

Pengembangan Empati Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Fidrayani
Universitas Muhammadiyah Malang
w_fidrayani@yahoo

Abstract. Empathy is a potential psychological motivator for helping others in distress. Empathy can be defined as the ability to feel or imagine another person's emotional experience. The ability to empathize is an important part of social and emotional development, affecting an individual's behavior toward others and the quality of social relationships. We begin by describing the development of empathy in children as they move toward becoming empathic adults. We then discuss biological and environmental processes that facilitate the development of empathy. Next, we discuss important social outcomes associated with empathic ability. Finally, we describe atypical empathy development, exploring the disorders of autism and psychopathy in an attempt to learn about the consequences of not having an intact ability to empathize.

Keyword: empathy, development, social outcome

Pendahuluan

Empati adalah reaksi emosi dalam situasi tertentu (Wilson, Linz, Federman, Smith, Paul, Nathanson, Donnerstein, & Lingweiler, 1999). Sebagaimana yang ditegaskan oleh Davis (1983) bahwa empati adalah reaksi yang terjadi pada individu ketika mengamati individu lain. Wilson, dkk juga menegaskan bahwa empati adalah trait atau karakteristik kepribadian yang lebih stabil.

Empati merupakan keterampilan hidup yang penting dimiliki oleh agar seseorang terhubung dengan orang lainnya. Dweck (2006) menyatakan bahwa jika seseorang kehilangan empati maka perilakunya menjadi tidak terkontrol dan mengalami kondisi bawaan yang aneh. Empati merujuk pada emosi yang dipengaruhi oleh orang lain atau resonansi afeksi (de Wall, 2008).

Beberapa ahli menyatakan bahwa empati ada dua macam yakni afektif dan kognitif. Empati afektif ditemukan pada tindakan untuk menolong sedangkan empati kognitif merujuk pada perubahan pola atribusi terhadap perilaku orang lain (Felt & Smith, 2011). Namun beberapa ahli yang lain menyatakan bahwa perbedaan tersebut tidak jelas. Eisenberg, Fabes dan Spinrad (2001) menyatakan bahwa dua komponen tersebut antara proses kognitif seseorang memiliki diferensiasi sendiri.

Pada saat ini empati diartikan sebagai konstruk motivasi. Motivasi empati memiliki korelasi positif terhadap berbagai macam perilaku prososial yang membantu mengurangi ketegangan seseorang (Eisenberg & Fabes, 1998). Teori tersebut merupakan mediator potensial perilaku prososial yang berfungsi sebagai penghibur, mengurangi tekanan stres, dan mengurangi rasa sakit orang lain (de Wall, 2008). Knafo (2008) mengemukakan bahwa perilaku prososial dimotivasi oleh empati/simpaty merupakan prasyarat kognitif seperti memahami keadaan yang sulit, mengenali tekanan ekspresi emosi yang tidak menyenangkan, mengetahui pandangan atau keinginan orang lain.

Hoffman (2001) menyatakan bahwa perkembangan empati sejak usia dini adalah pondasi awal perilaku prososial termasuk rasa keadilan dan pertimbangan moral. Pada usia balita, anak bereaksi untuk merespon tekanan yang dialami oleh ibu mereka atau orang dewasa lain yang mereka amati pada konteks alami (ZahnWaxler, Radke-Yarrow, Wagner, & Chapman, 1992). Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa balita merespon isyarat tekanan nonverbal terhadap orang lain melalui tampilan spesifik perhatian dan kasih-sayang.

Empati yang dimotivasi perilaku prososial telah diuji sepanjang masa kanak-kanak menunjukkan konsistensi sampai masa remaja (Eisenberg, Miller, Shell, McNalley & Shea, 1991) dan usia dewasa (Eisenberg, Guthrie, Cumberland, Murphy, Shepard, Zhou & Gustavo, 2002). Meskipun pada usia kanak-kanak dibatasi pada perspektif, bahasa dan keterampilan nalar, ditemukan dukungan sementara terhadap kemungkinan berpengaruh terhadap motivasi empati pada usia prasekolah contohnya merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dengan tujuan agar orang lain merasa lebih senang terhadap sesuatu yang tidak

nyaman.

Empati berkembang sesuai dengan tahapan usia (Volbrecht Lemery-Chalfant, Aksan, Zahn-Waxler, & Goldsmith, 2007). Pada usia anak-anak, mereka lebih menunjukkan empati terhadap ibu mereka dibandingkan dengan orang asing lainnya (van der Mark, van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2002).

Empati merupakan salah satu sikap yang perlu dikembangkan. Seiring dengan dengan kemajuan pengetahuan dan teknologi membawa dampak menurunnya empati siswa. Hal ini disebabkan dengan adanya pengabaian sosial dan rasa tidak peduli terhadap sesama. Pengembangan empati salah satunya dapat dapat dilakukan melalui integrasi mata pelajaran yang diajarkan oleh guru (Roslina, 2013).

Beberapa hal yang menyebabkan kurangnya empati yaitu: ancaman atau hukuman fisik (Clarke 1984), penolakan orang tua (Kestenbaum, Farber, & Sroufe 1989), anak-anak yang berasal dari keluarga dimana ibu sering mengalami kekerasan oleh ayah (Hinchey & Gavelek 1982), hadiah yang berlebihan (Kohn, 1991). Peran orang tua terhadap perkembangan empati memiliki pengaruh yang besar. Apa yang dilihat, didengar dan dirasakan oleh anak menjadi contoh bagi mereka.

Sebaliknya keluarga yang hangat dan penuh dengan kasih-sayang meningkatkan empati anak. Beberapa penelitian yang mengungkap pentingnya keluarga menemukan beberapa faktor yang dapat meningkatkan empati anak yakni: ibu yang responsif, tidak gampang memberi hukuman, dan tidak otoriter (Kestenbaum, Farber, & Sroufe, 1989), mau mendengarkan penjelasan anak (Kohn 1991), orang tua yang memberi contoh empati dan perilaku kasih sayang (McDevitt, Lennon, & Kopriva 1991), orang tua yang membantu anak untuk mendiskusikan apa yang mereka rasakan (Clarke 1984).

Ginsburg dan Silakoswki (2009) meneliti bahwa tingkat empati yang paling rendah adalah perilaku mementingkan diri sendiri. Penelitian yang dilakukan pada 126 anak usia prasekolah menunjukkan tiga kondisi yang berkaitan dengan empati. Usia memberikan variasi yang berbeda, sedangkan jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap empati. Ternyata orang yang memiliki empati yang tinggi memiliki durasi respon yang lebih tinggi.

Wuying, Jiamei, Lianqi & Wenyi (2014) meneliti empati terhadap jenis kelamin. Ternyata pada usia prasekolah tidak ada perbedaan, pada usia sekolah dasar dan sekolah menengah terdapat perbedaan. Perbedaan empati terhadap jenis kelamin dipengaruhi oleh dua faktor. Faktor pertama adalah kematangan fisik. Semakin bertambah usia, hormon antara wanita dan pria berbeda. Perempuan memiliki lebih banyak oksitoksin, yang memiliki pengaruh positif terhadap empati. Sementara pria memiliki lebih banyak testosteron, yang berpengaruh negatif terhadap empati. Konsekuensinya adalah empati pada jenis kelamin mulai ada perbedaan. Faktor kedua adalah peran jenis kelamin, wanita lebih fokus pada orang lain yang terkait dengan empati. Sedangkan orientasi pria lebih fokus pada keadilan dan hak yang tidak memiliki hubungan dengan empati.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, maka permasalahan yang menjadi penting untuk dibahas adalah mengapa empati perlu dikembangkan sejak usia sekolah dasar? bagaimana peran genetika dan lingkungan yang mempengaruhi pengembangan empati? apa yang manfaat pengembangan empati dan apa yang terjadi apabila anak tidak memiliki empati?.

Tujuan

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pentingnya perkembangan empati sejak usia sekolah dasar, peran genetika dan lingkungan terhadap perkembangan empati, manfaat dari pengembangan empati dan apa yang terjadi apabila empati tidak dikembangkan.

Tinjauan Pustaka

Perkembangan Empati

Wuying, Jiamei, Lianqi & Wenyi (2014) meneliti empati terhadap jenis kelamin. Ternyata pada usia prasekolah tidak ada perbedaan, pada usia sekolah dasar dan sekolah menengah terdapat perbedaan. Hal ini mendasari bahwa perkembangan empati sebelum memasuki usia sekolah lebih banyak dipengaruhi oleh gaya pengasuhan, sedangkan pada usia sekolah dasar dan sekolah menengah dapat dikembangkan berdasarkan karakteristik anak dan setting lingkungan.

Hann (1980) mengemukakan beberapa kegiatan yang dapat dilakukan dalam kelas untuk meningkatkan empati anak: (a) bermain peran, dengan kegiatan ini dapat melatih anak untuk merasakan perasaan orang lain terutama kognitif dan empati afeksi, (b) menerima pandangan orang lain, latihan untuk

memerima pandangan orang lain efektif untuk meningkatkan empati, (c) memberikan ransangan terhadap emosi, misalnya memberikan contoh kepada anak bagaimana rasanya jika kurang beruntung, kehilangan hak, dan tekanan kepada orang lain dapat meningkatkan perasaan empati dan respon terhadap emosi.

Pada lingkup kelas, strategi dan program yang dapat dilakukan diantaranya: (a) model pembelajaran kooperatif, mengelompokkan anak dengan karakteristik yang berbeda dapat meningkatkan empati dan perilaku prososial (Kohn, 1991), (b) memiliki teman sebaya dan teman lintas usia, (3) pendekatan humanistik, dengan pendekatan ini dapat meningkatkan empati, tanggung jawab, dan kontrol diri (Morgan, 1983).

Peran Genetika dan Lingkungan

Perkembangan empati pada usia kanak-kanak dimulai egosentris atau tidak memiliki empati terhadap orang lain (Freud, 1958). Mengukur konstruk empati pada usia prasekolah merupakan hal yang sulit karena anak memiliki keterbatasan ekspresi verbal, namun demikian salah satu cara yang dapat dilakukan adalah menguji respon mereka terhadap tekanan orang lain. Pada 18 sampai 72 jam setelah bayi lahir, mereka mengeluarkan tangisan yang menggambarkan reaksi emosi mereka atau pengaruh emosional (Martin & Clark, 1982). Tangisan ini merupakan respon pertama bayi sebagai pengaturan biologis dan respon negatif mereka.

Perasaan terhadap respon emosi orang lain pada usia balita merupakan awal terbentuknya empati (Zahn-Waxler & Radke-Yarrow, 1990). Balita tidak berdiriansiasi secara penuh dari orang lain dan hanya memiliki kemampuan dasar untuk mengatur emosi. Pada kenyataannya, balita lebih cenderung melampirkan emosi negatif dan terlibat dalam perilaku tersebut seperti kenyamanan, agar mereka terhindar dari tekanan (Knafo et. al, 2008). Pada usia dua tahun anak mulai menampakkan respon dan simulasi tekanan dan pada tahun ketiga mereka mulai memiliki kemampuan untuk berempati, termasuk ekspresi verbal dan mimik wajah, dan mulai menunjukkan perilaku menolong.

Pada usia prasekolah, anak mulai dapat memahami perspektif orang lain dengan keyakinan benar salah (Wellman, 2001). Kemampuan untuk memahami pandangan orang lain merupakan bagian dari pengalaman bersama dengan orang lain di sekitarnya. Pada usia ini keterampilan menolong mulai terlihat. Misalnya ketika teman mereka menangis, empati mereka memotivasi agar menolong anak yang menangis tersebut.

Antara komponen genetika dan lingkungan berimplikasi terhadap perkembangan empati. Zahn-Waxler, dkk (1992) menemukan bahwa faktor genetik membawa perkembangan empati yang berbeda juga, secara turun temurun faktor genetika memiliki peran yang lebih stabil terhadap perkembangan empati. Berkaitan dengan perkembangan otak, sistem limbik merupakan area yang berpengaruh terhadap pengalaman emosi. Perbedaan area pada sistem limbik mempengaruhi perbedaan rangsangan terhadap emosi yang terkait dengan empati. Sebagai contoh, amygdala akan aktif apabila merasa takut atau tertekan (Decety & Jackson, 2006).

Temperamen mempengaruhi perkembangan empati. Rothbart, Ahadi, dan Hershey (1994) mengemukakan bahwa rasa takut pada anak-anak dimulai pada saat mereka masuk sekolah. Salah satu faktor temperamen, misalnya reaktivitas juga mempengaruhi perkembangan empati anak. Apabila anak memiliki reaktivitas yang kurang, maka perkembangan empati juga terhambat (Young, Fox, & Zahn-Waxler, 1999).

Ketika berinteraksi dengan orang dewasa, anak menirukan apa yang mereka lihat dan rasakan termasuk ekspresi wajah (Hess & Bourgeois, 2009; Sato & Yoshikawa 2006). Melalui peniruan mimik wajah yang berasosiasi dengan emosi, balita mulai mengenali pengalaman emosi dari orang lain (Atkinson, 2007).

Orang tua dan pengasuh membawa pengaruh terhadap perkembangan empati anak. Pada usia balita perkembangan anak nampak pada pembicaraan ketika anak masih berusia balita. Orang tua yang hangat, menyediakan lingkungan yang positif bagi anak meningkatkan empati anak (Garner, 2003). Kualitas hubungan orang tua di rumah, pengasuhan yang nyaman meningkatkan reaksi empati dan mengurangi tekanan stres (Malikuncer, 2001).

Manfaat Pengembangan Empati

Manfaat yang diperoleh dengan pengembangan empati yang telah bertahun-tahun diteliti oleh para ilmuwan sebagai berikut: (a) perilaku prososial (misalnya, berbagi, menolong, membuat situasi nyaman, memperbaiki situasi), (b) memahami budaya dan suku orang lain dan penerimaan terhadap kebangsaan

seseorang, (c) indikator perilaku lainnya, kehadiran di sekolah, harga diri, pengungkapan diri, kontrol diri, dan agresi.

Sebagaimana yang telah dipaparkan bahwa peran orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan empati anak sebagai berikut: (a) para ibu yang memiliki perilaku responsif, tidak mudah menghukum dan tidak otoriter terhadap anaknya yang memasuki usia prasekolah memiliki anak dengan tingkat empati kognitif dan afektif yang paling tinggi dan perilaku sosial (Kestenbaum, Farber, & Sroufe, 1989), (b) mempertimbangkan pemikiran anak, meskipun terlihat sangat kecil, namun efek perilaku orang tua demikian terhadap anaknya dan menganggap penting saling berbagi merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan perilaku prososial (Clarke, 1984), (c) menjadi model perilaku empati terhadap anak serta penuh dengan kasih sayang merupakan faktor yang sangat kuat dalam mengembangkan empati dan perilaku prososial anak (McDevitt, Lennon, & Kopriva, 1991), (d) orang tua yang mendorong anak usia sekolah untuk mendiskusikan perasaan dan masalah-masalah positif yang dapat mengembangkan kemampuan empati (Clarke 1984).

Autisme dan Psikopat sebagai Akibat Rendahnya Empati

Sebaliknya karakteristik pengasuhan yang menghambat perkembangan empati sebagai berikut: (a) ancaman atau hukuman fisik menjadikan perkembangan empati anak terhambat (Kohn, 1991), (b) inkonsistensi pengasuhan, misalnya inkonsistensi orang tua terhadap reaksi emosi anak dan penolakan orang tua serta menarik diri terhadap reaksi emosi anak berasosiasi terhadap rendahnya perkembangan empati anak (Kestenbaum, Farber, & Sroufe, 1989), (c) anak-anak yang berasal dari rumah dimana ayah melakukan kekerasan fisik terhadap ibu mereka memiliki empati yang rendah, sebagai contoh mereka tidak dapat mengenali emosi orang lain dan menyesuaikan respon terhadap emosi tersebut (Hinchey & Gavelek, 1982), (d) memberikan hadiah atau sogokan yang berlebihan. Para ahli meneliti bahwa hadiah atau sogokan yang berlebihan dapat menurunkan empati anak apabila kemudian hadiah tersebut tidak didapatkan (Kohn, 1991).

Perkembangan empati yang tidak optimal membawa dua dampak. Pertama autisme, yang dapat dideteksi pada usia tiga tahun dengan karakteristik kurangnya interaksi sosial, komunikasi sosial dua arah, kurangnya ketertarikan terhadap respon, dan perilaku yang berulang (DSM IV, 2000). Kedua psikopat, yang mulai terdeteksi pada usia kanak-kanak. Karakteristik psikopat adalah kurangnya rasa bersalah dan empati, atau perilaku antisosial (Blair, 2007).

Pembahasan

Perkembangan empati dimulai pada saat anak-anak lahir sampai dewasa. Pada usia sebelum memasuki sekolah, empati pada anak dimulai dengan respon mereka terhadap tekanan orang lain, kemudian keyakinan benar dan salah. Pada usia sekolah dasar, anak mulai memahami pandangan orang lain. Oleh karena itu, perlu dikembangkan empati sebagai salah satu upaya pembentukan karakter baik sejak usia dini. Beberapa strategi dan model pembelajaran dapat diintegrasikan untuk memfasilitasi perkembangan empati, bahkan dapat dilakukan melalui integrasi mata pelajaran.

Genetika dan lingkungan merupakan dua faktor yang berpengaruh pada perkembangan empati. Faktor genetik membawa perkembangan empati yang berbeda juga, secara turun temurun faktor genetik memiliki peran yang lebih stabil terhadap perkembangan empati. Sedangkan faktor lingkungan dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua dan setting lingkungan.

Kemampuan untuk berempati meningkatkan perilaku positif terhadap orang lain dan memfasilitasi hubungan dan interaksi sosial. Empati dapat meningkatkan kepatuhan anak terhadap aturan, dan juga meningkatkan mekanisme perilaku menolong, selain itu empati juga memainkan peranan penting terhadap kompetensi sosial seseorang yang memiliki hubungan sosial yang bermakna. Perkembangan empati yang tidak optimal mengakibatkan autisme dan psikopat.

Simpulan

Perkembangan empati dimulai sejak anak-anak lahir yang ditandai dengan tangis. Pada usia prasekolah empati belum tampak, selanjutnya pada tingkat sekolah dasar sudah mulai terbentuk. Perkembangan dipengaruhi faktor genetik dan lingkungan. Ternyata secara turun temurun genetik akan menetap menjadi

sebuah perilaku empati yang mengarah pada perilaku prososial sedangkan lingkungan dipengaruhi oleh gaya pengasuhan dan setting lingkungan.

Empati erat kaitannya dengan perilaku prososial. Anak yang sejak kecil dilatih mengembangkan empati akan memiliki hubungan dan interaksi sosial yang baik, serta memiliki kompetensi sosial yang baik. Anak yang tidak berkembang empatinya secara optimal mengakibatkan autisme dan psikopat.

Referensi

- Blair, R. J. R. (2007). "The amygdala and ventromedial prefrontal cortex in morality and psychopathy. *Trends in Cognitive Sciences* 11: 387-392
- Clarke, P. (1984). "What Kind of Discipline is Most Likely to Lead to Empathic Behaviour in Classrooms?" *History And Social Science Teacher* 19/4: 240-241.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 113-126.
- Decety, J. and P. L. Jackson. (2006). "A social-neuroscience perspective on empathy. *Current Directions in Psychological Science* 15: 54-58
- de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279-300.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Eisenberg, N, Miller, P.A., Shell, R., McNalley, S., & Shea, C. (1991). Pro-social development in adolescence: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 47, 849-857.
- Eisenberg, N. (2002). Empathy-related emotional responses, altruism and their socialization. In R. J. Davidson & A. Harrington, (Eds.), *Visions of Concern for others: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature* (pp. 131-164). London, Oxford University Press.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., & Spinrad, T.L. (2006). Prosocial development. In W. Damon & R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology, Volume Three: Social, Emotional, and Personality Development*, 6th edition (pp. 646-717). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Felt L. J. & Smith, S. (2011). The origin of everything?: Empathy in theory and practice. Download 25 Januari 2015 tersedia http://www.laurelfelt.org/wp-content/uploads/2011/06/Empathy-Smith.LaurelFelt.Quals_.May2011.pdf
- Garner, P. W. (2003). Child and family correlates of toddlers' emotional and behavioral responses to a mishap. *Infant Mental Health Journal* 24, 580-596.
- Hahn, S. L. (1980). "Let's Try a Positive Approach." *Foreign Language Annals* 13/5, 415-417
- Hess, U., and P. Bourgeois. (2009). You smile-I smile: Emotion expression in social interaction. *Biological Psychology*.
- Hinchey, F. S., & Gavelek, J. R. (1982). Empathic Responding in Children of Battered Mothers. *Child Abuse and Neglect* 6/4, 395-401
- Kestenbaum, R.; Farber, E. A.; and Sroufe, L. A. (1989). "Individual Differences in Empathy Among Preschoolers: Relation to Attachment History." In empathy and related emotional responses. No. 44 in *New Directions for Child Development series*, edited by N. Eisenberg. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- Kohn, A. (1991). "Caring Kids: The Role of the Schools." *Phi Delta Kappan* 72/7: 496-506.
- Mikulincer, M., O. Gillath, V. Halevy, N. Avihou, S. Avidan, and N. Eshkoli. (2001). Attachment theory and reactions to others' needs: Evidence that activation of the sense of attachment security promotes empathic responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1205-1224.
- McDevitt, T. M.; Lennon, R.; and Kopriva, R. J. (1991). "Adolescents' Perceptions of Mothers' and Fathers' Prosocial Actions and Empathic Responses." *Youth And Society* 22/3: 387-409.
- Roslina, H. (2013). *Kontribusi Pembelajaran PKn terhadap Sikap Empati Siswa (Studi Kasus Di SMP Negeri 1 Pangandaran)*. UPI:Tesis. Tidak dipublikasikan download 25 Januari 2015 tersedia http://repository.upi.edu/3584/2/S_PKN_0901312_Abstract.pdf
- Rothbart, M. K., S. A. Ahadi, & K. L. Hershey. 1994. "Temperament and social behavior in childhood. *Merrill-Palmer Quarterly* 40: 21-39
- Sato, W., and S. Yoshikawa. (2007). Spontaneous facial mimicry in response to dynamic facial expressions. *Cognition* 104, 1-18.

- van der Mark, I. L., van Ijzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2002). Development of empathy in girls during the second year of life: Associations with parenting, attachment, and temperament. *Social Development*, 11, 451–468.
- Volbrecht, M. M., Lemery-Chalfant, K., Aksan, N., Zahn-Waxler, C., & Goldsmith, H. H. (2007). Examining the familial link between positive affect and empathy development in the second year. *Journal of Genetic Psychology*, 168, 105–129
- Wilson, B.J., Linz, D., Federman, J., Smith, S., Paul, B., Nathanson, A., Donnerstein, E. & R. Lingweiler. (1999). *The Choices and Consequences evaluation*. Santa Barbara, CA: Center for Communication and Social Policy
- Wuying, C., Jiamei, C. Lianqi, L., & Wenyi, L. (2014). Gender Differences in Empathy. *Advances in Psychological Science*, 22(9): 1423-1434.
- Young, S. K., N. A. Fox, and C. Zahn-Waxler. 1999. The relations between temperament and empathy in 2-year-olds. *Developmental Psychology* 35: 1189-1197
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E., & Chapman, M. (1992). Development of concern for others. *Developmental Psychology*, 28, 126–136.