

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritis

1. Tinjauan Tentang Sikap

Sikap pada dasarnya adalah merupakan bagian dari tingkah laku manusia, sebagai gejala atau kepribadian yang memancar keluar. Trow memberikan kontribusi mengenai definisi sikap (dikutip Djaali: 2006) adalah “Suatu kesiapan mental dan emosional dalam beberapa jenis tindakan pada situasi kesiapan mental”.

Sementara All Port (dikutip Djaali: 2006) mengemukakan bahwa “Sikap adalah sesuatu kesiapan mental dan saraf yang tersusun melalui pengalaman dan memberikan pengaruh langsung kepada respons individu terhadap semua objek atau situasi yang berhubungan dengan objek itu”.

Pendapat lain disampaikan oleh Harlen (dikutip Djaali: 2006) menyatakan bahwa “Sikap adalah kesiapan atau kecenderungan seseorang untuk bertindak berkenaan dengan objek tertentu”.

La Pierre (Azwar, dikutip Abdulsyani: 2007) mengemukakan bahwa sikap adalah “Suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, dan

predisposisi untuk menyesuaikan dengan situasi sosial, atau secara sederhana sikap adalah respon terhadap stimuli sosial yang telah terkondisikan”.

Pernyataan mengenai sikap yang di kemukakan oleh ketiga tokoh di atas diperjelas lagi oleh Muchielli (Green, 1980) yang menggambarkan sikap adalah “Suatu kecenderungan mental atau perasaan yang relatif tetap terhadap suatu kategori obyek, orang, atau situasi tertentu”.

Sikap adalah kesiapan mental dan emosional yang tersusun melalui pengalaman dan memberikan pengaruh langsung kepada respons individu untuk bertindak berkenaan dengan objek tertentu.

1.1. Pembentukan Sikap

“Seseorang yang tidak dilahirkan dengan sikap dan pandangannya, melainkan sikap tersebut terbentuk sepanjang perkembangannya. Dimana dalam interaksi sosialnya, individu beraksi membentuk pola sikap tertentu terhadap berbagai objek psikologis yang dihadapinya” (Anwar, dikutip Abdulsyani: 2007).

Loudon dan Bitta (Abdulsyani: 2007) menulis bahwa sumber pembentuk sikap ada empat, yakni pengalaman pribadi, interaksi dengan orang lain atau kelompok, pengaruh media massa dan pengaruh dari figur yang dianggap penting. Swastha dan Handoko menambahkan bahwa “Tradisi, kebiasaan, kebudayaan dan tingkat pendidikan mempengaruhi pembentukan sikap”.

Beberapa pendapat di atas, Azwar (Abdulsyani: 2007) menyimpulkan “Bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting media masaa, institusi

atau lembaga pendidikan dan lembaga agama serta faktor emosi dalam diri seorang individu”.

a. Pengalaman pribadi

Middlebrook (Abdulsyani: 2007) mengatakan “bahwa tidak adanya pengalaman yang dimiliki oleh seseorang dengan suatu objek psikologis, cenderung akan membentuk sikap negatif terhadap objek tersebut”. Sikap akan lebih mudah terbentuk jika yang dialami seseorang terjadi dalam situasi yang melibatkan emosi, karena penghayatan akan pengalaman lebih mendalam dan lebih lama membekas.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu pada umumnya cenderung memiliki sifat yang konformis atau searah atau searah dengansikap orang yang dianggap penting yang didorong oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik.

c. Pengaruh kebudayaan

Burrhus Frederic Skinner, (Abdulsyani: 2007) “sangat menekankan pengaruh lingkungan (termasuk kebudayaan) dalam membentuk pribadi seseorang”. Kepribadian merupakan pola perilaku yang konsisten yang menggambarkan sejarah *reinforcement* yang kita alami (*Hergenhahn*). Kebudayaan memberikan corak pengalaman bagi individu dalam suatu masyarakat. Kebudayaanlah yang menanamkan garis pengaruh sikap individu terhadap berbagai masalah.

d. Media massa

Berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Media massa memberikan pesan-pesan yang sugestif yang mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Jika cukup kuat, pesan-pesan sugestif akan memberikan dasar afektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai sesuatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan, diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan serta ajaran-ajarannya. Dikarenakan konsep moral dan ajaran agama sangat menentukan sistem kepercayaan maka tidaklah mengherankan kalau pada gilirannya kemudian konsep tersebut ikut berperan dalam menentukan sikap individu terhadap sesuatu hal. Apabila terdapat sesuatu hal yang bersifat kontroversial, pada umumnya orang akan mencari informasi lain untuk memperkut posisi sikapnya atau mungkin juga orang tersebut tidak mengambil sikap memihak. Dalam hal seperti itu, ajaran moral yang diperoleh dari lembaga pendidikan atau

lembaga agama seringkali menjadi determinan tunggal yang menentukan sikap.

f. Faktor emosional

Suatu bentuk sikap terkadang didasar oleh emosi, yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian dapat merupakan sikap yang sementara dan segera berlalu begitu frustrasi telah hilang akan tetapi dapat pula merupakan sikap yang lebih persisten dan bertahan lama.

1.2. Perubahan dan Fungsi Sikap

Sikap ternyata dapat berubah dan berkembang karena hasil dari proses belajar, proses sosialisasi, arus informasi, pengaruh kebudayaan dan adanya pengalaman-pengalaman baru yang dialami individu (Davodoff, Abdulsyani: 2007). Katz (Abdulsyani: 2007) menyebutkan fungsi sikap ada empat yaitu:

1. Fungsi penyesuaian atau fungsi menafaat yang menunjukkan bahwa individu dengan sikapnya berusaha untuk memaksimalkan hal-hal yang digunakannya dan menghindari hal-hal yang tidak diinginkannya. Dengan demikian, maka individu akan membentuk sikap positif terhadap hal-hal yang dirasakan akan mendatangkan keuntungan dan membentuk sikap negatif terhadap hal-hal yang merugikan.
2. Fungsi pertahanan ego yang menunjukkan keinginan individu untuk menghindarkan diri serta melindungi dari hal-hal yang mengancam egonya atau apabila ia mengetahui fakta yang tidak menyenangkan, maka sikap dapat berfungsi sebagai mekanisme pertahanan ego yang akan melindunginya dari kepahitan kenyataan tersebut.

3. Fungsi pernyataan nilai, menunjukkan keinginan individu untuk memperoleh kepuasan dalam menyatakan sesuatu nilai yang dianutnya sesuai dengan penilaian pribadi dan konsep dirinya.
4. Fungsi pengetahuan menunjukkan keinginan individu untuk mengekspresikan rasa ingin tahunya, mencari penalaran dan untuk mengorganisasikan pengalamannya.

2. Tinjauan Tentang Empati

2.1. Pengertian Empati dan Sikap Empati

Empati inti emosi moral yang membantu anak memahami perasaan orang lain. Kebijakan ini membuatnya menjadi peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain, mendorong anak menolong orang yang kesusahan dan kesakitan, serta menuntunnya memperlakukan orang dengan kasih sayang.

Empati yang dikemukakan oleh Ahmad (2007) adalah “Kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan orang lain”. Empati ini bergantung pada kesadaran dan emosional. Empati ini merupakan ketrampilan dasar bergaul orang-orang yang empatik akan lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.

Damon (John W: 2003) mengemukakan “Empati adalah bereaksi terhadap perasaan orang lain dengan respon emosional yang sama dengan respon orang lain”.

Pendapat lain dikemukakan oleh Borba (2008) yang mengatakan “Empati adalah kemampuan memahami perasaan dan kekhawatiran orang lain”.

Beranjak dari pendapat ketiga tokoh di atas, Koestener dan Franz (dikutip Sigit: 2009) mengatakan bahwa “Empati adalah kemampuan untuk menempatkan diri dalam perasaan atau pikiran orang lain, tanpa harus terlibat secara nyata dalam perasaan atau tanggapan orang tersebut”.

Berempati tidak hanya dilakukan dalam bentuk memahami perasaan orang lain semata, tetapi harus dinyatakan dengan verbal dan dalam bentuk tingkah laku. Tiga tahap dalam berempati menurut Gadza (dikutip Budiningsih, 2004: 48) yaitu:

1. Tahap pertama, mendengarkan dengan seksama apa yang diceritakan orang lain, bagaimana perasaannya, apa yang terjadi pada dirinya.
2. Tahap kedua, menyusun kata-kata yang sesuai untuk menggambarkan perasaan dan situasi orang tersebut.
3. Tahap ketiga, menggunakan susunan kata tersebut untuk mengenali orang lain dan berusaha memahami perasaan serta situasinya.

Goleman (Asri: 2004) mengemukakan bahwa sikap empati adalah “Sikap yang terus menerus terlibat dalam pertimbangan-pertimbangan moral”. Empati merupakan kondisi yang penting untuk mengembangkan komunikasi sosial yang bermakna, sejauh mana empati seseorang kepada orang lain dalam berinteraksi sosial.

Di pihak lain, empati justru dianggap sebagai salah satu cara yang efektif dalam usaha mengenali, memahami, dan mengevaluasi orang lain karena

dimungkinkan seseorang itu masuk dan menjadi sama dengan orang lain. Dengan berempati, seseorang bisa benar-benar merasakan dan menghayati orang lain termasuk bagaimana seseorang mengamati dan menghadapi masalah dan keadaannya (Gunarsa Singgih: 1992).

“Kemampuan pemahaman dan menarik kesimpulan dari ekspresi emosi orang lain merupakan kemampuan yang penting bagi anak dalam lingkungan sosialnya, karena dengan memahami emosi tersebut akan membantu anak untuk berperilaku dalam lingkungan sosialnya, selain itu juga dapat memberikan kesempatan pada anak untuk mengungkapkan dan mendiskusikan perasaannya sendiri atau perasaan orang lain serta dapat membantu untuk mengembangkan kemampuan empati” (Hoffman, dikutip Sigit; 2009).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas, ditarik kesimpulan empati adalah kemampuan memahami dan merasakan apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan orang lain tanpa harus terlibat secara nyata dalam perasaan atau tanggapan orang tersebut.

2.2. Tahap-tahap Pengembangan Empati

Martin Hoffman, seorang ahli yang terkenal dengan pengembangan moral, meyakini bahwa “Anak-anak mengembangkan empati mereka dalam beberapa tahapan. Mulai dari tahapan egosentris, berpusat pada diri sendiri, pandangan yang selalu berpikuk tentang diri sendiri sampai tahap mereka tidak hanya peduli terhadap orang lain, melainkan juga dapat merasakan dan memahami sudut pandang orang lain” (Borba: 2008).

1. Empati Umum (Bulan-bulan pertama kelahiran)

Seorang anak tidak dapat membedakan dengan tegas antara dirinya dan lingkungannya, sehingga ia tidak dapat memahami penderitaan orang lain karena menganggap penderitaan ini sebagai bagian dari dirinya. Bayi berusia enam bulan mendengar bayi lain menangis dan ikut menangis juga.

2. Empati Egosentris (mulai usia 1 Tahun)

Reaksi seorang anak lain yang sedang menderita perlahan-lahan mulai berubah. Dia sekarang memahami ketidaknyamanannya orang lain sebagai bukan bagian dari dirinya. Anak usia dua tahun melihat ibunya menangis, lalu dia duduk di samping ibunya dan mengusap-usap tangan ibunya dengan lembut.

3. Empati emosional (Tahun-tahun pertama prasekolah)

Pada saat usia sekitar dua atau tiga tahun, seorang anak mulai mengembangkan kemampuan memerankan orang lain. Dia mengenali bahwa perasaan seseorang mungkin berbeda dari perasaannya, yang dapat dengan sangat baik mengetahui sumber-sumber penderitaan orang lain, dan menemukan cara sederhana memberikan bantuan atau menunjukkan dukungan.

4. Empati kognitif (Tahun-tahun pertama sekolah dasar mulai usia 6 tahun)

Pada tahap ini seorang anak dapat memahami persoalan dari sudut pandang orang lain, sehingga ada peningkatan dalam usahanya mendukung dan membantu kebutuhan orang lain. Kemampuannya menggunakan bahasa untuk membantu orang lain juga meningkat pesat.

5. Pada usia 7-8 tahun rasa malu dan kebanggaan yang tergantung pada kesadaran terhadap akibat tindakan mereka, akan mempengaruhi pendapat mereka tentang diri mereka. Pada periode ini anak-anak lanjut akan lebih empatik dan perilaku menolong semakin berkembang, anak-anak mulai mengontrol emosi negatif Menurut Pepalia (dikutip Lusi: 2008).
6. Empati Abstrak (tahun-tahun terakhir masa kanak-kanak usia 10-12 tahun)
Pada tahap ini seorang anak dapat memperluas empatinya melampaui hal-hal yang ia ketahui secara pribadi dan mengamati langsung kekelompok masyarakat yang belum pernah ia temui.

2.3. Aspek-aspek Empati

Davis (Sigit, 2009: 24) membagi konsep empati dalam empat aspek berdasarkan pendekatan yang sifatnya multidimensional, yaitu:

- a. *Perspective taking*, untuk perilaku yang non egosentrik, yaitu perilaku yang tidak berorientasi pada kepentingan diri akan tetapi pada kepentingan orang lain. Kemampuan ini seiring pula dengan antisipasi seseorang terhadap perilaku dan reaksi-emosi orang lain, sehingga dapat dibangun hubungan interpersonal yang baik dan penuh penghargaan.
- b. *Fantasy* merupakan kecenderungan seseorang untuk mengubah diri ke dalam perasaan dan tindakan dari karakter-karakter khayalan yang terdapat pada buku, layar kaca, bioskop, maupun dalam permainan-permainan.
- c. *Empathic concern* merupakan orientasi seseorang terhadap orang lain yang berupa perasaan simpati dan peduli terhadap orang lain yang ditimpa

kemalangan. Aspek ini merupakan cermin dari perasaan kehangatan dan simpati erat kaitannya dengan kepekaan dan kepedulian terhadap orang lain.

- d. *Personal distress*, merupakan orientasi seseorang terhadap dirinya sendiri, dan meliputi perasaan cema dan gelisah pada situasi interpersonal. Personal distress yang tinggi berhubungan dengan rendahnya social functioning. Jadi tingginya personal distress menunjukkan kurangnya kemampuan dalam bersosialisasi.

2.4. Faktor yang Mempengaruhi Proses Empati

Beberapa faktor, baik psikologis maupun sosiologis yang mempengaruhi proses empati sebagai berikut, antara lain:

1. Sosialisasi

Dengan adanya sosialisasi memungkinkan seseorang dapat mengalami sejumlah emosi, mengarahkan seseorang untuk melihat keadaan orang lain dan berpikir tentang orang lain.

2. Perkembangan kognitif

Empati dapat berkembang seiring dengan perkembangan kognitif yang bisa dikatakan kematangan kognitif, sehingga dapat melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain (berbeda).

3. Mood dan Feeling

Situasi perasaan seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungannya akan mempengaruhi cara seseorang dalam memberikan respon terhadap perasaan dan perilaku orang lain

4. Situasi dan Tempat

Situasi dan tempat tertentu dapat memberikan pengaruh terhadap proses empati seseorang. Pada situasi tertentu seseorang dapat berempati lebih baik dibanding situasi yang lain.

5. Komunikasi

Pengungkapan empati dipengaruhi oleh komunikasi (bahasa) yang digunakan seseorang. Perbedaan bahasa dan ketidakpahaman tentang komunikasi yang terjadi akan menjadi hambatan pada proses empati.

2.5. Faktor Penghambat Terjadinya Perkembangan Empati

Borba (2008: 17-20) mengemukakan bahwa ada lima faktor yang paling berpengaruh bagi terjadinya krisis perkembangan empati, yaitu:

1. Ketidakhadiran orang tua secara emosional

Orang tua yang bisa menumbuhkan empati dalam diri anaknya adalah mereka yang secara aktif terlibat dalam kehidupan dan kondisi emosional anaknya. Kurangnya waktu untuk bersama antara anak dan orang tua selama beberapa dekade belakangan ini berpengaruh buruk, menurut hasil penelitian Gottman dari Universitas Washington.

2. Ketiadaan keterlibatan ayah

Ayah yang sibuk bekerja sampai tidak mengetahui perkembangan anaknya, tidak ada kesempatan untuk bermain, bercanda apalagi memanjakan anaknya, dapat menghambat perkembangan empati anak. Selaras dengan yang dikemukakan Borba bahwa penelitian

jangka panjang yang dimulai pada tahun 1950-an, menunjukkan anak-anak yang pengasuhan ayahnya terlibat secara positif ketika berusia lima tahun, tiga puluh tahun kemudian terlihat lebih berempati, dibandingkan dengan mereka yang ayahnya tidak terlibat.

3. Kekerasan di media

Selama dekade terakhir, anak-anak dibombardir dengan acara televisi, film, musik, video, permainan, dan internet yang menunjukkan kekerasan, kejahatan, dan kekejaman. Sangat mempengaruhi perkembangan perilaku anak-anak. Karena biasanya perilaku itu dipelajari dengan meniru apa yang diamati, sehingga semakin banyak contoh yang dilihat, semakin besar kemungkinan ditiru anak. Beberapa studi menunjukkan bahwa menonton acara televisi yang menampilkan pesan prososial meningkatkan sikap kooperatif, sensitif, dan kepedulian diantara anak, dan mereka cenderung akan meniru perilaku baik tersebut. Riset juga menunjukkan bahwa perilaku prososial seperti itu semakin meningkat jika orang tuanya menonton bersama anak-anaknya serta mendiskusikan atau memerankan perilaku tersebut sebagaimana Madeline Levins (Borba, 2008: 18) dalam bukunya *See No Evils* mengungkapkan bahwa “Ada penelitian besar terhadap pengaruh kekerasan media pada anak-anak prasekolah”. Hampir tanpa terkecuali, riset menunjukkan bahwa melihat tindak kekerasan menjadikan anak lebih agresif, lebih gelisah, lebih penakut, kurang kreatif dan kurang intuitif.

4. Ketabuan mengungkapkan perasaan pada anak laki-laki

Dalam urusan emosi, cara orang tua mendidik anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan. Orang tua lebih banyak mendiskusikan perasaan serta mengungkapkan kata-kata yang berhubungan dengan emosi kepada anak perempuan untuk mengungkapkan perasaannya sementara anak laki-laki dididik agar menyembunyikan kesedihannya. Dengan melihat kenyataan bahwa faktor penentu utama yang membuat anak mampu merasakan perasaan orang lain adalah kemampuan memahami serta mengekspresikan perasaannya sendiri, jelas terlihat bahwa sikap orang tua terhadap pengungkapan perasaan anak laki-laki dapat menghambat perkembangan anak laki-laki, hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh William Pollack (Borba, 2008: 20) penulisan *Red Boys*, riset menunjukkan bahwa “Anak laki-laki terlahir dengan sifat empati alami, yang berlawanan dengan kekerasan”. Pada waktu kelas dua SD, mereka mulai terlihat kurang memahami kesedihan dan kesusahan orang lain serta mulai terlihat kurang dapat mengekspresikan emosi dan kepeduliannya terhadap kata-kata. Kenyataannya anak laki-laki belajar bahwa mereka hanya boleh menunjukkan emosi marah, sementara perasaan lain harus ditutupi. Dengan semakin meningkatnya kemarahan itu, potensi mereka untuk berempati semakin menurun.

5. Kekerasan di usia balita

Kemampuan berempati anak akan berkembang jika orang tua mengembangkannya sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak serta tidak dengan tindakan kekerasan, tetapi dengan kasih sayang. Selaras dengan riset menarik yang dilakukan Bruce Perry (Borba, 2008: 20) dari Fakultas Kedokteran Baylor menemukan bahwa “Tiga tahun pertama merupakan masa penting dalam hidup anak untuk membangun kapasitas empati, atau sebaliknya menanamkan benih kekerasan kepada mereka”. Perry menegaskan kembali bahwa “akibat stress yang terjadi berulang-ulang selama tiga puluh enam bulan pertama kehidupan anak seperti kekerasan, penelantaran, dan trauma”.

2.6. Faktor Pendorong Pengembangan Empati

Suzanne Denham, penulis buku *Emotional Development in Young Children* (Borba; 2008) menemukan sembilan faktor yang menurut para peneliti umumnya dapat meningkatkan empati.

1. Usia. Kemampuan untuk memahami perspektif orang lain akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia; jadi, anak yang lebih besar umumnya lebih dapat berempati daripada anak yang masih kecil.
2. Gender. Anak yang masih kecil cenderung lebih berempati terhadap teman yang memiliki gender yang sama karena mereka merasa memiliki banyak persamaan.

3. Intelegensia. Anak yang lebih cerdas biasanya lebih dapat menenangkan orang lain karena lebih dapat memahami kebutuhan orang lain dan berusaha mencari cara untuk membantu.
4. Pemahaman emosional. Anak-anak yang secara bebas mengekspresikan emosi biasanya lebih berempati karena mereka lebih mampu memahami dengan tepat perasaan orang lain.
5. Orang tua yang berempati. Anak-anak yang mempunyai orangtua yang berempati cenderung akan menjadi anak-anak yang berempati pula karena mencontoh perilaku orang tuanya.
6. Rasa aman secara emosional. Anak-anak yang asertif dan mudah menyesuaikan diri cenderung suka membantu orang lain.
7. Tempramen. Anak-anak yang ceria dan mudah bergaul biasanya lebih dapat berempati terhadap anak yang sedang stres.
8. Persamaan kondisi. Anak-anak lebih mudah berempati terhadap mereka yang mengalami kondisi atau pengalaman sama.
9. Ikatan. Anak-anak lebih dapat berempati terhadap teman daripada terhadap orang lain yang tidak terlalu dekat.

2.7. Teknik-Teknik Mengasah Empati

Empati, yang merupakan emosi utama dalam membedakan benar dan salah, sudah tumbuh sejak dini. Kapasitas berempati dapat berkembang jika dipupuk dengan baik. Jika tidak, empati tidak akan berkembang. Karena pemahaman emosi merupakan dasar bagi empati. Kemampuan empati harus selalu dilatih atau diasah sejak dini. Bahkan, meskipun usia seseorang telah beranjak

dewasa, harus tetap melatih empati. Kemudian ada beberapa langkah yang dapat dilakukan agar kemampuan empati kita terbentuk, antara lain :

1. Rekam semua emosi pribadi

Setiap orang pernah mengalami perasaan positif maupun negatif, misalnya sedih, senang, bahagia, marah, kecewa dan lain sebagainya. Pengalaman-pengalaman tersebut apabila kita catat atau rekam akan membantu kita memahami perasaan yang sama saat kondisi tertentu menjumpai kita kembali. Disamping itu ketika kita mengetahui perasaan tersebut sedang dialami oleh seseorang, kita dapat memahami kondisi tersebut sehingga kita dapat memperlakukannya sesuai dengan apa yang diharapkannya.

Cara mengembangkan pemahaman anak terhadap emosi.

1. Mendengarkan anak dengan empati
2. Perhatikan perasaan anak dan dengarkan dengan empati
3. Ketahui penyebab timbulnya empati
4. Kenali perasaan anak
5. Cari pemecahan masalah untuk anak memenuhi kebutuhannya

Cara mencatat atau merekamnya dapat berupa tulisan di buku harian atau sekedar mengingat-ingat dalam alam sadar kita. Untuk menyempurnakan langkah di atas, ada baiknya memperhatikan cara lebih spesifik, sebagai berikut:

- a. Membangkitkan kesadaran dan perbendaharaan ungkapan emosi.

Anak memerlukan ketrampilan untuk dapat mengenali beragam jenis emosi sehingga anak dapat memahami perasaan orang lain.

(Borba, 2008: 31-35) mengemukakan bahwa ada empat cara mengembangkan perbendaharaan ungkapan emosi anak, yaitu:

1. Ajukan pertanyaan tentang perasaan
 2. Ungkapan alfabet perasaan anak
 3. Makan malam dengan menceritakan perasaan
 4. Buatlah kartu ungkapan perasaan
- b. Meningkatkan kepekaan terhadap perasaan orang lain.

Dengan meningkatkan kepekaan terhadap perasaan orang lain, maka ia akan memahami kebutuhab dan kekhawatiran mereka.

(Borba, 2008: 36-37) mengemukakan bahwa ada enam cara untuk menumbuhkan kepekaan anak, yaitu:

1. Pujilah perbuatan baik dan peka
2. Tunjukkan efek sikap peka
3. Perhatikan tanda-tanda non verbal

Borba (2008) mengemukakan cara membantu anak memahami tanda-tanda emosi nonverbal

1. Lakukan permainan “tebak perasaan”
2. Buat komik ungkapan perasaan
3. Baca dengan perasaan
4. Mengamati perasaan
4. Sering-seringlah ajukan pertanyaan
5. Gunakan rumus “perasaan dan kebutuhan”
6. Ungkapan perasaan anda dan jelaskan mengapa anda merasa demikian

- c. Membantu memahami perspektif orang lain selain dari sudut pandangnya sendiri (Borba, Michele, 2008: 25).

Borba (2008: 45-47) mengemukakan bahwa ada tiga cara meningkatkan kemampuan anak untuk memahami orang lain, yaitu:

1. Bertukar peran agar ,merasakan apa yang dirasakan orang lain
2. Cobalah berada di posisiku
3. Bayangkan perasaan orang lain

Ketiga langkah tersebut dapat meningkatkan kapasitas anak untuk berempati di dunia yang penuh dengan ketidakpedulian, kekejaman, kekakuan, dan keegoisan (Borba, 2007: 25)

2. Perhatikan lingkungan luar (orang lain)

Memperhatikan lingkungan luar atau orang lain akan memberikan banyak informasi tentang kondisi orang di sekitar kita. Informasi ini sangat penting untuk dijadikan panduan dalam mengambil pilihan perilaku tertentu. Informasi ini juga dapat dijadikan pembanding dengan diri kita tentang apa yang sedang terjadi, sehingga kita dapat mengetahui apakah perasaan dan perilaku kita sudah sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Memperhatikan orang lain merupakan ketrampilan tersendiri yang tidak semua orang menyukainya. Memperhatikan tidak sekedar melihat orang per orang tetapi juga mencoba menghilangkan perasaan-perasaan subyektif kita saat memperhatikan, sehingga akan muncul keinginan untuk mendalami perasaan orang yang sedang kita lihat tersebut.

3. Dengarkan curhat orang lain

Untuk memahami masalah atau mendapatkan pemahaman yang lebih jelas terhadap permasalahan yang sedang dihadapi orang lain. Kemampuan mendengarkan juga harus latih agar memberikan dampak yang positif dalam interaksi sosial kita. Syarat yang dibutuhkan untuk dapat mendengarkan adalah menghilangkan atau meminimalkan perasaan negatif atau prasangka terhadap obyek yang menjadi sasaran dengar. Disamping itu juga perlu adanya kemauan untuk membuka diri kita untuk orang lain, khususnya dengan memberikan kesempatan orang lain untuk berbicara yang dia inginkan tanpa kita potong sebelum selesai pembicaraannya. Mendengar keluh kesah atau cerita gembira orang lain akan mampu memberikan pengalaman lain dalam suasana hati kita. Mendengarkan cerita sedih akan mampu membawa kita kedalam suasana hati orang lain yang sedang bersedih dan dapat membangkitkan keinginan untuk memahami masalah atau perasaan orang tersebut. Begitu pula perasaan yang lain. Semakin banyak cerita, masalah dan ungkapan perasaan yang kita dengarkan akan membuat kita semakin kaya dengan pengalaman tersebut dan pada akhirnya semakin mengetahui bagaimana cara memahami orang lain atau perasaannya.

4. Bayangkan apa yang sedang dirasakan orang lain dan akibatnya untuk diri kita.

Membayangkan sebuah kejadian yang dialami orang lain akan menarik diri kita ke dalam sebuah situasi yang hampir sama dengan yang

dialami orang tersebut. Refleksi keadaan orang lain dapat membuat kita merasakan apa yang sedang dialami orang tersebut dan mampu membangkitkan suasana emosional. Membayangkan sebuah kondisi tersebut dapat lebih mudah manakala kita pernah mengalami perasaan atau kondisi yang sama. Seseorang yang sering membayangkan apa yang dialami atau dirasakan orang lain dan akibat yang akan ditimbulkan manakala hal tersebut terjadi pada diri kita saat kejadian atau setelah kejadian akan memudahkan kita merasakan suasana emosi seseorang manakala melihat kejadian-kejadian yang berkaitan dengan situasi penuh dengan emosi-emosi tertentu.

5. Lakukan bantuan secepatnya.

Memberikan bantuan atau pertolongan kepada orang-orang yang membutuhkan dapat membangkitkan kemampuan empati. Respon yang cepat terhadap situasi di lingkungan sekitar yang membutuhkan bantuan akan melatih kemampuan kita untuk empati. Bantuan yang kita berikan tidak perlu menunggu waktu yang lebih lama tetapi kita berusaha memberikan segenap kemampuan kita saat melihat atau menyaksikan orang-orang yang membutuhkan. Pertolongan yang kita berikan akan menstimulus keadaan emosi kita untuk melihat lebih jauh perasaan orang yang kita beri pertolongan dan semakin sering kita memberikan respon dengan cepat akan semakin mudah kita mengembangkan kemampuan empati kepada orang lain.

2.8. Manfaat-manfaat Empati

Ada beberapa manfaat yang dapat kita temukan dalam kehidupan pribadi dan sosial manakala kita mempunyai kemampuan berempati, diantaranya:

1. Menghilangkan sikap egois

Orang yang telah mampu mengembangkan kemampuan empati dapat menghilangkan sikap egois (mementingkan diri sendiri). Ketika kita dapat merasakan apa yang sedang dialami orang lain, memasuki pola pikir orang lain dan memahami perilaku orang tersebut, maka kita tidak akan berbicara dan berperilaku hanya untuk kepentingan diri kita tetapi kita akan berusaha berbicara, berpikir dan berperilaku yang dapat diterima juga oleh orang lain serta akan mudah memberikan pertolongan kepada orang lain. Kita akan berhati-hati dalam mengembangkan sikap dan perilaku kita sehari-hari, khususnya jika berada pada kondisi yang membutuhkan pertolongan kita.

2. Menghilangkan kesombongan

Salah satu cara mengembangkan empati adalah membayangkan apa yang terjadi pada diri orang lain akan terjadi pula pada diri kita. Manakala kita membayangkan kondisi ini maka kita akan terhindar dari kesombongan atau tinggi hati karena apapun akan bisa terjadi pada diri kita jika Tuhan berkehendak. Kita tidak akan merendahkan orang lain karena kita telah mengetahui perasaan dan memahami apa yang sebenarnya terjadi, sehingga orang yang mempunyai kemampuan empati akan cenderung memiliki jiwa rendah hati dan senantiasa memahami kehidupan ini dengan baik.

3. Mengembangkan kemampuan evaluasi dan kontrol diri

Pada dasarnya empati adalah salah satu usaha kita untuk melakukan evaluasi diri sekaligus mengembangkan kontrol diri yang positif. Kemampuan melihat diri orang lain baik perasaan, pikiran maupun perilakunya merupakan bagian dari bagaimana kita akan merefleksikan keadaan tersebut dalam diri kita. Jika kita telah mempunyai kemampuan ini maka kita telah dapat mengembangkan kemampuan evaluasi diri yang baik dan akhirnya kita dapat melakukan kontrol diri yang baik artinya kita akan senantiasa berhati-hati dalam melakukan perbuatan atau memahami lingkungan sekitar kita.

Eisenberg (2002) juga menyatakan empati penting bagi individu, karena dengan empati seseorang dapat:

1. Menyesuaikan diri. Empati mempermudah proses adaptasi karena ada kesadaran dalam diri bahwa sudut pandang setiap orang berbeda. Orang yang memiliki rasa empati yang baik, maka penyesuaian dirinya akan dimanifestasikan dalam sifat optimis, fleksibel.
2. Mempercepat hubungan dengan orang lain. Jika setiap orang berusaha untuk berempati, maka setiap individu merasa diterima dan dipahami.
3. Meningkatkan harga diri. Empati dapat meningkatkan harga diri seseorang. Dimulai dari peran empati dalam hubungan sosial. Hubungan sosial merupakan media berkreasai dan menyatakan identitas diri. Adanya empati mampu untuk menempatkan diri pada pikiran dan perasaan orang lain menyebabkan tumbuhnya rasa harga diri dalam diri seseorang.
4. Meningkatkan pemahaman diri. Kemampuan memahami perasaan orang lain dan menunjukkannya dalam gerakan cara berkomunikasi tanpa harus secara nyata terlibat dalam perasaan orang lain, menyebabkan seorang individu sadar bahwa orang lain dapat melakukan penilaian berdasarkan perilakunya. Hal itu menyebabkan individu lebih sadar dan memperhatikan pendapat orang lain tentang dirinya. Melalui proses tersebut akan terbentuk pemahaman diri yang terjadi dengan perbandingan sosial yang dilakukan dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

3. Tinjauan Tentang Sosial

3.1. Pengertian Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial karena manusia tidak bisa hidup tanpa berhubungan dengan manusia yang lain bahkan untuk urusan sekecil apapun kita tetap membutuhkan orang lain untuk membantu kita.

Bandura mengemukakan bahwa sosial adalah “Interaksi atau hubungan yang dilakukan dengan orang banyak yang ditemukannya disekelilingnya dalam menjalankan kehidupan individunya”. Dalam kehidupan sehari-hari sosial membantu tiap anak untuk merasa diterima di dalam kelompok, membantu anak belajar berkomunikasi dalam bergaul dengan orang lain, mendorong empati dan saling menghargai terhadap anak-anak maupun orang dewasa.

Pendapat lain dikemukakan Lena Dominelli sosial adalah “Bagian yang tidak utuh dari sebuah hubungan manusia sehingga membutuhkan pemakluman atas hal-hal yang bersifat rapuh di dalamnya”.

Beranjak dari kedua pendapat diatas Peter Herman mengatakan bahwa sosial adalah “sesuatu yang dipahami sebagai suatu perbedaan namun tetap merupakan sebagai satu kesatuan”. Dari ketiga pendapat yang dikemukakan Engin Fahri. I menambahkan bahwa sosial adalah “Sebuah inti dari bagaimana para individu berhubungan walaupun masih juga diperdebatkan tentang pola berhubungan para individu tersebut”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sosial merupakan interaksi atau hubungan yang dilakukan dengan orang banyak

sebagai suatu perbedaan yang membutuhkan pemakluman atas hal-hal yang bersifat rapuh di dalamnya namun tetap merupakan sebagai satu kesatuan

4. Faktor – Faktor penentu Pembentukan Sikap Empati

4.1 Faktor Internal (Dari dalam diri)

Individu berasal dari kata *individum* (latin), yaitu satuan kecil yang tidak dapat dibagi lagi. Individu menurut konsep sosiologis artinya manusia yang hidup berdiri sendiri tidak mempunyai kawan (sendiri).

Salah satu Tokoh Soediman Kartohadiprojo (Abdulsyani: 2007) menamakan individu sebagai makhluk hidup Ciptaan Tuhan Yang Maha Esa yang dalam dirinya dilengkapi oleh kelengkapan hidup yang meliputi raga, ras, rasio, dan rukun.

Setiap anak memiliki potensi untuk mengembangkan sikap empatinya. Sikap empatinya berkembang secara bervariasi dan perkembangannya dipengaruhi atas kesadaran diri. Empati menekankan pentingnya mengindra perasaan dari perspektif orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Bila kesadaran diri terfokus pada pengenalan emosi sendiri, dalam empati perhatiannya diraihkan pada pengenalan emosi orang lain. Seseorang semakin mengetahui emosi sendiri, maka ia akan semakin terampil membaca emosi orang. Dengan demikian, empati dapat dipahami sebagai kemampuan mengindra perasaan dan perspektif orang lain. “Bila kita tidak dapat mengerti diri sendiri, kita akan terhambat pula untuk mengerti dan bekerja dengan orang lain”(Timpe, dikutip Suyanto;2008).

Demikian pula, orang yang sedang mengalami suasana hati yang gembira akan lebih suka menolong, sedangkan dalam suasana hati yang sedih, orang akan kurang suka memberikan pertolongan, sebab suasana hati atau mood dapat berpengaruh pada kesiapan seseorang untuk membantu orang lain (William, dikutip Sigit: 2009).

4.2 Faktor (eksternal)

Adapun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi terbentuknya sikap empati anak adalah faktor keluarga dan faktor teman sebaya.

4.2.1 Faktor Keluarga

Keluarga adalah lingkungan pertama yang dijumpai anak, Cooley (dikutip, sigit, 2009: 21) “Menyebutkan bahwa institusi keluarga merupakan agen sosialisasi awal yang sangat penting dalam membentuk karakter pribadi anak”. Sisi terpenting dari keberadaan institusi keluarga ini yaitu: akan membuat anak mempunyai pengalaman sosial awal, sehingga ketika anak dihadapkan dengan lingkungan ia tidak akan mengalami banyak hambatan.

Menurut Fuad Ihsan fungsi lembaga pendidikan keluarga

“Keluarga merupakan pengalaman pertama bagi anak-anak, pendidikan di lingkungan keluarga dapat menjamin kehidupan emosional anak untuk tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarga akan tumbuh sikap tolong menolong, tenggang rasa sehingga tumbuhlah kehidupan keluarga yang damai dan sejahtera, keluarga berperan dalam meletakkan dasar pendidikan agama dan sosial”. (Fuad Ihsan, 2001 : 18).

a. Peran Keluarga

Berbagai peranan yang terdapat didalam keluarga menurut Nasrul Effendy (1998) adalah sebagai berikut:

1. Peran ayah: Ayah sebagai suami dari istri dan anak-anak, berperan sebagai pencari nafkah, pendidik, pelindung, dan pemberi rasa aman, sebagai kepala keluarga, sebagai anggota dari kelompok sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya.
2. Peran ibu: Sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya. Ibu mempunyai peranan untuk mengurus rumah tangga sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, disamping itu juga ibu dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarganya.
3. Peran anak: Anak-anak melaksanakan peranan psikososial sesuai dengan tingkat perkembangannya baik fisik, mental, sosial dan spiritual.

Tidak dapat disangkal bahwa keluarga merupakan tempat pertama bagi anak untuk belajar berinteraksi sosial. Melalui keluarga anak belajar berespons terhadap masyarakatnya yang lebih luas kelak. Melalui proses interaksi dalam keluarga, seorang anak secara

bertahap belajar mengembangkan kemampuan kognitif anak dalam menghadapi kehidupan pada tahapan-tahapan perkembangan berikutnya. Perhatian mereka terhadap hal-hal yang ada sekelilingnya banyak dipegaruhi oleh nilai-nilai yang mereka anut, dan keluarglah yang menanamkan nilai-nilai tersebut. Adapun cara pendekatan yang dilakukan orang tua terhadap anak adalah perilaku yang mudah diobservasi oleh anak dan hal yang dapat diteliti ini dengan mudah pula direkam di dalam ingatan anak. Hal-hal yang direkam di dalam ingatan kelak membentuk pola pikir dalam tatanan pemetaan penalaran tertentu yang dikenal sebagai skems yang merupakan rancangan gambar bagi perilaku anak.

Sikap dan tingkah laku anak merupakan cerminan sikap dan tingkah laku orang tua. Jika sikap dan tingkah laku orang tua baik, maka anak akan cenderung memiliki sikap dan tingkah laku yang baik pula. Demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu tidaklah mengherankan jika setiap keluarga selalu berbeda dengan keluarga lainnya. Dari hasil penelitian longitudinal (Sigit; 2009) menyatakan

“Bahwa hubungan antara cara orang tua mendidik dengan perkembangan empati, pemahaman dan tingkah laku sosial pada anak, dimana para ibu yang mendidik balita mereka secara responsif, hangat, tidak suka memberikan hubungan yang keras, dan tidak otoriter, akan menumbuhkan dan membentuk seorang anak yang mempunyai tingkah laku empati efektif dan kognitif yang tinggi, serta tingkah laku yang baik”.

4.2.2 Faktor Interaksi Teman Sepermainan

a. Pengertian Teman Sebaya

Tidak diragukan lagi bahwa keluarga merupakan salah satu konteks sosial yang penting bagi perkembangan individu. Meskipun demikian perkembangan anak juga sangat dipengaruhi oleh apa yang terjadi dalam konteks sosial yang lain seperti relasi dengan teman sebaya. Laursen (2005) menandakan bahwa “Teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja”. Penegasan Laursen dapat dipahami karena pada kenyataannya remaja dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka (Steinberg, 1993).

Soerjono Soekanto mengatakan bahwa (2004: 74) “Teman sebaya atau sahabat yang baik akan menunjang motivasi dan keberhasilan anak dalam proses belajar”. Karena dengan adanya hubungan pertemanan tersebut akan terjadi proses saling mengisi yang mungkin membentuk persaingan yang sehat.

Santock berpendapat “Bahwa yang merupakan teman sebaya (*peers*) adalah anak – anak atau remaja dengan tingkatan usia atau tingkat kedewasaan yang sama”. Kelompok teman sebaya adalah lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup

bersama dengan orang lain yang bukan anggota keluarganya (Mapiere).

b. Fungsi kelompok Teman sebaya

Pengaruh kuat teman bermain dalam kelompok merupakan hal yang sangat penting yang tidak dapat diremehkan dalam masa-masa remaja. Kenyataan memperlihatkan bahwa di antara para remaja terdapat jalinan ikatan perasaan yang sangat kuat. Pada teman kelompok sebaya itu untuk pertama kalinya remaja mulai menyesuaikan diri karena ada keberadaan orang lain dan saling menyadari dan membutuhkan.

Havinghurt mengemukakan tiga macam fungsi daripada kelompok sebaya, yakni:

1. Mengajarkan kebudayaan.
Dalam suatu kelompok sebaya terdiri atas individu-individu yang berbeda budayanya dengan akulturasi budaya asimilasi terjadi dalam kelompok yang harus dipatuhi bersama.
2. Mengajarkan mobilitas sosial. Mobilitas sosial adalah gerak individu dari satu posisi ke posisi lain dalam suatu struktur sosial dalam kelompok satu ke kelompok lain.
3. Membantu peranan baru. Dalam kelompok, individu mendapatkan status peran tertentu sabagai anak dapat mengisi peranan-peranan sosial.

Lingkup yang luas, lingkungan kerja sangat berperan dalam memberi pengaruh pada pembentukan pribadi seseorang.

Menurut Soerjono Soekanto (2004: 75) peranan positif dari teman sebaya adalah:

- a) Rasa aman dan rasa dianggap penting dari keanggotaan kelompok teman sepermainan

- b) Didalam kelompok tersebut seorang remaja dapat menyalurkan rasa kecewanya, rasa takut, rasa gembira, dan lain sebagainya.
- c) Didalam kelompok tersebut remaja mengembangkan kemampuan dalam keteampilan – keterampilan social, sehingga dia lebih mudah menyesuaikan diri dengan keadaanya.
- d) Pada umumnya dalam kelompok tersebut mempunyai pola perilaku dan kaidah – kaidah tertentu yang mendorong remaja untuk bersikap dan bertindak secara dewasa.

Namun dibalik peranan – peranan positif tersebut timbul peranan yang bersifat negatif. Hal – hal yang negatif tersebut antara lain :

- a) Teman sepermainan mendorong anggotanya untuk bersikap diskriminatif terhadap anggota lainnya,
- b) Teman sebaya mendorong terjadinya individualisme
- c) Terkadang timbul rasa iri hati dari anggota – anggota teman yang berasal dari kalangan keluarga kurang mampu, terhadap mereka yang berasal dari keluarga yang lebih mampu.
- d) Kesetian terhadap kelompok pertemanan mengabaikan terjadinya pertentangan dengan orang tua.

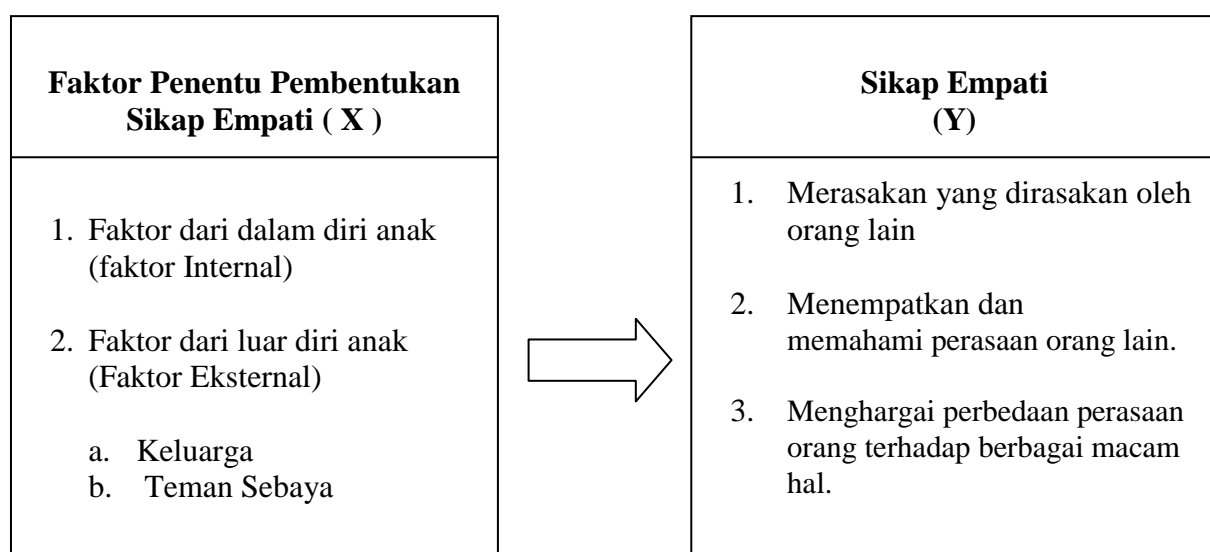
Memperhatikan pentingnya peran teman sebaya, pengembangan lingkungan teman sebaya yang mendukung perkembangan emosional anak. Budaya teman sebaya memberikan kesempatan kepada remaja untuk menguji keefektifan komunikasi, tingkah laku, persepsi, dan nilai-nilai yang mereka miliki. Pergaulan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi mempengaruhi terbentuknya sikap empati anak.

B. Kerangka Pikir

Kemampuan empati atau kemampuan pemahaman dan menarik kesimpulan dari ekspresi emosi dari orang. Empati dapat menjadi kunci menaikkan integritas dan kedalaman hubungan dengan orang lain. Setiap hubungan yang merupakan akar kepedulian berasal dari penyesuaian emosionalnya dengan orang lain. Kemampuan berempati menjadi permasalahan yang begitu penting karena masa anak-anak mereka memberikan kontribusi yang begitu menentukan bagi terbentuknya pribadi yang baik dan bermoral tinggi, memiliki sopan santun dalam bersikap dan bertindak, dapat dipercaya dan dapat diandalkan.

Pengaruh lingkungan sosial peserta didik di dalam keluarga dan pergaulan dengan teman sebaya diduga menentukan pembentukan dan perubahan sikap empati sosial peserta didik. Ada beberapa faktor yang dapat dijadikan variable seperti dalam diagram kerangka pikir berikut ini :

Bagan Kerangka Pikir



Gambar 2.1: Bagan Kerangka Pikir