

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN EMPATI ANAK MELALUI PENDIDIKAN KARAKTER WELAS ASIH DIRI

Farida Hidayati^{1*}, Salma², Suparno²

¹Department of Psychology, Sebelas Maret University, Surakarta, Indonesia

²Faculty of Psychology, Diponegoro University, Semarang, Indonesia

e-mail: farida_hid@yahoo.co.id

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model pembelajaran empati anak melalui welas asih diri. Welas asih diri merupakan program psikoedukasi yang didasarkan pada psikologi positif untuk mengajarkan rasa welas asih pada diri sendiri dengan tiga aspek, yakni (1) berbuat baik pada diri sendiri, (2) menjadi manusia, dan (3) kesadaran. Pengembangan model pembelajaran ini menggunakan tahapan yang meliputi tiga langkah, yaitu: (1) tahap *pre-eliminier* (studi awal), (2) tahap pengembangan desain model, dan (3) tahap memvalidasi model. Tahap studi awal atau pra-pengembangan meliputi beberapa kegiatan, seperti: mengkaji teori, literatur, dan hasil penelitian yang relevan. Tahap pengembangan desain model merupakan kegiatan yang menerapkan uji terbatas dan uji yang lebih luas terhadap desain model dengan melibatkan ahli. Tahap memvalidasi model adalah tahap penerapan model. Sasaran penerapan model dalam penelitian ini adalah 39 anak usia sekolah dasar. Hasil dari penelitian ini secara empirik model yang diterapkan belum secara signifikan memberikan pengaruh perubahan empati pada anak. Ada peningkatan skor pada kelompok eksperimen dan penurunan skor pada kelompok kontrol, namun secara statistik perbedaan skor tersebut tidak signifikan dengan $t(19,735) = 1,358$ ($p = 0,190$). Temuan ini masih perlu dikaji lebih lanjut dengan melakukan beberapa evaluasi lapangan.

Kata kunci: *empati, psikologi positif, welas asih*

THE DEVELOPMENT OF EMPATHY LEARNING MODEL FOR CHILDREN THROUGH CHARACTER BUILDING OF SELF-COMPASSION

Abstract: The aim of this study is to develop empathy learning model through self-compassion cultivation. Self-compassion program is a psychoeducation program based on positive psychology, aimed to teach self-compassion through three aspects: 1) self-kindness, 2) common humanity, and 3) mindfulness. The development of this learning model included three stages: 1) preliminary study, 2) development of learning model, and 3) model validation. The preliminary study consisted of some activities, including studying relevant existing theory and previous study. At the second stage, some experts were giving judgment on the learning model design. At the third stage, the effectiveness of the model was examined through application in the real setting. A number of 39 elementary students were involved in this study. The result showed that empirically, the model was not effective in cultivating children's empathy. There empathy score was increasing among experimental group and decreasing among control group, but the score difference was not statistically significant with $t(19.735) = 1.358$, ($p = .190$). This finding needs further evaluation for revision of empathy learning model.

Keywords: *empathy, positive psychology, self-compassion*

PENDAHULUAN

Kemajuan jaman merubah pola hidup bermasyarakat menjadi pola hidup yang lebih modern yang cenderung individualis, berkurangnya kepedulian, penuh persaingan dan mengorbankan kepentingan orang lain. Kondisi ini berdampak pada kepekaan individu terhadap lingkungannya, sehingga tidak mempedulikan kesejahteraan dan bahkan melanggar hak orang lain demi kebutuhan pribadinya. Fenomena ini digambarkan dengan adanya kekerasan meningkat secara kualitatif maupun kuantitatif. Pelaku kekerasan tidak saja yang telah dewasa namun anak-anak banyak terlibat dalam tindakan kekerasan itu, seperti kasus-kasus perundungan (*bullying*) yang terjadi di sekolah-sekolah.

Pelaku kekerasan juga bukan orang yang tidak dikenal namun mereka saling mengenal bahkan orang dekat, seperti kasus-kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Banyak terjadi masalah perilaku yang menunjukkan adanya pola dengan menggunakan kekerasan dalam menyelesaikan masalah seperti tampak pada berbagai peristiwa tawuran, perundungan, kekerasan dalam rumah tangga ataupun masalah masalah kekerasan lainnya.

Kekerasan yang dilakukan seseorang pada dasarnya dilakukan untuk mengkomunikasikan pikiran dan emosinya, namun ada kesenjangan diantara keduanya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Drost (1998) yang melihat bahwa penyebab utama masalah kekerasan adalah ketegangan hidup emosional dan hidup intelektual. Penyebab timbulnya kesenjangan tersebut perlu dikaji lebih dengan menganalisis pola pendidikan yang diterima individu. Dalam sistem pendidikan yang hanya mengedepankan kemampuan kognitif tanpa mengimbangi dengan pendidikan afeksi akan menimbulkan kesenjangan emosi. Oleh karena itu, keselarasan dan keseimbangan pendidikan dalam mengarahkan hal-hal yang positif perlu untuk dikembangkan.

Sasaran penelitian adalah siswa sekolah dasar. Peneliti memiliki beberapa alasan mengapa anak sekolah dasar yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Pertama, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faizah et al (2017) yang meneliti perbedaan empati ditinjau dari usia, ditemukan bahwa subjek di tingkat sekolah Dasar memiliki tingkat empati yang paling rendah, disusul kemudian tingkat pendidikan PT, SMA dan SMP. Hal ini dijelaskan oleh Farida (2005) yang menyatakan bahwa kemajuan teknologi berperan terhadap rendahnya empati anak. Tayangan televisi dan permainan modern melalui gawai tidak kondusif untuk menguatkan ketrampilan sosialnya. Di dalam program tayangan televisi dan permainan terdapat banyak unsur kekerasan sehingga berakibat menumpulnya rasa empati pada anak. hal ini sejalan dengan pendapat Ansori (2006) yang menyatakan bahwa karena kebiasaan anak terpapar dengan kekerasan maka tindakan menembak, memukul dan membunuh menjadi perilaku yang wajar.

Kedua, anak-anak sekolah dasar rentan terhadap tindakan perundungan. Perundungan merupakan tindakan menekan atau mengintimidasi baik secara fisik maupun verbal dan biasanya terjadi ketidakseimbangan kekuasaan diantara pelaku dan korban perundungan sehingga akan menimbulkan ketidaknyamanan baik secara fisik maupun psikologis. Berdasarkan data *United Nation International Children's Emergency Fund* (UNICEF) pada 2016 menempatkan Indonesia di peringkat pertama untuk soal kekerasan pada anak dengan angka kejadian 84%. Jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan Vietnam dan Nepal yang sama-sama mencatat 79%. Diikuti negara Kamboja dengan angka kejadian 73 % dan 43% Pakistan (*Sindo Weekly*, 2017). Sejalan dengan hal tersebut, data yang didapatkan dari Komisi Nasional Perlindungan Anak sejak 2011 hingga 2017 telah menerima laporan sebanyak 26.000 kasus perundungan (*Setiawan*, 2017). Tingginya angka kekerasan yang terjadi, tidak bisa dibiarkan berlanjut. Anak-anak adalah calon pemimpin di masa depan, karenanya perlu untuk membentuk karakter positif yang menunjang keberhasilannya.

Salah satu hal yang mencegah seseorang untuk melakukan tindakan perundungan adalah empati. Empati memiliki peran yang sangat besar bagi seseorang baik sebagai pribadi maupun bagian dari kelompok sosialnya. Seseorang yang berempati akan mampu memisahkan masalah dengan orangnya sehingga mampu menempatkan masalah secara objektif. Pada awal kajian, empati dikaitkan dengan perilaku menolong (Wispe, 1987) dan dipertegas oleh Krebs (1995) yang mengkaitkan empati dengan tindakan altruisme. Pada periode berikutnya konsep empati menjadi lebih beragam, seperti kesadaran sosial, penilaian interpersonal, kognisi sosial, judgment of emotion, person perception (Parson, dalam Taufik 2012). Secara lebih luas empati diartikan sebagai ketrampilan sosial tidak sekedar ikut merasakan pengalaman orang lain (*vicarious affect response*), tetapi juga mampu melakukan respon kepedulian (*concern*) terhadap perasaan dan perilaku orang tersebut (Mangunsong, 2010). Menurut Jarolimek dan Parker (1993) individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi mampu mengontrol diri untuk berperilaku sesuai dengan norma di masyarakat. Individu dengan keterampilan sosial yang rendah akan memperburuk kemampuan interpersonal, sehingga individu tidak mampu mengatur diri. Akibatnya individu kesulitan untuk memahami dan berempati dengan orang lain (Howe, 2015). Keadaan ini akan membawa individu untuk mengembangkan perilaku sosial yang tidak adaptif, seperti kecanduan internet.

Pada awalnya, empati dipandang sebagai karakter yang stabil dan tidak dapat diajarkan. Dengan kata lain, empati bersifat "*being*" yang dimiliki sebagai pembawaan lahir atau diturunkan secara genetik dan tidak dapat diubah. Akan tetapi dalam perkembangannya, empati dapat

ditingkatkan sebagaimana ketrampilan sosial lainnya (Taufik, 2012). Beberapa penelitian telah membuktikan adanya treatment yang diarahkan untuk meningkatkan kemampuan empati. Penelitian yang telah dilakukan oleh Annisa dan Marnettih (2016) membuktikan bahwa *Empathy Care Training* dapat meningkatkan perilaku memaafkan pada remaja akhir. Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Ekawati, (2013) dengan program “Sinergi I” dapat meningkatkan perilaku prososial remaja. Di samping itu, terdapat bukti penelitian bahwa pelatihan empati dapat menurunkan agresi (Sohrwardi, Bafrooei, dan Fallah, 2015 dan tindakan perundungan (Wewengkang, 2018). Pelatihan empati ini juga dapat diajarkan kepada mereka yang berkebutuhan khusus. Penelitian yang telah dilakukan oleh Tappangan (2014) menemukan bahwa pelatihan empati dapat meningkatkan kecenderungan perilaku prososial pada anak-anak berkebutuhan khusus. Adanya beberapa bukti ini, menguatkan bahwa empati dapat ditingkatkan melalui pembelajaran. Ekspresi empatik dapat menjadi model bagi anak-anak untuk meningkatkan perilaku empati dan perilaku prososialnya (Taufik, 2012).

Lebih lanjut, Duan & Hill (dalam Taufik, 2012) menjelaskan bahwa sebagai ketrampilan sosial, empati melibatkan proses kognitif dan afektif. Proses kognitif berperan dalam upaya memahami perasaan orang lain melalui jejak-jejak pengalaman intelektual dan verbal, menyelaraskan kondisi emosional. Tanpa kemampuan kognitif yang memadai sulit bagi individu untuk memahami orang lain, karena realitas yang dimiliki tidak cukup untuk dapat memahami pemikiran orang lain. Sementara itu pengalaman afektif menjadikan individu mampu memberikan respon emosi yang dialami orang lain seolah-olah terjadi pada diri sendiri. Kemampuan afektif ini merujuk pada kemampuan menyelaraskan pengalaman emosi yang terdiri atas rasa simpati, kepekaan, kemauan berbagi dan merasakan kesulitan orang lain seakan-akan dirasakan sebagai kesulitan yang dialami diri sendiri.

Rasa empatik ini akan muncul jika ada rasa *welas asih*, yakni mengalami bersama sebuah keadaan walaupun keadaan itu berupa ketidaknyamanan atau penderitaan. Penelitian menunjukkan bahwa *welas asih* berhubungan positif dengan kesehatan psikologis dalam berbagai domain seperti pola kognitif, pencapaian, dan hubungan sosial. Misalnya, rasa *welas asih* diri dikaitkan secara positif dengan kesejahteraan psikologis (Akin, 2008), kepuasan hidup, keterkaitan sosial (Neff, 2003), kebijaksanaan reflektif dan afektif, inisiatif pribadi, rasa ingin tahu dan eksplorasi, optimisme, pengaruh positif, *extraversion*, keramahan, kesungguhan (Baker & McNulty, 2011; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007), hubungan sosial, kecerdasan emosi, determinasi diri (Neff, 2003), *learning-approach goals* (Akin, 2008), dukungan sosial (Akin, Kayis & Satici, 2011), dan *relational interdependent self construal* (Akin & Eroglu, 2013). Penelitian Neff dan Beretvas (2012) menemukan pada 104 pasangan individu yang memiliki *welas asih* tinggi menunjukkan perilaku hubungan yang lebih positif daripada individu memiliki *welas asih* yang rendah. Selain itu, didapatkan bukti bahwa tingkat *welas asih* yang lebih tinggi secara signifikan terkait dengan pengambilan perspektif yang lebih, pemaafan yang lebih besar, belas kasih untuk kemanusiaan, perhatian empatik, dan altruisme di antara orang dewasa (Neff & Pommier, 2013). Hal ini juga diperkuat dengan penelitian Yarnell dan Neff (2013) yang dilakukan pada 506 mahasiswa perguruan tinggi menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dari *welas asih* diri terkait dengan kemampuan melakukan kompromi yang lebih tinggi serta lebih memiliki kemampuan bersikap otentik, tingkat kekacauan emosi yang lebih rendah, serta memiliki tingkat kesejahteraan relasional yang lebih tinggi. Studi lain telah membuktikan bahwa *welas asih* diri berhubungan negatif dengan perilaku patuh (Akin, 2009), depresi, kecemasan, perenungan, penekanan pikiran (Neff, 2003), kesepian (Akin, 2010), distorsi kognitif interpersonal (Akin, 2010), kecemasan sosial, takut evaluasi negatif (Werner et al., 2012), tujuan pendekatan / penghindaran (Akin, 2008), kecanduan internet (Iskender & Akin, 2011), pemikiran otomatis (Akin, 2012), dan neurotisisme (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Meskipun banyak penelitian tentang dampak *welas asih* pada fungsi individu, sedikit penelitian yang telah meneliti peran *welas asih* diri dalam konteks hubungan interpersonal. Dengan demikian, sedikit yang diketahui tentang implikasi interpersonal dari rasa *welas asih* diri. Sehubungan dengan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah mengkaji peran prediktif dari *welas asih* terhadap empati menjadi penting untuk dilakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan model pembelajaran untuk mengembangkan perubahan perilaku. Subjek penelitian ini adalah anak usia sekolah dasar. Alasan

dipilihnya anak di usia sekolah dasar sebagai subjek penelitian karena usia anak adalah usia penting untuk menanamkan nilai-nilai hidup agar memiliki kompetensi untuk menghasilkan perilaku yang adaptif. Salah satunya adalah kompetensi sosial dalam kemampuan untuk memahami orang lain atau empati. Metode penelitian dan pengembangan secara garis besar meliputi tiga langkah, yaitu: (1) tahap *pre-eliminier* (studi awal), (2) tahap pengembangan desain model, dan (3) tahap validasi model. Tahap studi pendahuluan atau prapengembangan meliputi beberapa kegiatan, seperti: mengkaji teori, literatur, dan hasil penelitian yang relevan dan melakukan observasi di lapangan. Tahap pengembangan desain model merupakan kegiatan yang merancang desain model berdasarkan temuan dan data yang didapatkan dari studi awal. Pada tahap validasi model merupakan adanya bukti empirik dengan melakukan uji terbatas terhadap desain model. Berikut adalah deskripsi singkat tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini.

1). Mengumpulkan informasi di lapangan

Pengumpulan data informasi awal dilakukan dengan studi literatur untuk dan kajian teoritis mengenai perkembangan empati anak dan faktor-faktor yang mempengaruhi dan bagaimana rasa welas asih terbentuk pada anak-anak. Untuk melengkapi kajian teoritis, peneliti melakukan Diskusi Kelompok Terarah pada orangtua dan pemerhati anak. Informasi yang didapatkan menjadi dasar dalam penyusunan model. Pada tahap ini peneliti juga melakukan pengembangan alat ukur empati untuk anak-anak. Skala empati digunakan sebagai indikator keberhasilan model pembeajaran yang disusun. Skala disusun oleh peneliti berdasarkan empat aspek empati yang dikemukakan oleh Davis (2004), yakni (1) *perspective taking*, (2) *empatic concern*, (3) *fantasy*, dan (4) *personal distress*. Setiap aspek diwakili oleh lima item, sehingga jumlah total ada 20 item.

2).Melakukan analisis terhadap informasi yang dikumpulkan

Tahapan ini peneliti melakukan analisis terhadap alat ukur empati yang berbentuk skala. Skala empati awalnya terdiri dari 20 item yang tersusun dari empat aspek empati. Dilakukan uji coba terhadap 88 siswa sekolah dasar. Data yang diperoleh kemudian dianalisis indeks daya beda itemnya menggunakan analisis *Cronbach's Alpha* melalui perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Peneliti menetapkan batas daya beda item yang dapat diterima pada angka 0,3. Dari hasil analisis statistik tersebut, ditemukan 7 item yang gugur dan 13 item yang diterima. Hasil akhir skala empati yang selanjutnya digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 13 item dengan koefisien reliabilitas konsistensi internal sebesar 0,834 dan indeks daya beda item berkisar dari 0,346 hingga 0,690.

3) Mengembangkan model

Pengembangan draft model pembelajaran disusun berdasarkan konsep teoritis sebagai referensi acuan dan informasi praktis yang telah dikumpulkan melalui diskusi kelompok terarah. Adapun teori utama yang menjadi dasar pengembangan model pembelajaran ini adalah teori welas asih diri (*self-compassion*) yang dikemukakan oleh Neff (2011) yang terdiri dari: (1) kebaikan untuk diri, (2) *common humanity*, dan (3) kesadaran. Berdasarkan kajian teoritis dan hasil diskusi kelompok terarah, disusun model pembelajaran empatik melalui welas asih terdiri dari lima sesi: (1) Mengenal emosi, (2) Aku berharga, (3) Aku menerima diri, (4) Aku memaafkan, dan (5) Menikmati peristiwa.

4) Melakukan validasi ahli dan revisi model

Validasi ahli dilakukan untuk mereview draft model awal. Sebanyak empat orang ahli psikologi memberikan masukan dalam bentuk diskusi kelompok terarah. Berdasarkan masukan dari ahli, sesi "Aku menerima diri" disatukan dengan sesi "Aku berharga", sehingga untuk model pembelajaran empati ini terdiri dari empat sesi, yakni: (1) Mengenal emosi, (2) Aku berharga, (3) Aku memaafkan, dan (4) Menikmati peristiwa. Setiap sesi dilaksanakan dengan durasi kurang lebih 60 menit. Adapun pelaksanaan model pembelajaran ini terbagi ke dalam dua hari (tiap hari dua sesi) dengan jeda satu minggu.

5)Melakukan uji cobamodel

Uji coba pelaksanaan model pembelajaran dilakukan untuk mendapat tanggapan dan revisi, sehingga dihasilkan model rekayasa perilaku *welas asih* yang valid, yakni yang benar-benar mampu

meningkatkan empati pada anak. Pelaksanaan uji coba pada kelompok menggunakan metode eksperimen kuasi *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples* (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Sebanyak 39 siswa sekolah dasar kelas 5 (terdiri dari 2 kelas) dilibatkan dalam tahap ini yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak secara random (*non random assignment*), melainkan sesuai dengan kelas masing-masing. Subjek mengisi kuesioner empati pada *pretest* dan *posttest* yang telah dikembangkan dan diuji coba pada tahap sebelumnya. Data yang terhimpun dalam tahap ini dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji beda dengan bantuan perangkat lunak SPSS 20.

HASIL

Hasil studi pre-eliminasi menghasilkan rekomendasi konstruk model pembelajaran welas asih diri untuk meningkatkan empati pada anak. Terdapat tiga konstruk yang secara substantif harus muncul dalam mode pembelajaran welas asih diri, yaitu: kebaikan pada diri (*self-kindness*), *common humanity*, dan kesadaran (*mindfulness*). Ketiga konstruk tersebut merupakan tiga konstruk yang terdapat dalam welas asih diri atau *self-compassion* menurut Neff (2003) yang didukung oleh hasil diskusi kelompok terarah dengan melibatkan orangtua dan pemerhati anak.

Selanjutnya ketiga konstruk tersebut diramu dalam bentuk model pembelajaran welas asih diri untuk anak yang terdiri dari empat sesi, yaitu: (1) Mengenal emosi, (2) Aku berharga, (3) Aku memaafkan, dan (4) Menikmati peristiwa. Sesi 1 dan 2 merupakan aplikasi dari pembelajaran kebaikan pada diri (*self-kindness*). Pada sesi ini anak diajak bersama untuk belajar memahami emosi yang dimiliki, menerima, dan mengekspresikannya secara tepat. Melalui sesi ini anak diharapkan dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi melalui rasa sayang terhadap dirinya. Selanjutnya sesi 3 merupakan implementasi dari konstruk *common humanity*, di mana anak diajak untuk menyadari bahwa setiap individu sejatinya adalah sama. Semua memiliki emosi yang beragam yang mungkin juga pernah dirasakan oleh diri sendiri. Dengan belajar memahami emosi orang lain, anak akan mampu memaafkan juga kesalahan orang lain. Bahwa ketika orang lain berbuat kesalahan seperti mengungkapkan ekspresi emosi secara tidak tepat, dimungkinkan orang tersebut sedang tidak mampu mengelola emosinya. Selain itu, anak juga diajak belajar memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh diri sendiri pada sesi ini. Pengalaman dan pembelajaran memaafkan diri sendiri semakin membantu anak untuk dapat memaafkan perilaku orang lain. Terakhir sesi 4, sesi "Menikmati Peristiwa" adalah aplikasi dari konstruk kesadaran (*mindfulness*) dari welas asih diri. Melalui sesi ini anak diajak untuk belajar menikmati pengalaman di sini dan saat ini. Anak juga diajak untuk lebih menyadari dan menikmati pengalaman melalui peningkatan kepekaan terhadap apa yang ditangkap oleh panca indera apa adanya.

Pada tahap validasi model, model pembelajaran welas asih diri dengan keempat sesi tersebut diterapkan dan diuji efektivitasnya dalam meningkatkan empati pada anak usia sekolah dasar. Dalam pelaksanaan, subjek dari kelompok eksperimen tampak antusias mengikuti keempat sesi pembelajaran welas asih diri. Terdapat beberapa anak yang pada awalnya tampak malu-malu dalam sesi, tetapi pada akhirnya berani mengekspresikan diri dalam sesi pembelajaran. Fasilitator secara interaktif memastikan subjek mampu memahami dan mencapai tujuan yang diharapkan dari tiap sesi.

Berdasarkan analisis data kuantitatif, tingkat empati anak pada saat *pretest*, subjek pada kelompok eksperimen memiliki rerata tingkat empati yang lebih tinggi ($M= 37,58$; $SD= 1,72$) daripada kelompok kontrol ($M= 36,27$; $SD= 3,41$). Adapun berdasarkan sebaran atau variasi tingkat empati di dalam kelompok, tampak bahwa tingkat empati pada kelompok kontrol lebih bervariasi daripada tingkat empati pada kelompok eksperimen yang relatif homogen. Uji homogenitas juga mengkonfirmasi hal ini bahwa kedua kelompok terbukti tidak homogen ($F=5,693$; $p= 0,022$). Lebih lanjut, hasil uji beda menggunakan t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pengukuran pra perlakuan dengan $t(18,503)= 1,389$; $p= 0,181$).

Pada pengukuran pasca perlakuan, rerata tingkat empati pada subjek kelompok eksperimen tampak meningkat menjadi $37,71$ ($SD= 1,98$), sedangkan pada kelompok kontrol terdapat penurunan ($M= 36,13$; $SD= 4,35$). Skor subjek kelompok eksperimen dan kontrol pada saat *posttest* tampak tidak homogen ($F= 7,941$; $p= 0,008$). Uji t menunjukkan skor kedua kelompok juga tidak berbeda secara signifikan dengan $t(19,735)=1,358$; $p= 0,190$).

Jika dilihat perbandingan di dalam kelompok, hasil uji *paired-sample t-test* menunjukkan bahwa perubahan (peningkatan) yang terjadi pada subjek di kelompok eksperimen dari pra perlakuan ke pasca perlakuan terbukti tidak signifikan dengan $t(20) = -0,483$; $p = 0,634$).

Perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol (penurunan) dari pra perlakuan ke pasca perlakuan juga terbukti tidak signifikan dengan $t(14) = 0,494$; $p = 0,629$). Secara keseluruhan jika diamati, terdapat peningkatan empati di kelompok yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan welas asih, tetapi belum signifikan. Sementara kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan pelatihan welas asih justru mengalami penurunan empatinya.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan model pembelajaran welas asih untuk meningkatkan empati pada anak di sekolah dasar. Dalam pencarian literatur oleh tim peneliti, belum ada penelitian yang menyelidiki hubungan antara welas asih dan empati, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Penelitian terkait welas asih diri dan atau empati sebelumnya lebih banyak mengkaji pada subjek dewasa, dewasa muda dan atau remaja (Neff & Pommier, 2013; Raab, 2014; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011). Penelitian ini merupakan yang pertama mencoba mengkaji pembelajaran welas asih diri pada anak. Model pembelajaran welas asih untuk meningkatkan empati pada anak-anak masih perlu kajian yang intensif hingga didapatkan model yang lebih efektif. Secara umum model pembelajaran welas asih diri ini bermanfaat bagi anak walaupun secara empirik, perubahan yang didapatkan tidak signifikan. Manfaat tersebut tampak dari temuan kualitatif bahwa anak-anak antusias dalam mengikuti sesi-sesi pembelajaran welas asih diri serta mampu memahami dan menerapkan keterampilan-keterampilan welas asih diri. Secara kuantitatif ada peningkatan rerata pada kelompok yang mendapatkan perlakuan (kelompok eksperimen) dan pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor.

Belum efektifnya model pembelajaran welas asih diri untuk meningkatkan empati dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh beberapa hal. Pertama, estimasi yang lebih rendah dari kondisi sesungguhnya (*underestimation*) akibat kurang tepatnya karakteristik subjek. Dalam penelitian ini, peneliti memilih subjek secara *convenience sampling* sehingga tingkat empati awal subjek tidak terkontrol. Hasil analisis menunjukkan adanya skor yang relatif tinggi sejak awal penerapan model pembelajaran. Tingginya skor pada saat *pretest* ini menjadikan terbatasnya peningkatan skor yang mungkin terjadi pada subjek. Penelitian selanjutnya perlu mengujicoba kembali model pembelajaran welas asih diri yang telah tersusun dalam penelitian ini pada subjek dengan kriteria yang lebih ketat untuk mengurangi ancaman terhadap validitas eksperimen.

Kedua adalah isu pengukuran. Meski alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini reliabel, terdapat kemungkinan tingkat sensitivitas yang lemah dalam mengukur empati pada anak. Pengukuran psikologis pada anak sendiri memang memiliki tantangan yang berbeda dengan pengukuran pada individu dewasa. Anak usia sekolah dasar, menurut teori perkembangan kognitif Piaget berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret (Santrock, 2012). Pengukuran melalui observasi perilaku menjadi lebih akurat pada anak dengan tahap perkembangan tersebut dibandingkan pengukuran berbasis laporan diri (*self-report*).

Ketiga, belum efektifnya model pembelajaran welas asih diri dapat dipengaruhi oleh proses perubahan perilaku yang membutuhkan proses yang lebih panjang, tidak seketika setelah mendapatkan perlakuan lalu berubah. Berdasarkan teori perubahan perilaku, bahwa perubahan perilaku terjadi secara bertahap, dimulai dengan adanya perubahan pengetahuan, kemudian perubahan sikap, dan setelah internalisasi, maka muncullah perubahan keterampilan atau tindakan (Green, dalam Green & Kreuter, 2000). Intervensi yang sifatnya edukatif memiliki dampak kognitif, afektif, dan psikomotor. Keterampilan akan bersifat menetap apabila didasari pengetahuan dan sikap yang positif (Notoatmodjo, 2007). Hal ini juga diperkuat oleh Bastable (2002) yang menyatakan bahwa penerimaan informasi melalui penginderaan hanya dapat diserap 20% sehingga pembentukan keterampilan diperlukan sebuah pembelajaran yang intensif. Materi pembelajaran yang diberikan perlu ditambahkan intensitas maupun kualitas kekuatannya sehingga perubahan perilaku yang diharapkan akan terwujud.

Kajian mengenai welas asih diri memiliki banyak kemanfaatan dalam aspek kehidupan, tidak saja pada ketrampilan sosial, namun terhadap aspek kehidupan yang lain. Berdasarkan penelitian yang

pernah dilakukan sebelumnya, Hasanah dan Hidayati (2016) menyelidiki adanya hubungan welas asih diri dengan perasaan terasing (alienasi) pada remaja. Welas asih diri yang rendah pada remaja akan membuat remaja membatasi diri dengan lingkungan sosial karena perasaan terasing dan berbeda dari orang lain. Remaja yang teralienasi tidak dapat bersikap lebih terbuka pada pengalaman hidup dan tidak dapat memaknai setiap aktivitas yang dilakukannya. Welas asih diri dapat berguna untuk melalui perubahan-perubahan masa anak menuju masa remaja. Hal tersebut didukung oleh penelitian Neff dan McGehee (2010) yang mengemukakan bahwa welas asih diri dapat mempengaruhi remaja dalam mengatasi pandangan diri yang negatif. Remaja yang memiliki welas asih diri akan menerima ketidaksesuaian dengan perasaan tenang sehingga membuka kesadaran diri, bukan justru menghindari dan terputus dari situasi tersebut. Hasil ini konsisten dengan literatur yang membuktikan bahwa kasih sayang berhubungan erat dengan indikator penyesuaian sosial seperti extraversion (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007), hubungan sosial, determinasi diri (Neff, 2003), keterkaitan sosial (Neff, 2003), dan dukungan sosial (Akin et al., 2011). Perasaan berpisah telah terbukti sangat terkait dengan hasil sosial maladaptif seperti perilaku submisif (Akin, 2009), kecemasan sosial, takut evaluasi negatif (Werner et al., 2012), dan kesepian (Akin, 2010).

Temuan-temuan yang terkait dengan welas asih diri terkait dengan interpersonal masih perlu untuk dikembangkan, mengingat banyaknya penelitian yang membuktikan bahwa welas asih berdampak pada perilaku baik secara individu maupun dalam hubungan interpersonal. Penelitian yang mendukung telah dilakukan sebelumnya, terkait dengan fungsi personal maupun interpersonal. Secara empirik didapatkan bukti mengenai keterkaitan welas asih dengan tindakan prokrastinasi (Rananto & Hidayati, 2016), serta hubungannya terhadap perilaku altruisme pada perawat (Sarifah & Hidayati, 2015). Hal ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan Crocker dan Canevello (2008) yang menemukan bahwa sebagai individu dengan nilai kemanusiaan, perhatian, dan kebaikan diri cenderung memiliki tujuan yang lebih welas asih dalam hubungan sosial. Individu dengan welas asih yang tinggi cenderung memberikan dukungan sosial dan mendorong kepercayaan antar pribadi dengan teman-teman (Neff & Beretvas, 2012).

SIMPULAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu dicermati untuk mengevaluasi temuan. Hasil penelitian ini walaupun secara umum memiliki manfaat dengan ditunjukkannya ada peningkatan rerata setelah adanya perlakuan, namun hasilnya belum signifikan. Oleh karena itu penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menilai hubungan welas asih diri dengan empati dengan target populasi yang lebih luas dan waktu yang lebih lama agar perlakuan lebih intensif sehingga menghasilkan hubungan yang lebih kuat diantara variabel dalam penelitian ini. Merujuk beberapa penelitian yang telah dilakukan, bahwa ada manfaat welas asih diri tidak hanya bersifat pribadi, namun juga bersifat interpersonal, maka penelitian ini perlu dikembangkan untuk menjadi alternatif pengembangan hubungan interpersonal yang lebih sehat dengan lingkungan, baik dalam keluarga, teman, atau pasangan romantis mungkin mempertimbangkan mendorong rasa welas asih sebagai cara untuk menyelesaikan masalah interpersonal ini dengan cara yang menguntungkan secara psikologis (Germer, 2009; Yarnell & Neff, 2013). Selain itu, pengembangan welas asih dapat membantu melawan kecenderungan *self-critical* yang destruktif dan emosi negatif dengan sikap yang lebih tenang (Neff, 2003). Akhirnya, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini harus dilakukan untuk dapat memahami welas asih diri yang terhubung dengan fungsi interpersonal. Selain itu penelitian selanjutnya perlu untuk mempertimbangkan variabel kognitif dan emosional tertentu yang dapat memoderasi hubungan kasih sayang diri dengan empati

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. 2008. Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akin, A. 2009. Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34, 138-147.
- Akin, A. 2010. Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences (IOJES)*, 2, 702-718.
- Akin, A. 2012. Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe University Journal of Education*, 42, 1-10.

- Akin, A., & Eroglu, Y. 2013. Self-compassion and relational-interdependent self-construal. *Studia Psychologica*, 55, 111-121.
- Akin, A., Kayis, A. R., & Satici, S. A. 2011. Self-compassion and social support. Paper presented at the International Conference on New Trends in Education and their Implications (ICONTE-2011), Antalya, Turkey.
- Annisa, R., & Maretih. 2016. Empathy care training untuk meningkatkan perilaku memaafkan pada remaja akhir. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 285-303.
- Anshori, A.G . (2006). Filsafat hukum. Yogyakarta: Gadjah mada University Press
- Baker, L., & McNulty, J. K. 2011. Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 853-873. doi. 10.1037/a0021884
- Bastable, S. B. 2002. *Nurses as educator : principles of teaching and learning*. Alih bahasa: Garda Wulandari dan Giyanto Widiyanto. Jakarta: EGC.
- Crocker, J., & Canevello, A. 2008. Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575.
- Davis, M. H., et al. 2004. Cognitions Associated with Attempt to empathize : how do we imagine the perspective of another? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1625-1635
- Dewi, S.R., Hidayati, F. (2015). Self Compassion dan altruisme pada perawat rawat inap RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Empati*, Januari 2015, volume 4(1), hal 168-172. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13135>. diakses pada tanggal 14 Juli 2018
- Drost, Josephus. 1998. *Sekolah : Mengajar atau Mendidik*. Yogyakarta : Kanisius
- Ekawati, D. Martani, W. 2013. Pelatihan “Sinergi I” meningkatkan kemampuan prososial remaja. *Jurnal Psikologi Undip Vol.12 No.1 April 2013* <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/8333/6862>. diakses tanggal 7 Mei 2018.
- Faizah, Kurniawati, Y., Rahma, U. 2017. Empati terhadap siswa berkebutuhan khusus: ditinjau dari jenjang pendidikan inklusi dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Undip Vol.16 No.1 April 2017*, 1-7
- Farida, R. 2005. Pengajaran membaca di sekolah dasar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Germer, C. 2009. *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: The Guilford Press.
- Green, L.W., & Kreuter, M. W. 2000. *Health promotion, planning an educational and environmental approach (2nd ed)*. Mounthain view : Mayfield Publishing Company
- Hasanah, F.A., Hidayati, F. 2016. Hubungan self compassion dan alienasi pada remaja. *Jurnal Empati*, vol 5 (4), 750-756. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15414>. diakses pada tanggal 17 Mei 2018
- Howe, D. 2015. Empati : Makna dan pentingnya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jarolimek, J., & Parker, W. 1993. *Social studies in elementary school*. New York: Macmilan Publishing.
- Krebs, D. 1995. Emphaty and altruisme. *Journal of Personality and social psychology*, 32, 1334-1146.
- Mangunsong, Frieda. 2010. *Menanam Empati Menumbuhkan Kecerdasan*, <http://www.carisuster.com/artikel/7-inspired-kids/51-menanam-empatitumbuhkan-kecerdasan>. diunduh 15 november 2013.
- Neff, K. D., & Pommier, E. 2013. The Relationship between Self-compassion and Other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. doi: 10.1080/15298868.2011.649546.
- Neff, K.D. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K.D., & Beretvas, S.N. 2012. The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. doi: 10.1080/15298868.2011.639548.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., & Rude, S.S. 2007. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004.

- Notoatmodjo. 2007. *Promosi kesehatan dan imu perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion , and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95–108.
- Rananto, H.W., & Hidayati, F. 2016. Hubungan self compassion dengan prokrastinasi pada siswa SMA NASIMA Semarang. *Jurnal Empati*, Januari 2017, Vol 6 (1), 232-238. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15235>. diakses pada tanggal 10 Juni 2018.
- Santrock, J. W. 2012. *Life-span development: Perkembangan masa hidup, Edisi Ketigabelas Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, D. 2017. *KPAI Terima Aduan 26 Ribu Kasus Bully Selama 2011-2017*. <http://www.kpai.go.id/berita/kpai-terima-aduan-26-ribu-kasus-bully-selama-2011-2017>. diakses 14 Juli 2018
- Sindo Weekly. 2017. *Indonesia Tempati Posisi Tertinggi Perundungan di ASEAN*. <https://nasional.sindonews.com/read/1223442/15/indonesia-tempati-posisi-tertinggi-perundungan-di-asean-1500880739>. diakses 14 Juli 2018
- Sohrwardi, Bafroei, & Fallah. 2015. The Effect of Empathy Training Programs on Aggression and Compatibility Students of Elementary Schools in Yazd, Center of Iran. *International Journal of Pediatrics*. Vol.3. N.4-2. Serial No.20. Aug 2015.
- Taufik. 012. *Empati: Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, P. A. 2011. Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Werner, K.H., Jazaieri, H., Goldin, P.R., Ziv, M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J. 2012. *Self-compassion and social anxiety disorder*. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25, 543-558. doi: 10.1080/10615806.2011.608842.
- Wispe,L. 1987. History of the concept of empathy. Dalam N.Einsberg and J. Strayer (eds). *Empathy and its development*. New York : Cambridge university Press.
- Yarnell, L.M., & Neff, K.D. 2013. Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12, 146-159. doi: 10.1080/15298868.2011.649545.