

Pelatihan empati untuk mengurangi intensitas perilaku bullying pada remaja

Makkiyatur Rahmah¹, Iswinarti², dan Ratih Eka Pertiwi³

Abstract

Cases of bullying that happens in school are conducted indirectly, whether its verbally, or even physically. One of the triggers of a student behaved bullying is the low empathy. The purpose of this research is to examining whether increasing empathy training can reduce the intensity of bullying behavior. This research is a quasi-experimental research with a pretest-posttest control group design. The number of subjects was 12 consisting of 6 students for the experimental group and 6 students for the control group. This research was conducted at one school in the Malang. This instrument used Olweus Bullying Scale and Basic Empathy Training with data analysis using the Wilcoxon test and the mann-witney test. The results showed that there was an increase in the empathy score after being given empathy training and a decrease in bullying behavior. Empathy training can significantly reduce the intensity of your bullying behavior.

Keywords

adolescent, bullying behavior, empathy training

Introduction

Bullying merupakan suatu tindakan penggunaan kekuasaan yang bertujuan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara fisik, verbal, maupun psikis sehingga korban merasa trauma, tertekan yang dikarenakan ia tidak mampu untuk melakukan perlawanan terhadap pelaku (Tim, 2008). Biasanya pelaku sering disebut dengan *bully*, dan ia tidak mengenal jenis kelamin bahkan usia. Artinya siapapun dan dimanapun tempatnya kemungkinan besar akan menemukan atau menjadi seorang korban. *Bullying* yang terjadi di sekolah pelakunya tidak lain adalah seorang remaja.

Bentuk perilaku *bullying* yang diterima korban seperti dibanting ke lantai dan sempat dilempar ke pohon oleh teman-temannya. Alasan pelaku melakukan ini hanya iseng dan bercanda. Menurut kesaksian dari kepala sekolah mereka melakukan itu bukan karena kesengajaan dan hanya bercanda. Hal ini dikarenakan pelaku dan korban sudah akrab dan aktif di sebuah organisasi yang sama. Setelah kejadian itu, korban masih tetap masuk ke sekolah, namun kemudian ia terpaksa dirawat di rumah sakit karena terdapat luka lebam pada tubuhnya. Adapun imbas akibat kejadian *bullying* ini kepala sekolah beserta wakil kepala sekolah sudah dibebaskan tugasnya atau dengan kata lain dipecat. Selain itu juga dari ketujuh pelaku polisi sudah menetapkan dua tersangka dalam kejadian ini dengan inisial WS dan RK (Hartik, 2020).

Korban kasus *bullying* di bidang pendidikan dapat dikategorikan menjadi lima bentuk, yakni anak korban

tawuran, anak pelaku tawuran, anak korban kekerasan dan *bullying*, anak pelaku kekerasan dan *bullying*, dan anak korban kebijakan (pungli, dikeluarkan dari sekolah, tidak boleh ikut ujian, dan putus sekolah). Kasus pendidikan per tanggal 30 Mei 2018 berjumlah 161 kasus (Novianto, 2018). Rinciannya, antara lain anak korban tawuran sebanyak 23 kasus (14,3%), anak pelaku tawuran sebanyak 31 kasus (19,3%), anak korban kekerasan dan *bullying* sebanyak 36 kasus (22,4%). Bagi kasus anak pelaku kekerasan dan *bullying* sebanyak 41 (25,5%) kasus, dan anak korban kebijakan (pungli, dikeluarkan dari sekolah, tidak boleh ikut ujian, dan putus sekolah) sebanyak 30 (18,7%) kasus (Novianto, 2018). Hal ini dapat dibuktikan bahwa kasus *bullying* di Indonesia yang terjadi dalam lingkup pendidikan tiap tahunnya mengalami peningkatan, sehingga pemerintah dan pihak sekolah harus memberikan respon yang tegas untuk mencegah kasus *bullying* (Saputra, 2019).

Fenomena di atas tentunya sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa meski sekolah telah didesain dengan banyaknya peraturan yang mengikat peserta didik untuk tidak melakukan hal yang diluar batas mereka, rupanya usaha tersebut

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi:

Makkiyatur Rahmah, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email: makkiyaturrahmahxf@gmail.com

tidak menjamin kepatuhan peserta didiknya. Seharusnya di tempat ini anak-anak dapat menimba ilmu serta berinteraksi dengan orang selain keluarga tanpa ada perasaan resah dan takut. Pada kenyataannya, saat ini sekolah sudah tidak lagi menjadi tempat yang aman bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas ataupun bersosialisasi dengan orang yang ada disekelilingnya. Sekolah harus memahami setiap karakter siswanya yang memang berbeda-beda. Ada tipe siswa yang takut akan melanggar semua aturan sekolah dan ada siswa yang suka melanggar aturan sekolah. Akibatnya sekolah menjadi sangat rentan dengan munculnya gejala perilaku yang abnormal seperti kenakalan remaja dan perilaku yang berisiko lainnya, seperti *bullying*.

Hasil yang sama yang ditunjukkan dari hasil asesmen bahwa sekolah memang sangat rentan menjadi tempat tindak perilaku *bullying*. Orang yang menjadi pelaku akan menysar orang-orang yang tidak memiliki power lebih untuk melakukan suatu bentuk perlawanan bagi pelakunya. Nyatanya seorang *bully* melakukan secara terus menerus karena tidak adanya tindakan yang tegas oleh pihak sekolah meskipun guru mengetahui bahwa muridnya mengalami *bullying*, serta tidak adanya perlawanan dari korban dan teman yang ada disekitarnya. Pihak sekolah malah memberikan solusi untuk terus sabar dan diam kepada korban dengan harapan pelaku akan capek dengan sendirinya.

Seseorang bisa dikatakan remaja apabila sudah memasuki usia 11-15 tahun, di usia ini biasanya individu mulai mempunyai pemikiran yang lebih abstrak dan masuk akal, serta memiliki kemampuan dalam pengambilan sebuah kesimpulan dari suatu peristiwa. Sayangnya individu yang berada pada tahap ini banyak dikuasai oleh emosi yang ada dalam dirinya, yang biasa disebut dengan egosentris (Santrock, 2011). Akibat sifat egosentrisnya, remaja akan cenderung melakukan apa saja yang ia mau, termasuk tindak *bullying*. Apabila keinginannya dihalangi oleh banyak orang maka ia akan melakukan perlawanan. Namun sayangnya masalah ini sering diabaikan oleh orang-orang yang ada disekelilingnya karena dianggap remeh dan spele. Seharusnya permasalahan yang cukup kompleks ini harus ditindak lanjut dengan sangat tegas oleh pihak sekolah, karena masalah ini akan menyisakan bekas yang begitu mendalam bagi korban secara psikisnya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di sebuah SMP menunjukkan bahwa individu yang menjadi korban perilaku *bullying* kebanyakan laki-laki. Namun tidak dapat dipungkiri kalau pelakunya adalah random ada yang perempuan dan ada juga yang laki-laki. Alasan yang paling mendasar seorang pelaku melakukan perilaku *bullying* hanya sebatas candaan saja yang mendatangkan kesenangan bagi mereka, tanpa memikirkan apakah orang yang disasar dapat menerima perlakuan darinya. Bentuk *bullying* yang sering dilakukan oleh pelaku terhadap korban adalah ejekan, memukul, menendang, bahkan mengeluarkan temannya dari grup pertemanan dengan disengaja. Berdasarkan dari hasil observasi pelaku tidak

dapat menerima ketika ia mendapatkan perlawanan dari korban. Ia akan memukul ataupun mengolok-olok balik si korban. Pada saat mendekati pertengkaran, memang ada tipe siswa yang meleraikan namun ada juga siswa yang suka menjadi provokator agar perkelahian terus berlangsung.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Jan & Husain (2015) yang menyebutkan bahwa penyebab paling umum terjadinya perilaku *bullying* adalah kekuatan atau memiliki power penuh seperti, saya bergantung pada diri saya sendiri dan bukan yang lain, balas dendam seperti halnya melakukan perlawanan ketika seseorang memukul saya, serta tindakan penyalahgunaan fisik (misalnya, memukul dan meninju). temuan lainnya yang dilakukan oleh Aulia (2016) menggambarkan bahwa *bullying* fisik yang dialami siswa menunjukkan persentase terbesar 62,8% seperti ditendang, dicubit, dijewer, dan dipukul. Selain itu, siswa juga mengalami *bullying* secara verbal seperti memanggil nama-nama julukan dengan maksud menghina, mengejek, serta mengancam. tidak hanya itu, siswa juga kehilangan benda pribadi seperti pensil, uang, buku, dan lain sebagainya yang juga masuk dalam bentuk perilaku *bullying*.

Tindak perilaku *bullying* rupanya memberikan dampak negatif bagi korbannya. Namun seorang pelaku tidak menyadarinya. Kebanyakan dari mereka mengalami trauma yang mendalam dan tidak mudah untuk melupakannya. Dari hal tersebut berdampak pada kehidupan sosialnya seperti ia suka menyendiri, kemudian memiliki *self esteem* yang rendah, suka bolos hingga berpikir untuk pindah sekolah, serta dampak yang paling berat yakni depresi. Data tersebut tentunya memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Elledge et al., 2019) terkait dampak yang dirasakan oleh korban *bullying* seperti perasaan kesepian, kesulitan tidur karena khawatir, merokok, dan bunuh diri untuk kedua remaja pria dan wanita serta penggunaan alkohol untuk remaja perempuan. Aktivitas merokok secara signifikan berhubungan dengan para korban *bullying*. Peningkatan frekuensi merokok baik pada remaja pria dan wanita dapat ditemukan pada para korban *bullying*. Walaupun begitu, frekuensi merokok yang tinggi didominasi oleh remaja laki-laki. Pola yang sama muncul ketika mengamati hubungan antara korban intimidasi dan mempertimbangkan bunuh diri, ternyata terdapat hubungan yang signifikan terhadap remaja perempuan.

Perlu diketahui bahwa remaja yang menjadi seorang pelaku disebabkan oleh beragam faktor, seperti faktor keluarga, sekolah, teman sebaya, media cetak ataupun media sosial, serta lingkungan sosial sekitar (Zakiyah et al., 2017). Adapun faktor lain penyebab perilaku *bullying* yang berasal dari dalam diri seseorang yakni empati (Arofa et al., 2018). Empati adalah suatu aktivitas untuk memahami apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain sesuai dengan kondisi yang dialaminya tanpa menghilangkan kontrol diri dari yang bersangkutan (Taufik, 2012). Hal ini sejalan dengan hasil asesmen yang menunjukkan bahwa empati menjadi salah satu

faktor alasan utama pelaku untuk melakukan tindakan *bullying*. Hal ini dikarenakan mereka tidak mengetahui dan memahami, serta merasakan apa yang dirasakan oleh temannya yang menjadi korban. Pelaku hanya tahu temannya dapat menerima perlakuannya. Pelaku juga tidak merasa kasihan terhadap korban *bullying*. Jika pelaku berempati kepada korban, pelaku hanya takut *dibully* kembali oleh pelaku yang lain. Oleh sebab itu, karena tidak ada satupun yang berani menegurnya para pelaku terus mengulangi tindakan negatif tersebut dari waktu ke waktu. Hasil asesmen tersebut sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Jolliffe & Farrington (2006) bahwa individu yang memiliki empati rendah atau dengan kata lain ia kurang mampu merespon tekanan dan rasa ketidaknyamanan dari seorang korban, maka individu tersebut cenderung tidak mampu dalam menghubungkan perilaku antisosialnya dengan reaksi emosional orang lain.

Bersikap empati tentunya memberikan manfaat ataupun kepuasan tersendiri bagi diri sendiri, salah satunya dapat mendukung individu untuk berperilaku prososial dan altruistik kepada orang lain (Jolliffe & Farrington, 2006). Adapun manfaat lainnya yang dirasakan oleh seseorang pada saat bersikap empati diantaranya a). dapat mengurangi sikap egois, b). individu yang memiliki kemampuan berempati dengan baik ia dapat menghilangkan kesombong-an yang ada pada dirinya. Hal ini dikarenakan ketika sesuatu terjadi kepada orang lain, maka ia membayangkan peristiwa tersebut akan terjadi kepada dirinya, dan c). dapat mengembangkan kemampuan mengevaluasi diri dan kontrol diri yang positif pada saat bertindak.

Oleh karena itu diharapkan supaya korban dan pelaku sama-sama dapat belajar dengan maksimal dan merasakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman tanpa terjadi konflik antar siswanya maka peneliti dirasa perlu untuk meningkatkan keterampilan empati guna untuk mengurangi intensitas perilaku *bullying* di sekolah dengan teknik training. Pemberian training mampu membuktikan meningkatkan empati yang berefek pada penurunan intensitas perilaku *bullying*. Peneliti terdahulu Kokkinos & Kipritsi (2018) mengemukakan pada hasil temuannya bahwa anak laki-laki yang memiliki empati baik afektif maupun kognitif yang rendah yang berhubungan dengan MD (*Moral Disengagement*) tinggi akan cenderung terlibat dalam tindak perilaku *bullying*. Ketika empati yang dimiliki anak rendah, anak akan mengalami kesulitan dalam memahami emosi orang lain sehingga ia memainkan peranan penting dalam memamerkan segala bentuk perilaku *bullying* secara tidak langsung saat berinteraksi. Di sisi lain, dampak dari adanya masalah dalam kemampuan berbagi perasaan dengan orang lain berpotensi secara langsung terhadap pelaku *bullying* relasional. Selain itu, penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh Stouwe et al. (2018) menunjukkan hasil bahwa remaja yang memiliki empati afektif dengan kategori rendah cenderung menunjukkan adanya niat bermusuhan, sebaliknya remaja yang memiliki empati afektif dengan kategori sedang

dan tinggi cenderung menunjukkan kurangnya niat bermusuhan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan diatas, salah satu cara penanggulangan pada kasus *bullying* mungkin dengan pemberian pelatihan empati kepada pelakunya. Hal ini dapat dirumuskan masalahnya apakah pemberian pelatihan empati ini membantu mengurangi kasus *bullying* yang terjadi di sekolah. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji apakah peningkatan empati melalui pelatihan empati dapat mengurangi intensitas perilaku *bullying*. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan sebuah program dan metode intervensi yang berfokus pada pendekatan perilaku dalam keilmuan psikologi yang berfungsi untuk menurunkan intensitas perilaku *bullying*.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian kali ini merupakan penelitian eksperimen kuasi dengan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak yang kemudian masing-masing kelompok akan diberikan prates dengan maksud untuk mengetahui keadaan awal apakah terdapat perbedaan diantara kedua kelompok tersebut. Sedangkan untuk quasi experimental design merupakan desain yang memiliki kelompok kontrol, akan tetapi ia tidak sepenuhnya memiliki fungsi untuk mengontrol variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain ini biasanya digunakan karena kesulitan mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian (Sugiono, 2016).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian kali ini adalah siswa yang masih berada dalam tahap perkembangan remaja usia 12-14 tahun yang ada di kota Malang. Jumlah subjek sebanyak 12 orang yang terdiri dari 7 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Subjek terbagi kedalam dua kelompok yaitu 6 orang di kelompok kontrol dan 6 orang di kelompok eksperimen. Dua belas subjek yang dipilih adalah (a) remaja yang berusia 11-18 tahun dan masih berstatus siswa, dan (b) memiliki skor skala *bullying* dengan kategori tinggi atau sedang.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel diantaranya variabel terikat (perilaku *bullying*) dan variabel bebas (*empathy training*). *Empathy training* merupakan suatu perlakuan yang diberikan kepada siswa dengan maksud untuk mengurangi perilaku *bullying*. Perlakuan yang akan diberikan terdiri dari 6 sesi yang masing-masing sesi bertujuan untuk mengedukasi subjek sehingga subjek dapat mengurangi perilaku *bullying*. Selain diberikan perlakuan, variabel ini juga menggunakan skala *empathy*

yang dirancang oleh Jolliffe yakni *Basic Empathy Training* (BES) dan terdiri dari 20 item dengan indeks validitas berkisar dari 0.099-0.434 dan indeks reliabilitas sebesar 0.721

Sedangkan perilaku *bullying* merupakan perilaku negatif yang dilakukan secara berulang-ulang dan terjadi dari waktu ke waktu yang melibatkan kekuatan dan kekuasaan antara orang yang melakukan dengan orang yang disasar, sehingga terjadi ketidak seimbangan yang mengakibatkan orang yang disasar tidak dapat mempertahankan dirinya dengan cara melakukan perlawanan terhadap orang yang melakukannya (Olweus, 1996). Perilaku *bullying* diukur menggunakan skala yang dirancang oleh Olweus adalah *Olweus Bullying Scale* dengan jumlah item sebanyak 23. Skala tersebut mempunyai indeks validitas mulai dari 0.201-0.647 dan indeks reliabilitas pada skala *bullying* adalah 0.898.

Prosedur Penelitian

Proses pada penelitian kali ini terdiri dari tiga tahapan. Pertama adalah tahap persiapan. Pada tahap ini peneliti mulai melakukan pendalaman materi, membuat desain penelitian, menyiapkan alat ukur, serta modul penelitian. Alat ukur pada penelitian tersebut kemudian diadaptasi kedalam bahasa Indonesia yang dilanjutkan dengan *tryout* kepada siswa di salah satu sekolah SMP yang terletak di Malang sebanyak 130 orang, serta uji kelayakan modul kepada 19 siswa. Peneliti melakukan validitas modul penelitian terlebih dahulu baik dari segi isi dan keterbacaan kepada para dosen yang berkompeten serta guru BK yang ada di sekolah. Salah satu tujuan dari adanya validitas ini agar modul yang akan digunakan dalam penelitian bisa digunakan secara meluas serta kandungan yang terdapat dalam modul sesuai dengan aspek-aspek yang ada, sehingga bisa memberikan pelatihan yang tepat kepada para peserta pelatihan. Kemudian dilakukan evaluasi dan penyempurnaan pada modul terutama pada sesi ketiga, supaya pada saat pelatihan subjek dapat memahami isi yang terkandung dalam modul.

Tahap selanjutnya yaitu *screening* subjek yang dilakukan dengan menyebarkan skala kepada siswa di satu sekolah di kota Malang yang berada di usia 11-14 tahun. Selanjutnya, peneliti memilih calon subjek penelitian dengan cara melihat skor skala *bullying* yang tinggi dan skala empati yang rendah. Kemudian peneliti menghubungi calon subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian menurut hasil *screening*, serta meminta kesediaannya dengan menandatangani *informed consent* untuk ikut serta dalam setiap rangkaian tahapan *empathy training*. Calon subjek yang telah menyatakan kesediaannya dikelompokkan ke dalam kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol.

Subjek yang diberikan perlakuan hanya kelompok eksperimen saja. Setiap subjek diberikan perlakuan sebanyak 6 sesi yang setiap sesinya dilakukan kurang lebih selama 30-60 menit. Pada sesi pertama fasilitator

membacakan norma atau aturan selama pelatihan berlangsung. Sesi kedua adalah pemberian materi empati yang diawali dengan pemutaran video *bullying*, dan diakhiri dengan penayangan video empati yang didiskusikan dengan temannya. Selanjutnya pada sesi ketiga subjek diminta untuk membacakan *story telling* tentang kebaikan. Pada sesi keempat dan kelima adalah pemberian game yang dapat menstimulus subjek untuk ikut merasakan serta mengetahui perasaan yang dirasakan temannya, dan yang terakhir adalah penutup. Untuk pemberian *post-test* akan diberikan setelah 5 hari diadakan pelatihan.

Tahapan yang paling akhir pada penelitian ini adalah peneliti melakukan tahap analisa data semua hasil intervensi, mulai dari data *pre-test* hingga *post-test* untuk membandingkan penurunan perilaku *bullying* serta kemampuan empati pada dua kondisi. Data-data yang sifatnya kuantitatif akan diinput dan diolah dengan menggunakan program SPSS for windows 21.

Hasil

Keenam subjek pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor rata-rata perilaku *bullying* sebanyak 16.56 poin. Sementara pada kelompok kontrol dari keenam subjek menunjukkan hasil adanya peningkatan skor rata-rata perilaku *bullying* sebanyak 1.5 poin. Subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata empati sebanyak 11 poin. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa dari keenam subjek mengalami penurunan skor rata-rata empati sebanyak 6.16 poin.

Hasil uji Wilcoxon variabel *bullying* (lihat Tabel 1) pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada skor *bullying* antara *pre-test* hingga *post-test* ($Z = -2.201; p < 0.05$). Berdasarkan skor rata-rata variabel *bullying* menunjukkan adanya penurunan skor dari *pre-test* hingga *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku *bullying* subjek pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney pada Tabel 2 diketahui bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada skor *bullying* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa dibandingkan kelompok yang tidak diberikan perlakuan, kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan menunjukkan penurunan skor yang signifikan. Perlakuan yang diberikan berupa pelatihan empati. Pelatihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan empati subjek sehingga dapat menurunkan perilaku *bullying*.

Hasil uji Wilcoxon variabel empati (lihat Tabel 1) pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada skor empati antara *pretest* dan *posttest* ($Z = 45.83; p < 0.05$). Berdasarkan skor rata-rata variabel empati menunjukkan adanya peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan empati subjek pada kelompok eksperimen. Dengan kata lain dengan meningkatnya skor

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Pratest	Pascates	Z	p
Bullying					
Kelompok eksperimen	6	58.16	41.60	-2.20	.028
Kelompok kontrol	6	47.00	48.50	-2.07	.038
Empati					
Kelompok eksperimen	6	45.83	56.83	-2.20	.028
Kelompok kontrol	6	49.00	42.83	-2.21	.027

Tabel 2. Uji Mann-Whitney Data prates dan pascates Bullying

Kelompok	N	Rerata Rank	Z	Sig
Eksperimen	6	3.50	-2.91	.004
Kontrol	6	9.50		

empati subjek setelah diberikan pelatihan empati, diikuti dengan menurunnya skor perilaku *bullying* subjek. Hal tersebut memberikan arti bahwa peningkatan empati melalui pelatihan empati bisa memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku *bullying* pada subjek.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh empathy training dalam mengurangi intensitas perilaku *bullying*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari subjek pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor *bullying* yang signifikan. Penurunan ini terjadi dikarenakan adanya peningkatan skor empati yang juga signifikan pada subjek kelompok eksperimen, sehingga penelitian ini membuktikan diterimanya hipotesa bahwa pelatihan empati dapat mengurangi intensitas perilaku *bullying* pada remaja. Hal ini didukung dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [Fatimatuzzahro et al. \(2018\)](#) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi empati dalam menurunkan perilaku *bullying*. Penelitian terdahulu lainnya telah mengkonfirmasi tentang pentingnya mengaktifkan empati kognitif sebelum pengambilan keputusan sehingga dapat membatasi keterlibatan dalam memperkuat perilaku *cyberbullying* ([Barlinska et al., 2015](#)).

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan remaja awal yang masih menempuh sekolah menengah pertama dengan rentan usia 12-14 tahun. Seseorang bisa dikatakan remaja apabila sudah memasuki usia 11-15 tahun, di usia tersebut biasanya individu mulai mempunyai pemikiran yang lebih abstrak dan masuk akal, serta memiliki kemampuan dalam pengambilan sebuah kesimpulan dari suatu peristiwa. Sayangnya individu yang berada pada tahap ini banyak dikuasai oleh emosi yang ada dalam dirinya, yang biasa disebut dengan egosentris ([Santrock, 2011](#)). Akibat sifat egosentrisnya, remaja akan cenderung melakukan apa saja yang ia mau, termasuk tindak *bullying*. Apabila keinginannya dihalangi oleh

banyak orang maka ia akan melakukan perlawanan. Namun sayangnya masalah ini sering diabaikan oleh orang-orang yang ada disekelilingnya karena dianggap remeh dan spele. Seharusnya permasalahan yang cukup kompleks ini harus ditindak lanjut dengan sangat tegas oleh pihak sekolah, karena masalah ini akan menyisakan bekas yang begitu mendalam bagi korban secara psikisnya

[Olweus \(1996\)](#) mengemukakan bahwa *bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang-ulang dan terjadi dari waktu ke waktu yang melibatkan kekuatan dan kekuasaan antara orang yang melakukan dengan orang yang disasar, sehingga terjadi ketidak seimbangan yang mengakibatkan orang yang disasar tidak dapat mempertahankan dirinya dengan cara melakukan perlawanan tindakan negatif terhadap orang yang melakukannya. Teori ini memiliki kesesuaian dengan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat subjek dengan inisial AMA dan FDR yang sering mengejek teman yang duduk disebelahnya dengan inisial SA mulai dari pelatihan berlangsung hingga pelatihan berakhir. Tampaknya SA tidak dapat menerima perilaku tersebut yang pada akhirnya ia hanya bisa diam, namun ada juga yang melakukan perlawanan dengan mengejek kembali pelaku *bullying* seperti yang dilakukan oleh XF kepada FDR. Perilaku mengolok ataupun mengejek ternyata dilakukan secara berulang-ulang mulai dari pelatihan berlangsung hingga pelatihan berakhir. Tidak hanya perilaku mengejek yang nampak saat pelatihan berlangsung, akan tetapi subjek dengan inisial AMA pada sesi ketiga hampir memukul teman perempuannya dengan inisial SA dikarenakan ia tidak bisa mengontrol emosinya yang pada akhirnya ia lampiaskan pukulannya ke meja yang disasar.

Perilaku *bullying* memang banyak bentuknya, Seperti yang terjadi saat pelatihan berlangsung bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan oleh subjek AMA dan FDR kepada SA dan sesekali kepada XF diantaranya berupa perilaku mengejek dan sesekali berupa perilaku memukul dan menendang yang dilampiaskan ke meja tempat SA dan XF duduk. Sama seperti yang dikemukakan oleh [Solberg & Olweus \(2003\)](#) terdapat tiga aspek perilaku *bullying*, antara lain verbal, fisik, serta indirect (perilaku secara tidak langsung) seperti penolakan sepenuhnya terhadap korban. Semua tindakan tentunya akan memberikan dampak baik itu dampak positif maupun dampak negatif bagi sekitar maupun diri sendiri. Misalnya saja tindakan perilaku *bullying* yang terjadi saat pelatihan berlangsung

memberikan dampak negatif bagi subjek SA yang menjadi korban *bullying*.

Padahal kondisi SA sebelum pelatihan dimulai baik-baik saja, senyum, serta berbaur dengan teman-temannya serta trainer. Kondisi SA mulai berubah sejak mendapat ejekan dari AMA dan FDR pada sesi kedua hingga sesi kelima. Selain ejekan, SA juga hampir saja dipukul oleh AMA, akan tetapi AMA malah melampiaskan pukulan tersebut ke meja. FDR tidak hanya mengejek SA saja, namun sesekali mengejek XF. Kemudian XF langsung membalas ejekan FDR yang pada akhirnya FDR tidak lagi mengejek XF. Pada saat setelah SA mendapatkan perilaku yang tidak membuatnya nyaman, SA langsung terdiam, merasa takut, serta merasa tidak nyaman. Hasil observasi ini dapat menjadi penguat dampak pada korban *bullying* yang diungkapkan oleh Field (2007) mengatakan bahwa dampak yang korban alami yaitu sukar dalam menangani problem atau persoalan serta tingkah laku anak terlihat berbeda dari sebelumnya. Banyak hal yang mempengaruhi anak saat dalam kondisi terluka, diantaranya seperti physical misalnya terdapat goresan pada salah satu anggota tubuh, mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengingat memori, sosial misalnya merasa trauma dalam membangun persahabatan, kehilangan percaya diri, serta emosional dan psikologis seperti munculnya perasaan takut dan cemas yang terus mengusik rasa tenangnya.

Sebagai salah satu cara untuk mengurangi perilaku *bullying* ini peneliti melakukan pelatihan empati. Hal ini dikarenakan muatan yang terkandung dalam kegiatan ini mengacu pada pemahaman dan keikutsertaan seseorang dalam merasakan apa yang orang lain rasakan, sehingga pada saat bertindak ia dapat mengontrol perilakunya. Pelatihan ini terdiri dari 6 sesi yang setiap sesinya menasar pada aspek empati dari Jolliffe & Farrington (2006) dengan konsep pemberian pemahaman terdapat pada sesi kedua dan ketiga. Selain itu, peneliti juga mengimbangi dengan beberapa game yang berfungsi untuk menstimulus perbuatan positif pada subjek terdapat pada sesi keempat dan sesi kelima. Pada sesi kedua, peserta diberikan pemahaman tentang *bullying* yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang empati. Salah satu tujuannya agar peserta dapat mengetahui dan memahami konsep sikap empati yang akan mereka jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan pada sesi ketiga yaitu *storytelling*. Pada sesi ini peserta diberikan tanyangan film pendek tentang empati yang nantinya akan dicerikan kembali dalam sebuah lembar kerja. Pada sesi keempat yaitu bermain *game* tanya dan jawab aku dengan serius. Kemudian pada sesi keenam yaitu game sehat. Pada sesi ini peserta harus memperagakan gaya dari kata yang sudah *trainer* bacakan secara spontan dan harus sama dengan anggota kelompoknya. Pelatihan empati yang dirancang oleh peneliti didukung oleh Pecukonis (1990) yang mengatakan bahwa pelatihan empati dianggap sebagai program yang efektif untuk meningkatkan sikap empati seseorang serta menurunkan tingkatan agresi dengan dua pendekatan yaitu afeksi dan kognisi. Dalam

Setiap sesinya, pelatihan empati seharusnya memiliki variasi metode penyampaian termasuk visual, audio serta kinestetik seperti *role-play*.

Empati adalah suatu kemampuan yang ada didalam diri individu untuk memahami serta merasakan pengalaman dan apa yang dirasakan oleh orang lain. Sikap empati ini berfungsi dalam memproyeksikan peran emosional dan sosial terutama pada remaja. Artinya individu yang memiliki kemampuan berempati dengan baik secara tidak sadar ia memerlukan emosional yang mendalam untuk merasakan respon yang tepat saat dihadapkan dengan situasi atau keadaan mental orang lain yang akan diwujudkan dalam bentuk perilaku dalam kehidupan sosialnya. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh peneliti mempunyai dua aspek pendukung yakni aspek empati kognitif dan aspek empati afektif. Pada akhirnya dua aspek tersebut menjadikan dasar skala empati yang dilakukan oleh Jolliffe & Farrington (2006) merupakan instrumen *up-to-date* yang telah dilaporkan memuaskan mengukur dua dimensi ini. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya hasil observasi pada saat pelatihan berlangsung bahwa subjek FDR dan AMA mulai mengurangi perilaku *bullying* pada saat sesi ketiga yaitu *storytelling* terkait film tentang empati. Pada sesi ini perilaku mengejek sudah mulai jarang dilakukan, namun AMA malah memukul meja SA dikarenakan bolpoin yang dipinjamnya malah diberikan kepada SA oleh FDR. Namun XF dan RNA langsung menolong SA dengan mengatakan “gantian habis dia itu kita, orang dia juga sudah meminta izin kepada FDR barusan, dia juga sudah ngasih izin juga”. Pada sesi keempat subjek sudah mulai mendengarkan kejujuran teman sekitarnya dan mencoba menerima dan melakukan tantangan yang didapatkan dari kartu yang sudah disediakan oleh trainer. sementara pada sesi kelima subjek sudah mencoba untuk merasakan apa yang dipikirkan oleh teman kelompoknya. Subjek juga sudah bergaya dengan gaya yang sama meskipun tanpa adanya diskusi dan tanpa melirik ke kanan dan kiri.

Selama pelatihan berlangsung hingga selesai empati pada peserta pelatihan kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan. Hasil tugas akhir menunjukkan bahwa semua subjek sudah mengurangi intensitas perilaku *bullying* seperti tidak memukul, menendang, meneriaki, mengejek, atau bahkan mengeluarkan teman dari grupnya. Hal ini dikarenakan mereka tidak tega dan merasa kasihan kepada orang yang menjadi sasaran perilaku *bullying*. Mereka juga mengatakan terdapat kesenangan tersendiri ketika menolong orang lain yang membutuhkan pertolongan.

Artinya sikap empati pada subjek setelah diberikan pelatihan mengalami peningkatan terhadap peserta pelatihan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marwani et al. (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara empati dengan *school bullying*. Semakin tinggi empati yang dimiliki oleh individu, maka semakin

rendah keseringan individu dalam melakukan school bullying pada remaja. selain itu, [Tumon \(2017\)](#) juga mengungkapkan bahwa salah satu upaya untuk mengurangi perilaku *bullying* dapat dilakukan dengan meningkatkan empati melalui sebuah pelatihan. Hal yang serupa dengan penelitian lainnya yang mengatakan bahwa menggunakan pelatihan untuk meningkatkan empati melalui psikodukasi kepada pelaku *bullying* sebagai upaya untuk mengurangi bullying di sekolah menengah pertama, sehingga diharapkan pelatihan yang dilakukan dapat mengurangi maraknya tindakan *bullying* yang terjadi di sekolah ([Sari et al., 2015](#)).

Oleh karena itu, dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati mampu mengurangi intensitas perilaku bullying serta memberikan tindakan yang positif bagi pelaku dan korban *bullying* pada siswa di salah satu sekolah menengah pertama kota Malang. Tentunya yang menjadi tolak ukur dari keberhasilan penelitian ini adanya perubahan sikap perilaku *bullying* pada subjek mulai dari yang tinggi hingga ke yang rendah. Ketika terjadi perubahan sikap pada perilaku *bullying*, maka subjek juga mengalami perubahan sikap dalam berempati. Perubahan sikap dan penurunan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal subjek yang berkaitan erat dengan kemampuan subjek dalam menangkap dan memahami isi dari materi pelatihan empati. Sedangkan faktor eksternal biasanya bergantung pada lingkungan sekitar pada saat pelaksanaan pelatihan baik itu tempat, *trainer*, sampai dengan penggunaan metode pelatihan yang hampir dari setiap tahapannya dapat mengurangi intensitas perilaku *bullying*.

Dibalik kelebihan serta manfaatnya, pelatihan ini tentu juga memiliki suatu kekurangan ataupun keterbatasan dalam melakukan pelatihan. Beberapa kekurangan dalam penelitian ini adalah keterbatasan waktu dalam penelitian dikarenakan sekolah dalam posisi persiapan UTS serta maraknya penyebaran covid-19 di Indonesia sehingga membuat proses penelitian tertunda terkhususnya dalam pengambilan data kuantitatif. Selain itu dalam proses penelitian banyak faktor yang mempengaruhi hasil seperti halnya faktor dari peserta didik. Tempat yang kurang luas dan terdapat beberapa stimulus yang mengalihkan perhatian peserta seperti suara dari luar ruangan dan banyaknya peralatan musik yang membuat peneliti memerlukan usaha yang lebih keras untuk mengontrol variabel dari luar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati dapat mengurangi intensitas perilaku *bullying* pada remaja. Pelatihan empati yang berperan sebagai variabel bebas secara signifikan terbukti dapat mengurangi intensitas perilaku *bullying* pada remaja, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan empati dapat mengurangi intensitas perilaku *bullying* diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil perbedaan

skor perilaku *bullying* yang signifikan baik sebelum dan sesudah diberikan pelatihan empati pada kelompok eksperimen. Selain itu, penurunan perilaku *bullying* terjadi dikarenakan adanya perubahan sikap pada aspek kognitif maupun afeksi. Hal ini dikarenakan pada aspek kognitif subjek sudah mendapatkan pengetahuan atau wawasan serta pemahaman terkait dengan bahayanya tindakan perilaku *bullying* serta berempati. Semetara pada aspek afeksi subjek sudah mulai menerapkan tindakan yang positif sesuai dengan materi yang telah didapatkan.

Referensi

- Aulia, F. (2016). Bullying experience in primary school children. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 1(1), 28-32.
- Arofa, I. Z., Hudaniah, H., & Zulfiana, U. (2018). Pengaruh perilaku bullying terhadap empati ditinjau dari tipe sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 74.
- Barlinska, J., Szuster, A & Winiewski, M. (2015). The role of short- and longterm cognitive empathy activation in preventing cyberbystander reinforcing cyberbullying behavior. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(4), pp 241-244
- Elledge, L. C., Smith, D. E., Kilpatrick, C. T., McClain, C. M., & Moore, T. M. (2019). The associations between bullying victimization and internalizing distress, suicidality, and substance use in Jamaican adolescents: The moderating role of parental involvement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2202–2220.
- Fatimatuzzahro, Suseno, A., & Irwanto, M. (2018). Efektivitas terapi empati untuk menurunkan perilaku bullying pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Petik*, 3(2). <https://doi.org/10.31980/jpetik.v3i2.145>
- Field, E. M. (2007). *Bully blocking: Six secrets to help children deal with teasing and bullying*. Sydney: Finch Pub.
- Hartik, A. (2020) "Kasus Bully Siswa SMP di Kota Malang, Kepala Sekolah Dipecat, 2 Siswa Ditetapkan Tersangka". 12 Februari 2020. Retrieved from <https://malang.kompas.com/read/2020/02/12/11220021/kasus-bully-siswa-smp-di-kota-malang-kepala-sekolah-dipecat-2-siswa?page=all>
- Jan, M. S. A., & Husain. (2015). Bullying in elementary schools: its causes and effects on students. *Journal of Education and Practice*, 6(19), 43-57.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589-611
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2011). Is low empathy related to bullying after controlling for individual and social background variables? *Journal of Adolescence*, 34(1), 59–71.
- Kokkinos, C. M., & Kipritsi, E. (2018). Bullying, moral disengagement and empathy: exploring the links among early adolescents. *Educational Psychology*, 38(4), 535–552.
- Kraus, M. W., Côté, S., & Keltner, D. (2010). Social Class, Contextualism, and Empathic Accuracy. *Psychological Science*, 21(11), 1716–1723.

- Marwani, R., Hardjono, & Andayani, T. R. (2015). Hubungan antara mencari sensasi dan empati dengan school bullying pada remaja putra kelas X dan XI di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Novianto, R. D. (2018). "Catatan KPAI Bidang Pendidikan Kasus Bullying Paling Banyak. 23 Juli 2018. <https://nasional.sindonews.com/read/1324346/15/catatan-kpai-bidangpendidikan-kasus-bullying-paling-banyak-1532346331>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Olweus, D. (1996). The revised Olweus bully/victim questionnaire. Bergen norway: *Research Centre for Health Promotion, University of Bergen*. <https://doi.org/10.1037/t09634-000>
- Pecukonis, V., E. (1990). A cognitive/ affective empathy training program as a function of ego development in aggressive adolescent females. *Adolescence*, 25(97), 59-76
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it. Revised and updated*. Australia: ACER Press.
- Safaria, T. (2005). *Interpersonal Intelegence*. Yogyakarta: Amara Books.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: Perkembangan masa hidup. Edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, I. A. (2019). "KPAI Terima 37 Laporan Kasus Bullying Mendominasi". 15 Februari 2019. Retrieved from <https://kumparan.com/kumparannews/kpai-terima-37-laporan-kekerasan-anak-kasus-bullying-mendominasi-1r053J2ihTz>
- Saripah, I. (2006). Program Bimbingan Untuk Mengembangkan Perilaku Prosocial Anak. *Tesis*. Program Studi Pascasarjana UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Sari, H. N., Joeftiani, P. & Siswandi, A. G. P. (2015). Pelatihan meningkatkan empati melalui psikoedukasi kepada pelaku bullying sebagai upaya mengurangi bullying di sekolah menengah pertama. *Tesis*. Universitas Padjajaran
- Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence Estimation of School Bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29(3), 239–268.
- Stouwe, V. D. T., Asscher, J. J., Hoeve, M., van der Laan, P. H., & Stams, G. J. J. M. (2018). Social skills training (SST) effects on social information processing skills in justice-involved adolescents: Affective empathy as predictor or moderator. *Children and Youth Services Review*, 90, 1-7
- Sugiono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik. (2012). *Empati pendekatan psikologi sosial*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Tim Sejiwa. (2008). *Bullying: Panduan bagi orang tua dan guru mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Tumon, M. B. (2017). Pelatihan Empati untuk Mengurangi Perilaku Bullying. *Tesis*. Surabaya : Universitas Surabaya, Fakultas Psikologi (tidak diterbitkan)
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 324-330.