

BAB II LANDASAN TEORI

A. Empati

1. Pengertian Empati

Empati merupakan respon yang kompleks, meliputi komponen afektif dan kognitif. Dengan komponen afektif, berarti seseorang dapat merasakan apa yang orang lain rasakan beserta alasannya. Allport mendefinisikan empati sebagai perubahan imajinasi seseorang ke dalam pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain.¹ Dia percaya bahwa empati berada di antara kesimpulan (*inference*) pada satu sisi, dan intuisi pada sisi lain. Allport juga menitik beratkan pada peranan imitasi di dalam empati. Dia menyatakan bahwa empati adalah "the imaginative transposing of oneself into the thinking, feeling, and acting of another. " Sebenarnya pengertian Allport ini sudah mengarah kepada pengertian empati seperti yang dianut oleh banyak ilmuan saat ini, hanya saja penjelasan dia belum begitu lengkap, sehingga beberapa teoritikus kepribadian tidak setuju dengan pendapatnya, diantara mereka adalah Kohut. Kohut melihat empati sebagai suatu proses dimana seseorang berpikir mengenai kondisi orang lain yang seakan-akan dia berada pada posisi orang lain. Selanjutnya, Kohut melakukan pengualan atas definisi itu dengan mengatakan bahwa empati adalah kemampuan berpikir objektif tentang kehidupan terdalam dari orang lain.

¹ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada. 2012), hal.39

Selanjutnya Schroeder, dalam Taufik, Empati merupakan salah satu faktor yang secara ilmiah terbukti berpengaruh terhadap perilaku menolong. Empati ini bisa merupakan salah satu alasan genetik dari perilaku altruisme. System limbic dalam otak memungkinkan manusia secara fisiologis atau neurologis berempati terhadap orang lain.²

Menurut Batson, dalam David Sear, ketika merasakan empati, tidak berfokus terlalu banyak kepada tekanan yang kita rasakan sendiri, melainkan berfokus kepada mereka yang mengalami penderitaan simpati dan rasa iba yang memotivasi untuk membantu orang lain untuk kebaikan mereka sendiri. Ketika menilai kesejahteraan orang lain, memandang orang tersebut sebagai orang yang membutuhkan, dan mengambil sudut pandang dari orang tersebut, kita akan merasakan kepedulian yang kuat.³

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat dipahami bahwa empati adalah suatu keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang untuk memahami kondisi, perasaan atau keadaan pikiran orang lain, sehingga dapat merasakan sebagaimana yang dirasakan dan dipikirkan.

2. Komponen-Komponen Empati

Para teoretikus kontemporer menyatakan bahwa empati terdiri atas dua komponen yaitu kognitif dan afektif. Namun, mereka berbeda pendapat sehubungan dengan aspek atau komponen mana yang lebih menonjol, apakah komponen kognitif lebih menonjol dibandingkan komponen afektif, atau sebaliknya komponen afektif lebih menonjol dibandingkan komponen

² *Ibid.* hal.225

³ David Sear, *Social Psychology*, (diterjemahkan oleh Michael Adryanto) *Jilid 2*, (university of California) hal.205

kognitif, atau bahkan keduanya dalam level yang sama. Selain itu, mereka juga memiliki perbedaan tentang bagaimana interaksi dari kedua komponen itu. Selain kedua komponen tersebut beberapa teoretikus lainnya menambahkan aspek komunikatif sebagai faktor ketiga. Komponen komunikatif sebagai jembatan yang menghubungkan keduanya, atau sebagai media ekspresi realisasi dari komponen kognitif dan afektif.⁴

a. Komponen Kognitif

Komponen kognitif merupakan komponen yang menimbulkan pemahaman terhadap perasaan orang lain. Hal ini diperkuat oleh pernyataan beberapa ilmuwan bahwa proses kognitif sangat berperan penting dalam proses empati, selanjutnya Hoffman mendefinisikan komponen kognitif sebagai kemampuan untuk memperoleh kembali pengalaman-pengalaman masa lalu dari memori melalui dan kemampuan untuk memproses informasi semantik pengalaman-pengalaman. Feshbach mendefinisikan aspek kognitif sebagai kemampuan untuk membedakan dan mengenali kondisi emosional yang berbeda. Elisenberg & Strayer menyatakan bahwa salah satu yang paling mendasar pada proses empati adalah pemahaman adanya perbedaan antara individu (*perceiver*) dan orang lain. Sehubungan dengan komponen ini, Schieman & Gundy mencirikan bahwa seseorang yang empatik memiliki keahlian-keahlian yang terkait dengan persoalan komunikasi, perspektif dan kepekaan dalam pemahaman sosio-

⁴ Taufik, *Op.Cit*, hal.43

emosional orang lain. Secara garis besar bahwa aspek kognitif meliputi aspek pemahaman atas orang lain.

Dalam pernyataan diatas tersirat bahwa komponen-komponen kognitif merupakan perwujudan dari *multiple dimensions*, seperti kemampuan seseorang dalam menjelaskan suatu perilaku, kemampuan untuk mengingat jejak-jejak intelektual dan verbal tentang orang lain. Selain itu, konsep-konsep dasar tentang komponen kognitif tersebut menjadireferensi bahwa komponen *perceptual* atau kognitif yang berperan penting dalam berempati. Tanpa kemampuan kognitif yang memadai seseorang akan selalu meleset dalam memahami kondisi orang lain (*incongruence*). Karena realitas-realitas sosial yang dia tangkap tidak sesuai dengan realitas yang sebenarnya.

Hal itu dipertegas oleh para ahli yang secara intens menggali konsep-konsep empati (antara lain Eisenberg & Strayer, Davis, Fesbach, Hoffman), mereka mengungkapkan bahwa sejumlah proses kognitif dilibatkan dalam empati. Proses kognitif tersebut mulai dari tingkatan mekanisme kognitif sederhana sampai pada proses yang lebih kompleks. Tingkatan-tingkatan tersebut antara lain:

1) *Differentiation of the self from others*

Inti dari empati disini adalah *share* respons emosional yang merefleksikan perasaan-perasaan orang lain sebagaimana perasaannya sendiri.

2) *The differentiation of emotional states*

Kemampuan membedakan kondisi emosional orang lain merupakan persyarat kognitif yang kedua. Yaitu kemampuan membedakan kondisi saling mempengaruhi pada dua keahlian-keahlian kognitif. Yang dimaksud adalah kemampuan untuk mengenali dan mengingat bentuk-bentuk emosi yang berbeda yang didasarkan pada kedua isyarat efektif dan situasional.

3) *Social referencing and emotional meaning*

Tingkatan proses kognitif ini merujuk kepada penelitian Einsenberg dan koleganya, mereka menyatakan bahwa referensi sosial mulai muncul pada tahun pertama usia anak. Para peneliti yang tertarik dibidang ini menjelaskan bahwa ekspresi-ekspresi emosional orang tua menjadi penuntun atau contoh (*guide*) perilaku-perilaku anak didalam sejumlah situasi yang berbeda-beda, termasuk dalam berinteraksi dengan oranglain

4) *Labelling different emotional states*

Sehubungan dengan labeling pada kondisi-kondisi emosi dasar, telah ditemukan bahwa anak-anak pada usia empat hingga lima tahun memiliki keakuratan berpikir. Pda usia-usia tersebut mereka sudah mulai membedakan atau memahami perbedaan-perbedaan ekspresi. Mereka bisa menunjukkan sikap bahagia, marah, membenci, dan seterusnya sesuai dengan tanggapan dia terhadap situasi yang ada didepannya. Dan tanggapan tersebut memiliki

keakuratan yang lebih baik dibandingkan pada usia-usia sebelumnya. Borke menjelaskan bahwa anak-anak usia dua tahun dapat menunjukkan bagaimana ekspresi bahagia dan bagaimana ekspresi sedih melalui gambar-gambar yang diberikan kepadanya. Tetapi kemampuan anak untuk memahami kesedihan orang lain datang terlambat, yaitu sekitar usia empat tahun. Eisenberg, dkk. menemukan bahwa anak-anak memiliki lebih banyak kesulitan dalam memahami kemarahan dan ketakutan akan memiliki emosi yang lebih kompleks, seperti rasa muak, sombong, dan malu. Hal ini menunjukkan sebelum anak-anak dihindari sikap negatif diatas, anak-anak perlu dikenalkan sifat-sifat marah dan takut, dengan dikenalkannya kedua sifat itu maka akan memberikan referensi bagi anak dalam memahami situasi dan kondisi orang lain. Sementara itu, Robert menemukan bahwa anak-anak yang diizinkan orang tuanya untuk mengepresikan emosi-emosi negatifnya, akan lebih mudah dalam “menyimak” perasaan-perasaan kelompoknya dan lebih mudah mengantisipasi kebutuhan emosionalnya.⁵

b. Komponen Afektif

Menurut definisi kontemporer pada prinsipnya empati adalah pengalaman efektif, *vicarious emotional response* (yaitu respons emosional yang seolah-olah terjadi pada diri sendiri) merupakan pusat dari pengalaman empati, dan proses-proses empati kognitif untuk

⁵ *Ibid*, hal.49

mendukung atau menuju pengalaman efektif. Dua komponen efektif diperlukan untuk terjadinya pengalaman empati, yaitu kemampuan untuk mengalami secara emosi dan tingkat reaktivitas emosional yang memadai yaitu kecenderungan individu untuk bereaksi secara emosional terhadap situasi-situasi yang dihadapi, termasuk emosi yang tampak pada orang lain.

Empati sebagai aspek afektif merujuk pada kemampuan menselaraskan pengalaman emosional pada orang lain. Aspek empati ini terdiri atas simpati, sensitivitas, dan sharing penderitaan yang dialami orang lain seperti perasaan dekat terhadap kesulitan-kesulitan orang lain yang diimajinasikan seakan-akan dialami oleh diri sendiri. Selanjutnya dia menambahkan, empati efektif merupakan suatu kondisi dimana pengalaman emosi seseorang sama dengan pengalaman emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain, atau perasaan mengalami bersama dengan orang lain.

Namun demikian, akurasi dari empati efektif ini berbeda-beda. Ada individu yang akurasinya lebih baik dan ada yang kurang baik. Akurasi yang baik yaitu apabila observer merasakan tentang kondisi target sesuai dengan apa yang sedang dirasakan oleh target pada waktu itu. Sebaliknya, akurasi yang rendah terjadi ketika yang dirasakan observer berbeda atau tidak sama dengan apa yang sedang dirasakan oleh target yang sedang diamati. Bisa jadi kita merasa berempati dengan kondisi orang lain, dengan memberikan secara berlebihan

sementara kondisi yang bersangkutan sebenarnya tidak sejauh yang kita lihat. Misalnya kita merasa kasihan (salah satu bentuk empati efektif adalah simpati) pada seseorang karena pakaiannya begitu sederhana, kumal, dan terlihat menderita. Kemudian kita memberikan beberapa lembar uang atau pakaian kepadanya. Padahal dia orang berkecukupan tapi berpakaian sederhana. Dalam kondisi-kondisi ini dapat dikatakan bahwa kita memiliki akurasi empati efektif yang kurang tepat.

c. Komponen Kognitif dan Afektif

Selain dua kategorinya diatas, belakangan para ahli lebih memandang empati sebagai konsep multi dimensional yang meliputi komponen-komponen afektif dan kognitif secara bersama-sama yang tidak dapat dipisahkan antara keduanya dianggap sebagai satu aspek. Sehubungan dengan perdebatan tersebut, Thornton & Thornton bermaksud menjernihkan isu perdebatan itu dengan melakukan beberapa langkah, antara lain dengan melakukan analisis faktor pada sebuah kutub item yang dibentuk dengan cara mengkaji item-item empati dari Davis, mengkaji pendekatan multidimensional dengan konsep empati dari *Eysenk and Eisenck's Unidimensional Questionnaire*. Thornton & Thornton melaporkan bahwa suatu alat ukur akan lebih mendekati pengertian empati (yang disetujui oleh sebagian besar ahli) dan lebih akurat, apabila instrumen tersebut menggabungkan dua pendekatan, yaitu kognitif dan efektif.

Sementara itu, Brems menguji respons-respons empati pada 122 siswa perguruan tinggi terhadap dua skala empati, yaitu skala yang mengukur berbagai macam hubungan interpersonal dan altruisme. Hasilnya menunjukkan empati berbagai kedalam dua komponen kognitif dan efektif.

d. Komponen Komunikatif

Munculnya komponen ke empat ini didasarkan pada asumsi awal bahwa komponen kognitif dan afektif akan tetap terpisah bila keduanya tidak sejalin komunikasi Teoretikus lainnya mengatakan yang dimaksud dengan komunikatif, yaitu perilaku yang mengekspresikan perasaan-perasaan empati. Menurut Wang, dkk., komponen empat komunikatif adalah ekspresi dari pikiran-pikiran empatik dan perasaan-perasaan terhadap orang lain yang dapat diekspresikan melalui kata-kata dan perbuatan.

Berdasarkan beberapa komponen empati di atas, dapat dipahami bahwasanya pemahaman tentang komponen empati adalah untuk memahami kondisi orang lain, kemampuan menselaraskan pengalaman emosional dan cara berkomunikasi dengan orang lain yang membuat orang lain merasa diterima dan dipahami.

3. Fungsi Empati

Menurut Kartono, G, empati mempunyai beberapa fungsi yaitu:⁶

a. Menyesuaikan diri

Dymon, seseorang yang tingkat empatinya tinggi ia akan memiliki penyesuaian diri yang baik. Dengan kemampuan empati yang dimilikinya, seseorang dapat memahami sudut pandang yang berbeda.

b. Mempererat hubungan dengan orang lain

Menurut Lauster jika seseorang berusaha saling menempatkan dirinya dalam kedudukan orang lain (berempati), maka salah paham, ketidaksepakatan individu dapat dihindari, dengan demikian empati dapat mempererat hubungan dengan orang lain.

c. Meningkatkan harga diri

Kemampuan untuk melihat dari sudut pandang orang lain. Seseorang mampu untuk menciptakan hubungan interpersonal yang hangat. Dengan adanya hubungan berkualitas seseorang dapat berinteraksi dan menyatakan identitas diri yang dapat menumbuhkan dan mengembangkan rasa harga diri seseorang.

d. Meningkatkan pemahaman diri

Pemahaman untuk memahami perspektif orang lain membuat seseorang menyadari bahwa orang lain dapat membuat penilaian berdasarkan perilakunya. Hal ini akan, membuat individu lebih menyadari dan memperhatikan pendapat orang lain mengenai dirinya. Melalui proses

⁶ Bima Spica, “*Perilaku Prososial Mahasiswa ditinjau dari Empati dan Dukungan Sosial Teman Sebaya*”, *Skripsi*, (Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2008), hal.28.t.d

ini akhirnya akan terbentuk suatu konsep diri melalui konsep perbandingan sosial, yaitu dengan mengamati dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

e. Mendukung munculnya perilaku altruistik

Teori perkembangan kognitif mengemukakan bahwa salah satu dasar untuk mempunyai sikap penerimaan orang lain adalah dimilikinya kemampuan empati. Reaksi empati yang muncul akan membuat seseorang mempunyai gagasan tentang sesuatu yang dapat dilakukan untuk membantu.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa empati memiliki beberapa fungsi yaitu, untuk penyesuaian diri, untuk mempererat hubungan dengan orang lain, untuk meningkatkan harga diri, dan untuk meningkatkan pemahaman diri serta mendukung munculnya perilaku altruistik.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi empati

Faktor-faktor yang mempengaruhi empati menurut Hoffman , yaitu⁷:

- a. Sosialisasi, dengan adanya sosialisasi memungkinkan seseorang dapat mengalami sejumlah emosi, mengarahkan seseorang untuk melihat keadaan orang lain dan berpikir tentang orang lain.

⁷ Satria Andromeda, *op.cit.*, hal.28.t.d

- b. Mood and feeling, situasi perasaan seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungannya akan mempengaruhi cara seseorang dalam memberikan respon terhadap perasaan dan perilaku orang lain.
- c. Situasi dan tempat, pada situasi tertentu seseorang dapat berempati lebih baik dibandingkan dengan situasi yang lain.
- d. Proses belajar dan identifikasi, apa yang telah dipelajari anak dirumah atau pada situasi tertentu diharapkan anak dapat menerapkannya pada lain waktu yang lebih luas.
- e. Komunikasi dan bahasa, pengungkapan empati dipengaruhi oleh komunikasi (bahasa) yang digunakan seseorang. Perbedaan bahasa dan ketidak pahaman tentang komunikasi akan menjadi hambatan pada proses empati.
- f. Pengasuhan, lingkungan yang berempati dari suatu keluarga sangat membantu anak dalam menumbuhkan empati dalam dirinya.

5. Aspek-Aspek Empati

Berdasarkan 18 item pertanyaan pada skala tes kepribadian tingkat empati oleh Peter Lauster, maka dapat didefinisikan enam aspek empati, yaitu sebagai berikut ⁸:

- a. Kemampuan menyesuaikan/menempatkan diri. Memiliki kemampuan menyesuaikan/menempatkan diri dengan keadaan diri dan orang lain. Hal tersebut mencerminkan kepribadian yang pandai berempati.

⁸ Zulfan Saam, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013) hal.46

- b. Kemampuan menerima keadaan, posisi, atau keputusan orang lain. Hasil dan apa yang dilihat, diperhatikan, dirasakan, mempengaruhi keputusan diri bisa menerima atau menolak.
- c. Kepercayaan. Empati lahir karena adanya rasa percaya. Kecenderungannya adalah bahwa seseorang dapat dipengaruhi kemudian berempati setelah mereka mempercayai apa yang mereka lihat, dan apa yang mereka dengar.
- d. Komunikasi. Komunikasi tercermin dan bagaimana seseorang menyampaikan informasi. Kejelasan informasi dan ketetapan cara berkomunikasi mempengaruhi diri untuk berempati.
- e. Perhatian. Orang-orang yang berempati biasanya adalah orang-orang yang memiliki kepedulian dan perhatian terhadap banyak hal yang terjadi disekitarnya, kemudian dia merasakan dan berempati.
- f. Kemampuan memahami posisi dan keadaan orang lain. Setelah melihat, mendengar, memperhatikan, orang akan mendapat pemahaman sehingga orang tersebut bersikap sebagaimana orang lain menginginkannya bersikap.

Menurut Davis menjabarkan aspek empati menjadi dua kategori yaitu kognitif dan efektif. Komponen kognitif dari empati terdiri dari aspek *perspektive taking*, dan *fantasy*. Sedangkan komponen efektifnya terdiri dari aspek *emphatic concern* dan *personal distress*.⁹

⁹ Robert A. Baron, *Psikologi Sosial. Alih Bahasa: Ratna Juwita. Edisi Kesepuluh.* (Jakarta: Erlangga, 2005), hal 111-114

a. *Perspective talking*

Perspective talking merupakan kecenderungan idividu untuk mengambil alih secara spontan sudut pandang orang lain. Mead menekankan pentingnya kemampuan dalam *perpective taking* untuk perilaku yang non-egosentrik, yaitu perilaku yang tidak berorientasi pada kepentingan diri sendiri, tetapi kepentingan rang lain. Dengan demikian, *perpective talking* yang tinggi dihubungkan dengan baiknya fungsi social seseorang. Kemampuan ini seiring pula dengan antisipasi seseorang terhadap perilaku dan reaksi orang lain sehingga dapat dibangun hubungan interpersonal yang baik dan penuh penghargaan.

b. *Fantasy*

Fantasy merupakan kecenderungan seseorang untuk mengubah diri mereka secara imajinatif kedalam perasaan dan tindakan dari karakter-karakter khayalan yang terdapat pada buku-buku, layar kaca, film maupun permainan-permainan. Sebagaimana diketahui seseorang sering mengidentifikasi dirinya sebagai tokoh tertentu dan melakukan imitasi terhadap karakter-karakter dan perilaku-perilaku tokoh yang dikagumi.

c. *Emphatic-concern*

Emphatic-concern merupakan orientasi seseorang terhadap orang lain yang berupa perasaan simpati dan peduli terhadap orang lain yang ditimpa kemalangan. Berdasarkan Cole aspek ini berhubungan secara positif dengan reaksi emosional dan perilaku menolong pada orang dewasa. Davis juga mengatakan bahwa *Emphatic-concern* merupakan

cermin dari perasaan kehangatan dan simpati yang erat kaitannya dengan kepekaan dan kepedulian terhadap orang lain.

d. *Personal Distress*

Personal Distress merupakan orientasi seseorang terhadap dirinya sendiri, dan meliputi perasaan cemas dan gelisah pada situasi interpersonal. Menurut Davis *Personal Distress* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya fungsi sosial, sehingga *personal distress* yang tinggi menunjukkan rendahnya dalam kemampuan sosialisasi.

6. Proses Empati

Davis menggolongkan proses empati kedalam empat tahapan, yaitu:¹⁰

a. Antecedents

Yang dimaksud antecedents, yaitu kondisi-kondisi yang mendahului sebelum terjadinya proses empati. Meliputi karakteristik observer (personal), target atau situasi yang terjadi saat itu. Empati sangat dipengaruhi oleh kapasitas pribadi observer. Ada individu yang memiliki kapasitas tinggi dan ada pula yang memiliki kapasitas rendah. Kemampuan empati yang tinggi, salah satunya dipengaruhi oleh kapasitas intelektual untuk memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain, atau kemampuan untuk memahami apa yang terjadi pada orang lain. Juga dipengaruhi oleh riwayat pembelajaran individu sebelumnya termasuk sosialisasi terhadap nilai-nilai yang terkait dengan empati. Namun, karakteristik yang paling penting

¹⁰ Taufik. *OP.Cit*, hal. 53-58

adalah perbedaan individual, dimana ada individu-individu yang secara natural cenderung untuk berempati terhadap situasi yang dihadapi.

b. *Processes*

Terdapat tiga jenis proses empati, yaitu non-cognitive processes, *simple cognitive processes*, dan *advance cognitive processes*. Pertama *non cognitive processes*. Pada proses ini terjadinya empati disebabkan oleh proses-proses non kognitif, artinya tanpa memerlukan pemahaman terhadap situasi yang terjadi.

Kedua *simple cognitive processes*. Pada jenis empati hanya membutuhkan sedikit proses kognitif. Misalnya bila seseorang melihat tanda-tanda kurang nyaman pada orang lain atau juga pada saat itu antara observer dan target keduanya sama-sama berada pada situasi yang kurang nyaman akan membuat observer mudah berempati.

Ketiga, *advance cognitive processes*. Berbeda halnya dengan proses yang pertama dan kedua, pada proses ini kita dituntut untuk menyerahkan kemampuan kognitif kita. Hoffman menyebutnya dengan *language mediated association*, dimana munculnya empati merupakan akibat dari ucapan atau bahasa yang disampaikan oleh target. Misalnya ketika target mengatakan “ saya telah diceraikan suami saya”.

c. *Intrapersonal Outcomes*

Hasil dari proses berempati salah satunya adalah hasil intrapersonal, terdiri atas dua macam: *affective outcomes* dan *non*

affective outcomes. *Affective outcomes* terdiri atas reaksi-reaksi emosional yang dialami oleh observer dalam merespons pengalaman-pengalaman target.

Affective outcomes dibagi dalam dua bentuk yaitu *parallel* dan *reactive outcomes*. *Parallel outcomes* sering disebut dengan *emotion matching*, yaitu adanya keselarasan antara yang kita rasakan dengan yang dirasakan atau dialami oleh orang lain. Sedangkan *Reactive outcomes* didefinisikan sebagai reaksi-reaksi efektif terhadap pengalaman-pengalaman orang lain yang berbeda.

Dalam beberapa kasus juga berbentuk non *affective outcomes* atau *cognitif outcomes*. Misalnya akurasi empati, empati yang akurat banyak didasarkan pada proses-proses kognitif, karena observer secara cermat menangkap dan menganalisis situasi-situasi yang dihadapinya.

d. *Interpersonal Outcomes*

Bila *intrapersonal outcomes* itu berefek pada diri observer, maka *interpersonal outcomes* berdampak kepada hubungan antara observer dengan target. Salah satu bentuk dari *interpersonal outcomes* adalah munculnya *helping behavior* (perilaku menolong). *Interpersonal outcomes* tidak sekedar mendiskusikan apa yang dialami oleh orang lain, sebagaimana pada *parallel* dan *reactive outcomes*, lebih jauh dari *interpersonal outcomes* dapat menimbulkan perilaku menolong.

7. Menumbuhkan Kemampuan Empati

Peter Lauster menjelaskan sepuluh petunjuk memperbaiki kemampuan berempati, yaitu sebagai berikut :¹¹

- a. Menyadari sepenuhnya emosi, keinginan, hasrat, dan biarkan juga emosi, hasrat dan keinginan tumbuh pada orang lain.
- b. Mendengar pendapat orang lain, walaupun sebenarnya tidak setuju dengan apa yang dikatakan dan biarkan orang lain menyelesaikan apa yang dikatakannya dan ajukanlah pertanyaan sebelum memeberikan penilaian.
- c. Memperhatikan orang lain di jalan, di restoran dan di bus dan cobalah memahami perasaannya melalui air mukanya.
- d. Menilai orang lain, janganlah hanya didasarkan pada luarnya saja. Jauh lebih penting lagi mengetahui sikap dasar seseorang dan itu hanya akan didapat melalui pembicaraan dan tanya jawab yang menarik.
- e. Melihat film pendek di televisi, matikan suaranya dan cobalah memperkirakan pokok persoalan yang dibicarakan. Untuk itu berusaha dan menempatkan diri dalam adegan tersebut.
- f. Memahami pendapat seseorang bertentangan dengan pendapat kita.
- g. Menanya diri sendiri mengapa dalam suatu situasi tertentu kita memberikan reaksi tertentu. Bila kita mengetahui latar belakang

¹¹ Zulfan Saam, *Op.Cit*, hal. 47-48

tingkahlaku itu, maka akan mudah untuk menempatkan diri dalam kedudukan orang lain.

- h. Mencari faktor-faktor penyebab dalam diri sendiri jika kita tidak menyukai seseorang, cobalah mencari sebab-sebabnya dalam diri sendiri.
- i. Mencari sebanyak mungkin keterangan tentang seseorang sebelum melakukan penilaian tentang orang itu. Bila kita sudah mengetahui mengapa seseorang mempunyai tingkah laku tertentu, maka akan dapat menilainya dengan lebih tepat, dan sikap kepadanya juga akan lebih sesuai.
- j. Mengingat selalu bahwa tiap orang dipengaruhi oleh perasaan dan selanjutnya mempengaruhi tingkah lakunya.

8. Perkembangan Empati

Psikater Rober Coles¹² dalam Robert A. Baron menekankan pentingnya Ibu dan Ayah dalam membentuk perilaku perilaku seperti dalam bukunya "*The Moral Intellygence of Cildren*". menyatakan bahwa kuncinya adalah dengan mengajarkan anak untuk menjadi "baik" dan untuk berfikir mengenai orang lain selain dari diri sendiri. Anak-anak yang baik tidak memntingkan diri sendiri cenderung berespons pada kebutuhan orang lain.

¹² Robert A. Baron, *Op.Cit* hal 113

Hetherington & parke dalam Setiawan¹³ membagi perkembangan empati ke dalam empat tahap yakni, empati global (global empathy), empati egosentris(egocentric empathy), empati terhadap perasaan orang lain (empathy for another life condition).

a. Empati global (Global Empathy)

Adanya proses alamiah empati semenjak masa-masa bayi. Bila menyaksikan penderitaan anak lain sebagian besar anak yang berusia sekitar satu tahun, akan memberikan respon empati yang bersifat global. Anak akan merasakan penderitaan yang sama dan bereaksi seakan-akan penderitaan tersebut terjadi padanya. Hal tersebut terjadi karena bayi belum dapat membedakan dirinya dengan orang lain.

b. Empati egosentris (Egocentric Empathy)

Berkembang saat anak berusia sekitar 12-18 bulan dan mulai dapat memahami bahwa orang lain secara fisik berbeda dengan dirinya. Meskipun demikian, anak belum dapat mengetahui situasi batin atau emosi orang lain dan dianggap sama dengan situasi batinnya sendiri. Anak kemudian akan mengembangkan tindakan penyesuaian terhadap penderitaan orang lain, yang bersifat egosentris, karena anak belum dapat membedakan interpretasi orang lain.

¹³ Setyawan , *Peran Kemampuan Empati Pada Efikasi Diri Mahasiswa Peserta Kuliah Kerja Nyata PPM Posdaya. Proceeding Konferensi Nasional II Ikatan Psikologi Klinis-Himpsti.* Hal 7

c. Empati terhadap perasaan orang lain (Empathy for Another Feeling)

Berkembang saat usia anak dua sampai tiga tahun, berlanjut hingga sekityar usia enam tahun, saat anak mulai menyadari bahwa perasaan orang lain mungkin berbeda dengan apa yang ia rasakan. Pada taraf usia ini, dalam diri anak mulai muncul pertimbangan terhadap orang lain sebagai pribadi yang berbeda-beda dan memiliki emosi, pikiran, maupun, perasaan masing-masing. Sebagian anak telah mampu melakukan role taking meskipun belum sempurna.

d. Empati untuk kondisi hidup yang berbeda (Empathy for Another Life Condition)

Berlangsung pada masa anak-anak dan menjelang remaja, dimulai sekitar usia enam hingga dua belas tahun. Pada tahap ini, individu tidak hanya melihat kejadian yang tengah berlangsung saja, namun juga pada situasi atau keadaan yang lain. Perasaan senang atau sedih yang dialami orang lain tidak hanya dialami pada suatu saat saja, namun dapat berlanjut terus dalam masa selanjutnya. Individu akan merasa tertekan saat mengetahui bahwa penderitaan orang lain bersifat kronis dan tidak terselesaikan, atau bila secara umum keadaan orang tersebut sangat memprihatinkan. Disamping itu, dapat mengetahui bahwa terkadang seseorang dapat menyembunyikan emosi atau

perasaan dan bertindak bertentangan dengan apa yang sedang dirasakan saat itu.

9. Timbulnya Empati

Borba, menyatakan bahwa pada dasarnya empati muncul secara alami sejak masih bayi, namun belum ada jaminannya yang pasti bahwa kemampuan empati ini akan terus berkembang dengan baik. Hal ini senada dengan hasil penelitian Maite Garaidobil yang menyatakan bahwa kapasitas empati tidak meningkat antara usia 10-14 tahun. Goleman menambahkan bahwa pengalaman empati yang dimulai sejak masih bayi menjadi dasar untuk pembelajaran tentang kerja sama dan sebagai salah satu syarat agar nantinya dapat diterima dengan baik dalam permainan maupun keanggotaan sebuah kelompok. Oleh karena itu, meskipun anak terlahir dengan potensi empati, pada perkembangannya empati tetap harus dilatih karena jika tidak, potensi empati ini tidak akan berkembang baik.¹⁴

Berdasarkan pernyataan borba dan goleman di atas dapat dipahami timbulnya empati muncul secara alami sejak masih bayi, dengan konsekuensi empati tidak ada jaminan akan terus berkembang, dan perlu untuk dilatih.

¹⁴ Isna Astraini, *Peningkatan Empati Melalui Program Berbasis Penguatan Sumberdaya Psikologis pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Hal.4

B. Altruisme

1. Pengertian Altruisme

Altruisme berasal dari kata "alter" yang artinya "orang lain"¹⁵. Secara bahasa altruisme adalah perbuatan yang berorientasi pada kebaikan orang lain. Altruisme diartikan oleh Aronson, Wilson & Akert sebagai pertolongan yang diberikan secara murni, tulus, tanpa mengharap balasan (manfaat) apapun dari orang lain dan tidak memberikan manfaat apapun untuk dirinya.¹⁶

Definisi altruisme di atas sebenarnya tidak jauh berbeda dengan definisi yang dikembangkan oleh Comte, yaitu dorongan menolong dengan tujuan utama semata-mata untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain (yang ditolong), sedangkan egoism yaitu dorongan menolong dengan tujuan utama semata-mata untuk kepentingan dirinya.

Menurut Batson, altruisme adalah respons yang menimbulkan *positive feeling*, seperti empati. Seseorang yang altruis memiliki motivasi altruistik, keinginan untuk selalu menolong orang lain. Motivasi altruistik muncul karena ada alasan internal didalam dirinya yang menimbulkan *positive feeling* sehingga dapat memunculkan tindakan untuk menolong orang lain.¹⁷ Sedangkan dalam artikel berjudul *Altruisme dan Filantropis*, altruisme diartikan sebagai kewajiban yang ditujukan pada kebaikan orang

¹⁵ *Ibid*, hal. 131

¹⁶ *Ibid*. hal.132

¹⁷ Bambang Samsul Arifin, *Psikologi Sosial* (CV Pustaka Setia, 2015), hal.278

lain. Suatu tindakan altruistik adalah tindakan kasih yang didalam bahasa Yunani disebut *agape*. *Agape* adalah tindakan mengasihi atau memperlakukan sesama dengan baik untuk tujuan kebaikan orang itu dan tanpa dirasuki oleh kepentingan orang yang mengasihi.

Secara umum altruisme diartikan sebagai aktivitas menolong orang lain, yang dikelompokkan ke dalam perilaku prososial. Dikatakan Perilaku prososial kerana memiliki dampak positif terhadap orang lain atau masyarakat luas ¹⁸..

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat dipahami, bahwa altruisme adalah tindakan sukarela yang dilakukan seseorang untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan reward atau imbalan.

2. Komponen-komponen perilaku altruisme

Menurut Bierhoff, Klein, dan Kramp membagi komponen-komponen kepribadian altruistik kedalam beberapa faktor diantaranya ¹⁹:

- a. Empati, mereka yang menolong ditemukan mempunyai empati lebih tinggi dari mereka yang tidak menolong. Partisipan yang paling altruistik menggambarkan diri mereka sebagai bertanggung jawab, bersosialisasi, menenangkan, toleran, memiliki *self control*, dan motivasi untuk membuat impresi yang baik.
- b. Mempercayai dunia yang adil. Orang yang menolong mempersepsikan dunia sebagai tempat yang adil dan percaya bahwa tingkah laku yang baik diberi imbalan dan tingkah laku yang buruk diberi hukuman. Kepercayaan

¹⁸ Taufik, *Loc.Cit*

¹⁹ Robert A. *Op.Cit*, hal.116-117

ini mengarah pada pemahaman bahwa menolong orang yang membutuhkan adalah hal yang tepat untuk dilakukan dan adanya harapan bahwa orang yang menolong akan mendapat keuntungan dari melakukan sesuatu yang baik.

- c. Tanggung jawab sosial. Mereka yang paling menolong mengekspresikan kepercayaan bahwa setiap orang bertanggung jawab untuk melakukan yang terbaik, untuk menolong orang yang membutuhkan.

Locus of control internal. Ini merupakan kepercayaan individual bahwa dia dapat memilih untuk bertingkah laku dalam cara yang memaksimalkan hasil akhir yang baik dan meminimalkan yang buruk. Mereka yang menolong mempunyai *Locus of control* yang tinggi. Mereka yang tidak menolong, sebaliknya cenderung memiliki *Locus of control* eksternal dan percaya bahwa apa yang mereka lakukan tidak relevan, karena apa yang terjadi diatur oleh keuntungan, takdir orang-orang yang berkuasa, dan faktor-faktor tidak terkontrol lainnya.

- d. *Egosentrisme* rendah. Mereka yang menolong tidak bermaksud untuk menjadi *egosentris*, *self-absorbed*, dan kompetitif.

Berdasarkan komponen-komponen di atas telah dijelaskan bahwasanya, terdapat bagian-bagian empati yang tergolong dalam komponen dari altruisme. Dapat di pahami bahwa seseorang memiliki perilaku altruistik ditunjukkan dengan adanya rasa empati.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku altruisme

Wortman membagi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku

altruisme, yaitu:²⁰

a. Suasana hati

Jika Suasana hati sedang nyaman, seseorang akan terdorong untuk memberikan pertolongan lebih banyak. Hal ini merupakan alasan bahwa pada Idul Fitri atau menjelang Natal, orang lebih banyak memberikan darma lebih banyak. Merasakan suasana yang senang itu, orang cenderung ingin memperpanjangnya dengan perilaku yang positif.

b. Meyakini keadilan dunia

Faktor lain yang mendorong terjadinya altruisme adalah keyakinan akan adanya keadilan di dunia, yaitu keyakinan bahwa dalam jangka panjang, orang yang salah akan dihukum dan orang yang baik akan mendapat ganjaran. Menurut teori Melvin Lerner, orang yang keyakinannya kuat terhadap keadilan dunia akan termotivasi untuk mencoba memperbaiki keadaan ketika mereka melihat orang yang tidak bersalah menderita. Tanpa pikir panjang, mereka segera bertindak memberi pertolongan jika ada orang yang menderita.

c. Empati

Kemampuan seseorang untuk ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain. Menolong orang lain membuat seseorang merasa bahagia. Dengan empati (pengalaman menempatkan diri pada keadaan emosi orang lain, menjadikan orang yang berempati seolah-olah mengalami sendiri).

²⁰ Satria, *op.cit.*, hal 4

d. Faktor situasional

Kondisi dan situasi yang muncul saat seseorang membutuhkan pertolongan juga mempengaruhi orang lain untuk memberikan pertolongan.

e. Faktor sosiobiologis

Perilaku menolong orang lain dipengaruhi oleh jenis hubungan dengan orang lain, individu lebih suka menolong orang yang sudah dikenal atau teman dekat daripada orang asing.

4. Karakteristik tingkah laku altruisme

Karakteristik altruistik juga dikemukakan oleh Bierhof mengemukakan bahwa Subjek mampu berinteraksi dan komunikasi dengan lingkungan sosialnya meskipun berada dilingkungan yang individualis. Meski begitu tidak menyurutkan niat subjek untuk tetap tidak mementingkan diri sendiri melainkan berusaha membantu orang-orang disekitarnya yang memerlukan bantuan.²¹

Adapun karakteristik yang dimaksud yaitu :

- a. Memiliki konsep diri yang empati. Mereka yang menolong ditemukan memiliki rasa empati lebih tinggi daripada mereka yang tidak menolong. Partisipan yang paling altruistik menggambarkan diri mereka sebagai bertanggung jawab, bersosialisasi, toleran, dan termotivasi untuk membuat impresi yang baik.
- b. Meyakini dunia sebagai mana adanya. Dalam hal ini orang yang

²¹ Robert A. Baron, *Log.Cit*

menolong mempersepsi dunia sebagai tempat yang adil dan percaya bahwa tingkah laku yang baik diberi imbalan dan tingkah laku yang buruk diberi hukuman.

- c. Memiliki rasa tanggung, jawab sosial. Mereka yang paling menolong mengekspresikan kepercayaan bahwa setiap orang bertanggung jawab untuk melakukan yang terbaik untuk menolong orang yang membutuhkan.
- d. Memiliki egosentrisme yang rendah. Mereka yang menolong tidak bermaksud untuk menjadi egosentris, mereka lebih mementingkan orang lain daripada diri sendiri.
- e. Memiliki internal *locus of control* ini merupakan kepercayaan individual bahwa dia dapat memilih untuk bertingkah laku dalam cara yang memaksimalkan hasil yang baik dan meminimalkan yang buruk.

5. Aspek-aspek Altruisme

Menurut Einsbreg dan Mussen hal-hal yang termasuk dalam aspek altruisme adalah sebagai berikut :²²

a. *Sharing (memberi)*

Individu yang sering berperilaku altruisme biasanya sering memberikan sesuatu bantuan kepada orang lain yang lebih membutuhkan dari pada dirinya.

b. *Cooperative (kerja sama)*

Individu yang memiliki sifat altruis lebih senang melakukan

²² Tri dayakisni & Hudaniah, *Psikologi Sosial*, (Malang:UMM Press, 2009). hal.211

pekerjaan secara bersama-sama, karena mereka berfikir dengan bekerja sama tersebut mereka dapat lebih bersosialisasi dengan sesama manusia dan dapat mempercepat menyelesaikan pekerjaannya.

c. *Donating* (meyumbang)

Individu yang memiliki sifat altruis senang memberikan sesuatu atau suatu bantuan kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan dari orang yang ditolongnya.

d. *Helping* (menolong)

Individu yang memiliki sifat altruis senang membantu orang lain dan memberikan sesuatu yang berguna ketika orang lain sedang membutuhkan pertolongan karena hal tersebut dapat menimbulkan perasaan positif dalam diri si penolong.

e. *Honesty* (kejujuran)

Individu yang memiliki sifat altruis memiliki suatu sikap yang lurus hati, tulus serta tidak curang karena mereka mengutamakan nilai kejujuran dalam dirinya.

f. *Gonereocity* (kedermawanan)

Individu yang memiliki sifat altruis memiliki sikap suka beramal, suka memberi derma atau pemurah hati terhadap orang lain yang membutuhkan pertolongannya tanpa mengharapkan imbalan apapun dari orang yang ditolongnya.

6. Teori yang Menjelaskan Seseorang Melakukan Altruisme

Menurut Myers, altruisme adalah salah satu tindakan prososial dengan alasan kesejahteraan orang lain tanpa ada kesadaran akan timbal balik (imbalan). Menurutny ada tiga teori yang dapat menjelaskan motivasi seseorang melakukan tingkah laku altruisme, yaitu sebagai berikut :²³

a. *Sosial-exchange*

Pada teori ini, tindakan menolong dapat dijelaskan dengan adanya pertukaran sosial-timbal balik (imbalan-*reward*). Altruisme menjelaskan bahwa imblan-*reward* yang memotivasi adalah *inner-reward (distress)*. Contohnya, kepuasan untuk menolong atau keadaan yang menyulitkan (rasa bersalah) untuk menolong.

b. *Sosial Norms*

Alasan menolong orang lain salah satunya didasari oleh “sesuatu” yang mengatakan “harus” menolong. Sesuatu tersebut adalah norma sosial. Pada altruisme, norma sosial tersebut dapat dijelaskan dengan adanya *sosial responsibility*. Adanya tanggung jawab sosial dapat menyebabkan seseorang melakukan tindakan menolong karena dibutuhkan dan tanpa mengharapkan imbalan pada masa yang akan datang.

c. *Evolutionary Psychology*

²³ Bambang Samsul Arifin, *Op.Cit.* hal.279-280

Pada teori ini dijelaskan bahwa pokok dari kehidupan adalah mempertahankan keturunan. Tingkahlaku altruisme dapat muncul (dengan mudah) apabila “orang lain” yang akan disejahterakan merupakan orang yang sama persis dengan dirinya, keluarga, tetangga, dan sebagainya.

7. Indikator Tingkah Laku Altruisme

Indikator tingkahlaku seseorang yang altruis dicirikan dengan beberapa tingkahlaku berikut:²⁴

- a. Empati : seseorang yang altruisme dapat menginterpretasikan dan sadar bahwa suatu situasi membutuhkan pertolongan.
- b. *Sosial responsibility*: seseorang yang altruisme pada dirinya merasa bertanggung jawab terhadap situasi yang ada disekitarnya.
- c. *Inisiatif* : seseorang yang altruisme memiliki inisiatif untuk melakukan tindakan menolong dengan cepat dan tepat.
- d. Relia berkorban : ada hal yang rela dikorbankan dari seseorang, yang altruisme untuk melakukan tindakan menolong.

C. Hubungan Empati terhadap Altruisme

Mekanisme utama dari hipotesis empati-altruisme adalah reaksi emosi terhadap masalah orang lain. Dengan menyaksikan orang lain yang sedang

²⁴ *Ibid* , hal. 276-277

dalam keadaan membutuhkan pertolongan orang lain yang sedang dalam keadaan membutuhkan pertolongan (*empathic concern*) akan menimbulkan kesedihan atau kesukaran (*sadness*) pada diri orang yang melihatnya seperti kecewa dan khawatir (*personal distress*).²⁵

Batson dan koleganya memulai dengan hipotesis bahwa *empathic concern* membangkitkan motivasi altruistik untuk menolong. Mereka menciptakan situasi yang memunculkan dorongan partisipan untuk menolong, kemudian memodifikasikan situasi-situasi tersebut yang selanjutnya bisa diketahui jawaban partisipan mengapa mereka memberikan pertolongan. Jawaban-jawaban partisipan dapat megarah pada dua kemungkinan, yaitu altruisme atau egoisme. Salah satu penjelasan alternatif mengapa *empathic concern* membangkitkan perilaku menolong, karena menolong dianggap sebagai cara yang efisien untuk mengurangi penderitaan orang lain.²⁶

Berdasarkan beberapa penelitian mengenai perilaku prososial, batson dkk. menemukan adanya hubungan erat antara perilaku menolong (prososial) dan empati. Artinya, orang yang empatinya lebih tinggi cenderung mudah menolong orang lain atau berperilaku prososial. Sebaliknya, orang yang empatinya lebih rendah, lebih sedikit kemungkinannya menolong orang lain.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara atas permasalahan penelitian dimana memerlukan data untuk menguji kebenaran

²⁵ Taufik, *op.cit*, hal 138

²⁶ *Ibid*, hal.142-143

dugaan tersebut.²⁷ Untuk menguji adanya hubungan empati terhadap altruisme maka dapat disimpulkan:

H_0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel empati terhadap altruisme

H_a : Terdapat hubungan signifikan antara variabel empati dengan altruisme

Hal ini berkonsultasi dengan tabel “r” *product moment* pada taraf signifikan 5%.

- a. Jika skor $r_{xy} > 0,05$ (5%) maka H_a diterima
- b. Jika skor $r_{xy} < 0,05$ (5%) maka H_a ditolak



UIN IMAM BONJOL
PADANG

²⁷Ronny Kountur, *Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, (Jakarta:PPM Anggota IKPI, 2003)cet.1 Hal.93