bidang kesehatan, menganggap empati sebagai kemampuan untuk merasakan dunia pribadi seseorang seolah-olah itu milik Anda, tetapi tanpa kehilangan kualitas “*seolah-olah*” (Rogers dalam Clark, 2010).

Hasil studi Morse tahun 1992 mendeskripsikan empati sebagai peristiwa yang terdiri dari empat komponen: 1) emotif empati adalah kapasitas untuk bereksperimen secara subyektif dan berbagi keadaan psikologis atau perasaan intrinsik; 2) moral terdapat kekuatan internal altruistik yang memotivasi praktiknya; 3) kognitif empati adalah kemampuan intelektual untuk mengidentifikasi dan memahami

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

perasaan dan perspektif orang lain dalam sikap objektif; dan 4) perilaku respon komunikatif untuk transmisi perspektif dari yang lain (Morse et al., 1992).

Beberapa dekade terakhir para ahli, peneliti dan pemerhati empati adanya rekonstruksi terhadap pandangan konvensional yang mengarahkan padangan empati sebagai *"We define empathy as an affective response that stems from the apprehension or comprehension of another's emotional state or condition and is similar to what the other person is feeling or would be expected to feel in a given situation."* (Eisenberg, 2005).

Kerangka pikir untuk memahami konsep dan definisi empati juga dapat ditemukan dalam pandangan Carl Rogers (H. Maibom, 2017) mendefinisikan empati sebagai kemampuan untuk memahami kerangka acuan internal orang lain dengan akurat dan dengan komponen serta makna emosional yang berkaitan dengannya.

Pentingnya pengembangan empati berdampak perlunya konselor untuk menawarkan kehadiran mereka sendiri sebagai profesional yang mendengar, merasakan, dan memvalidasi pengalaman dasar individu secara konsisten sepanjang hubungan terapeutik.

Rogers (Pedersen, 2009) kemudian menekankan bahwa penyajian empati adalah "sementara memasuki dunia persepsi pribadi orang lain dan menjadi benar-benar nyaman di dalamnya" (hal. 4). Dengan cara ini, empati berfungsi sebagai komponen penting dalam penyediaan lingkungan terapeutik yang optimal di mana kesehatan psikologis individu ditingkatkan.

Berdasarkan tinjauan literatur pada sub sebelumnya dapat dimaknai bahwa definisi empati terbagi menjadi dua kategori utama yaitu empati sebagai keterampilan atau kemampuan kognitif dan empati sebagai emosi atau dimensi kepribadian. Ketika empati didefinisikan sebagai perilaku atau aktivitas, fokusnya cenderung pada proses komunikasi dalam hubungan.

Hal ini sesuai dengan pendapat para ahli yang menjelaskan bahwa ada perbedaan mencolok antara kemampuan untuk memahami masalah secara kognitif dan mengambil peran, dan kemampuan untuk mengalami empati sebagai emosi (Feshbach, 1975; Mehrabian & Epstein, 1972). Telah dikemukakan pula oleh banyak ahli bahwa dimensi emosional dan kognitif diperlukan untuk respons empatik yang akurat (Bohart & Greenberg, 1997; Buie, 1981).

Namun empati dianggap sebagai respons emosional, fokusnya umumnya pada komponen afektif dari hubungan terapeutik. Dari perspektif ini, empati adalah respons emosional yang dialami konselor di mana konektivitas yang lebih dalam dengan klien adalah hasilnya. Asumsi dasar dari definisi empati ini adalah bahwa beberapa individu mungkin memiliki kecenderungan yang lebih alami untuk mengalami empati daripada yang lain. Contoh dari perspektif ini diperjelas dengan pernyataan bahwa "empati dalam arti luas mengacu pada responsivitas individu terhadap perasaan orang lain" (Iannotti, 1978).

Ivey dan Ivey (Pedersen, 2009) menggambarkan pemahaman empati dalam pengaturan terapeutik sebagai perilaku responsif yang termasuk dalam salah satu dari tiga kategori: dasar, aditif, dan subtraktif. Empati dasar adalah bentuk empati di mana tanggapan konselor pada dasarnya dapat dipertukarkan dengan tanggapan klien. Empati tambahan digambarkan sebagai terapis secara akurat menambahkan sesuatu di luar apa yang dikatakan klien. Empati subtraktif digunakan ketika konselor mengurangi atau mengubah apa yang dikatakan klien. Iveys menawarkan skala 5 poin untuk memeriksa empati dalam pengaturan terapeutik. Serupa dengan pandangan Carl Rogers, Iveys menghubungkan penghargaan positif terhadap klien dengan empati, mendorong konselor pemula untuk menilai penghargaan positif mereka pada skala 5 poin yang sama.

Demikian pula, Egan (Pedersen, 2009) menggambarkan empati sebagai keterampilan komunikasi interpersonal, di mana konselor berusaha untuk memahami dan mengkomunikasikan pemahaman ini dengan tujuan membantu individu lebih memahami diri mereka sendiri.

Egan lebih lanjut menjelaskan bahwa empati adalah orientasi nilai dimana konselor berkomitmen bekerja menuju pemahaman ini dalam tiga cara yang berbeda. Pertama, konselor menunjukkan komitmen untuk berusaha memahami setiap klien dari sudut pandangannya dan emosi sekitarnya melalui komunikasi yang konsisten dan tepat dari pemahaman ini. Kedua, konselor memiliki komitmen untuk memahami setiap klien dengan fokus pada konteks kehidupan klien. Ketiga, konselor memiliki komitmen untuk memahami setiap disonansi antara realitas dan perspektif klien.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat dikatakan bahwa definisi empati adalah merasakan dan memperhatikan apa yang orang lain rasakan dan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

terpengaruh secara emosional oleh emosi dan pengalaman orang lain, meskipun tidak harus mengalami emosi yang sama. Empati juga membayangkan diri sendiri dalam situasi orang lain, atau membayangkan menjadi orang lain dalam situasi orang lain itu.

Pengembangan empati secara kronologis diketahui telah dikembangkan oleh *pertama* Eisenberg (2005) yang menjelaskan empati sebagai respons afektif yang berasal dari pemahaman tentang keadaan atau kondisi emosional orang lain dan serupa dengan apa yang dirasakan atau diharapkan orang lain dalam situasi tertentu.

Kedua Teori Preston & de Waal (2002) menjelaskan sebuah model persepsi-tindakan empati secara khusus menyatakan bahwa, persepsi yang hadir tentang keadaan objek secara otomatis mengaktifkan representasi subjek tentang keadaan, situasi, dan objek, sehingga aktivasi representasi ini secara otomatis menghasilkan respons kemandirian.

Ketiga Teori Batson (2015) menjelaskan bahwa empati mengacu pada emosi berorientasi lain yang ditimbulkan oleh dan kongruen dengan kesejahteraan yang dirasakan dari orang yang membutuhkan. Batson mencatat empati kedalam delapan konseptualisasi: (a) mengetahui keadaan emosional dan kognitif orang lain; (b) mencocokkan postur atau respons saraf orang lain; (c) perasaan yang sama dengan orang lain; (d) memproyeksikan diri ke dalam situasi orang lain; (e) membayangkan bagaimana perasaan dan pemikiran orang lain; (f) membayangkan bagaimana seseorang akan berpikir dan merasakan situasi orang lain; (g) merasa tertekan karena penderitaan orang lain; dan (h) perasaan terhadap orang lain yang menderita.

Keempat Teori Hoffman (1987) menjelaskan empati sebagai respon afektif yang lebih sesuai dengan situasi orang lain daripada situasinya sendiri.

Sepintas teori dan definisi yang dikemukakan oleh para ahli terlihat berbeda, namun teori empati memiliki satu inti yang sama, yaitu merasakan dan memahami perasaan orang lain. Kendati teori dan definisi tersebut berbeda, Maibom (2017; 2020) dan Segal (2018) mengemukakan setidaknya ada empat komponen yang mendeterminasi dalam dimensi empati, yaitu: 1) emotional contagion/self-other awareness, 2) affective empathy, 3) cognitive empathy/perspective taking, dan 4) emotion regulation.

1) *Emotional Contagion/Self-other Awareness*

Penularan emosi (*emotional contagion*) adalah bentuk primitif dari empati, sebagai kemampuan

individu untuk merespon (“menangkap”) reaksi emosional seseorang (contohnya “bayi mulai menangis ketika mereka mendengar bayi lain menangis”) (Hatfield et al., 2013). tercermin pada tingkat neurofisiologis yang tidak disadari.

Pemeriksaan dengan fNMR telah menunjukkan bahwa responden yang melihat wajah sedih dengan pupil yang mengerut menunjukkan kontraksi pupil yang jauh lebih kuat sebagai reaksi terhadap proses pengamatan, dibandingkan dengan orang yang melihat wajah sedih dengan pupil yang melebar (Elizabeth A Segal, 2018). Banyak temuan menunjukkan tumpang tindih antara mimikri dan penularan emosional, tetapi juga kemungkinan bahwa satu fenomena bisa ada tanpa yang lain (Hatfield et al., 2013)

Kebanyakan psikolog klinis dan konseling setuju bahwa empati sejati membutuhkan tiga keterampilan yang berbeda: kemampuan untuk berbagi perasaan orang lain, kemampuan kognitif untuk merasakan apa yang orang lain rasakan, dan niat "bermanfaat secara sosial" untuk merespon dengan penuh kasih terhadap kesusahan orang itu (J Decety & Jackson, 2004).

Penularan emosional berfokus pada yang kedua dari proses ini: kemampuan orang untuk "merasakan diri mereka" ke dalam emosi orang lain (Hatfield et al., 2013). Para sarjana dari berbagai disiplin ilmu—sains, biologi, psikologi sosial, sosiologi, dan psikologi perkembangan telah mengusulkan bahwa penularan emosi primitif sangat penting dalam memahami kognisi, emosi, dan perilaku manusia.

Penularan emosi primitif adalah blok bangunan dasar interaksi manusia, membantu dalam "membaca pikiran" dan memungkinkan orang untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain.

Penularan emosional paling baik dikonseptualisasikan sebagai bagian dari fenomena sosial, psikofisiologis, dan perilaku yang sangat ditentukan. Para ahli teori tidak setuju tentang apabila penularan emosional termasuk ke dalam bagian emosi. Sebagian besar akan setuju bahwa "paket" emosional terdiri dari banyak komponen—termasuk kesadaran; ekspresi wajah, vokal, dan postural; aktivitas sistem saraf neurofisiologis dan otonom; dan perilaku instrumental.

Bagian otak yang berbeda dapat memproses berbagai aspek emosi. Namun, karena otak mengintegrasikan informasi emosional yang diterimanya, masing-masing komponen emosional

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

bertindak dan ditindaklanjuti oleh yang lain (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994).

Hatfield, Cacioppo, dan Rapson (1994) mendefinisikan penularan emosi primitif sebagai "kecenderungan untuk secara otomatis meniru dan menyinkronkan ekspresi wajah, vokalisasi, postur, dan gerakan dengan orang lain dan, akibatnya, menyatu secara emosional" (hal. 5). Misalnya, ketika seseorang mulai cekikikan, seringkali orang lain akan "menangkapnya" dan mulai cekikikan juga. Orang mungkin tidak tahu apa yang sedang terjadi, tetapi mereka dibawa emosi orang lain. Jadi, penularan emosi adalah perasaan yang kita "tangkap" dari orang lain (Segal, 2018).

Hatfield et. al. (2013) mendalilkan bahwa secara teori, proses penularan emosi terdiri dari tiga tahap: mimikri, umpan balik, dan penularan. Orang cenderung (a) secara otomatis meniru ekspresi wajah, ekspresi vokal, postur, dan perilaku instrumental orang-orang di sekitar mereka, dan dengan demikian (b) merasakan refleksi pucat dari emosi orang lain sebagai konsekuensi dari umpan balik tersebut.

Akibatnya, orang cenderung (c) menangkap emosi satu sama lain. Sepintas, ketika orang-orang secara otomatis meniru ekspresi wajah, vokal, dan postur tubuh teman mereka yang sekilas, mereka sering merasakan refleksi pucat dari emosi sebenarnya dari teman mereka. Dengan memperhatikan reaksi kecil dari waktu ke waktu ini, orang dapat "merasakan diri mereka sendiri" ke dalam kehidupan emosional orang lain. Mereka dapat melacak niat dan perasaan orang lain dari waktu ke waktu, bahkan ketika mereka tidak secara eksplisit memperhatikan informasi tersebut.

Bukti saat ini menunjukkan bahwa kita dapat menangkap emosi berikut dari orang lain: penderitaan terkait rasa sakit (Singer et al., 2004), jijik (Jabbi et al., 2007), ketakutan (Halpern & Weinstein, 2004), kemarahan (Fan et al., 2011), kecemasan (Prehn-Kristensen et al. 2009), kesenangan (Jabbi et al., 2007), rasa malu (Krach et al. 2011), dan kesedihan (Harrison et al. 2006). Sebagian besar bukti ini berasal dari studi ilmu saraf. Secara teknis, semua penelitian ini menunjukkan bahwa area otak yang tumpang tindih diaktifkan ketika orang tersebut merasakan emosi secara langsung (atau untuk diri mereka sendiri) dan ketika mereka merasakannya sebagai akibat orang lain merasakannya (Bernhardt & Singer, 2012).

Meskipun orang harus dapat memperhatikan apa yang orang lain rasakan untuk menangkap emosi mereka, kebanyakan orang tidak perlu tahu bahwa

ini yang mereka lakukan. Perhatian manusia diarahkan kurang lebih secara otomatis, dan proses ini mungkin tidak berada di bawah kendali kesadaran sama sekali selama tahap awal penularan emosional (Maibom, 2020).

Dengan demikian, masyarakat dapat mengetahui apa yang sedang terjadi. Namun, ketika mereka melakukannya, pengaruh yang dihasilkan lebih mungkin sesuai dengan definisi Eisenberg (2005): "empati sebagai respons afektif yang berasal dari pemahaman atau pemahaman tentang keadaan emosional orang lain".

2) *Affective Empathy*

Empati afektif menunjukkan berbagai respons emosional yang dapat kita miliki terhadap apa yang dirasakan orang lain atau situasi mereka, yang meliputi simpati, kemarahan empatik, dan kegembiraan yang menular (Maibom, 2017).

Martin Hoffman menggambarkan emosi empatik sebagai emosi yang lebih sesuai dengan keadaan atau situasi orang lain daripada orang yang mengalaminya (Hoffman, 2001). Misalnya, jika A secara empatik sedih karena kucingnya B dilindas, kesedihan A lebih tepat untuk situasi B – kehilangan hewan peliharaan yang dicintai – daripada A, menjadi pengamat tragedi belaka. Jadi mungkin emosi dapat dialami dengan salah satu dari dua cara: 'secara langsung', dengan cara yang sesuai dengan situasi kita sendiri, atau 'secara empatik', dengan cara yang lebih sesuai dengan situasi orang lain (Berenguer, 2010; J Decety et al., 2012; H L Maibom, 2014; Prinz, 2011).

Cara orang biasanya mengalami emosi adalah langsung. Contoh lain, seseorang mungkin akan malu karena mereka lupa nama rekan mereka. Namun, mereka juga dapat merasa malu karena rekan kerja mereka mengatakan sesuatu yang sensitif tentang orang lain dalam jangkauan pendengaran orang tersebut. Dalam hal ini, meskipun orang tersebut merasa malu, dia tidak malu untuk dirinya sendiri; dia malu karena tingkah laku orang lain.

Sebagian besar setuju bahwa afek empatik tidak hanya disebabkan oleh persepsi afek orang lain, seperti yang dijelaskan oleh Preston & de Waal (2002): "Sebuah model persepsi-tindakan empati secara khusus menyatakan bahwa persepsi yang hadir tentang keadaan objek secara otomatis mengaktifkan representasi subjek tentang keadaan, situasi, dan objek". Hal ini juga dapat dibangkitkan hanya dengan membayangkan berada dalam situasinya (Maibom 2007, Sober & Wilson 1998), atau dengan mengetahui

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

bahwa orang lain merasa sedih atau bahwa dia berada dalam situasi yang buruk.

Afek empatik jarang berdiri sendiri. Hal ini karena afek empatik merupakan bagian dari proses terbuka yang dinamis di mana orang yang berempati, reaksi mereka dalam situasi mereka, dan kepribadian, sikap, dan gaya kognitif dari orang yang berempati, semuanya memainkan peran penting dalam menentukan jalannya. Tidak ada orang yang merasakan distress empatik tanpa juga merasakan distress pribadi, dan sedikit orang yang hanya merasakan empati dan tidak juga simpati (*empathic concern*) dengan penderitaan orang lain. Pengaruh empatik datang dalam derajat.

Kadang-kadang kita berbagi emosi orang lain dalam arti bahwa kita sama-sama sadar mengalami jenis pengaruh yang sama dengan objek yang hampir sama. Di lain waktu, afektif tumpang tindih dan objek emosi lebih bervariasi, dan mungkin tidak ada kesadaran timbal balik dari pengalaman afektif. Bukti menunjukkan bahwa afek empatik berlanjut dengan afek yang lebih fokus pada diri sendiri atau langsung.

Hal ini sebagian disebabkan oleh fakta bahwa distress empatik bersifat pribadi karena si pembuat empati merasa tertekan, dan sebagian karena fakta bahwa fokus kognitif pada target distress diperlukan untuk menjaga afek empatik. Ada perbedaan antarpribadi yang substansial dalam sejauh mana orang berempati dengan orang lain, beberapa di antaranya mungkin bersifat endogen, beberapa perkembangan, dan lainnya lebih situasional.

Hasilnya adalah bahwa proses empatik tidak harus benar-benar positif. Empati yang dimunculkan dapat berdampak buruk pada orang-orang yang buruk dalam mengatur emosi mereka, atau yang sangat cemas, atau kepada siapa situasi orang lain relevan secara pribadi. Meskipun demikian, empati memiliki banyak efek positif, baik secara pribadi maupun interpersonal.

3) *Cognitive Empathy/Perspective Taking*

Empati kognitif terkadang digunakan secara luas untuk menandakan segala jenis pemahaman *folk psychology* (teori pikiran) (Maibom, 2017). Namun, ada sejumlah cara berbeda yang bisa kita lakukan untuk memahami orang lain.

Jenis pemahaman yang tidak memerlukan banyak keterlibatan pribadi paling sering disebut 'teori pikiran' (dalam psikologi) atau '*folk psychology*/akal sehat' (dalam filsafat), dan yang melibatkan unsur pribadi lebih sering disebut 'pengambilan perspektif' (dalam psikologi) atau 'simulasi' (dalam filsafat).

Pengambilan perspektif, atau simulasi, menggambarkan tindakan membayangkan berada dalam situasi orang lain. Setelah ditempatkan di sana, pengambil perspektif mempertimbangkan apa yang orang lain akan pikirkan, rasakan, atau lakukan, dan kemudian, kembali ke perspektif mereka sendiri, menganggap pikiran, perasaan, atau niat ini berasal dari mereka.

Psikolog cenderung membagi perspektif dengan membayangkan-diri dan membayangkan-lain (Batson, Early, & Salvarini 1997). Yang pertama jelas melibatkan pergeseran imajinatif dimana satu memproyeksikan diri ke posisi yang lain. Tetapi kurang jelas bahwa pengambilan perspektif bayangan-lain harus melibatkan pergeseran perspektif sama sekali. Jika tidak, sulit untuk melihat mengapa kita harus menyebutnya pengambilan perspektif dan bukan sekadar empati kognitif.

Pengambilan perspektif diakui sebagai sumber empati manusia yang penting (Batson, 1991). Eksperimen oleh psikolog sosial Ezra Stotland (Stotland, 1969) menggambarkan pengaruh pengambilan perspektif dalam menghasilkan empati. Dalam eksperimennya, para peserta melihat orang lain yang tangannya diikat di mesin yang diberi tahu bahwa mereka menghasilkan panas yang menyakitkan. Satu kelompok subjek disuruh hanya mengamati orang yang menjadi sasaran dengan seksama, kelompok subjek yang lain diminta membayangkan bagaimana perasaan sasaran, dan satu kelompok lagi disuruh membayangkan diri mereka di tempat sasaran. Baik fisiologis dan tindakan empati verbal menunjukkan bahwa tindakan imajinasi yang disengaja menghasilkan respons yang lebih besar daripada hanya menonton.

Dalam beberapa dekade terakhir, Batson telah melakukan berbagai penelitian yang menunjukkan efektivitas instruksi pengambilan perspektif dalam mendorong empati. Aspek penting dari kerangka teoritis Batson adalah bahwa kondisi yang mendorong empati tidak mengkompromikan perbedaan antara diri dan orang lain (Batson, Early, & Salvarani, 1997).

Pandangan ini sejalan dengan aliran terapi berpusat pada klien Carl Rogers, di mana empati berarti memahami kerangka acuan internal orang lain dengan akurat dan dengan komponen emosional dan makna yang berkaitan dengannya seolah-olah seseorang adalah orang itu, tetapi tanpa kehilangan kondisi seolah-olah (Rogers, 1959).

Secara kasar, pengambilan perspektif adalah proses imajinatif di mana seseorang membangun pengalaman subjektif orang lain dengan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

mensimulasikan pengalaman berada dalam situasi orang lain (Coplan & Goldie, 2012).

Meskipun banyak peneliti hanya membahas satu bentuk pengambilan perspektif, yang bisa lebih atau kurang berhasil, setidaknya ada dua bentuk yang cukup berbeda. Yang satu berorientasi pada diri sendiri dan yang satu berorientasi pada orang lain. Dalam pengambilan perspektif berorientasi diri, seseorang mewakili dirinya dalam situasi orang lain.

Banyak yang mengkonseptualisasikan empati dalam hal pengambilan perspektif namun gagal membedakan antara varietas yang berorientasi pada diri sendiri dan orang lain. Kita diberitahu untuk memperlakukan orang lain sebagaimana kita ingin diperlakukan dan bahwa kita berempati ketika kita mencoba membayangkan bagaimana perasaan kita jika berada dalam situasi orang lain.

Meskipun pengambilan perspektif yang berorientasi pada diri sendiri dapat mengarah pada pengalaman kuasi-empatik, ini hanya terjadi dalam kasus di mana ada banyak tumpang tindih antara diri sendiri dan orang lain atau di mana situasinya adalah tipe yang akan mengarah pada respons yang cukup universal. Dalam pengambilan perspektif berorientasi lain, seseorang mewakili situasi orang lain dari sudut pandang orang lain dan dengan demikian mencoba untuk mensimulasikan pengalaman individu target seolah-olah dia adalah individu target.

Dalam pengambilan perspektif berorientasi lain, seseorang mewakili situasi orang lain dari sudut pandang orang lain dan dengan demikian mencoba untuk mensimulasikan pengalaman individu target seolah-olah dia adalah individu target (Segal, 2018).

4) Emotion Regulation

Empati dan regulasi emosi keduanya merupakan proses yang penting untuk fungsi sosial yang efektif dan kesejahteraan emosional (Decety dan Lamm, 2006; Gross, 2002, 2015). Secara umum, empati mengacu pada pemahaman dan/atau berbagi emosi orang lain (Chakrabarti dan Baron-Cohen, 2006; Decety dan Jackson, 2004; Preston dan de Waal, 2002), dan regulasi emosi mengacu pada proses di mana seseorang mengelola emosi (Gross, 1998, 2015). Sementara empati dan regulasi emosi sebagian besar telah dipertimbangkan secara terpisah, ada bukti yang berkembang bahwa proses ini mungkin terkait secara intrinsik.

Regulasi emosi mempengaruhi semua komponen lainnya. Hal tersebut merupakan suatu ketenangan atau keseimbangan yang dicapai orang ketika memasuki dunia emosi. Alih-alih dibawa

emosi, seperti halnya penularan emosi, orang masih merasakan emosi, bahkan mungkin sangat kuat, tetapi orang tidak dibawa emosinya (Segal, 2018).

Orang mampu mengendalikan dan menyesuaikan perasaan mereka secara tepat dengan apa pun yang terjadi di sekitar mereka. Misalnya, jika seseorang mengatakan sesuatu yang membuat kita marah, kita mungkin ingin memukul orang itu, tetapi dengan susah payah kita tidak melakukannya. Alasan mengapa regulasi emosi sangat penting adalah bahwa ketika kita tetap mengendalikan perasaan kita, kita cenderung berempati.

Regulasi emosi terdiri dari berbagai strategi yang memungkinkan individu untuk mengelola respons emosional mereka dengan menargetkan berbagai tahap proses pembangkitan emosi (Thompson et al., 2019). Strategi regulasi yang berbeda bervariasi dalam keefektifannya dalam memodulasi emosi.

Pertimbangkan kembali contoh perasaan cemas tentang presentasi yang akan datang. Upaya untuk mengalihkan diri dari situasi (yaitu, penyebaran perhatian) dapat mengurangi perasaan cemas, tetapi dengan mengorbankan adaptasi emosional jangka panjang (Paul et al., 2016; Uusberg et al., 2016).

Sementara mencoba untuk berpikir secara berbeda tentang situasi (yaitu, perubahan kognitif) mungkin agak kurang efektif daripada gangguan dalam hal pengaruh jangka pendek pada keadaan emosi, strategi ini dapat memfasilitasi adaptasi jangka panjang, memungkinkan individu untuk lebih efektif menangani dengan dampak afektif dari situasi serupa di masa depan (MacNamara et al., 2011).

Membuat semua komponen ini terlibat secara seimbang tentu tidaklah mudah. Melakukannya dan membawanya melampaui dunia individu kita bahkan lebih sulit. Ketika orang melakukan itu, orang akan terlibat dalam empati sosial. Untuk berempati dalam skala yang lebih luas, orang perlu memasukkan dua komponen lagi, memperoleh pengetahuan kontekstual dan memindahkan keterampilan mengambil perspektif mereka ke tingkat yang lebih luas (Segal, 2018).

Berdasarkan perkembangan dinamika empati dari Hoffman dan Eisenberg (serta ahli teori dan peneliti lain), Davis (Davis et al., 1994) mengusulkan model empati (Gambar 10.1) berdasarkan definisi yang sangat inklusif; empati secara luas didefinisikan sebagai seperangkat konstruksi yang berkaitan dengan tanggapan satu individu terhadap pengalaman orang lain. Konstruksi ini secara khusus mencakup proses yang terjadi di dalam pengamat dan hasil afektif dan non-afektif yang dihasilkan dari proses tersebut.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

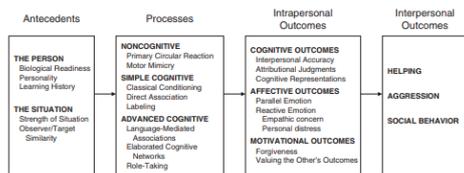


Figure 10.1. Organizational model of empathy antecedents, processes, and outcomes.

Berdasarkan definisi ini, empat konstruksi terkait dapat diidentifikasi dalam episode prototipikal ini: anteseden, yang mengacu pada karakteristik pengamat, target, atau situasi; proses, yang mengacu pada mekanisme tertentu yang menghasilkan hasil empatik; hasil intrapersonal, yang mengacu pada tanggapan kognitif dan afektif yang dihasilkan oleh pengamat yang tidak dimanifestasikan dalam perilaku terbuka terhadap target; dan hasil interpersonal, yang mengacu pada respons perilaku yang diarahkan pada target (H. Maibom, 2017).

Tinjauan Teoritis CBPT

1) Epistemologi Terapi Bermain

Terapi bermain adalah salah satu cara untuk membantu anak mengatasi permasalahan yang memberikan dampak stress dengan menggunakan permainan sebagai medium komunikasi antara anak dengan konselor/therapist (Cattanach, 2003). Cattanach (2003) Menyatakan bahwa metode tersebut berdasarkan asumsi sentral bahwa permainan adalah suatu tempat dimana anak menyadari terpisahnya konsep 'aku' dan 'bukan aku' dan memulai pengembangan hubungannya dengan dunianya sendiri. Di sisi lain, The Association for Play Therapy (Schaefer, 2011) mendefinisikan terapi bermain sebagai upaya sistematis penggunaan model-model teori untuk mengungkap proses interpersonal di mana konselor yang sudah terlatih dalam terapi bermain menggunakan kelebihan dari terapeutik bermain untuk membantu klien dari mencegah dan permasalahan psikososial lainnya serta untuk membantu klien mencapai tugas-tugas perkembangan yang optimal. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi bermain merupakan modalitas terapi yang berpijak pada model teoritis, salah satunya adalah CBPT. Definisi terapi bermain juga menunjukkan bahwa konselor akan berusaha untuk mengenali, mengakui, dan memanfaatkan kekuatan terapi bermain (Schaefer, 2011). Kekuatan terapeutik ini, juga dikenal sebagai mekanisme perubahan, adalah kekuatan aktif dalam permainan yang membantu klien mengatasi kesulitan psikososial mereka dan mencapai perkembangan positif.

Schaefer (2011) menyatakan bahwa kelebihan terapeutik bermain dapat diklasifikasikan ke dalam delapan kategori besar: komunikasi, regulasi emosional, peningkatan hubungan, penilaian moral, manajemen stres, peningkatan ego, persiapan untuk hidup, dan aktualisasi diri. Mekanisme perubahan ini membentuk dasar untuk model teoretis dan sehingga menjadi jantung dan jiwa dari terapi bermain. Dengan ini, terapi bermain memiliki banyak manfaat dalam hidup dengan tanpa memandang usia. Aktivitas bermain itu menyenangkan, mendidik, kreatif, dan menghilangkan stres serta mendorong interaksi sosial dan komunikasi yang positif. Saat bermain, anak-anak belajar menoleransi frustrasi, mengatur emosi mereka, dan unggul dalam tugas bawaannya.

2) Kajian Teoritis CBPT

Cognitive Behaviour Play Therapy (CBPT) adalah kerangka teoritis berdasarkan prinsip-prinsip perilaku kognitif dan mengintegrasikan prinsip-prinsip ini dengan cara yang sesuai dengan perkembangan (Fazio-Griffith & Ballard, 2014; Knell, 2009). CBPT menggabungkan intervensi kognitif dan perilaku dalam paradigma terapi bermain. Oleh karena itu, CBPT mengintegrasikan ide-ide dari terapi perilaku, terapi kognitif, dan terapi perilaku kognitif, yang menjadi dorongan untuk merumuskan konsep dan landasan teori untuk CBPT. Aktivitas bermain dan bentuk komunikasi verbal maupun nonverbal digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh klien. Dalam CBPT, ada CBPT yang didasarkan pada teori perilaku dan kognitif perkembangan emosional dan psikopatologi dan pada intervensi yang berasal dari teori-teori ini. Dengan demikian, akar teoritis ini dipertimbangkan sehubungan dengan pengaruhnya terhadap CBPT (Fazio-Griffith & Ballard, 2014).

CBPT yang dikembangkan dengan menggabungkan intervensi kognitif dan perilaku, dalam paradigma terapi bermain, diperkenalkan ke dalam literatur psikoterapi pada 1990-an. Sebelum adanya CBPT, sebagian besar teknik terapi bermain didasarkan pada teori psikodinamik atau berpusat pada klien. Dengan kedua pendekatan teoritis sebelumnya, terapi bermain tidak terstruktur dan dipandu oleh anak. CBPT memberikan pendekatan teoretis baru untuk psikoterapi anak, di mana perbedaan paling signifikan antara CBPT dan terapis bermain lainnya adalah strukturnya; komponen psikopendidikan dan tujuan yang diarahkan dan pendekatan kolaboratif.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Beberapa publikasi termasuk contoh kasus yang menggambarkan keberhasilan CBPT dengan anak-anak dengan mutisme selektif, kecemasan perpisahan, gangguan kecemasan, dan riwayat pelecehan seksual. CBPT juga telah digunakan dengan anak-anak yang memiliki masalah tidur, yang bertingkah, dan yang mengalami perceraian orang tua. Sejumlah tulisan mencakup deskripsi yang lebih spesifik dan rinci tentang penerapan CBPT, termasuk sesi terapi transkrip dan komentar tentang pengambilan keputusan klinis tertentu.

CBPT (Knell, 2009) dapat terbilang efektif dalam menyelesaikan beberapa masalah emosional dan psikososial, seperti gangguan depresi, gangguan kecemasan, gangguan hiperaktivitas defisit perhatian, kemarahan, masalah tidur, dan kesedihan. Meskipun dukungan empiris seperti itu tidak spesifik untuk implementasi CBT secara nyata, CBPT dapat secara efektif diadaptasi untuk pengobatan gangguan ini juga, mengingat teknik kognitif dan perilaku yang sama digunakan. Perbedaan utama adalah bahwa CBPT diimplementasikan dalam modalitas terapi bermain.

CBPT didasarkan pada model kognitif gangguan emosional dan bersifat singkat, waktu terbatas, terstruktur, direktif, berorientasi pada masalah, serta bersifat psikoedukasi. Hubungan terapeutik yang baik merupakan suatu kondisi yang sangat fundamental untuk penerapan CBPT agar menjadi efektif. Meskipun hubungan kolaboratif itu penting, dan pendekatan yang lebih Socrates/induktif mendasar dalam CBT, implementasinya dengan anak kecil harus dimodifikasi untuk digunakan dengan anak-anak (Knell, 2011).

Knell (1995) menjelaskan CBPT sebagai menggabungkan intervensi kognitif dan perilaku dalam paradigma terapi bermain. Proses ini juga memberikan kerangka teoritis berdasarkan model kognitif gangguan emosional. Model ini didasarkan pada interaksi kognisi, emosi, perilaku, dan fisiologi (Knell, 2011).

3) Tujuan CBPT

Terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan terapi yang terstruktur, berorientasi tujuan dengan alasan yang kuat untuk digunakan dengan anak-anak dan remaja (Fazio-Griffith & Ballard, 2014; Knell, 2009). CBT yang digunakan pada remaja dalam pengaturan kelompok dapat memiliki efek menguntungkan seperti *peer modeling*, pembelajaran interpersonal, atau kekompakan kelompok (Yalom, 2005). Tujuan secara umum adalah untuk intervensi

CBT yang berkaitan dengan keterampilan sosial. Tujuan ini mungkin termasuk meningkatkan kemampuan siswa untuk mengekspresikan perasaan, mengurangi pemikiran dan persepsi yang maladaptif, meningkatkan penilaian hubungan yang adaptif dan realistis, meningkatkan *self-talk* yang positif, dan meningkatkan penggunaan keterampilan pemecahan masalah yang tepat (Kottman, 2011). CBT dapat menjadi bagian yang integral untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa dalam pengaturan konseling kelompok.

Menetapkan tujuan adalah bagian terpenting dari CBPT (Knell, 2011; Schaefer, 2011). Knell (2011) menyatakan bahwa konselor bekerja dengan klien dan keluarganya untuk menetapkan tujuan dan membantu klien bekerja menuju tujuan tersebut. Konselor lalu menilai aktivitas tersebut menuju tujuan secara berkelanjutan. Dengan demikian, CBPT adalah terapi bermain yang bertujuan untuk membantu klien berfokus pada pemulihan dan pengembangan serta pengelolaan pikiran, perasaan, fantasi, dan lingkungan klien yang lebih optimal. CBPT bertujuan untuk mengembangkan pemikiran dan perilaku yang lebih adaptif.

4) Metode dalam penyampaian CBPT

Dalam penyampaian CBPT, beberapa model yang bisa disampaikan adalah sebagai berikut:

a) Modelling

Pemodelan (*modelling*) adalah bagian yang sangat penting dari terapi bermain dengan klien yang mungkin tidak memahami terapi yang lebih berorientasi verbal. Penelitian ekstensif menunjukkan bahwa pemodelan adalah cara yang efektif untuk memperoleh, memperkuat, dan melemahkan perilaku (Bandura, 1977). Dalam CBPT, pemodelan memaparkan seseorang atau sesuatu yang menunjukkan perilaku yang akan dipelajari. Hal ini dapat bermanfaat jika klien dapat berhubungan positif dengan model. Bisa juga disajikan melalui buku, film, dan sebagainya.

Dalam CBPT, terapis menggunakan pemodelan untuk mendemonstrasikan metode koping adaptif. Misalnya, model dapat mengungkapkan keterampilan pemecahan masalah secara verbal, di mana terapis berbicara keras pada setiap langkah, yang memberikan isyarat pendengaran serta contoh konkret. Dengan demikian, model dapat menggunakan instruksi diri, memungkinkan dia untuk berhenti dan berpikir sebelum menanggapi secara terbuka (Meichenbaum 1971).

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

b) Role-playing

Meskipun sering dilakukan melalui modeling, role-playing adalah cara lain untuk menyampaikan CBPT. Dalam bermain peran, klien mempraktikkan keterampilan dengan terapis dan menerima umpan balik yang berkelanjutan. Ketika disampaikan melalui pemodelan, model bermain peran situasi, dan klien mengamati dan belajar dari menonton.

CBPT dikembangkan menggunakan model teori perilaku kognitif dan dengan mengintegrasikan teknik yang didukung secara empiris ke dalam terapi bermain yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan klien (Knell, 2011). Model CBT mengusulkan bahwa ada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Secara khusus, peristiwa lingkungan memicu aset pemikiran yang mengarah pada emosi tertentu, yang kemudian mengarah pada perilaku tertentu. Pendekatan ini terstruktur, berorientasi pada tujuan, terapis, dan diarahkan pada klien, dan menekankan pembangunan keterampilan. Semua teknik disesuaikan dengan tingkat perkembangan keterampilan kognitif, emosional, dan sosial klien.

5) Material bermain dalam terapi bermain CBPT

Pada dasarnya, wayang atau boneka telah lama digunakan sebagai media untuk menjangkau anak-anak dan menyediakan sarana komunikasi dalam konteks terapi. Karya seni oleh Beneder (1952) mendorong penggunaan boneka. Bermain boneka bisa aktif atau perwakilan. Oleh karena itu, pertunjukan wayang dianggap sebagai sarana ekspresi konseli untuk mengeksplorasi konflik tanpa menimbulkan kecemasan yang berarti.

Wayang dipilih karena kekayaan materi ekspresif yang dihasilkan melalui permainan spontan anak atau konseli. Dalam menyikapi pertimbangan perkembangan dalam menggunakan boneka, Irwin (1991) mencatat "anak-anak kecil sering menghadirkan konflik pewaris dengan kejelasan yang mengejutkan dan kurangnya penyamaran, sehingga membantu memperjelas gambaran diagnostik (Irwin, 1991).

Meskipun berbagai mainan dapat digunakan dalam terapi bermain, boneka adalah bahan bermain yang paling banyak digunakan. Mereka menyediakan sarana yang tidak mengancam untuk mengekspresikan konflik dan perasaan untuk anak dan bukan oleh anak. Dari sudut pandang anak, mungkin terasa seperti boneka yang mengekspresikan konflik atau perasaan dan bukan anak. Ada beberapa pemikiran bahwa manipulasi tangan yang diperlukan untuk memandu

boneka dapat membantu anak memasuki permainan (Woltmann, 1960).

Materi bermain lainnya dapat digunakan untuk menerapkan CBPT secara efektif. Banyak penulis telah menulis secara ekstensif tentang penggunaan bahan olay lain dalam terapi bermain. Landreth dan rekan-rekannya (Landreth, 2002), menulis dari perspektif yang berpusat pada klien, menggambarkan mainan yang digunakan untuk mengomunikasikan pengalaman, perasaan, dan kebutuhan. Dia mengkategorikan mainan, mengakui bahwa mereka dapat digunakan dalam beberapa kategori, untuk bidang pengasuhan (boneka, botol, peralatan medis), kompetensi (blok), pelepasan agresi (hewan seperti harimau, singa; figur tentara), kehidupan nyata (rumah boneka). dan figur, uang mainan), fantasi/dandanan (topi, pakaian, topeng), dan ekspresi kreatif dan pelepasan emosi (air, pasir, bahan seni). Mainan diatur, mudah diakses oleh anak, dan dipilih oleh anak, bukan oleh terapis.

Dalam literatur CBPT, bahan bermain adalah komponen penting dari terapi, dengan baik anak dan terapis memilih bahan yang sesuai baik secara kolaboratif atau mandiri.

6) Tahapan dalam CBPT

CBPT dapat dilakukan dengan berbagai konsep utama tahapan terapi permainan, dan dalam hal ini yakni tahap pengantar, asesmen, tengah, dan terminasi (Knell, 2009):

- Pengantar (introductory)

Tahap ini adalah tahap dimana client diperkenalkan, dengan pengertian terapi bermain, oleh orang tua setelah mereka bertemu dengan konselor CBP. Selama wawancara pertama tersebut, salah satu tugas konselor adalah membantu orang tua memahami cara terbaik untuk mempersiapkan anak pada sesi pertama mereka. Konselor harus bisa meluangkan waktu untuk mendiskusikan penjelasan yang paling sesuai dengan perkembangan anak.

- Penilaian (assessment)

Setelah persiapan pelaksanaan CBPT, maka tahap selanjutnya adalah tahap penilaian/asesmen. Tahap ini adalah untuk mengungkap dan menyajikan masalah agar lebih dipahami, kejelasan diagnostik tercapai, dan rencana treatment yang akan dikembangkan selama tahap awal CBPT. Selain wawancara orang tua dan observasi anak, penilaian dapat mencakup inventaris laporan orang tua seperti Daftar Periksa Perilaku Anak (Child Behavior Checklist) (Achenbach, 1991), penilaian bermain, The

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Puppet Sentence Completion, atau penilaian yang dibuat oleh konselor itu sendiri.

- Tahap tengah (Middle stage)

Selama tahap tengah CBPT, konselor sudah mengembangkan rencana treatment, dan terapi beralih untuk fokus pada peningkatan kontrol diri anak, rasa pencapaian, dan pembelajaran respons yang lebih adaptif untuk menghadapi situasi tertentu. Bergantung pada masalah yang muncul, konselor akan memiliki beragam intervensi kognitif dan perilaku yang dapat dipilih. Hal ini perlu dipertimbangkan dengan hati-hati, dengan kekhususan sebanyak mungkin terkait dengan intervensi dan masalah khusus anak.

- Tahap terminasi (Termination Stage)

Selama fase terminasi, anak dan keluarga dipersiapkan untuk akhir terapi. Saat treatment mendekati akhir, anak akan dihadapi dengan kenyataan akan adanya penghentian, serta perasaan tentang penghentian treatment.

CBPT adalah pendekatan baru yang memungkinkan terapis untuk menggabungkan secara empiris mendukung teknik perilaku kognitif dalam paradigma bermain. Dengan pendekatan ini, klien dibantu untuk menjadi partisipan aktif dalam perubahan (Knell, 1993). Terapis memfasilitasi ini dengan menghadirkan intervensi yang sesuai dengan perkembangan. Banyak intervensi kognitif dan perilaku dapat dimasukkan ke dalam CBPT, dalam pengobatan yang terstruktur dan diarahkan pada tujuan, tetapi memungkinkan klien untuk membawa materi spontan ke sesi. Keseimbangan antara aktivitas yang dihasilkan secara spontan dan aktivitas yang lebih terstruktur adalah hal yang rumit, karena keduanya dianggap penting. Yang pertama menyediakan sumber informasi klinis yang kaya, dan yang mengubah mekanisme untuk memodelkan keterampilan coping yang lebih adaptif.

PENUTUP

Empati dikenal sebagai istilah yang menggambarkan pengalaman psikologis imitasi batin orang lain saat melihat tindakan atau pengalaman orang lain itu. Sehingga empati menjadi isu dan kajian menarik bagi berbagai disiplin ilmu seperti filsafat, sosiologi, antropologi, psikologi hingga pendidikan. Terbatasnya definisi yang beragam dari berbagai ahli menunjukkan bahwa empati menjadi kajian yang menantang untuk mencapai konsep empati yang semakin valid. Di sisi lain, rendahnya empati dapat memberikan dampak perilaku negatif yang berbahaya bagi lingkungan sosial.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari pendidikan, sehingga sudut pandang empati merepresentasikan individu seyogiannya mencapai aspek kebutuhan akan kognitif, afektif dan behavior yang dinamik untuk memperoleh perkembangan diri yang optimal. Keterkaitan dengan bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa BK mempunyai fungsi yang sama yaitu membantu, menyadari potensinya dan menyediakan individu untuk mengembangkan keterampilan empati sebagai bentuk kemampuan cara berpikir dan bertindak memahami orang lain secara konstruktif.

Dengan demikian, berdasarkan kajian literatur ini maka rekomendasi penelitian selanjutnya adalah merancang dan menguji CBPT untuk mengembangkan empati pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat melakukan pengembangan model intervensi empati yang tepat dalam ranah bimbingan dan konseling dalam meningkatkan empati peserta didik. Setelah adanya pengembangan model tersebut lalu diukur tingkat efektivitas dari model yang sudah dikembangkan hingga model tersebut bisa diimplementasikan oleh guru BK di sekolah.

REFERENSI

- Angantyr, M., Eklund, J., & Hansen, E. M. (2011). A comparison of empathy for humans and empathy for animals. *Anthrozoos*, 24(4), 369–377.
<https://doi.org/10.2752/175303711X13159027359764>
- Anthony, V. F., & Dan, Z. (2020). Basic empathy: Developing the concept of empathy from the ground up. *International Journal of Nursing Studies*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748920301796>
- Baron-Cohen, S. (2011). *Zero degrees of empathy: A new theory of human cruelty*. books.google.com.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=r1Mxi7izOwUC&oi=fnd&pg=PT5&dq=empathy&ots=mXlpURs06L&sig=TixldqkKUUTWVxvEHZjXEEpx1Ss>
- Benbassat, J., & Baumal, R. (2004). What is empathy, and how can it be promoted during clinical clerkships? *Academic Medicine*.
https://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2004/09000/Senior_Residents__Views_on_the_Meaning_of.4.aspx
- Berenguer, J. (2010). The effect of empathy in environmental moral reasoning. *Environment*

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- and *Behavior*.
<https://doi.org/10.1177/0013916508325892>
- Bernhardt, B. C., & Singer, T. (2012). The neural basis of empathy. *Annual Review of Neuroscience*. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150536>
- Bloom, P. (2017). Empathy and Its Discontents. In *Trends in Cognitive Sciences* (Vol. 21, Issue 1, pp. 24–31). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.11.004>
- Bohart, A. C., & Greenberg, L. S. (1997). *Empathy and psychotherapy: An introductory overview*. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08439-018>
- Bozarth, J. D. (1997). *Empathy from the framework of client-centered theory and the Rogerian hypothesis*. [psycnet.apa.org. https://psycnet.apa.org/record/1997-08439-003](https://psycnet.apa.org/record/1997-08439-003)
- Buie, D. H. (1981). Empathy: Its nature and limitations. *Journal of the American Psychoanalytic* <https://doi.org/10.1177/000306518102900201>
- Cattanach, A. (2003). *Introduction to Play Therapy*. Taylor & Francis Group.
- Clark, A. J. (2010). Empathy: An integral model in the counseling process. *Journal of Counseling & Development*. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00032.x>
- Coplan, A., & Goldie, P. (2012). Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives. In *Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives*. [books.google.com. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199539956.001.0001](https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199539956.001.0001)
- Covell, C. N., Huss, M. T., & Langhinrichsen-Rohling, J. (2007). Empathic deficits among male batterers: A multidimensional approach. *Journal of Family Violence*, 22(3). <https://doi.org/10.1007/s10896-007-9066-2>
- Davis, M. H., Luce, C., & Kraus, S. J. (1994). The heritability of characteristics associated with dispositional empathy. *Journal of Personality*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00302.x>
- Decety, J. (2010). The neurodevelopment of empathy in humans. *Developmental Neuroscience*. <https://www.karger.com/Article/Abstract/317771>
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive* <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
- Decety, J., Norman, G. J., Berntson, G. G., & ... (2012). A neurobehavioral evolutionary perspective on the mechanisms underlying empathy. *Progress in* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301008212000688>
- Decety, Jean, & Cowell, J. M. (2015). Empathy, Justice, and Moral Behavior. *AJOB Neuroscience*, 6(3), 3–14. <https://doi.org/10.1080/21507740.2015.1047055>
- Decety, Jean, & Yoder, K. J. (2016). Empathy and motivation for justice: Cognitive empathy and concern, but not emotional empathy, predict sensitivity to injustice for others. *Social Neuroscience*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17470919.2015.1029593>
- DeVito, J. A. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1, 18.
- Dohrenwend, A. M. (2018). Defining empathy to better teach, measure, and understand its impact. *Academic Medicine*. https://journals.lww.com/academicmedicine/FullText/2018/12000/Defining_Empathy_to_Better_Teach,_Measure,_and.11.aspx
- Eisenberg, N. (2003). *Prosocial behavior, empathy, and sympathy*. [psycnet.apa.org. https://psycnet.apa.org/record/2003-02621-019](https://psycnet.apa.org/record/2003-02621-019)
- Eisenberg, N. (2005). *The development of empathy-related responding*. [psycnet.apa.org. https://psycnet.apa.org/record/2005-08753-004](https://psycnet.apa.org/record/2005-08753-004)
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1990). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/BF00991640>
- Eklund, J., ANDERSSON-STRÅBERG, T., & ... (2009). “I’ve also experienced loss and fear”: Effects of prior similar experience on empathy. ... *Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00673.x>
- Elsegood, K. J., & Duff, S. C. (2010). Theory of mind in men who have sexually offended against children: A U.K. comparison study between child sex offenders and nonoffender controls. *Sexual Abuse: Journal of Research and Treatment*, 22(1). <https://doi.org/10.1177/1079063209359926>
- Fan, Y., Duncan, N. W., Greck, M. de, & Northoff, G. (2011). Is there a core neural network in empathy? An fMRI based quantitative meta-analysis. ... & *Biobehavioral Reviews*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii>

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- i/S0149763410001739
- Fazio-Griffith, L. J., & Ballard, M. (2014). Cognitive Behavioral Play Therapy Techniques in School-Based Group Counseling: Assisting Students in the Development of Social Skills. *VISTAS*.
- Feshbach, N. D. (1975). Empathy in children: Some theoretical and empirical considerations. *The Counseling Psychologist*.
<https://doi.org/10.1177/001100007500500207>
- Feshbach, N. D., & Feshbach, S. (1982). Empathy training and the regulation of aggression: Potentialities and limitations. *Academic Psychology Bulletin*.
<https://psycnet.apa.org/record/1984-18807-001>
- Fjortoft, N., Winkle, L. J. Van, & Hojat, M. (2011). Measuring empathy in pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical ...*
<https://www.ajpe.org/content/75/6/109.abstract>
- Gerdes, K. E. (2011). Empathy, sympathy, and pity: 21st-century definitions and implications for practice and research. *Journal of Social Service Research*, 37(3), 230–241.
<https://doi.org/10.1080/01488376.2011.564027>
- Gini, G., Albiero, P., Benelli, B., & ... (2007). Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior? ... *Behavior: Official Journal ...* <https://doi.org/10.1002/ab.20204>
- Glick, P. (2009). When Neighbors Blame Neighbors: Scapegoating and the Breakdown of Ethnic Relations. In *Explaining the Breakdown of Ethnic Relations: Why Neighbors Kill*.
<https://doi.org/10.1002/9781444303056.ch6>
- Goldstein, T. R., & Winner, E. (2012). Enhancing empathy and theory of mind. *Journal of Cognition and Development*.
<https://doi.org/10.1080/15248372.2011.573514>
- Gustini, N. (2017). Empati Kultural pada Mahasiswa. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1(1).
<https://doi.org/10.17509/jomsign.v1i1.6049>
- Hackney, H. (1978). The evolution of empathy. *The Personnel and Guidance Journal*.
<https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1978.tb05091.x>
- Halpern, J., & Weinstein, H. M. (2004). Rehumanizing the other: Empathy and reconciliation. *Hum. Rts. Q.*
https://heinonline.org/hol/cgi-bin/get_pdf.cgi?handle=hein.journals/hurq26§ion=28
- Hart, T. (2000). Deep empathy. *Transpersonal Knowing: Exploring the Horizon of ...*
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=6ENTsIjdNfsC&oi=fnd&pg=PA253&dq=empathy&ots=bieNI8uAIM&sig=sZ9t7cVuwRdLFHTw2mnz1Q8jCIg>
- Hatfield, E., Rapson, R. L., & Le, Y.-C. L. (2013). Emotional Contagion and Empathy. In *The Social Neuroscience of Empathy* (pp. 19–30).
[books.google.com.
https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003](https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003)
- Hoffman, M. L. (1977). Empathy, its development and prosocial implications. *Nebraska Symposium on Motivation*.
<https://psycnet.apa.org/record/1980-23090-001>
- Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*.
[books.google.com.
https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=ose5vtvDoBoC&oi=fnd&pg=PA1&dq=empathy&ots=SB3R3X3156&sig=5a1rl4afnqHQ4s7VLBzZA_fqKt4](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=ose5vtvDoBoC&oi=fnd&pg=PA1&dq=empathy&ots=SB3R3X3156&sig=5a1rl4afnqHQ4s7VLBzZA_fqKt4)
- Hojat, M. (2007). *Empathy in patient care: antecedents, development, measurement, and outcomes*.
[books.google.com.
https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Kj3NxGwZ9zkC&oi=fnd&pg=PR15&dq=empathy&ots=wnllzGM8um&sig=Im2kq2EKXprYzkDAAnYV15wRXPM](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Kj3NxGwZ9zkC&oi=fnd&pg=PR15&dq=empathy&ots=wnllzGM8um&sig=Im2kq2EKXprYzkDAAnYV15wRXPM)
- Hojat, M. (2016). *Empathy in health professions education and patient care*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-27625-0>
- Huber, J. T., & MacDonald, D. A. (2012). An investigation of the relations between altruism, empathy, and spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 206–221.
<https://doi.org/10.1177/0022167811399442>
- Iannotti, R. J. (1975). The nature and measurement of empathy in children. *The Counseling Psychologist*.
<https://doi.org/10.1177/001100007500500206>
- Iannotti, R. J. (1978). Effect of role-taking experiences on role taking, empathy, altruism, and aggression. *Developmental Psychology*.
<https://psycnet.apa.org/record/1978-31518-001>
- Jabbi, M., Swart, M., & Keysers, C. (2007). Empathy for positive and negative emotions in the gustatory cortex. *Neuroimage*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811906010780>
- Jackson, P. L., Meltzoff, A. N., & Decety, J. (2005). How do we perceive the pain of others? A window into the neural processes involved in

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- empathy. *Neuroimage*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811904005208>
- Kholilah, E., & Solichatun, Y. (2018). Terapi Bermain Dengan CBPT (Cognitive Behavior Play Therapy) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak ADHD. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1). <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6662>
- Knell, S. M. (2009). Cognitive Behaviour Play Therapy: Theory and Applications. In A. A. Drewes (Ed.), *Blending Play Therapy with Cognitive Behavioral Therapy - Evidence-Based and Other Effective Treatments and Techniques*. Wiley.
- Knell, S. M. (2011). Cognitive-Behavioral Play Therapy. In *Foundations of Play Therapy* (Second edition., pp. 313–328). John Wiley & Sons.
- Leiberg, S., & Anders, S. (2006). Chapter 23 The multiple facets of empathy: a survey of theory and evidence. In *Progress in Brain Research* (Vol. 156, pp. 419–440). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0079-6123\(06\)56023-6](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(06)56023-6)
- Litvack-Miller, W., McDougall, D., & ... (1997). The structure of empathy during middle childhood and its relationship to prosocial behavior. *Genetic, Social, and ...*. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA20632713&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=87567547&p=HRCA&sw=w>
- Losoya, S. H., & Eisenberg, N. (2001). Affective empathy. *Interpersonal Sensitivity*. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781410600424-9/affective-empathy-sandra-losoya-nancy-eisenberg>
- Maibom, H. (2017). *The Routledge handbook of philosophy of empathy*. books.google.com. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=migIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=empathy&ots=b44Xr1hC1q&sig=yWACR70GLDrDOHJR5yGWNBbspSU>
- Maibom, H L. (2014). *Empathy and morality*. books.google.com. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=e3Z1AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=empathy&ots=MR05SDwgrZ&sig=xe4tP5V2Q_vhX1KibrxSYczODB4
- Maibom, Heidi L. (2020). *Empathy*. Routledge.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525–543. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>
- Meyers, S., Rowell, K., Wells, M., & Smith, B. C. (2019). Teacher Empathy: A Model of Empathy for Teaching for Student Success. *College Teaching*, 67(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/87567555.2019.1579699>
- Morelli, S. A., Rameson, L. T., & Lieberman, M. D. (2014). The neural components of empathy: Predicting daily prosocial behavior. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(1), 39–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nss088>
- Morse, J. M., Bottorff, J., Anderson, G., & ... (1992). Beyond empathy: expanding expressions of caring. *Journal of Advanced ...*. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1992.tb02002.x>
- Moyn, S. (2006). Empathy in history, empathizing with humanity. *History and Theory*. <https://www.jstor.org/stable/3874132>
- Oxley, J. (2011). *The moral dimensions of empathy: Limits and applications in ethical theory and practice*. books.google.com. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=x0p9DAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=empathy&ots=ewmERhHjEd&sig=-IhfmDHejjj8FahJhtp40mEHtt4>
- Panksepp, J. B., & Lahvis, G. P. (2011). Rodent empathy and affective neuroscience. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 35, Issue 9, pp. 1864–1875). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.05.013>
- Pavey, L., Greitemeyer, T., & Sparks, P. (2012). “I help because i want to, not because you tell me to”: Empathy increases autonomously motivated helping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 681–689. <https://doi.org/10.1177/0146167211435940>
- Pedersen, P. (2009). Inclusive cultural empathy: A relationship-centred alternative to individualism. *South African Journal of Psychology*, 39(2). <https://doi.org/10.1177/008124630903900201>
- Pedwell, C. (2012). Affective (self-) transformations: Empathy, neoliberalism and international development. *Feminist Theory*. <https://doi.org/10.1177/1464700112442644>
- Pedwell, Carolyn., & Palgrave Macmillan. (2014). *Affective relations : the transnational politics of empathy*. books.google.com. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=hBRvBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=empathy&ots=R7_Mn3vU7m&sig=hl2Py0XE-

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- AI7W6xQo2WgYTy7pbE
- Prinz, J. (2011). Is empathy necessary for morality. *Empathy: Philosophical and Psychological ...* https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=gD5G4tBirIEC&oi=fnd&pg=PA211&dq=empathy&ots=AVi3hvaGH4&sig=WlY0iCxFYlXwx_masKWE7ZgZLo
- Razak, N. H. A., Johari, K. S. K., Mahmud, M. I., Zubir, N. M., & Johan, S. (2018). General Review on Cognitive Behavior Play Therapy on Childrens' Psychology Development. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 7(4). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v7-i4/4842>
- Rueckert, L., Branch, B., & Doan, T. (2011). Are Gender Differences in Empathy Due to Differences in Emotional Reactivity? *Psychology*, 02(06), 574–578. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.26088>
- Rumble, A. C., Lange, P. A. M. Van, & ... (2010). The benefits of empathy: When empathy may sustain cooperation in social dilemmas. *European Journal of ...* <https://doi.org/10.1002/ejsp.659>
- Schaefer, C. E. (2011). *Foundations of Play Therapy* (Second edition.). John Wiley & Sons.
- Segal, E A. (2011). Social empathy: A model built on empathy, contextual understanding, and social responsibility that promotes social justice. *Journal of Social Service Research*. <https://doi.org/10.1080/01488376.2011.564040>
- Segal, Elizabeth A. (2018). *Social empathy: The art of understanding others*. Columbia University Press.
- Sheperis, M. H. D. C. J., Young, J. S., & Daniels, M. (2009). *Counseling research*. Pearson India.
- Singer, T., Seymour, B., O'doherty, J., Kaube, H., & ... (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. <https://science.sciencemag.org/content/303/5661/1157.abstract>
- Stotland, E. (1969). Exploratory Investigations of Empathy. *Advances in Experimental Social Psychology*, 4(C), 271–314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60080-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60080-5)
- Thwaites, R., & Bennett-Levy, J. (2007). Conceptualizing empathy in cognitive behaviour therapy: Making the implicit explicit. In *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* (Vol. 35, Issue 5, pp. 591–612). <https://doi.org/10.1017/S1352465807003785>
- Zaki, J. (2018). Empathy is a moral force. *Atlas of Moral Psychology*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=VwSvDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA49&dq=empathy&ots=xwn7liPq2z&sig=u6zWfOXjIhDezF3DHEY2XOFgPp0>
- Zaki, Jamil. (2020). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 71, pp. 517–540). [annualreviews.org. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830)

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin