
BULLIYING DI MEDIA SOSIAL: POTRET MEMUDARNYA EMPATI

Fitri Sukmawati

Abstrak

Empati merupakan perilaku dasar yang ada pada manusia. Empati ini perlu dilatih agar menjadi bagian kepribadian manusia yang positif. Hal ini karena empati itu menjadikan orang lain saling memahami, toleransi dan merasakan apa yang sedang orang lain alami.

Memudarnya empati banyak dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah mudahnya teknologi yang dapat diakses dalam kehidupan masyarakat melalui media masa yang memberikan dampak negatif. Informasi tentang video, broadcast, pesan melalui FB, WA, Twitter, Instagram dan lain-lain yang mudah sekali diberikan kepada orang dimanapun berada. Apabila informasi yang diberikan banyak menampilkan video porno, kekerasan, saling memaki, menghina, agresifitas dan lain-lain.

Semua itu akan memberikan dampak yang terus menerus di simpan di ingatan dan menjadikan sikap dan tindakan manusia, yang disebut dengan perilaku bullying. Bullying yaitu menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis yang banyak dilihat di media masa. Orang tidak merasa bersalah, tidak memikirkan dampak dari pesan melalui media yang dikirimkan akan berpengaruh pada interaksi dan hubungan sosial yang ada.

Kata Kunci : Bullying, Media Sosial, Empati

A. Pendahuluan

Informasi sekarang sangat mudah diterima oleh manusia, hal ini karena pengaruh perkembangan teknologi yang semakin canggih (TV, Internet, Media Sosial, dll). Namun informasi itu memberikan berdampak positif & negatif terhadap interaksi sosial dalam kehidupan manusia.

Akhir-akhir ini media sosial banyak menyuguhkan video, broadcast, dan pesan-pesan yang banyak menimbulkan dampak negatif. Seperti video porno, kekerasan dunia pendidikan, pelabrakan

seseorang terhadap orang lain dan juga broadcast yang melecehkan dengan berbagai gambar untuk menjadi guyanan. Fenomena ini yang dapat disebut dengan bullying.

Bullying merupakan suatu perilaku agresi dengan tujuan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis. *Bullying* dapat berupa tindakan fisik, verbal, emosional dan juga seksual. Bullying merupakan kondisi dimana seseorang merasa mendapatkan kepercayaan diri, merasa meningkatkan

harga dirinya dengan merendahkan posisi orang lain.

Bullying tidaklah sama dengan *Casual conflict* atau pertengkaran biasa yang umum terjadi di masyarakat. Kondisi ini akan menimbulkan konflik antar individu dan dapat juga menjadi konflik kelompok. *Bullying* merujuk pada tindakan yang bertujuan menyakiti dan dilakukan secara berulang. Apabila bullying menjadi bagian dari perilaku hidup manusia, maka ini akan membentuk pada mental seseorang.

Pembentukan mental atau karakter yang biasa dilihat dari sifat seseorang dilakukan sejak diri, dipengaruhi oleh pola asuh dan juga lingkungan. Namun tidak ada sifat yang tidak dapat dirubah. Sifat merupakan bagian dari kepribadian seseorang yang dinamis, artinya seseorang akan dapat berubah kepribadiannya menjadi lebih baik dari waktu ke waktu.

Perilaku akhir-akhir ini tidak sesuai dengan harapan kehidupan kita, dimana saling menghargai dan saling mengerti. Pengaruh media sosial yang membentuk sikap orang menjadi perilaku bully. Orang dengan mudahnya membully orang lain dengan mengirimkan pesan melalui FB, WA, Instagram, Twitter dan lain-lain. Hal ini apabila terus menerus dilakukan, akan berdampak pada penyimpangan perilaku.

Penyimpangan perilaku diperlihatkan oleh siapa saja tidak mengenal usia dalam berbagai bentuk perilaku seperti; pemaksaan kehendak, penge-

rusakan, konflik antar kelompok serta tawuran, kurang empati dan kurang peduli terhadap masalah sosial, sering melanggar peraturan bahkan ada yang perilaku agresif memukur dan menghina orang lain.

Perilaku agresif sudah menjadi masalah yang universal (Neto, 2005), dan akhir-akhir ini cenderung semakin meningkat. Berita tentang berbagai bentuk kerusuhan, tawuran, perkelahian, dan tindak kekerasan lainnya semakin sering terdengar. Perilaku agresif sangat beragam dan kompleks. Hal tersebut menunjukkan adanya permasalahan pribadi dan sosial.

Pada umumnya gejala masalah pribadi dan sosial ini juga tampak dalam perilaku keseharian. Sikap-sikap individualistis, egoistis, acuh tak acuh, kurangnya rasa tanggung jawab, malas berkomunikasi dan berinteraksi merupakan fenomena yang menunjukkan adanya kehampaan nilai sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku-perilaku tersebut di atas menunjukkan rendahnya empati, karena ketiadaan empati dapat memunculkan kehidupan perilaku menyimpang seperti menganiaya, menghina, mencuri bahkan membunuh orang lain. Ketidakmampuan seseorang untuk merasakan penderitaan orang lain menyebabkannya mampu melakukan tindakan kriminal.

Martin Hoffman menegaskan bahwa akar-akar moralitas terdapat dalam

empati, karena empati terkait dengan pertimbangan moral ketika manusia menghadapi dilema calon korban, yaitu mereka yang sedang dalam kesakitan, bahaya, atau kekurangan. Sejak usia dua tahun, ketika anak sudah bisa menyadari bahwa dirinya bukanlah orang lain, ia makin bisa berempati. Pada akhir masa kanak-kanak, empati meluas dan bisa terarah ke penderitaan kelompok. Pada masa remaja kemampuan empati bertumbuh kembang menjadi keyakinan untuk meringankan penderitaan dan mengurangi ketidak-adilan. Ini semua melandasi tindakan altruistik manusia yang memiliki empati.

Melihat fenomena perkembangan teknologi informasi yang semakin banyak, tidak dapat dipungkiri bahwa pengaruh kehadiran media sosial telah membawa perubahan kehidupan manusia khususnya dalam proses bertindaknya. Media sosial telah memberikan dampak baik secara langsung dan tidak langsung terhadap sikap dan kehidupan sosial masyarakat Indonesia, baik di kota-kota Metropolitan maupun berbagai kota di Indonesia. Dengan kemajuan teknologi, informasi dari media cetak dan elektronik yang menjadi hal yang penting dan mudah didapatkan. Di antara informasi tersebut ada yang menampilkan acara yang berindikasi pada pengrusakan moral.

Sebahagian besar pengguna media sosial di dunia ialah golongan generasi muda yang dilahirkan pada tahun akhir 80-

an atau awal 90-an. Nielsen (2011) melaporkan bahwa pengguna didominasi oleh wanita dan berusia 18-34 tahun adalah yang paling aktif dalam media sosial.

Berdasarkan data Socialbakers (2012) Indonesia menduduki nomor empat sebagai negara pengguna Facebook terbesar di dunia dengan bilangan pengguna 49,948,800 dan Facebook menjadi media sosial nomor satu di Indonesia (Alexa 2012). Pengguna Facebook di Indonesia didominasi oleh kalangan generasi muda berusia 18-24 tahun sebanyak 21,477,984 pengguna, diikuti oleh usia 25-34 tahun.

Penggunaan kemajuan teknologi informatika dapat menjadi positif, apabila digunakan dengan tepat dan sesuai kebutuhan. Namun kemajuan teknologi dan informatika dapat juga menjadi negatif, apabila digunakan pada hal-hal yang tidak baik dan tidak tepat. Hal ini yang akan menimbulkan berbagai dampak di dalam kehidupan individu. Salah satu konsekuensi dari kemajuan teknologi informatika yaitu adanya perubahan sosial. Banyaknya perubahan sosial yang terjadi di masyarakat membawa pergeseran nilai-nilai moral dalam kehidupan individu.

Mengingat pentingnya kemampuan empati dalam hubungan antar manusia, maka upaya melatih dan mengembangkan empati sedini mungkin pada individu perlu untuk dilakukan.

Dalam berkomunikasi dengan orang lain, hendaknya menampakkan kepedulian terhadap individu tersebut. Hal ini akan membantu mengembangkan sikap positif (Gallagher, Bagin & Moore, 2005).

B. *Bullying*

Perilaku bullying dapat dilihat sebagai berikut:

1. Perilaku yang menyebabkan seseorang terhina, terintimidasi, takut, terisolasi
2. Perilaku yang dilakukan berulang-ulang baik verbal, fisik, dan psikis, yang menimbulkan powerless
3. Adanya aktor yang superior dan inferior
4. Perilaku yang dilakukan berdampak negatif.

Pencegahan bullying dapat dilakukan seperti dibawah ini:

1. Cari penyebab terjadinya perilaku tersebut. Penyebab menjadi penentu penanganan. Misalnya kasus anak yang menjadi pelaku karena rasa rendah diri tentu akan ditangani secara berbeda dengan pelaku yang disebabkan oleh dendam karena pernah menjadi korban. Demikian juga bila pelaku disebabkan oleh agresifitasnya yang berbeda.
2. Posisikan diri untuk memberikan support pada korban bullying

Sosialisasi antibullying dapat diterapkan untuk semua orang. Kita dapat menolak perilaku bullying dengan penerapan aturan yang saling menghargai orang, mengakomodasi aspek anti-

bullying. Penegakan aturan/sanksi/disiplin sesuai kesepakatan dan juga membangun komunikasi dan interaksi yang positif. Selain itu muatan media cetak, elektronik, film, dan internet tidak memuat bullying dan mendesak Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) mengawasi siaran yang memasukkan unsur bullying.

C. *Media Sosial*

Media sebagai alat komunikasi, yang sifatnya lebih dekat dengan massa yang seringkali munculnya juga didukung dengan kemajuan teknologi. Sedangkan sosial, apabila dikaitkan dalam media sosial secara teori lebih mendekati sosiologi. Dalam teori sosiologi disebutkan bahwa media pada dasarnya adalah sosial karena media merupakan bagian dari masyarakat dan aspek dari masyarakat yang direpresentasikan dalam bentuk perangkat teknologi yang digunakan.

Media yang efektif akan mementingkan beberapa konten yang digunakan sebagai pesan. Media merupakan pesan yang akan disampaikan kepada orang lain. Bicara tentang media pasti tidak akan terlepas dari individu yang melakukannya. Hal ini berkaitan dengan kondisi psikologi seseorang, yang memerlukan respon untuk memfokuskan diri pada penggunaan medianya. Psikologi media dihasilkan dari berbagai sejarah budaya media. Kecepatan perkembangan teknologi yang diluar proporsi, memerlukan adaptasi untuk memenuhi

kemampuan teknologi sekarang. Media sekarang yang berkembang sangat banyak terutama dalam media sosial.

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, dan lain-lain. Blog dan jejaring sosial merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia.

Menurut Shirky (2008), media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi, bekerjasama diantara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada di luar kerangka institusional maupun organisasi.

Menurut Antony Mayfield dari iCrossing, media sosial adalah mengenai menjadi manusia biasa. Manusia dapat saling membagi pendapat atau ide yang baik, bekerjasama, dan berkolaborasi untuk menciptakan kreasi, berpikir, berdebat, menemukan orang yang bisa menjadi teman baik, menemukan pasangan, dan membangun sebuah interaksi yang baik.

Intinya, menggunakan media sosial menjadikan kita sebagai diri sendiri. Selain kecepatan informasi yang dapat diakses dalam hitungan detik, menjadi diri sendiri dalam media sosial adalah alasan mengapa media sosial berkembang pesat. Hal ini sudah menjadi keinginan

untuk aktualisasi diri dan kebutuhan menciptakan personal branding.

Pemanfaatan media sosial oleh manusia menjadi salah satu alternatif solusi untuk kecepatan mengakses dalam keperluan sehari-hari. Adapun media sosial mempunyai karakteristik sebagai berikut:

1. Jaringan (*network*)
2. Informasi (*information*)
3. Arsip (*archive*)
4. Interaksi (*interactivity*)
5. Simulasi sosial (*simulation of society*)
6. Konten oleh pengguna (*user-generated content*)

Media sosial yang merupakan jaringan salah satunya adalah internet. Internet mempunyai pemanfaatan dari aspek individu yang berhubungan dengan perilaku dan kognisi dari pengguna dan aspek sosial. Internet diperluas penggunaannya dengan memasukkan berbagai lingkungan yang komunikatif yang sinkron dan memberikan banyak kepentingan psikologis. Individu dapat berinteraksi dan menambah informasi yang dibutuhkannya untuk menghadapi dan mencari solusi masalah yang ada.

Internet sebagai bentuk media menjadi bagian optimis bentuk teknologi yang dibutuhkan orang dalam keperluannya. Apalagi bagi mahasiswa yang butuh mengakses informasi melalui internet ini, sebagai media pemecahan masalahnya dalam proses perkuliahan.

Media sosial juga memiliki jenis-jenis yaitu:

1. Media jejaring sosial (*social networking*)
2. Jurnal online (*blog*)
3. Jurnal online sederhana atau mikroblog (*micro blogging*)
4. Media berbagi (*media sharing*)
5. Penanda sosial (*socialbookmarking*)
6. Media konten bersama atau *Wiki*

D. Empati

Empati adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana merasakan perasaan orang lain. Empati berperan penting dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari pengasuhan, pendidikan, manajemen, hingga tindakan altruistik dan percintaan. Empati dibangun pada lingkup self-awareness (kesadaran diri). Makin terbuka terhadap emosi sendiri, maka makin terampil seseorang dalam memahami perasaan orang lain. Emosi tidak banyak diekspresikan dalam kata-kata, justru ia lebih banyak diekspresikan dalam isyarat-isyarat nonverbal, seperti intonasi suara, gerakan bagian tubuh, ekspresi wajah. Maka kemampuan empati terutama melibatkan kemampuan seseorang untuk membaca perasaan lewat pemahaman terhadap isyarat-isyarat nonverbal orang lain.

Hoffman (1975) memberikan definisi tentang empati "*empathy, defined as a vicarious affective response that is more appropriate to someone else's situation*

than to one own's situation. (Artinya empati adalah suatu respon afektif yang seolah-olah dialami sendiri yang lebih sesuai untuk situasi yang dihadapi oleh orang lain daripada situasi yang dialami sendiri).

Fresbach (1977) menyatakan empati sebagai *feeling into another*, artinya merasakan perasaan orang lain. Empati tidak hanya bermuatan afek, namun juga bermuatan kognisi, yaitu kesadaran akan perbedaan diri dan orang lain.

Selanjutnya Goleman Mengetengahkan semacam biopsiko-sosiogenesis empati (tinjauan tentang kemunculan dan tumbuh-kembang empati pada perspektif biologis, psikologis, sosial). Bahasan akar-akar empati oleh Goleman tidak dilakukan pada perspektif konseling atau psikoterapi, tetapi lebih mengetengahkan empati sebagai nilai kemanusiaan. Dalam kajian konseling dan psikoterapi betapa ditegaskan pentingnya peran empati. Keefektifan proses konseling tak dapat di pungkiri antara lain ditentukan oleh kemampuan empati konselor atau psikoterapis.

Kemampuan empati tidak hanya sebatas merasakan bagaimana perasaan orang lain, tetapi juga memerlukan kemampuan mengartikulasikan perasaan tersebut, sehingga orang lain merasa dipahami (Blatner, 2002). Tidak semua individu mampu melakukan komunikasi

yang diwarnai empati, walau hal ini dapat dipelajari.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi proses perkembangan empati pada diri seseorang, yaitu:

a. Pola Asuh

Franz (dalam Koestner, 1990) menemukan adanya hubungan yang kuat antara pola asuh pada masa-masa awal dengan *empathic concern* anak yang mempunyai ayah yang terlibat baik dalam pengasuhan dan ibu yang sabar dalam menghadapi ketergantungan anak (*tolerance of dependency*) akan mempunyai empati yang lebih tinggi. Keterlibatan ayah dalam hal ini berhubungan dengan jumlah waktu yang diluangkan bersama anak, sedangkan *tolerance of dependency* diinterpretasikan sebagai:

- 1) Besarnya tingkat interaksi ibu dan anak
- 2) Refleksi kelembutan, responsivitas dan penerimaan terhadap perasaan anak, yang semuanya berhubungan dengan perilaku prososial (Siegel dalam Laurence, 1982)

Ibu yang puas dengan perannya akan mampu menciptakan anak yang memiliki *emphatic concern* yang tinggi (Koestner, 1990). Hal ini terjadi karena ibu yang mempunyai keyakinan akan kemampuannya dan tidak cemas dalam pengasuhan anak akan menciptakan hubungan kelekatan antara ibu dan anak secara aman (*secure attachment*). Ibu

yang mempunyai kepercayaan lebih juga dapat memberikan perhatian atau lebih peduli perasaan anak. Hal lain yang mempengaruhi perkembangan empati adalah kehangatan orang tua (Shaffer, 2004).

Orang tua yang responsif dan penuh perhatian cenderung menghargai dan jarang menggunakan hukuman dalam menilai perilaku anak. Orang tua akan lebih banyak menggunakan alasan-alasan yang dapat diterima anak dalam menjelaskan mengapa suatu perbuatan dinilai salah. Selanjutnya hal-hal di atas akan dijadikan model bagi anak dalam mengembangkan *empathic concern*, atau dengan kata lain anak akan melakukan proses modeling pada ibu dalam berempati.

Matthews (dalam Barnett, 1979) berpendapat bahwa perkembangan empati lebih besar terjadi dalam lingkungan keluarga yang:

- 1) Memberikan kepuasan pada kebutuhan emosional anak dan terlalu mementingkan kepentingan pribadi
- 2) Mendorong anak untuk mengalami emosional anak dan tidak terlalu mementingkan kepentingan pribadi
- 3) Mendorong anak untuk mengalami emosi dan mengekspresikan emosinya
- 4) Memberikan kesempatan untuk mengobserbasi dan berinteraksi dengan orang lain sehingga mengasah kepekaan dan kemampuan emosi.

b. Kepribadian

Individu yang mempunyai kebutuhan afiliasi yang tinggi akan mempunyai tingkat empati dan nilai prososial yang tinggi pula, sedangkan individu yang memiliki *self direction, need for achievement*, dan *need for power* yang tinggi akan mempunyai tingkat empati yang rendah. (Koenstner, 1990)

c. Jenis Kelamin

Berdasarkan beberapa penelitian diketahui bahwa perempuan mempunyai tingkat empati yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan laki-laki. Karakteristik yang diatribusikan pada perempuan dibandingkan laki-laki adalah kecenderungan berempati. Persepsi stereotip ini didasarkan pada kepercayaan bahwa perempuan lebih *nurturance* (bersifat memelihara) dan lebih berorientasi interpersonal dibandingkan laki-laki (Persons dan Bales dalam Eisenberg & Strayer, 1987). Buck (1995) dalam penelitiannya menemukan hasil, adanya perbedaan dalam hubungan dengan orientasi eksternal dan internal. Perempuan lebih berorientasi eksternal (orientasi pada orang lain), sedangkan laki-laki lebih berorientasi internal (orientasi pada diri sendiri).

d. Variasi Situasi, Pengalaman dan Objek Respon

Tinggi rendahnya kemampuan berempati seseorang akan sangat

dipengaruhi oleh situasi, pengalaman dan respon empati yang diberikan, secara umum anak akan lebih berempati pada orang yang lebih mirip dengan dirinya dibandingkan dengan orang yang mempunyai perbedaan dengan dirinya (Krebs, 1987)

e. Usia

Kemampuan berempati akan semakin bertambah dengan meningkatnya usia, hal ini dikarenakan bertambahnya pemahaman perspektif (Mussen, 1989). Usia juga akan mempengaruhi proses kematangan kognitif dalam diri seseorang.

f. Derajat Kematangan

Empati itu dipengaruhi oleh derajat kematangan. Maksud derajat kematangan adalah besarnya kemampuan seseorang dalam memandang sesuatu secara proporsional.

g. Sosialisasi

Semakin banyak dan semakin intensif seorang individu melakukan sosialisasi maka akan semakin terasah kepekaannya terhadap emosi orang lain. Matthew (dalam Hoffman, 1996) menyatakan beberapa hal yang menjadikan sosialisasi sebagai komponen yang berpengaruh terhadap empati, yaitu:

- 1) Sosialisasi membuat seseorang mengalami banyak emosi

- 2) Sosialisasi membuat seseorang dapat mengamati secara langsung situasi internal orang lain
- 3) Sosialisasi membuka terjadinya proses role taking
- 4) Terdapat banyak afeksi sehingga seseorang akan menjadi lebih terbuka terhadap kebutuhan emosi orang lain
- 5) Dalam sosialisasi ditemukan banyak model yang dapat memberikan banyak contoh kebiasaan prososial dan perasaan empati yang dinyatakan secara verbal.

Empati merupakan suatu reaksi individu pada saat ia mengamati pengalaman orang lain (Davis, 1983). Ada banyak bentuk reaksi yang mungkin terjadi setelah seseorang mengalami bermacam peristiwa. Para ahli membedakan respon empati menjadi dua komponen, yaitu: respon kognitif dan respon afektif (Koestner, 1990; Davis, 1983). Westner menamakan dua komponen tersebut sebagai *intelligensi* dan *sensitivitas terhadap isyarat (clue sensitivity)*.

Komponen kognitif dalam empati difokuskan pada proses intelektual untuk memahami perspektif orang lain dengan tepat, di sini diharapkan seseorang dapat membedakan emosi orang lain dan menerima pandangan mereka. Adapun komponen afektif merupakan kecenderungan seseorang untuk mengalami perasaan emosional orang lain. Fresbach (1977) dan Kuchenbercker

(dalam Mussen, 1979) menyatakan ada tiga komponen empati yaitu:

1. Kemampuan membedakan dan mengenal kondisi afektif orang lain, kemampuan yang merujuk pada kemampuan memahami kondisi dan perasaan orang lain
2. Role taking, kemampuan untuk alih peran, mampu mendudukan diri pada posisi dan peran orang lain
3. Emotioanal respons, kemampuan melakukan reaksi afektif jika ia berhadapan dengan situasi-situasi yang membutuhkan bantuannya.

Selanjutnya berdasarkan skala empati yang dibuat Davis (1983) secara global ada dua komponen dalam empati, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif yang masing-masing mempunyai dua aspek, yaitu: Komponen kognitif terdiri *Perspective Taking (PT)*, dan *Fantasy (FS)*, sedangkan komponen afektif meliputi *Emphatic Concern (EC)* dan *Personal Distress (PD)*. Keempat aspek tersebut mempunyai arti sebagai berikut:

1. Perspective taking (PT)

Kecenderungan seseorang untuk mengambil sudut pandang psikologis orang lain secara spontan, Mead dalam (Davis, 1983) menekankan pentingnya kemampuan dalam *perspective taking* untuk perilaku non egosentrik, yaitu kemampuan yang tidak berorientasi pada kepentingan sendiri, tetapi pada kepentingan orang lain. Coke (Dalam Davis, 1983) menyatakan bahwa

perspektif taking berhubungan dengan reaksi emosional dan perilaku menolong orang dewasa

- a) Fantasi (FS) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah diri mereka secara imajinatif dalam mengalami perasaan dan tindakan dari karakter khayal dalam buku, film atau cerita yang dibaca dan ditontonnya. Stotland (dalam Davis, 1983) mengemukakan bahwa fantasi merupakan aspek yang berpengaruh pada reaksi emosi terhadap orang lain dan menimbulkan perilaku menolong
- b) Empathic Concern (EC) adalah perasaan simpati yang berorientasi pada orang lain dan perhatian terhadap kemandulan orang lain. Aspek ini juga merupakan cermin dari perasaan kehangatan yang erat kaitannya dengan kepekaan dan kepedulian terhadap orang lain.
- c) Personal Distress (FD), adalah menekankan pada kecemasan pribadi yang berorientasi pada diri sendiri serta kegelisahan dalam menghadapi setting interpersonal yang tidak menyenangkan. Personal distress yang tinggi membuat kemampuan sosialisasi seseorang menjadi rendah.

Agar seseorang dapat berempati ia harus mengamati dan menginterpretasikan perilaku orang lain, Ketepatan dalam berempati sangat dipengaruhi kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan informasi yang

diberikan orang lain mengenai situasi internalnya yang dapat diketahui melalui perilaku dan sikap-sikap mereka (Lingren, 1974)

Seseorang dapat menginterpretasikan orang lain bahagia, cemas, sedih, marah atau bosan biasanya melalui ekspresi wajah yang tampak, seperti; tersenyum, menyeringai, cemberut atau ekspresi lain;. Selain itu sikap badan, suara dan gerak isyarat juga dapat dijadikan petunjuk penting suasana hati yang sedang dialami seseorang (Lindgren dan Staub, 1978). Kemampuan berempati dimiliki oleh masing-masing individu yang berbeda-beda. Reaksi empati yang ditujukan pada orang lain seringkali didasarkan pada pengalaman masa lalu, biasanya seseorang merespon pengalaman orang lain secara lebih empatik apabila sebelumnya ia mempunyai pengalaman yang mirip dengan orang tersebut (Staub, 1978), sebab itu akan menimbulkan kemiripan kualitas pengalaman emosi.

Krebs (dalam Krebs, 1987) mengatakan bahwa seseorang akan lebih mudah berempati terhadap orang lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya daripada orang yang tidak memiliki kesamaan. Johnson (dalam Johnson, 1983) menambahkan bahwa orang yang empatik biasanya melukiskan dirinya sebagai orang yang lebih toleran, mampu mengendalikan diri, ramah, punya pengaruh dan bersifat humanistic.

Rose (dalam Hogan 1980) mengemukakan lima aspek orang yang mempunyai karakteristik orang yang berempati tinggi (highly empathic concern), yaitu:

1. Kemampuan yang berperan imajinatif
2. Sadar terhadap pengaruh orang lain
3. Kemampuan untuk mengevaluasi motif-motif orang lain
4. Pengetahuan tentang motif dan perilaku orang lain
5. Mempunyai rasa pengertian sosial

Empati bagi seorang individu mempunyai beberapa fungsi, yaitu:

- a) Menyesuaikan diri
Empati mempermudah proses adaptasi karena ada kesadaran dalam diri bahwa sudut pandang setiap orang berbeda. Dymon (dalam Hadiyanti, 1992) menyatakan bahwa orang yang baik penyesuaian dirinya akan dimanifestasikan dalam sifat optimis, fleksibel dan kematangan emosi
- b) Mempercepat hubungan dengan orang lain
Lauster (dalam Lauster, 1995) berpendapat bahwa jika setiap orang berusaha untuk berempati, maka salah paham, perdebatan dan ketidaksepakatan antar individu dapat dihindari.
- c) Meningkatkan harga diri
Empati berperan besar dalam hubungan social. Richard (dalam Jones, 1992) menyatakan bahwa hubungan social merupakan media

berkreasi dan menyatakan identitas diri. Adanya hubungan social dan media berkreasi menyebabkan tumbuhnya rasa harga diri dalam diri seseorang (Kurtinez dan Gewirtz, 1984)

- d) Meningkatkan pemahaman diri
Kemampuan dalam memahami perspektif orang lain, menyebabkan seorang individu sadar bahwa orang lain dapat melakukan penilaian berdasarkan perilakunya. Hal itu akan menyebabkan individu lebih sadar dan memperlihatkan pendapat orang lain tentang dirinya. Melalui proses tersebut akan terbentuk konsep diri yang terjadi dengan perbandingan social yang dilakukan dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Mussen, 1989). Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa empati pada dasarnya terdiri dari komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif difokuskan pada proses intelektual untuk memahami persektif orang lain dengan benar. Adapun komponen afektif merupakan kecenderungan seseorang untuk mengalami pengalaman emosional orang lain.

E. Penutup

Untuk melatih kemampuan empati, maka dalam kehidupan perlu didukung oleh berbagai pihak, baik di rumah,

lingkungan kerja dan masyarakat. Dalam meningkatnya kemampuan empati, maka seseorang harus memiliki kepedulian dan kepekaan terhadap lingkungan sosialnya, memiliki rasa kasih sayang, mampu bergaul dan menjalin persahabatan dengan orang lain serta memiliki inisiatif untuk membantu orang lain yang berada dalam kesulitan. Inilah harapan yang ingin dicapai dalam tujuan meningkatkan empati dalam kehidupan sehari-hari.

Media sosial banyak memberikan dampak terhadap sikap dan perilaku manusia dalam berinteraksi satu dengan yang lainnya. Artinya media massa dapat membentuk sikap yang dapat menimbulkan konflik dalam masyarakat. Hal ini akan menjadi terkikisnya rasa empati yang ada, karena manusia terbiasa untuk menghina dan melakukan tindakan kekerasan pada orang lain.

Media juga dapat menjadi hal negatif apabila pengguna tidak cermat dalam mengakses media sosial seperti internet. Menurut Chrisyanti (2015), bahwa internet penggunaannya berbagai lingkungan komunikatif yang sinkron dan memberikan banyak kepentingan psikologis bagi individu. Namun hal ini apabila individu tidak dapat mengontrol dampak negatifnya maka akan mempengaruhi perilakunya.

F. Daftar Pustaka

- Barnett. M.A. Matthews & Howard, J.A. (1979). Relationship Between Competitiveness and Empathy in 6 and 7 years old, *Journal of Developmental Psychology vol.15 no.2 221-222*
- Blatner, A (2002), Using Role Playing in Teaching Empathy, <http://www.blatner.com/adam/pdntbk>
- Britton, P.C., Fuendling, J.M. (2005). The Relations Among Varieties of Adult Attachment and The Components of Empathy. *The Journal OF Social Psychology*, October 2005, vol 145
- Davis, M.H (1983), Measuring Individual Differences in Empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 132. No. 397-410
- Eisenberg, N & Strayer, N. (1987). *Empathy and Its Development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N & Mussen, P.H. (1989). *The Roots of Prosocial Behavior Children*. New York. Cambridge University Press.
- Gallagher, D.R., Bagin, F., Moore, E.H.(2005). *The School and Community Relations*, Boston: Pearson Education, Inc.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books
- Harris, P. (1996). *Violence and The School*. Hawker Brownlow, Ed.

- Hetherington, E. (1999), *Child Psychology* 5th ed. USA: McGraw-Hill
- Hogan, Rose. (1980). *Human Sexuality a Nursing Perspective*, New York: Prentice-Hall. Inc
- <http://www.ypk.or.id/in/berita-a-artikel/artikel/107-yuk-kita-peduli-pendidikan-karakter-1.html>
- Jacqueline Tjandraningtyas (2004), *Pengaruh Pelatihan Empati Terhadap Peningkatan Motif Prosocial Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha di Bandung*. (Tesis), Bandung: Universitas Padjadjaran
- Jones & Nelson. (1992). *Cara Membina Hubungan Baik dengan Orang Lain*, Jakarta: Penerbit Bumi Aksara.
- Joyce, Bruce & Marsha Weil (1996). *Model of Teaching*, Boston: Allyn and Bacon
- Koestner, R & Franz.C. (1990). The Family Origins of Empathic Concern: A 6 Years Longitudinal Studi. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 58 no.4 709-717
- Krebs, J.R. (1987). *An Indtroduction to Behavioral Ecology*. Oxford London. Blackwell Scientific Publications.
- Mussen, P.H. John, J.C. & Kagan J (1979). *Child Development and Personality*, New York: Harper International Inc.
- Mussen, P.H., Conger. J.J. & Kagan, J. (1989). *Perkembangan dan Kepribadian Anak (terjemahan Ed 6)*. Jakarta: Penerbit Arcan
- Neto, Aramis A Lopes. (2005). Bullying – Aggressive Behavior Among Students. *Jornal de Pediatri*. Vol 81, No. 5 (Suppl), 164-172.
- Shaffer, Lary (2004). *Research Stories for Introductory Psychology 2nd ed*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Staub, E (1978). *Positive Behaviour and Morality: Social and Personal Influence*, vol.1. New York: Academic Press.
- Trusty, J., Ng, K.M., Watts, R.E. (2005). Model of effects of adult attachment on emotional empathy of counseling students. *Journal of Counseling and Development*, 83 (1), 66-77