

PELATIHAN EMPATI UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING*

Matraisa Bara Asie Tumon

Fakultas Psikologi

Program Studi Profesi Psikologi

Universitas Surabaya

Email: matraisa991@gmail.com

Abstrak- Kasus *bullying* dapat terjadi dalam ruang lingkup manapun, tidak terkecuali di sekolah. Di sekolah, perilaku *bullying* hanya dianggap suatu kenakalan anak semata. Padahal, perilaku *bullying* yang dilakukan oleh anak apabila tidak dihentikan akan menjadi suatu perilaku persisten pada usia selanjutnya. Salah satu cara untuk mengurangi perilaku *bullying* pada anak adalah dengan pelatihan empati. Dengan pelatihan empati, diharapkan anak mampu lebih memahami perasaan, pikiran, serta sudut pandang korban *bullying* dengan menekankan dampak-dampak *bullying* tidak hanya terhadap korban tetapi juga pelaku *bullying*. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan pelatihan empati untuk mengurangi perilaku *bullying* yang dilakukan oleh anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu *one group pre-test and post-test design*. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek pelatihan empati terhadap perilaku *bullying* dengan membandingkan kondisi partisipan dari sebelum (*baseline*) dan sesudah *treatment*. Proses asesmen dilakukan dengan menggunakan angket perilaku *bullying*, *ACME*, observasi, serta wawancara. Pelatihan ini dilakukan kepada dua orang partisipan yang menunjukkan intensitas perilaku *bullying* yang tinggi dan empati yang rendah. Pelatihan dilakukan selama dua hari dengan tiga sesi materi dan evaluasi. *Follow up* dilakukan dengan observasi dan wawancara tiga hari berturut-turut setelah pelatihan diberikan. Dari pelatihan empati yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat perbedaan perilaku *bullying* yang signifikan dari keseluruhan partisipan antara sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan empati ($p=0.042<0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan dari partisipan, sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. menurunnya perilaku *bullying* partisipan berbanding terbalik dengan meningkatnya empati partisipan sebelum dan sesudah pelatihan ($p=0.027<0.05$).

Kata Kunci: Pelatihan Empati, *Bullying*

EMPATHY TRAINING TO REDUCE BULLYING BEHAVIOR

Matraisa Bara Asie Tumon

*Faculty of psychology
Master Program of Psychology Profession
Surabaya University
Email: matraisa991@gmail.com*

Abstract- *Bullying cases can occur everywhere, include at school. In fact, bullying behavior by children if not stopped will become a persistent behavior at the next age. One way to reduce bullying behavior in children is by empathy training. With empathy training, it is hoped that the child will be able to better understand the feelings, thoughts, and viewpoint of the bullying victim by emphasizing the impact of bullying not only on the victims but also on bullier. The purpose of this study is to provide empathy training to reduce the bullying behavior of children. This research uses quantitative approach with experiment method that is one group pre-test and post-test design. The design of this study aims to evaluate the effect of empathy training on bullying behavior by comparing participant conditions from before (baseline) and after treatment. Assessment process is done by using questionnaire of bullying behavior, ACME, observation, and interview. This training was conducted for two participants who showed high intensity of bullying behavior and low empathy. Training was conducted for two days with three material sessions and evaluation. Follow up by observation and interview three days in a row after the training is given. From the empathy training conducted, it is known that there is significant difference of bullying behavior of all participants between before and after empathy training ($p = 0.042 < 0.05$). This indicates that there is a change of participants, before and after the training is given. The decreasing of participants' bullying behavior is inversely related to the increased empathy of participants before and after training ($p = 0.027 < 0.05$).*

Keywords: *Empathy Training, Bullying*