

KONSEP SIKAP DAN PERILAKU EMPATI

A. KONSEP SIKAP

1. Konsep Sikap

Sikap adalah kecenderungan individu untuk bertingkah laku berdasarkan pengetahuan, perasaan dan kemauannya. Menurut Walgito (2004), sikap mengandung tiga komponen:

a. Kognitif (konseptual)

Komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, keyakinan yang berkaitan dengan bagaimana orang mempersepsi objek sikap. Komponen perkembangan kognitif yang ditinjau dari pengetahuan menjadi focus utama karena perkembangan kognitif mempengaruhi semua aktifitas pembelajaran.

b. Afektif (emosional)

Komponen afektif yaitu yang berhubungan dengan rasa senang atau tidak senang terhadap objek sikap. Komponen ini perlu mendapat penekanan secara khusus karena sikap afektif ini merupakan sumber motif yang terdapat di dalam diri individu. Sikap belajar yang positif dapat disamakan dengan minat, sedangkan minat akan memperlancar jalannya pelajaran siswa yang malas, tidak mau belajar yang disebabkan oleh tidak adanya minat. Jadi sikap siswa dapat dipengaruhi oleh motifasi sehingga ia dapat menentukan sikap belajar. Kemudian diyakini bahwa objek yang menarik minat siswa misalnya terhadap proses pembelajaran di kelas akan menjadi dasar motifasi siswa sehingga akan menentukan sikap siswa untuk belajar.

c. Konatif (perilaku)

Komponen konatif yaitu komponen yang berkaitan dengan kecenderungan untuk berperilaku terhadap objek sikap. Komponen ini menunjukkan intensitas sikap, yaitu menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek sikap.

Secara garis besar komponen sikap kognitif ini berpengaruh terhadap komponen afektif (emosional) yaitu komponen yang berhubungan dengan rasa senang atau tidak senang terhadap objek sikap. Rasa senang merupakan hal positif, sedang rasa tidak senang merupakan hal yang negative. Kemudian sikap tersebut diaplikasikan dalam bentuk perilaku, yaitu komponen yang berkaitan dengan kecenderungan untuk berperilaku. New Comb, Turner dan Converse (1985) mengemukakan hal ini berkaitan dengan fungsi sikap, sebagai berikut:

a. Sikap sebagai instrumen atau alat pencapai tujuan

Fungsi ini juga sering disebut sebagai fungsi penyesuaian, karena dengan mengambil sikap tertentu seseorang akan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungannya.

b. Sikap sebagai pertahanan ego

Kadang-kadang orang mengambil sikap tertentu terhadap suatu objek karena untuk mempertahankan ego atau akunya. Apabila seseorang merasa egonya terancam maka ia akan mengambil sikap tertentu terhadap objek demi pertahanan egonya.

c. Sikap sebagai ekspresi nilai

Sikap sebagai ekspresi nilai yang dimaksud ialah bahwa sikap seseorang menunjukkan bagaimana nilai-nilai pada orang tua. Sikap ini kemudian mendasari dan mendorong kearah sejumlah perbuatan yang satu sama lainnya berhubungan.

d. Sikap sebagai fungsi pengetahuan

Sikap sebagai fungsi pengetahuan berarti bahwa bagaimana sikap seseorang terhadap suatu objek akan mencerminkan keadaan pengetahuan dari orang tersebut. Jadi harus ada informasi pada seseorang untuk dapat bersikap terhadap suatu objek. Informasi merupakan kondisi pertama untuk sikap. Dari informasi yang didapatkan itu akan menimbulkan berbagai macam perasaan positif atau negative terhadap suatu objek.

2. Sikap Positif

Sikap positif adalah karakteristik kepribadian paling berharga yang dapat dimiliki seseorang.

Agar dapat memperoleh kehidupan yang dicitakan individu memerlukan antara lain :

- Bagaimana mengembangkan dan mempertahankan sikap mental yang positif
- Bagaimana menggunakan sikap mental yang positif untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan
- Bagaimana mengubah sikap negatif menjadi sikap positif
- Bagaimana sikap seseorang mempengaruhi orang lain
- Bagaimana untuk tetap mempertahankan sikap positif selama masa-masa perubahan
- Bagaimana penampilan fisik mempengaruhi sikap
- Bagaimana menjaga sikap positif bahkan dalam situasi krisis
- Bagaimana mengubah kegagalan menjadi pengalaman yang positif
- Bagaimana mengatasi rasa takut sukses
- Bagaimana menghindari perasaan inferior

Cara – cara tersebut bilamana dimiliki seseorang akan mencirikan sikap positifnya. Sikap positif terkait erat dengan keberhasilan seorang demikian sebaliknya. Oleh sebab itu sikap positif perlu dikembangkan dan dipelihara.

3. Mengembangkan dan Memelihara Sikap Positif

a. Teori Pemenuhan Diri

Bahwa semakin tinggi individu mengharapkan sesuatu, semakin besar kemungkinan ia akan mendapatkannya. Dengan kata lain, jika seseorang berpikir berhasil ia akan berhasil; demikian pula, jika ia berencana untuk gagal iapun mungkin akan gagal.

b. Dialog internal (Self-talk)

Berdialog terhadap dirinya sendiri merupakan langkah kunci dalam proses pengembangan sikap mental positif maupun negatif. Waktu Anda mengatakan sesuatu yang negatif, ubahlah menjadi kalimat positif. Dialog internal yang positif akan membantu individu merealisasikan tujuan – tujuan yang ingin dicapainya. Persoalannya adalah bagaimana mengubah dialog internal negatif ke positif. Dialog internal negatif membuat individu kehilangan arah kemana ia akan menuju, bahkan mencegah dirinya untuk mampu mengenali dirinya ketika menghadapi problem tidak bisa. Positif – talk berfokus pada fakta bahwa seseorang punya pilihan. Selain itu, membantu meningkatkan mood dan motivasi individu untuk melakukan sesuatu pada situasi yang tidak menguntungkan sekalipun.

c. Menghadapi Masalah

Ketika masalah muncul, segeralah hadapi jangan dihindari.

d. Melihat Sisi Baik

Hidup ini penuh dengan kebaikan dan keburukan. Karena itu tidak baik untuk berkonsentrasi pada hal-hal buruk dan fokuskanlah energi Anda pada hal-hal yang baik.

4. Pembentukan Sikap Sosial Anak

Pembentukan sikap sosial anak dapat terjadi melalui:

1. Pergaulan yang berulang-ulang atau dapat pula melalui suatu pengalaman yang disertai perasaan yang mendalam (pengalaman traumatik), melalui imitasi (peniruan yang terjadi tanpa disengaja atau sengaja)
2. Sugesti, yaitu seseorang membentuk suatu sikap terhadap objek tanpa suatu alasan dan pemikiran yang jelas, tapi semata-mata karena pengaruh yang datang dari seseorang atau sesuatu yang mempunyai wibawa dalam pandangannya.
3. Identifikasi, yaitu seseorang meniru orang lain atau suatu organisasi tertentu sifatnya didasari suatu keterikatan emosional.
4. Meniru dalam hal ini lebih banyak dalam arti berusaha menyamai, yang sering terjadi antara anak dengan ayah, pengikut dengan pemimpin, peserta didik dengan guru, antara anggota suatu kelompok dengan anggota lainnya dalam kelompok tersebut yang dianggap paling mewakili kelompok yang bersangkutan.

Pembentukan sikap sosial anak mengandung tiga komponen, yaitu:

1. Kognitif (konseptual)
2. Afektif (emosional)
3. Konatif (perilaku atau action component)

Komponen kognitif yaitu komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, keyakinan, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana orang mempersepsi objek sikap. Komponen afektif yaitu yang berhubungan rasa senang atau tidak senang terhadap objek sikap. Komponen konatif yaitu komponen yang berkaitan dengan kecenderungan untuk berperilaku terhadap objek sikap. Komponen ini menunjukkan intensitas sikap, yaitu menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek sikap.

Sarwono (2000:95) mengemukakan bahwa pembentukan sikap sosial anak dapat melalui empat cara, yaitu :

- a. Adopsi
Kejadian-kejadian dan peristiwa-peristiwa yang terjadi berulang-ulang dan terus-menerus, lama kelamaan secara bertahap diserap kedalam diri individu dan mempengaruhi terbentuknya suatu sikap. Misalnya, seseorang yang sejak lahir sampai ia dewasa tinggal di lingkungan yang fanatik Islam, ia akan mempunyai sikap negatif terhadap daging babi.
- b. Diferensiasi
Dengan berkembangnya intelegensi, bertambahnya pengalaman, sejalan dengan bertambahnya usia, maka hal-hal yang tadinya dianggap sejenis, sekarang dipandang tersendiri lepas dari jenisnya. Terhadap objek tersebut dapat terbentuk sikap tersendiri pula. Misalnya, seorang anak kecil mula-mula takut kepada tiap orang dewasa yang bukan ibunya, tetapi lama-kelamaan ia dapat membedakan antara ayah, paman, bibi, kakak, yang disukainya dengan orang asing yang tidak ia sukai.
- c. Integrasi
Pembentukan sikap ini terjadi secara bertahap, dimulai dengan berbagai pengalaman yang berhubungan dengan satu hal tersebut. Misalnya, seorang dari desa sering mendengar tentang kehidupan kota, ia pun sering membaca surat kabar yang diterbitkan di kota kawan-kawan yang dari kota membawa barang-barang yang bagus dan bercerita tentang keindahan kota. Setelah beberapa waktu, maka dalam diri orang dewasa tersebut timbul sikap positif terhadap kota dan hal-hal yang berhubungan dengan kota, sehingga pada akhirnya ia terdorong untuk pergi ke kota.

d. Trauma

Adalah pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan, yang meninggalkan kesan mendalam pada jiwa orang yang bersangkutan. Pengalaman-pengalaman yang traumatis dapat juga menyebabkan terbentuknya sikap. Misalnya, orang yang sekali pernah jatuh dari motor, selamanya tidak suka lagi naik sepeda motor. Sikap selain dapat terbentuk oleh pengalaman yang obyektif, sugesti, dan prasangka. Prasangka adalah penilaian terhadap sesuatu hal berdasarkan fakta dan informasi yang tidak lengkap.

B. Konsep dan Perilaku Empati

1. Konsep Empati

Kata empethi (Inggris) secara etimologi berasal dari dua kata emphateia (Yunani) terdiri dari dua kata yaitu (en) berarti masuk dan (phatos berarti merasa. Emphateia atau emphati berarti ‘kasih sayang secara fisik, gairah dan keberpihakan.’ Empati adalah kemampuan memahami kerangka berfikir dan merasakan orang lain secara akurat dan menggunakan komponen emosional dan kognisi makna yang berhubungan dengan seolah-olah “as if” seperti yang dialami orang tersebut, namun tanpa pernah hanyut kedalam kondisi tersebut. Dengan demikian, empati berarti merasakan suasana hati atau kesenangan orang lain sebagai mana yang dia rasakan dan memahami penyebab seperti yang ia rasakan, tetapi tanpa pernah kehilangan pengakuan bahwa itu adalah seolah-olah saya yang terluka atau yang sedang berbahagia.

2. Perkembangan Perilaku Empati

a. Kemampuan berempati

Kemampuan berempati berkembang sejak anak usia dini dan terus berkembang melalui proses pembelajaran. Perilaku empati melibatkan kemampuan kognisi dan afeksi:

1. **Kemampuan kognitif** berfungsi memahami perasaan orang lain dan kemampuan untuk mengambil perspektif mereka.

2. **Kemampuan afektif** empati yang merupakan tanggapan emosional yang tepat bagi orang lain yang lagi dalam keadaan emosional

Kemampuan empati akan lebih mungkin meningkat apabila individu tersebut memiliki kedekatan dan keseringan berinteraksi. Orang lebih mampu dan mau berempati dengan orang yang seperti mereka. Perilaku empati melibatkan ekspresi tidak saja bersifat verbal namun juga bersifat non verbal.

b. Individu

Bagi individu yang berperilaku menyimpang seperti agresif dan autisme, kemampuan empati mereka tidak sebaik individu normal. Perilaku empati tidak dapat diukur dengan berbagai instrumen, namun yang sering digunakan adalah self reporting mengenai cerita gambar, laporan kuisioner diri, dan pelaporan diri dalam simulasi situasi eksperimental. Pengukuran empati yang paling banyak digunakan adalah self report, terutama dalam penelitian sosial neuroscience adalah interpersonal reaktivitas index (IRI). Dalam perkembangan teknologi instrumen medis seperti fMRI memberikan informasi yang sangat signifikan untuk mengetahui kerja syaraf otak berkenaan dengan perilaku empati.