

EFEKTIVITAS PELATIHAN EMPATI UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU ANTI-BULLYING PADA SISWA SMPN X SURABAYA

¹Iqbal Bimantoko, ²Lembana Hawadini, ³Hartanti

^{1,2,3}Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Surabaya
iqbalbim@gmail.com

Abstract: *This study aims to reduce bullying behaviour in junior high school students through empathy training. The aspects of this empathy training are the perspective taking, fantasy, empathic concern, and personal distress. The material is delivered using lecturing, audio-visual, Witten assignments, discussion, play, and reflection. The research participants are 27 grade 7 students from State Junior High School "X" in Surabaya. The design of the research used is one group pretest-posttest. Measurements related to the effectiveness of the training using 11 open-question items. Quantitative data analysis showed significant differences before and after the training was administered. The regression test shows that empathy training affects the decline in anti-bullying behaviour. This shows that in this study can improve anti-bullying behaviour in State Junior High Schoolstudents "X" in Surabaya.*

Keyword: *anti-bullying, empathy training, state junior high school*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku bullying pada siswa SMP melalui pelatihan empati. Aspek dari pelatihan empati ini adalah perspektif untuk mengambil, fantasi, keprihatinan empatik, dan tekanan pribadi. Materi disampaikan dengan menggunakan perkuliahan, audio visual, tugas, diskusi, Permainan, dan refleksi. Para peserta penelitian adalah 27 siswa kelas 7 dari SMP Negeri "X" di Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah satu kelompok Pretest-posttest. Pengukuran yang terkait dengan efektivitas pelatihan menggunakan 11 item pertanyaan terbuka. Analisis data kuantitatif menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Tes regresi menunjukkan bahwa pelatihan empati mempengaruhi peningkatan perilaku *Anti-bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa dalam kajian ini dapat meningkatkan perilaku *Anti-bullying* di SMP Negeri "X" mahasiswa di Surabaya.

Kata Kunci: *anti-bullying, pelatihan empati, SMPN.*

PENDAHULUAN

Sekolah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan sebuah bangunan untuk belajar dan mengajar, serta menjadi tempat untuk menerima dan memberikan pelajaran; waktu atau pertemuan ketika pada murid diberi sebuah pelajaran; usaha untuk menuntuk kepandaian; belajar di sekolah. Selain itu, seklah merupakan

salah satu instansi yang penting bagi manusia, tempat proses belajar-mengajar berlangsung. Sekolah adalah sebuah wadah untuk anak didik menambah pengetahuan tentang dunia, serta membantu anak didik menyesuaikan diri dengan kemajuan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan modern. Menurut UU no. 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan

terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Kenyataannya, dalam lembaga pendidikan antara pendidik juga terbentuk suatu perilaku yang tidak mencerminkan akhlak mulia. Diantaranya adanya saling mengejek satu sama lain, mengintimidasi salah satu pihak dengan atau tanpa alasan yang jelas, atau menyembunyikan barang mili temannya. Perilaku-perilaku tersebut dikenal sebagai *bullying*.

Bullying merupakan perilaku menindas yang tidak bisa ditoleransi kepada seseorang yang dianggap lebih rendah atau yang perilaku lainnya yang memiliki ciri yang serupa (Rigby, 2008). Menurut Olweus (2004), *bullying* merupakan siswa yang sedang diganggu atau menjadi korban berulang kali dari waktu ke waktu, memperoleh perilaku negatif dari satu atau lebih siswa yang lain. Selain itu, menurut APA (*American Psychological Association*), *bullying* adalah

“form of aggressive behavior in which someone intentionally and repeatedly causes another person injury or discomfort. Bullying can take the form of physical contact, words or more subtle actions”.

Dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan sebuah perilaku yang menindas, mengganggu, dan berlangsung dalam waktu yang lama.

Menurut Coloroso (2006), perilaku *bullying* memiliki empat unsur terjadinya, yaitu 1) Ketidakseimbangan kekuatan, 2) Niat untuk mencederai, 3) Ancaman agresi lebih lanjut, dan 4) Teror. Selain itu, Coloroso (2006) juga menjelaskan bahwa *bullying* dapat dikelompokkan menjadi empat dimensi, yaitu 1) **Verbal** (terror, gossip, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, dan penghinaan), 2) **Fisik** (meludahi, menendang, menampar, mencekik, dan menghancurkan barang milik orang lain), 3) **Relasional** (tawa yang mengejek, pengabaian, pengucilan, dan penghindaran), dan 4) **Elektronik** (teror lewat media sosial menggunakan tulisan, animasi, gambar, dan rekaman video). Menurut Rigby (2008), terdapat beberapa aspek / dimensi *bullying* dan terbagi menjadi *direct* dan *indirect*, yaitu

a. Verbal.

Indirect: menyerang melalui email atau pesan singkat dan menyebarkan fitnah

Direct: mengejek, menghina, dan melecehkan.

b. Physical.

Indirect: menyembunyikan barang milik seseorang dan mengeluarkan seseorang dengan sengaja.

Direct: menendang, memukul, dan melemparkan benda ke orang lain.

c. *Gestural*.

Indirect: menjauhi seseorang dan memberikan tanda ketidakinginan adanya kehadiran seseorang

Direct: melakukan gerakan-gerakan tertentu yang menirukan seseorang dan memperhatikan seseorang secara teliti dengan pandangan yang tidak menyenangkan.

Menurut Ballard dkk (Papalia 2001), *bullying* memiliki karakteristik untuk melakukan dominasi terhadap orang lain melalui kekerasan dan mereka menunjukkan sedikit atau tidak ada empati pada korban. Goleman (2006) menjelaskan bahwa ketidakmampuan pelaku *bullying* untuk merasakan penderitaan korbannya memungkinkan mereka untuk melontarkan kebohongan-kebohongan kepada diri mereka sendiri sebagai pembenaran atas perilakunya. Terdapat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jolliffe dan Farrington (2011) yang menemukan bahwa pelaku *bullying* berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat empati yang rendah pada aspek kognitif dan afeksi. Sedangkan pelaku *bullying* perempuan memiliki tingkat empati yang rendah pada aspek afeksi. Menurut Rigby (2008), menjelaskan bahwa faktor keluarga dan teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku *bullying* pada seseorang.

Dampak dari korban *bullying* sendiri akan mengalami depresi dan marah terhadap dirinya. Selain itu, akan

menimbulkan kehilangan kepercayaan diri, perilaku *self-harm*, dan yang paling parah adalah memiliki pemikiran untuk bunuh diri (Rigby, 2008; Coloroso, 2007)

Permasalahan *bullying* juga terjadi pada sekolah SMP "X" di Surabaya. Bentuk perilaku *bullying* yang ada di sekolah SMP "X" adalah beberapa siswa membentuk geng di sekolah dan mengucilkan siswa yang bukan anggota kelompok tersebut (*gestural bullying-indirect*), kurang bisa menerima sudut pandang dan keadaan yang dimiliki oleh siswa lain, adanya perilaku menghina terkait kondisi siswa lain (*verbal bullying-direct*), mengambil barang siswa lain dan adanya tindakan untuk menyakiti fisik (*physical bullying-direct indirect*), adanya perilaku memermalukan siswa lain di lingkungan sekolah (*verbal bullying-direct*), dan adanya siswa yang memiliki perilaku mengejek siswa yang diam saja.

Fenomena yang terjadi di SMPN X Surabaya menunjukkan adanya sebagian besar siswa yang masih melakukan *bullying*, walaupun mereka masih merasa bahwa hal tersebut hanya sebuah candaan dan menganggap bahwa korban *bullying* merasa suka dan senang diperlakukan demikian. Perilaku *bullying* menjadi hal yang biasa dilakukan oleh anak-anak, sehingga perasaan empati dan rasa iba terhadap orang lain tidak terwujud (Goodwin, 2010). Selain itu, mereka tidak pernah mengetahui dampak dari perilaku

mereka. Ketika mereka dapat memposisikan dirinya sebagai orang yang menerima perlakuan tersebut, akan meningkatkan rasa empati mereka. Menunjukkan rasa empati tidak hanya ditunjukkan kepada korban, tetapi juga sebagai bentuk pencegahan konsekuensi negatif dalam diri korban.

Baron dan Byne (2005) menjelaskan bahwa dalam empati memiliki beberapa aspek, yaitu aspek **kognitif** (memahami apa yang dirasakan orang lain) dan aspek **afektif** (merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain). Selain itu, menurut Davis (dalam Ancok & Nashori, 2008) menjelaskan bahwa dalam empati terdapat empat dimensi / aspek, yaitu 1) *Perspective Taking*, 2) *Fantasy*, 3) *Empathic Concern*, dan 4) *Personal Distress*.

Secara keseluruhan, beberapa penelitian membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara pelatihan empati untuk menurunkan perilaku *bullying*. Selain itu, adanya data lapangan yang menunjukkan bahwa beberapa siswa SMPN "X" Surabaya masih memiliki perilaku *bullying*, sehingga diperlukan suatu pelatihan dan pengembangan mengenai perilaku empati bagi siswa SMPN "X" Surabaya. Pelatihan empati yang diberikan akan memfasilitasi siswa SMPN "X" Surabaya untuk mengetahui dan memahami perilaku *bullying*. Disamping itu, melalui pelatihan empati,

siswa akan dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan terkait perilaku empati agar dapat menjaga hubungan baik dengan siswa lain yang ada di sekolah

METODE

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yang pertama yakni pelatihan empati yang merupakan variabel bebas serta perilaku *anti-bullying* sebagai variabel terikat. *Anti-bullying* merupakan sebuah perilaku yang ditandai dengan adanya perilaku yang tidak melakukan *bullying* kepada orang lain, khususnya siswa di sekolah. Pelatihan empati merupakan salah satu teknik pelatihan yang melatih siswa di sekolah memiliki empati kepada siswa lain yang mengalami kondisi berbeda. Pelatihan empati yang diajarkan sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Davis (dalam Nashon, 2008) yakni meliputi: *perspective taking*, *fantasy*, *empathic concern*, dan *personal distress*.

Peserta pelatihan penelitian ini adalah 27 siswa SMPN "X" Surabaya (8 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan). Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada karakteristik inklusi yang telah ditetapkan. Kriteria individu yang terlibat penelitian ini adalah 1) bersedia mengikuti seluruh pelaksanaan pelatihan *Be A Good Friends*, 2) menjadi korban / pelaku *bullying*, dan 3) tidak sedang mengalami permasalahan psikologis.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode wawancara, observasi, hasil lembar kerja, dan hasil evaluasi. Penelitian ini juga mengukur pengetahuan peserta pelatihan tentang materi yang diberikan melalui lembar kerja yang diberikan pada setiap sesi. *Follow-up* dilakukan dengan *check-list* yang berisi indikator perilaku yang menggambarkan perilaku empati.

Penelitian ini merupakan *quasi experimental research* dengan menggunakan *one group pretest – posttest design*. Pada desain ini hanya memiliki kelompok eksperimen dan tidak menggunakan kelompok pembanding, tetapi menggunakan pretest untuk mengetahui perbedaan pelatihan empati sebelum dan sesudah melakukan pelatihan.

HASIL

Untuk memastikan tidak adanya kesalahan dalam mengambil sampel, maka akan dilakukan uji asumsi (uji normalitas). Hasil uji asumsi pada penelitian ini menunjukkan bahwa data yang digunakan memiliki distribusi data yang normal dan memiliki hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Sig.	(2- tailed)	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.315		Normal
<i>Posttest</i>	0.243		

Berdasarkan uji normalitas (tabel 1) menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh data bahwa penyebaran data *bullying* dan empati adalah normal ($\text{sig} > 0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel, *bullying* dan pelatihan empati memiliki distribusi data yang normal.

Hasil lembar kerja pada penelitian ini, pada sesi “Pengenalan Konsep *Bullying*” sebagian besar peserta mampu menyebutkan dimensi-dimensi yang terdapat pada *bullying*. Peserta menjawab berdasarkan pengalaman yang ada di sekolah. Pada sesi “Pengenalan Konsep Empati & *Perspective Taking*” sebagian besar peserta pelatihan mampu menyebutkan

Tabel 2. Hasil Uji Beda *Bullying* Sebelum dan Sesudah.

	Sig. (2- tailed)
Pretest_ <i>Bullying</i>	0.014
Posttest_ <i>Bullying</i>	

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa hasil penghitungan menggunakan uji beda *One Paired Sample T-test* menunjukkan nilai signifikan *bullying* adalah sebesar 0.014 ($\text{sig} < 0.05$). Maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor *bullying* sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Pelatihan Empati sebelum dan sesudah.

	<i>Sig. (2- tailed)</i>
Pretest_Empati	0.160
Posttest_Empati	

Berdasarkan pada tabel 3, didapatkan bahwa hasil perhitungan menggunakan uji beda *One Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pelatihan empati adalah sebesar 0.160 (sig. <0.05). Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor pelatihan empati sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.

Intervensi dalam penelitian ini menggunakan pelatihan empati yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku *anti-bullying* pada siswa SMPN X Surabaya. Keterampilan yang diajarkan sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Davis (dalam Nashon, 2008) yakni meliputi: *perspective taking*, *fantasy*, *empathic concern*, dan *personal distress*. Menurut Rigby (2008) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam *bullying*, yaitu 1). Verbal (*direct* dan *indirect*), 2) *Physical* (*direct* dan *indirect*), 3) *Gestural* (*direct* dan *indirect*).

Hal ini sejalan dengan temuan awal di lapangan dan didukung pula dengan data asesmen yang menunjukkan bahwa hampir keseluruhan siswa di SMPN X Surabaya melakukan perilaku *bullying*. Hal tersebut dilakukan dikarenakan siswa kurang memiliki kepekaan dan rasa empati kepada siswa lain yang memiliki kondisi yang

berbeda. Selain itu, siswa pelaku *bullying* juga beranggapan bahwa kemampuan dan keadaan yang dimiliki lebih tinggi dari pada siswa yang menjadi korban *bullying*.

Hasil wawancara dan observasi yang diperoleh juga menunjukkan bahwa rata-rata siswa SMPN X Surabaya yang berada di kelas 1 merupakan perilaku *bullying* kepada siswa yang dirasa memiliki kondisi yang berbeda (tingkat ekonomi, fisik, kepintaran, dll). Sebagian kecil dari perilaku *bullying* yang dilakukan adalah *physical* dan *verbal bullying*. Hal tersebut disebabkan oleh tanpa adanya alasan yang jelas.

Hasil penelitian dengan menggunakan pelatihan empati sebagai teknik intervensi menunjukkan bahwa secara umum terdapat pengaruh pelatihan kepada seluruh peserta pelatihan. Pengaruh pelatihan terhadap keseluruhan peserta pelatihan yakni mengenai pemahaman bahwa perilaku *bullying* yang selama ini dilakukan merupakan suatu perbuatan yang tidak baik, dapat menyakiti orang lain, serta mampu memberikan dampak negatif bagi diri sendiri ataupun orang lain. Saat ini keseluruhan peserta pelatihan memiliki pengetahuan mengenai keterampilan empati serta bagaimana seharusnya mereka menjalin relasi, sehingga memiliki kemampuan untuk adaptif dan bermanfaat bagi lingkungan yang ada di sekolah.

SIMPULAN

Untuk memastikan tidak adanya kesalahan dalam mengambil sampel, maka akan dilakukan uji asumsi (uji normalitas). Hasil uji asumsi pada penelitian ini menunjukkan bahwa data yang digunakan memiliki distribusi data yang normal dan memiliki hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Sig. (2- tailed)	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.315	Normal
<i>Posttest</i>	0.243	

Berdasarkan uji normalitas (tabel 1) menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh data bahwa penyebaran data *bullying* dan empati adalah normal (sig > 0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel, *bullying* dan pelatihan empati memiliki distribusi data yang normal.

Hasil lembar kerja pada penelitian ini, pada sesi “Pengenalan Konsep *Bullying*” sebagian besar peserta mampu menyebutkan dimensi-dimensi yang terdapat pada *bullying*. Peserta menjawab berdasarkan pengalaman yang ada di sekolah. Pada sesi “Pengenalan Konsep Empati & *Perspective Taking*” sebagian besar peserta pelatihan mampu menyebutkan

Tabel 2. Hasil Uji Beda *Bullying* Sebelum dan Sesudah.

	Sig. (2- tailed)
<i>Pretest_Bullying</i>	0.014
<i>Posttest_Bullying</i>	

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa hasil penghitungan menggunakan uji beda *One Paired Sample T-test* menunjukkan nilai signifikan *bullying* adalah sebesar 0.014 (sig < 0.05). Maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor *bullying* sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Pelatihan Empati sebelum dan sesudah.

	Sig. (2- tailed)
<i>Pretest_Empati</i>	0.160
<i>Posttest_Empati</i>	

Berdasarkan pada tabel 3, didapatkan bahwa hasil perhitungan menggunakan uji beda *One Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pelatihan empati adalah sebesar 0.160 (sig. < 0.05). Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor pelatihan empati sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.

Intervensi dalam penelitian ini menggunakan pelatihan empati yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku *anti-bullying* pada siswa SMPN X Surabaya. Keterampilan yang diajarkan sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Davis (dalam Nashon, 2008) yakni

meliputi: *perspective taking*, *fantasy*, *empathic concern*, dan *personal distress*. Menurut Rigby (2008) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam *bullying*, yaitu 1). Verbal (*direct* dan *indirect*), 2) *Physical* (*direct* dan *indirect*), 3) *Gestural* (*direct* dan *indirect*).

Hal ini sejalan dengan temuan awal di lapangan dan didukung pula dengan data asesmen yang menunjukkan bahwa hampir keseluruhan siswa di SMPN X Surabaya melakukan perilaku *bullying*. Hal tersebut dilakukan dikarenakan siswa kurang memiliki kepekaan dan rasa empati kepada siswa lain yang memiliki kondisi yang berbeda. Selain itu, siswa pelaku *bullying* juga beranggapan bahwa kemampuan dan keadaan yang dimiliki lebih tinggi dari pada siswa yang menjadi korban *bullying*.

Hasil wawancara dan observasi yang diperoleh juga menunjukkan bahwa rata-rata siswa SMPN X Surabaya yang berada di kelas 1 merupakan perilaku *bullying* kepada siswa yang dirasa memiliki kondisi yang berbeda (tingkat ekonomi, fisik, kepintaran, dll). Sebagian kecil dari perilaku *bullying* yang dilakukan adalah *physical* dan *verbal bullying*. Hal tersebut disebabkan oleh tanpa adanya alasan yang jelas.

Hasil penelitian dengan menggunakan pelatihan empati sebagai teknik intervensi menunjukkan bahwa secara umum terdapat pengaruh pelatihan kepada seluruh peserta pelatihan. Pengaruh pelatihan terhadap

keseluruhan peserta pelatihan yakni mengenai pemahaman bahwa perilaku *bullying* yang selama ini dilakukan merupakan suatu perbuatan yang tidak baik, dapat menyakiti orang lain, serta mampu memberikan dampak negatif bagi diri sendiri ataupun orang lain. Saat ini keseluruhan peserta pelatihan memiliki pengetahuan mengenai keterampilan empati serta bagaimana seharusnya mereka menjalin relasi, sehingga memiliki kemampuan untuk adaptif dan bermanfaat bagi lingkungan yang ada di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Ancok, D. & Nashori. F. (2008). Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem problem Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., Byrne, D., Branscombe, R.N. (2005). *Social Psychology* (11th Ed). USA: Allyn & Bacon
- Coloroso, B. (2006). *Penindas, Tertindas, dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta : Serambi
- Goodwin, D. (2010). *Strategis To Deal With Bullying* (Strategi Mengatasi Bullying) Alih Bahasa: Cicilia Evi Graddiplsc., M.Psi. Wellington Australia: Kodsresearch Inc
- Goleman, D. (2006). Kecerdasan Emosional. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Jolliffe, D., Farrington, D., P. (2011). Is Low Emphaty Related To Bullying After Controlling For Individual and Social Background Variables? *Journal of Adolescence*, 34: 59-71.

Papalia, D E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *Human Development* (8th ed.). Boston: McGrawHill.

Rigby, Ken. (2003). Consequences of *Bullying* in schools. *Canadian Journal of Psychiatry*

Olweus, D. (2004). *Bullying at School*. Australia: Blackweell Publishing.