

Membangun Perilaku Prososial



Di musim liburan yang baru lewat kami sangat senang dengan kedatangan 2 cucu yang tinggal di luar kota, mereka menginap dua minggu di rumah kami. Kami berusaha menikmati kebersamaan kami sebanyak-banyaknya. Memasak dan makan bersama, menonton tivi, melihat-lihat album foto, mendatangi tempat sesuai pilihan mereka, meluangkan waktu untuk mengobrol dan bercanda. Satu hal yang membuat kami prihatin adalah sikap cucu kami (F) dia lebih suka menyendiri, asyik dengan gadgetnya, dan bersikap acuh tak acuh sekalipun ditengah banyak orang, berbeda dengan adiknya yang lebih luwes, sering mengobrol, bertanya, ikut terlibat di kesibukan kami.

Di sekolah, prestasi F jauh lebih cemerlang dibandingkan adiknya, selalu termasuk 10 besar, aktif di organisasi sekolahnya, sering terpilih mewakili sekolah di berbagai event. Sementara adiknya termasuk murid dengan prestasi akademik yang sedang-sedang saja, tidak terlalu menonjol di sekolah, meskipun begitu kami merasa nyaman bersamanya. Dua minggu bersama kedua cucu ini membuat kami berpikir bahwa setiap orang semestinya punya kepedulian pada orang lain. Membesarkan anak tidak hanya fokus pada prestasi sekolah, tapi juga perlu melatih kepekaan dan kesediaan anak untuk memberikan pertolongan pada orang lain. Kami ingin menyampaikan ini kepada kedua orang tua mereka, yaitu anak dan menantu kami sendiri, tapi apa alasannya ya? Apakah perilaku menolong orang lain memang ada gunanya untuk dilatihkan kepada anak-anak?

(NT)

Bapak dan Ibu NT yang baik,

Pastinya menyenangkan bisa mengisi waktu bersama cucu tersayang, saya salut dengan kreativitas ibu dan bapak menciptakan berbagai kegiatan bersama. Mengenai kurangnya kepedulian yang bapak ibu rasakan memang menjadi keprihatinan kita bersama. Artikel di harian Kompas 3 Juli 2014 dengan judul "Tuntutan Akademis Berlebihan Memicu Stress" menyebutkan bahwa 80% anak menempatkan prestasi akademis sebagai prioritas, dan hanya 20% memilih untuk membantu sesama. Dampak buruk kepada anak adalah rentan menghadapi stres, terpaku pada tuntutan akademis sehingga ada diantara kita menghalalkan segala cara demi prestasinya.

Mengapa kita perlu belajar berempati, ikut merasakan kesulitan orang lain? Pada dasarnya sebagai makhluk sosial setiap orang ingin melakukan sesuatu untuk membuat orang lain merasa lebih baik dan sejahtera, atau istilahnya melakukan tindakan prososial.

Perilaku prososial dapat ditandai dengan perilaku sebagai berikut:

1. kesediaan untuk berbagi (*sharing*),
2. mau bekerjasama (*cooperative*),
3. menolong orang lain (*helping*),
4. menyumbangkan sesuatu (*donating*),
5. kemurahan hati (*generosity*),
6. kejujuran (*honesty*),
7. kemampuan untuk mempertimbangkan hak dan kewajiban orang lain.

Contoh perilaku prososial di kehidupan sehari-hari: membukakan pintu sehingga orang lain bisa melewati dengan nyaman, memberikan sedekah kepada pengemis, membantu menyeberangkan orang di jalan, mengobrol dan menghibur orang lain yang kesepian, dll.

Mengapa ada orang yang mau menggunakan waktu, tenaga dan uangnya untuk membantu orang lain tanpa pamrih? Ada beberapa penjelasan, misalnya:

- Alasan biologis: kita melakukan pertolongan tanpa pamrih kepada sanak saudara kita agar garis keturunan keluarga kita tetap bertahan. Misalnya meminjamkan uang kepada paman, membantu adik mencicil rumah, membantu biaya sekolah keponakan.
- Alasan neurologis: perilaku prososial mengaktifkan pusat otak yang menggerakkan rasa senang dan nyaman. Saat melihat orang menderita kita bisa merasa bersalah, marah, tertekan dan tidak nyaman, namun setelah kita dapat memberikan pertolongan kepadanya maka perasaan negatif kita akan berkurang, suasana hati kita menjadi lebih baik.
- Alasan Kognitif: Memberikan pertolongan tanpa pamrih kepada orang lain membuat kita menilai diri sendiri sebagai orang yang berempati terhadap orang lain yang kesusahan. Kesadaran ini memberikan ketenangan di benak kita dan mengurangi tingkat stress.
- Aturan Sosial: Aturan, norma dan harapan dari masyarakat dapat membuat kita melakukan perilaku prososial. Rasa hutang budi yang muncul karena kita merasa sudah ditolong atau pernah ditraktir makan oleh teman membuat kita ingin menolongnya saat dia membutuhkan bantuan.

Dapat disimpulkan bahwa jika kita mampu menolong orang lain secara ikhlas, tanpa pamrih, maka kita semakin kompak bersama keluarga besar, memiliki suasana hati yang lebih nyaman, stress

berkurang, secara sosial kita pun mudah diterima oleh orang lain. Bisa dibayangkan betapa indahya hari-hari kita karena diisi oleh rasa gembira saat berbagi dan dikelilingi orang-orang yang mengharapkan kehadiran kita ditengah mereka.

Bagaimana agar kita mampu meningkatkan perilaku prososial? Ternyata faktor pembentuk yang utama dan pertama adalah keluarga, terutama orang tua yang berperan sebagai pusat perkembangan perilaku prososial. Bagaimana setiap anggota keluarga berinteraksi ditentukan oleh figur orang tua. Orang tua yang hangat dan penuh kasih akan membuat anak merasa nyaman, di situasi ini pengajaran mengenai perilaku prososial akan berjalan optimal.

Orang tua bisa melatih anak melalui kemampuannya berempati, “kasihan pengemis itu, ayo kasihkan uang ini kepadanya”. “Ibu bangga tadi kamu membagikan bekal pada temanmu”. “Jangan lupa patuhi rambu lalu lintas dan marka jalan, agar pengendara lain tidak terganggu dengan cara kita bawa kendaraan”

Semoga orang tua mau meluangkan waktu, pemikiran dan tenaga untuk melatih perilaku prososial pada anak kita agar ia bertumbuh seimbang, mantap dan disukai banyak orang.
