

PENGEMBANGAN EMPATI

ANAK SEBAGAI DASAR PENDIDIKAN MORAL

Oleh : Ali Muhtadi

Abstrak

Salah satu cara untuk meletakkan dasar pendidikan moral adalah dengan cara mengembangkan dan menumbuhkan empati anak sejak usia dini. Dengan tumbuh dan berkembangnya empati pada anak sejak dini akan berpengaruh pada perkembangan watak/kepribadian dan perilaku anak saat dewasa nanti.

Menurut Goleman (1997), akar empati sudah ada pada seseorang sejak mereka masih bayi atau sejak mereka lahir. Perkembangan empati anak ketika masih bayi sangat dipengaruhi setela ibu terhadap bayinya. Ketidak-adaan setela antara orang tua dengan anaknya akan merugikan emosi anak dan dapat menumpulkan empati anak.

Pada pendidikan sekolah, penyetalan dapat dilakukan guru dengan melakukan sinkronisasi emosi dengan anak didiknya.

Empati dapat ditumbuhkan dan dikembangkan pada anak dengan berbagai pendekatan antara lain: Keteladanan, Kisah/cerita moral, penggunaan kata-kata verbal, pengalaman langsung, kebersamaan bermain, dan pembiasaan.

Pendahuluan

Pada akhir-akhir ini terjadi banyak perbincangan baik dikalangan masyarakat maupun akademisi pendidikan tentang perlunya pengkajian ulang terhadap pendidikan moral di sekolah. Berbagai kalangan masyarakat banyak berpendapat tentang perlu dimunculkannya kembali pendidikan budi pekerti sebagai mata pelajaran yang berdiri sendiri. Pendapat ini didasarkan pada anggapan bahwa mata pelajaran pendidikan moral pancasila dan pendidikan agama selama ini dianggap tidak berhasil membentuk watak dan karakter pribadi anak sesuai nilai-nilai luhur dan budaya setempat. Djohar berpendapat lain. Menurutny dimunculkannya kembali pendidikan budi pekerti tidak menjamin berhasilnya penyelesaian krisis moral pada generasi bangsa. Lebih lanjut beliau berpendapat bahwa yang terpenting dari pendidikan moral maupun budi pekerti

adalah tersentuhnya wilayah empati/hati anak dengan nilai-nilai keimanan, ketakwaan dan kejujuran serta nilai-nilai ke-Tuhan-an. Tanpa tersentuhnya wilayah empati anak ini bentuk apapun dari pendidikan moral anak akan lebih banyak mengalami kegagalan.

Pendidikan empati anak sebagai inti dari pendidikan moral atau budi pekerti akan mampu menyentuh perkembangan perilaku anak secara mendasar, apabila pendidikan empati tersebut ditanamkan pada anak sejak usia dini. Jika pendidikan empati tersebut diberikan pada anak setelah menginjak dewasa maka tidak akan begitu berpengaruh secara mendasar terhadap karakter dan pembentukan pribadi anak.

Empati dan tingkah laku moral

Sebagaimana dikutip oleh Daniel Goleman dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* (1997), istilah empati pertama kali berasal dari bahasa Yunani *empathia*, yang berarti “ikut merasakan”. Istilah ini pada awalnya digunakan oleh para teoritikus estetika untuk menjelaskan tentang kemampuan memahami pengalaman subyektif orang lain. Pada tahun 1920-an istilah empati ini dikenalkan kembali dalam bahasa Inggris oleh E.B. Titchener, seorang ahli psikologi Amerika, dengan makna yang sedikit berbeda. Pada teori Titchener dikatakan, bahwa empati berasal dari semacam peniruan secara fisik atas beban orang lain, yang kemudian menimbulkan perasaan yang serupa dalam diri seseorang. Ia mencoba menggunakan kata *empati* untuk membedakan dengan kata

simpati yang maknanya lebih dekat dengan perhatian terhadap kemandangan lumrah orang lain tanpa ikut merasakan apapun yang dirasakan oleh orang lain itu.

Menurut Abu Ahmadi (1992), empati merupakan suatu kecenderungan untuk merasakan sesuatu yang dilakukan orang lain andaikata kita dalam situasi orang lain tersebut, karena empati orang menggunakan perasaannya dengan afektif didalam situasi orang lain

Lebih lanjut Daniel Goleman (1997: 136), “Kemampuan berempati adalah kemampuan untuk mengetahui perasaan orang lain”. Empati merupakan akar kepedulian dan kasih sayang dalam setiap hubungan emosional seseorang dalam upayanya untuk menyesuaikan emosionalnya dengan emosional orang lain. Menurutnya kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan non-verbal seperti nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, dan sebagainya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa empati berkaitan erat dengan tingkah laku moral seseorang. Anak yang memiliki kemampuan untuk berempati, dapat digolongkan sebagai anak yang “baik”, yang lembut hati, yang memikirkan perasaan orang lain, yang mengarahkan diri mereka sendiri kepada orang lain.. Anak yang memiliki kemampuan berempati tinggi terhadap emosi orang lain cenderung memiliki hasrat yang jelas untuk bersikap bijaksana, sopan, murah hati dalam kerelaan mereka melihat dunia sebagaimana orang lain melihatnya, untuk mengalami dunia melalui mata orang lain, dan untuk bertindak berdasarkan pengetahuan itu dengan kelembutan hati. Ketika ia bersikap, berbicara terhadap orang lain senantiasa memperhitungkan

perasaan/emosi orang yang dihadapinya tersebut dengan cara memperhatikan nada bicaranya, gerak-geriknya, dan ekspresi wajahnya.

Bagaimana Empati Berkembang

Menurut Daniel Goleman (1997), akar empati itu sudah ada pada seseorang sejak mereka masih bayi atau sejak mereka lahir. Tanda-tanda awal empati ini dicontohkan sebagaimana bayi akan menangis ketika mereka mendengar bayi lain menangis. Seorang anak umur satu tahun akan mengulum jarinya sendiri untuk mengetahui apakah ia juga terluka, ketika melihat bayi lain terluka jarinya. Dan seorang anak akan menghapus matanya meskipun ia tak menangis, ketika melihat ibunya menangis.

Pengamatan Daniel Goleman menunjukkan bahwa kepekaan empati anak ini akan mulai lenyap saat anak berusia sekitar dua setengah tahun, ketika mereka mulai menyadari bahwa kepedihan orang lain berbeda dengan kepedihan mereka sendiri, dan mereka sudah pintar mencari penghiburan. Pada tahap ini dalam perkembangannya, anak-anak mulai berbeda kepekaan empatinya terhadap orang lain. Ada anak-anak yang amat peduli terhadap kondisi orang lain, namun anak-anak lain tidak demikian.

Berdasarkan serangkaian studi oleh Marian Radke-Yarrow dan Carolyn Zahn-Waxler pada National Institute of Mental Health sebagaimana dikutip dalam Daniel Goleman (1997), adanya perbedaan dalam kepekaan empati pada anak ini, ada kaitannya dengan pola asuh orang tua dalam menerapkan disiplin pada anak-anaknya. Anak-anak akan menjadi lebih empatik bila kedisiplinan juga mencakup

pemberian perhatian dengan sungguh-sungguh atas kemalangan yang disebabkan oleh kenakalan anak mereka. Kata-kata verbal yang diucapkan orang tua dalam mendisiplinkan anak-anaknya yang nakal akan berpengaruh pada perkembangan tingkat kepekaan empati anak. Sebagai contoh penggunaan kata-kata verbal “*lihat, kamu membuatnya amat sedih*” akan lebih memupuk kepekaan empati anak, daripada penggunaan kata verbal “*Nakalnya kamu*”.

Pendekatan Guru Dalam Menanamkan Empati Anak

Setiap orang tua mendambakan anak yang saleh, dengan iman yang teguh, taat beribadah, berakhlak terpuji, mempunyai kepekaan sosial yang cukup tinggi, bijaksana, sopan dalam bergaul dan santun dalam berbicara. Dan masyarakat mendambakan orang-orang yang terdidik yang mampu membawa anggota masyarakat kepada kehidupan yang maju, aman, dan tenteram. Demikian pula, setiap guru senantiasa berusaha mengajarkan ketrampilan hidup, budi pekerti, kebudayaan dan nilai-nilai peradaban suatu bangsa, serta menginginkan agar anak-didiknya berhasil dalam belajarnya, dan mampu menguasai ilmu pengetahuan yang diajarkan.

Untuk membentuk atau pun mendidik anak-anak yang mempunyai kepribadian yang baik, bukan persoalan yang mudah bagi guru. Membentuk dan mendidik pribadi anak yang di dalamnya mengkristal sebuah nilai-nilai moral yang baik, butuh proses yang benar dan panjang, tidak semudah membalikkan telapak tangan. Disini dibutuhkan kesabaran, keikhlasan, wawasan, dan pengetahuan yang luas serta pendekatan yang benar dari seorang guru.

Sebagaimana telah diungkapkan di atas, bahwa inti persoalan moral seorang anak sebenarnya berkaitan erat dengan empati anak. Anak yang mempunyai kecakapan empati merupakan “pemain tim” yang bagus, pasangan hidup yang dapat diandalkan, sahabat atau rekanan usaha yang setia, di dunia bisnis mereka sukses sebagai tenaga penjual/manager atau menjadi guru yang hebat. Dia dalam bergaul dan berhubungan dengan siapa pun akan mudah diterima, karena lebih mampu menyesuaikan jalan pikiran dan perasaan orang lain. Anak-anak yang berempati dengan baik, tak akan tega menyakiti perasaan orang lain, bahkan dia akan merasa ikut sedih jika temannya sedang mendapatkan suatu musibah.

Tingginya kepekaan empati akan berpengaruh pada kecakapan sosialnya. Dimana semakin tinggi kecakapan sosialnya, maka dia akan lebih mampu membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, membuat orang-orang lain merasa nyaman. Dengan demikian orang yang memiliki empati cukup tinggi akan mempunyai etika moral yang cukup tinggi pula dalam masyarakat.

Dari sini jelas bahwa empati ini amat penting untuk ditanamkan pada anak sejak usia dini, guna terbentuknya pribadi yang beradab dan bermoral tinggi, memiliki sopan santun dalam bersikap dan bertindak di masyarakat, dapat dipercaya dan dapat diandalkan. Namun yang menjadi pertanyaannya sekarang adalah bagaimana cara menumbuhkan empati anak? Pendekatan apa yang perlu dilakukan oleh seorang guru ? Nilai-nilai dasar apa yang perlu ditanamkan pada anak untuk menumbuhkan perasaan empati ?

Awal dari akar empati anak pada dasarnya berakar dari *penyetalaan* ibu kepada anaknya sewaktu masih bayi hingga anak-anak, *lingkungan* anak, dan *emosional* anak. Penyetalaan menurut Stern (dalam Daniel Goleman, 1997) yaitu saat ketika terjadinya suatu proses hubungan/interaksi antara ibu dengan bayinya dimana dimungkinkan si anak mengetahui bahwa emosinya ditanggapi dengan empati, diterima dan dibalas oleh sang ibu. Sebagai contoh terjadinya proses penyetalaan ini misalnya ketika bayi menjerit kesenangan, maka ibunya menguatkan kesenangan itu dengan cara menggelitik bayinya pelan-pelan, mengajak bicara, atau menyamakan nada suaranya dengan jeritan si bayi. Dalam proses penyetalaan ini menunjukkan adanya pemahaman ibu terhadap suasana hati bayinya. Adanya empati ibu pada proses penyetalaan kecil tersebut, akan memberikan rasa yakin pada si bayi bahwa secara emosional ia dikehendaki oleh ibunya.

Lebih lanjut menurut Goleman, tiadanya penyetalaan dalam jangka panjang antara orang tua dan anak, akan menimbulkan kerugian emosional yang amat besar bagi anak. Apabila orang tua terus menerus gagal memperlihatkan empati apapun dalam bentuk emosi tertentu pada anak (semisal dalam kebahagiaan, kesedihan, kebutuhan membela), maka anak akan mulai menghindar untuk mengungkapkan, dan barangkali bahkan untuk merasakan, emosi-emosi yang sama dari orang tua maupun orang lain

Sementara dalam lingkungan, penyia-nyiaan dan penganiayaan emosi pada seorang anak, akan menumpulkan empati dalam diri anak. Anak-anak yang secara terus menerus mengalami penganiayaan emosi, termasuk perlakuan kejam

dan sadis, penghinaan, dan kekasaran yang lumrah menurut Goleman dapat menjadi hiper-waspada akan emosi orang sekitar mereka, yang setara dengan kewaspadaan pascatrauma akan adanya isyarat adanya ancaman. Dalam pertumbuhannya anak-anak yang sering mengalami penganiayaan psikologis, pada saat dewasa nanti akan menderita pola perubahan emosi yang hebat dan berubah-ubah yang sering didiagnosis sebagai “Kepribadian diambang batas”.

Penyetalaan emosi sebagai salah satu akar terbentuknya empati anak dalam proses interaksi pembelajaran pada pendidikan sekolah, dapat dilakukan guru dengan cara melakukan sinkronisasi emosi dengan anak didiknya. Tidak adanya sinkronisasi emosi antara guru dengan anak didiknya akan memungkinkan gagalnya proses pembelajaran yang edukatif. Hal ini dikarenakan ketidak-adaannya sinkronisasi emosi, akan membuat anak menjadi merasa tidak nyaman berhadapan dengan guru, sehingga pada akhirnya anak tidak akan memperhatikan dan memperdulikan apa-apa yang diajarkan/dibicarakan oleh gurunya serta apa-apa yang tidak boleh dilakukan anak oleh gurunya.

Kemudian beberapa pendekatan atau metode yang dapat digunakan oleh guru dalam menumbuhkan dan menanamkan empati pada anak antara lain adalah sebagai berikut:

1. Keteladanan

Menjadikan diri kita teladan bagi anak-anak didik kita dalam bersikap dan berperilaku serta menjadikan mereka menjadi saksi dari tingkah laku kita. Saksi tentang bagaimana cara kita bergaul, bersikap pada orang lain dengan mengembangkan sikap yang baik dan empati. Dengan demikian diharapkan

mereka bisa memahami, menghayati dan mengkristalkan ke dalam pribadinya tentang nilai-nilai budi pekerti, nilai-nilai kebaikan/moral yang sesungguhnya (nilai-nilai sikap apa yang baik dan apa yang buruk, apa yang harus kita lakukan dan tak boleh kita lakukan).

2. Kisah/cerita yang berkaitan dengan empati /moral

Kisah/cerita yang diambil adalah kisah yang dapat menumbuhkan sikap empati anak-anak terhadap tokoh-tokoh atau pun peristiwa yang terjadi dalam kisah/cerita tersebut. Kisah/cerita yang menggambarkan tentang penderitaan/kemalangan seseorang dalam kehidupannya. Dalam kisah ini perlu ditanamkan pada anak bahwa peristiwa/keadaan itu pun mungkin juga bisa menimpa pada diri kita. Bahwa kita pun bisa mengalami nasib yang sama seperti orang lain yang menderita akibat perbuatan jahat kita. Bagaimana penderitaan yang menimpa orang lain itu jika menimpa kita, bukankah kita akan butuh empati dan perhatian dari orang lain Oleh sebab itu kita pun harus selalu mencoba memperhatikan penderitaan orang lain.

Kisah/cerita yang berkaitan dengan empati ini berguna untuk mengembangkan daya imajinasi moral anak. Dengan kisah/cerita tersebut, diharapkan anak akan berimajinasi dalam pikirannya untuk selalu melakukan sikap empati kepada orang lain

Anak yang mempunyai rasa empati yang sudah cukup tinggi, biasanya akan ikut terhanyut dalam cerita tersebut, dan tak jarang mereka bisa ikut sedih atau menangis. Pada saat suasana seperti ini, terjadilah tanggapan dalam diri

mereka tentang konsep orang baik dan orang yang tidak baik atau jahat, serta konsep perlunya sikap empati.

Sebagai guru kita bisa meminta tanggapan penafsiran perenungan dari anak terhadap cerita tersebut (terhadap sikap dan perbuatan perilaku tokoh-tokoh yang ada dalam cerita tersebut, atau tentang persetujuan terhadap sikap yang mereka ambil dan apa alasannya)

Dalam metode cerita ini, ada juga anak yang tak terpengaruh oleh cerita tersebut, atau menjadi sinis, tak tersentuh perasaannya, atau anak yang berhati batu. Menghadapi anak seperti itu kita bisa menjadikan diri kita contoh bagaimana kita menyesal, bahwa kita pun pernah gagal dalam menanggapi suatu cerita yang diceritakan orang lain kepada diri kita. Setelah itu kita baru bisa memulai suatu kisah cerita dan kemudian menyuruh anak untuk memaknai cerita tersebut, tentang apa yang akan kita lakukan ketika mereka menjadi tokoh dalam cerita tersebut. Dan apa yang akan mereka lakukan seandainya mereka kelak jadi orang tua, untuk menanamkan sikap empati ini.

3. Penggunaan kata-kata verbal dalam menegur anak yang nakal

Sebagai contoh penggunaan kata-kata verbal untuk menegur anak didiknya yang salah adalah semisal ketika ada anak yang nakal dan usil sehingga membuat temannya menangis, maka teguran yang baik adalah dengan kata-kata: “ Lihat kamu telah membuatnya amat sedih. Kasihan dia kan kalau sedih. “ Sedangkan penggunaan kata yang kurang mendidik adalah teguran yang secara langsung memarahi anak yang nakal seperti : “ Nakalnya kamu, nanti Ibu jeter, lho. “

4. Pengalaman langsung

Anak kita ajak berkunjung dan melakukan kegiatan sosial ke panti asuhan anak yatim piatu, kita latih untuk memberi sedekah pada fakir miskin dan anak kita latih untuk membantu orang lain yang sedang membutuhkan bantuan atau pertolongan.

5. Kebersamaan dalam bermain

Kita tanamkan pada anak untuk bisa bermain bersama-sama dengan teman-temannya dan mau berbagi/meminjamkan mainan pada teman-temannya yang belum atau tidak mempunyai alat permainan agar teman kita tidak merasa sedih karena tidak memiliki mainan seperti kita. Anak kita ajak berempati kepada temannya yang tidak memiliki alat permainan.

6. Pembentukan Empati lewat Pembiasaan

Pada kehidupan setiap hari anak kita biasakan, selalu kita bimbing dan arahkan untuk bersikap empati kapan pun dan dimana pun. Bila suatu ketika kita temukan, anak kita sedang berebut mainan misalnya harus langsung kita tanamkan pada masing-masing anak tersebut sikap empati dalam perasaan mereka. Kita latih anak memahami kelelahan orang tua di rumah dan mengajaknya untuk selalu membantu orang tuanya dirumahnya dengan rajin menjaga kebersihan rumah. Di sekolah kita latih anak untuk antri dengan cara berbaris di depan kelas pada saat awal akan dimulainya proses belajar, dan masuk ke kelas satu demi satu. Dengan empati terhadap teman yang antri duluan di depan kita, maka kita tak akan menyerobot antrian tersebut.

A. Macam Empati Yang Perlu Ditumbuhkan dan Dikembangkan

Macam empati yang perlu ditumbuhkan dan dikembangkan pada anak yaitu antara lain:

1. Empati terhadap sesama manusia

Sejak dini anak dididik untuk memperhatikan dan ikut merasakan apa yang dirasakan teman atau orang-orang yang ada di sekitarnya. Anak kita ajak membayangkan kesedihan dan penderitaan orang lain itu menimpa teman/orang lain itu terjadi pada diri kita. Apa yang akan kita lakukan? Dalam empati terhadap sesama manusia ini juga perlu ditanamkan pada anak bahwa sifat tidak mau meminjamkan mainannya kepada teman yang tidak memilikinya, mementingkan diri sendiri, merugikan orang lain, menang sendiri, serakah, keinginan untuk memiliki dan mengambil benda milik orang lain adalah dapat melukai perasaan dan membuat orang lain sedih atau pun menderita. Dengan demikian pada diri anak akan tumbuh sifat kasih sayang, adil, bijaksana, sopan-santun kepada teman maupun orang lain.

2. Empati terhadap kehidupan binatang

Perlu ditanamkan pada anak bahwa binatang adalah juga makhluk ciptaan Tuhan. Dia juga mempunyai rasa sakit dan sedih. Bila binatang tersebut tidak dipelihara dengan baik oleh manusia dia akan sakit, sedih, menderita, dan juga menangis. Oleh sebab itu kita tidak boleh menyakiti atau menyiksa binatang. Karena itu kita juga harus menyayangi binatang seperti kita juga menyayangi sesama manusia.

3. Empati terhadap kehidupan tumbuh-tumbuhan

Kepada anak kita ajarkan bahwa tumbuhan bisa sakit dan mati bila tidak kita pelihara dengan baik. Tumbuhan seperti bunga misalnya akan menderita dan mati kalau tidak pernah kita sirami dengan air setiap hari dan tidak pernah kita beri pupuk sebagai makanan. Karena tumbuhan juga butuh makan dan minum seperti halnya manusia.

Tumbuhan juga bermanfaat bagi manusia, seperti hutan misalnya, adalah bermanfaat untuk membuat agar udara yang kita hirup terasa segar dan nyaman, serta mengurangi pencemaran udara yang dapat membuat sesak nafas kita. Hutan juga dapat menyimpan air hujan, sehingga manusia dapat terhindar dari kekeringan karena tidak ada air. Oleh sebab itu jika kita menebangi hutan dengan seenaknya, tumbuhan hutan akan menderita dan sedih karena tidak bisa menjaga keseimbangan alam, yang berguna juga bagi manusia.

4. Empati terhadap kelestarian dan keindahan lingkungan

Tanamkan pada anak bahwa lingkungan yang ada di sekitar kita juga perlu kita pelihara kebersihannya dan keindahannya. Kita jangan mencoret-coret dinding rumah dan sekolah misalnya, agar dinding tersebut tidak sedih dan menangis. Lingkungan yang kotor juga harus selalu kita bersihkan agar lingkungan di sekitar kita berbahagia dan gembira seperti juga kita.

Kesimpulan

1. Empati penting untuk ditumbuhkan dan ditanamkan pada anak sejak usia dini sebagai upaya untuk membentuk pribadi anak yang baik, bermoral/beretika, berbudi pekerti luhur, beradab dan berbudaya.

2. Empati berakar dari proses penyetalan dalam suatu hubungan interaksi antara ibu dengan anaknya pada saat bayi hingga anak-anak, lingkungan anak, dan emosional anak. Ketidak-adaan penyetalan antara orang tua dengan anaknya akan merugikan perkembangan emosi anak dan dapat menumpulkan sikap empati anak.
3. Pada pendidikan sekolah penyetalan dapat dilakukan guru dengan melakukan sinkronisasi emosi dengan anak didiknya.
4. Beberapa pendekatan yang dapat dilakukan guru dalam menumbuhkan dan menanamkan empati pada anak adalah melalui :
 - a. Keteladanan
 - b. Kisah/Cerita tentang empati/moral
 - c. Penggunaan kata-kata verbal
 - d. Pengalaman langsung
 - e. Kebersamaan bermain
 - f. Pembiasaan
5. Macam empati yang perlu ditumbuhkan dan ditanamkan pada anak :
 - a. Empati terhadap sesama manusia
 - b. Empati terhadap kehidupan binatang
 - c. Empati terhadap kehidupan tumbuh-tumbuhan
 - d. Empati terhadap kelestarian dan keindahan lingkungan

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi. (1992). *Psikologi Umum*. Semarang: Rineka Cipta
- Ahmad Amin. (1983). *Etika (Ilmu Akhlak)*. Jakarta: N.V. Bulan Bintang
- B. Hurlock, Elizabeth. (1978). *Psikologi Perkembangan (Edisi kelima)* . Jakarta : Erlangga
- Coles, Robert. (2000). *Menumbuhkan Kecerdasan Moral Pada Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, Daniel. (1997). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Yosef Ilmoe. (1997). *Perbedaan Empati Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Program Studi Para Mahasiswa FIP*. Yogyakarta: Laporan Penelitian