

# EMPATI SEBAGAI SARANA UNTUK MEMPERKOKOH SIKAP PRO-SOSIAL PELAJAR

\*) Agung Slamet Kusmanto, S.Pd

## Abstrak

Empati dipahami sebagai pemahaman yang intim bahwa perasaan-perasaan, pikiran-pikiran dan motif-motif seseorang dimengerti secara menyeluruh oleh orang lain, disertai ungkapan penerimaan terhadap keadaan orang lain. Empati, baik untuk pengajar maupun pelajar, semakin diperlukan dalam pendidikan dalam upaya mencapai keberhasilan proses pembelajaran. Salah satu kompetensi hasil belajar yang harus dicapai oleh pelajar adalah kompetensi afektif, selain kompetensi kognitif (pemahaman) dan psikomotorik (keterampilan). Tujuan dari peningkatan kemampuan afektif ini adalah menolong individu menguasai berbagai keterampilan hidup (*life skills*) penting lewat program-program terstruktur yang diselenggarakan dalam kelompok, sehingga terbentuk sikap pro-sosial individu.

## Abstrac

Empathy is understood as an intimate understanding of the feelings, thoughts and motives of a person thoroughly understood by others, accompanied by expressions of acceptance of the status of others. Empathy, for both teacher and learner, is getting needed in education in order to achieve the success of the learning process. One of the competencies of learning outcomes which should be achieved by learner is affective competence, in addition to cognitive competence (understanding) and psychomotor (skills). The purpose of this affective capacity development is to help individuals master the variety of essential life skills (life skills) through structured programs which are organized in groups forming a pro-social attitudes of individuals.

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Kenakalan remaja dalam studi masalah sosial dapat dikategorikan ke dalam perilaku menyimpang. Dalam perspektif perilaku menyimpang masalah sosial terjadi karena terdapat penyimpangan perilaku dari berbagai aturan-aturan sosial ataupun dari nilai dan norma sosial yang berlaku. Perilaku menyimpang dapat dianggap sebagai sumber masalah karena dapat membahayakan tegaknya sistem sosial. Orang bisa merasakan dan menghayati benar-benar orang lain yang sedang dirundung kemalangan, namun orang juga bisa memperlihatkan perasaan sedih (simpati), misalnya pada waktu mengunjungi orang sakit atau melayat pada suatu perkabungan dan tetap memisahkan diri, tanpa penghayatan atau seperiasaan sebagai atau dengan orang lain yang dikunjungi. Jadi ia bisa seolah-olah menghayati perasaan sedih terhadap orang lain, namun keadaan sebenarnya tidak seperti itu.

Dalam Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

disebutkan bahwa Pendidikan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Salah satu kompetensi hasil belajar yang harus dicapai oleh pelajar adalah kompetensi afektif, selain kompetensi kognitif (pemahaman) dan psikomotorik (keterampilan). Tujuan dari peningkatan kemampuan afektif ini adalah menolong individu menguasai berbagai keterampilan hidup (*life skills*) penting lewat program-program terstruktur yang diselenggarakan dalam kelompok-kelompok. Melalui pendekatan kelompok tersebut, individu-individu tidak hanya belajar untuk menguasai materi secara kognitif, tetapi juga mereka dapat belajar meningkatkan keterampilan-keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk pengembangan kepribadian.

Menurut Leonard (Grammer, et. al., 1993; Nelson-Johns, 1982), untuk mencapai tujuan afektif tersebut, pendidik perlu suatu revolusi dan transformasi bidang kesehatan mental. Revolusi dan transformasi kesehatan mental yang dimaksud adalah upaya preventif dan ekstensif menolong warga masyarakat termasuk warga belajar meningkatkan kemampuan untuk menjalankan tugas-tugas kehidupan pada tingkatan yang semakin tinggi, khususnya lewat penguasaan berbagai keterampilan hidup (*life skills*) bersama, komunikasi antar pribadi, dan pertumbuhan pribadi. Keterampilan-keterampilan psikologis yang dimaksud adalah *life skills*, yaitu mendengarkan dan memahami secara empatik (*emphatic understanding*), menyampaikan pesan; mengungkapkan pikiran dan perasaan (*self disclosure*), resolusi konflik, membuat perencanaan (*strategic planning*), dan *problem solving*, mengambil keputusan (*decision making*), *coping* terhadap aneka *stressor*, menjalani berbagai transisi hidup dan perkembangan secara berhasil, dan menyesuaikan diri dengan kehidupan di sekolah.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, keterampilan-keterampilan hidup yang dimaksud bukan lagi sebagai kompetensi tambahan yang bersifat komplementer bagi kompetensi kognitif, tetapi merupakan salah satu kompetensi utama yang harus dicapai oleh pelajar; sebagai bagian dari proses pengembangan kepribadian dan kecakapan profesional sekaligus. Beberapa kecakapan tersebut diantaranya seperti empati dan perilaku prososial. Empati merupakan komponen utama yang menentukan efektivitas layanan konseling (McLeod, 2001). Beberapa hasil riset menjelaskan bahwa terdapat keterkaitan yang erat antara empati dan kecenderungan perilaku prososial (membantu). Keduanya bahkan sangat mempengaruhi kualitas hubungan antarpribadi

(Hojat, Mangione, Gonnella, 2005).

## **B. Kajian teori**

### **1. Perspektif Teori tentang Empati dan Perilaku Prososial**

Empati adalah *pondasi dari semua interaksi hubungan antar manusia*. Mampu merasakan kondisi emosional orang lain, maka kita bisa membina relationship yang akrab dengan orang lain. Untuk memahami empati juga bisa diperoleh dari beberapa pendekatan atau dalam perannya dalam hubungan antar pribadi, disamping perannya dalam kegiatan untuk mempengaruhi atau mengubah orang lain melalui konseling atau psikoterapi yang sifatnya banyak berorientasi klinis (Gunarsa). Bagi para konselor atau psikolog yang terpengaruh oleh pandangan falsafah mengenai manusia, kemanusiaan dan hakikat-hakikatnya, akan bersikap hati-hati dan ragu-ragu mempergunakan terminologi empati. Kalau diartikan secara harfiah bahwa dengan berempati seseorang masuk kedalam diri orang lain, maka timbul penilaian bahwa orang tersebut mustahil bisa melakukan tersebut (berempati menurut pengertian diatas), tanpa ia melepaskan dari dirinya sendiri, dari akunya yang unik, sehingga terdapat suatu aku yang ada dan aku yang keluar dan menjadi orang lain, ini dianggap sebagai suatu yang mustahil bisa terjadi dalam keadaan biasa. Karena kalau ini terjadi berarti ada pembelahan diri padahal pembelahan diri adalah sesuatu yang justru menjadi tanda adanya hambatan yang serius dalam kepribadian seseorang. Yaitu suatu kepribadian yang terbelah (*split personality: schizophrenia*) atau dengan kata lain suatu konstelasi kepribadian yang terhambat, jadi tidak dalam keadaan biasa, singkatnya tidak wajar atau tidak normal. Dipihak lain juga banyak yang mengatakan bahwa dengan melakukan empati terhadap orang lain, seseorang dimungkinkan untuk bisa memahami orang lain karena seseorang masuk dan sama menjadi sama dengan orang lain, sehingga empati justru dianggap sebagai salah satu cara yang efektif dalam usaha mengenali memahami dan mengevaluasi orang lain.

Selama beberapa dekade terakhir, empati dan reaksi emosional yang berkaitan telah menyita perhatian pakar psikologi perkembangan dan sosial. Hal ini sangat mungkin terjadi karena terdapat hubungan teoretis antara empati dengan perilaku sosial yang positif dan kompetensi sosial individu (Manstead & Hewstone, 1996). Walaupun terdapat variasi dan perbedaan tentang definisi empati itu sendiri, pada dasarnya para ahli secara konvensional telah menyepakati bahwa empati dapat didefinisikan sebagai suatu respon emosional terhadap status emosi atau kondisi orang lain yang konsisten

dengan status emosi atau keadaan orang lain tersebut. Contohnya, seseorang menjadi ikut sedih karena melihat sahabatnya dalam keadaan duka (Manstead & Hewstone, 1996; Miville, et. al., 2006).

Dengan demikian, dalam status empati terjadi suatu pengandaian bahwa seolah-olah seseorang adalah seperti orang lain (Miville, et. al., 2006; Hojat, et. al., 2005; Shechtman, 2003). Kapasitas seseorang dalam merespon situasi orang lain tersebut tentunya membutuhkan pemahaman yang memadai tentang pikiran dan perasaan orang lain. Dalam konteks konseling dan psikoterapi yang berorientasi pada klien (*client-centered*), kondisi tersebut diistilahkan sebagai *internal frame of reference of another*, yakni suatu pemahaman empatik dari konselor terhadap kerangka acuan internal klien (Hall & Lindsey, 1978).

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, beberapa aspek teknis yang membentuk empati dapat dibagi dalam beberapa dimensi berikut (Manstead & Hewstone, 1996; Miville, et. al., 2006; Hojat, et. al., 2005; Shechtman, 2003), yakni empati kognitif atau lazim dikenal sebagai penempatan perspektif (*perspective-taking*), empati afektif (*emphatic concern*), dan distress diri (*personal distress*). *Perspective-taking* merupakan kemampuan spontan seseorang untuk mengadopsi atau memahami kerangka pikir orang lain, sedangkan unsur afektif dari empati lebih mengarah pada apa yang dirasakan oleh seseorang terhadap keadaan orang lain; termasuk pula didalamnya keadaan simpati dan perhatian penuh terhadap orang lain. Komponen yang lain, yakni distress diri (*personal distress*) merupakan suatu keadaan cemas, khawatir, dan tertekan yang dialami oleh seseorang sebagai reaksi negatif terhadap situasi antar pribadi yang dialaminya.

## **2. Perspektif Teori tentang Perilaku Prososial**

Di sisi lain, perilaku prososial oleh sebagian ahli dideskripsikan sebagai bentuk perilaku yang cenderung menguntungkan bagi orang lain. Perilaku yang tercakup di dalamnya adalah memberi rasa aman terhadap orang lain (*comforting*), saling berbagi, bekedua secara kooperatif, dan menunjukkan sikap empatik terhadap orang lain (Robinson & Curry, 2005). Kajian yang mendalam tentang perilaku prososial tersebut bersifat kompleks dan seringkali tumpang tindih dengan kualitas kepribadian lainnya. Oleh karena itu, menurut Eisenberg dan Miller menyatakan bahwa empati, altruisme, dan perilaku prososial merupakan konstruksi istilah yang saling berkaitan erat satu sama lain (Hojat et. al., 2005). Oleh karena peristilahannya yang tumpang tindih tersebut, banyak ahli yang berasumsi bahwa perilaku prososial seseorang dibentuk dari

kualitas empati dan altruistik yang dimilikinya (Robinson & Curry, 2005).

Berbeda dengan altruisme yang lebih dimotivasi oleh motif-motif intrinsik, perilaku prososial selain dipengaruhi oleh kecenderungan-kecenderungan intrinsik yang mumi untuk membantu orang lain, juga seringkali dipengaruhi oleh harapan-harapan sosial yang tinggi. Harapan-harapan tersebut dapat berupa sifat ingin dipuji atau untuk mendapatkan imbalan tertentu (Robinson & Curry, 2005).

Kajian intensif tentang peningkatan kualitas empati dan korelasinya terhadap perilaku prososial dan perilaku membantu lainnya telah menjadi perhatian para pakar psikologi sejak lama. Beberapa diantaranya adalah studi yang dilakukan oleh Hojat dan Miville. Studi yang dilakukan oleh Hojat dan kawan-kawan (2005; 663) membuktikan bahwa terdapat peningkatan kualitas empati pelajar di sekolah medis selama mengikuti program pendidikan selama 3 tahun. Rata-rata peningkatan yang tinggi ini merupakan perbandingan antara kualitas empati sebelum dan sesudah mengikuti program pendidikan (Hojat, et. al., 2005).

Miville dan kawan-kawan (2006; 160-161) juga pernah secara intensif mengkaji kualitas empati yang berkaitan dengan kecerdasan emosional seseorang. Studi tersebut menunjukkan bahwa kualitas empati seorang profesional konselor sangat dipengaruhi oleh kemampuan dirinya mengelola emosi positif dan negatif secara efektif (Miville, et. al., 2006). Kesimpulan dari penelitian tersebut menegaskan bahwa individu yang mampu memonitor dan memisahkan emosi dirinya dan emosi klien ternyata memiliki kualitas empati yang tinggi.

### **3. Pentingnya Empati Dalam Pendidikan**

Secara sederhana, empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk membayangkan diri sendiri berada pada tempat dan pemahaman yang dimiliki orang lain, mencakup perasaan, hasrat, ide-ide, dan tindakan-tindakannya. Istilah ini awalnya biasa digunakan dengan rujukan khusus pengalaman estetis. Namun belakangan, istilah ini diterapkan lebih luas dalam hubungan interpersonal. Empati dinilai penting perannya dalam meningkatkan kualitas positif hubungan interpersonal.

Dalam psikologi dan psikiatri yang berorientasi humanistik, empati merupakan bagian penting dari teknik konseling. Carl Rogers (1975, dalam Cotton, 2001) merupakan salah satu tokoh awal yang menunjukkan pentingnya empati dalam proses konseling. Menurutnya, berempati berarti mempersepsi kerangka pikir internal orang lain secara tepat mencakup unsur-unsur emosional dan cara-cara bertingkah laku,

disertai dengan kepedulian seolah-olah diri sendiri adalah orang lain yang sedang dipersepsi tetapi tanpa kehilangan kesadaran sedang mengandaikan sebagai orang lain. Dengan kata lain, berempati adalah mengandaikan diri kita sebagai orang lain tanpa larut secara emosional dalam kondisi orang yang diandaikan. Seorang konselor memerlukan empati untuk memahami kondisi psikis klien yang sedang dibantunya.

Sejalan dengan Rogers, Gallo (1989) menyatakan bahwa sebuah respons empatik mengandung baik dimensi kognitif maupun afektif. Istilah empati digunakan paling tidak dalam dua pengertian: (1) sebuah respons kognitif utama untuk memahami bagaimana orang lain merasa; (2) kebersamaan afektif yang setara dengan orang lain. Dengan demikian, empati juga dapat dipahami sebagai pemahaman yang intim bahwa perasaan-perasaan, pikiran-pikiran dan motif-motif seseorang dimengerti secara menyeluruh oleh orang lain, disertai ungkapan penerimaan terhadap keadaan orang lain.

Dalam perkembangannya, empati menjadi terbukti bagian penting juga dalam proses belajar mengajar. Untuk menjadi pengajar yang efektif, orang perlu memiliki kemampuan ini. Seorang pengajar memerlukan empati untuk memahami kondisi muridnya untuk dapat membantunya belajar dan memperoleh pengetahuan. Pengajar yang tidak memahami perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, motif-motif dan orientasi tindakan muridnya akan sulit untuk membantu dan memfasilitasi kegiatan belajar murid-muridnya.

Secara umum, unsur-unsur empati adalah sebagai berikut:

1. Imajinasi yang tergantung kepada kemampuan membayangkan; di sini imajinasi berfungsi untuk memungkinkan pengandaian diri seseorang sebagai orang lain.
2. Adanya kesadaran terhadap diri sendiri (*self-awareness* atau *self-consciousness*); secara khusus pandangan positif terhadap diri sendiri, secara umum penerimaan (dalam arti pengenalan) apa adanya terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
3. Adanya kesadaran terhadap orang lain; pengenalan dan perhatian terhadap orang lain; secara khusus pandangan positif terhadap orang lain, secara umum penerimaan apa adanya terhadap kelebihan dan kekurangan orang lain.
4. Adanya perasaan, hasrat, ide-ide dan representasi atau hasil tindakan baik pada orang yang berempati maupun pada orang lain sebagai pihak yang diberi empati disertai keterbukaan untuk saling memahami satu sama lain.

5. Ketersediaan sebuah kerangka pikir estetis; ini merupakan dasar untuk menampilkan respons yang dianggap pantas dan memadai agar kesesuaian antara orang yang berempati orang yang menjadi sasaran empati dapat tercapai (agar tidak menjadi pelanggaran privasi atau perilaku 'sok tahu'); kerangka pikir estetis selalu tergantung pada budaya, masyarakat dan konteks jaman.
6. Ketersediaan sebuah kerangka pikir moral; dalam konteks pendidikan kerangka ini merupakan panduan untuk pembentukan dan pengembangan kompetensi dan karakter guru dan murid; juga tergantung kepada budaya masyarakat dan konteks jaman.

Empati, baik untuk pengajar maupun pelajar, semakin diperlukan dalam pendidikan dalam upaya mencapai keberhasilan proses pembelajaran. Jika kita bertanya apa karakteristik dari pelajar yang sukses maka banyak ahli psikologi pendidikan menjawab: berpengetahuan, mampu menentukan diri sendiri, strategis dan empatik (Jones, 1990).

Empati, merujuk Jones (1990), penting karena para profesional yang sukses dalam bidang apapun (termasuk dosen sebagai peneliti dan akademisi) menunjuk kemampuan komunikasi agar sukses dalam pekerjaannya. Mereka juga mampu memandang diri sendiri dan dunia dari sudut pandang orang lain. Artinya mereka mampu mencermati dan menilai keyakinan-keyakinan dan keadaan-keadaan orang lain dengan tetap berpegang kepada tujuan mengembangkan pemahaman dan penghargaan. Murid-murid yang sukses pun menunjukkan kemampuan ini. Mereka menilai positif kegiatan berbagi pengalaman dengan orang-orang yang berbeda latar belakang untuk memperkaya diri mereka.

Dari segi sosial, empati menjadi lebih penting lagi bagi seorang pengajar. Hilangnya empati dapat melahirkan kecenderungan pengajar melakukan abuse dan eksploitasi terhadap murid-muridnya. Tingkah laku agresif guru terhadap murid banyak terjadi karena terhambatnya empati guru. Tugas yang berat dan menyiksa murid, hukuman yang berlebihan, serta ketidakpedulian pengajar terhadap apa yang dialami muridnya merupakan tanda-tanda rendahnya empati yang pengajar.

Kuatnya empati pada seorang pengajar merupakan indikasi dari kesadaran diri, identitas diri yang sehat, penghargaan diri yang terkelola dengan baik, dan kecintaan terhadap diri sendiri dalam arti positif. Di sisi lain, empati menunjukkan juga adanya kematangan kognitif dan afektif dalam memahami orang lain, kemampuan mencintai

dan menghargai orang lain, serta kesiapan untuk hidup bersama dan saling mengembangkan dengan orang lain. Empati merupakan ‘tembok karang’ moralitas seorang pengajar, bahwa ia mengajar, mengabdikan dirinya untuk mengembangkan murid-muridnya, bukan untuk memanfaatkan dan mengambil untung dari mereka.

### C. Kesimpulan

Empati adalah *pondasi dari semua interaksi hubungan antar manusia*. Mampu merasakan kondisi emosional orang lain, maka kita bisa membina relationship yang akrab dengan orang lain. Sejalan dengan Rogers, Gallo (1989) menyatakan bahwa sebuah respons empatik mengandung baik dimensi kognitif maupun afektif. Istilah empati digunakan paling tidak dalam dua pengertian: (1) sebuah respons kognitif utama untuk memahami bagaimana orang lain merasa; (2) kebersamaan afektif yang setara dengan orang lain. Dengan demikian, empati juga dapat dipahami sebagai pemahaman yang intim bahwa perasaan-perasaan, pikiran-pikiran dan motif-motif seseorang dimengerti secara menyeluruh oleh orang lain, disertai ungkapan penerimaan terhadap keadaan orang lain. Empati, baik untuk pengajar maupun pelajar, semakin diperlukan dalam pendidikan dalam upaya mencapai keberhasilan proses pembelajaran. Perilaku prososial selain dipengaruhi oleh kecenderungan-kecenderungan intrinsik yang mumi untuk membantu orang lain, juga seringkali dipengaruhi oleh harapan-harapan sosial yang tinggi. Harapan-harapan tersebut dapat berupa sifat ingin dipuji atau untuk mendapatkan imbalan tertentu.

### REFERENSI

- Aanstead, A. S. R., & Hewstone, M. (1996). *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*, Tixtord: Blackwell Publisher
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar
- Bagus Takwin. Pentingnya Empati dalam Pendidikan. [http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/17/Pentingnya\\_Empati\\_dalam\\_Pendidikan](http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/17/Pentingnya_Empati_dalam_Pendidikan)
- Catur Iswayudi. Perlunya Empati dalam Pembelajaran. <http://catur.dosen.akprind.ac.id/2009/0/06/perlunya-empati-dalam-pembelajaran/>
- Dewi, R. L. (1995). Studi Mengenai Intensi Prososial Pelajar SLTA pada Sekolah



- Koedukasi dan Nonkoedukasi, Skripsi, Yogyakarta: tidak dipublikasikan
- Gunarsa, Singgih, (19..). konseling dan psikoterapi, Jakarta.: PT BPK Gunung Mulia
- Hall, C. S. & Lindzey, G. (1978). *Theories of Personality*, New York: John Wiley & Sons
- Sojat, M. R., Mangione, S., Nasca, T. J. & Gonnella, J. S. (2005). Empathy Scores in Medical School and Ratings of Empathic Behavior in Residency Training 3 Years Later, *the Journal of Social Psychology*, December 2006, 145(6), p. 663-672
- McLeod, J. (2001). *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*, London: Sage Publications
- Miville, M. L., Carlozzi, A. F., Gushue, G. V., Schara, S. L. & Ueda, M. (2006). Mental Health Counselor Qualities for a Diverse Clientele: Linking Empathy, Universal-Diverse Orientation, and Emotional Intelligence, *Journal of Mental Health Counseling*, April 2006, 28(2), p. 151-165
- Nelson-Jones, R. (1982). *The Theory and Practice of Counseling Psychology*. London: Holt, Rinehart & Winston
- Robinson, E. H. M. & Curry, J. R. (2006). Promoting Altruism in the Classroom, *Childhood Education*, Winter 2006, 82(2), p. 68-73
- Shechtman, Z. (2003). Cognitive and Affective Empathy in Aggressive Behavior; Implications for Counseling, *International Journal for the Advancement of Counseling*, 24, p. 211-222
- Smith, P. B. (1994). *Social Psychology Across Cultures, Analysis and Perspective*, Boston: Allyn and Bacon