Persona: Jurnal Psikologi Indonesia **Volume 7, No. 1, Juni 2018**
ISSN. 2301-5985 (Print), 2615-5168 (Online)
Website: http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona

Intervensi Peningkatan Perilaku Prososial dalam Upaya Menurunkan Perundungan

Putri Miftahul Jannah, Ratna Djuwita
E-mail: putrimiftaah@gmail.com, juwita@ui.ac.id
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Abstract

Harassment is a major issue that becomes a problem in SMA XYZ, causing students to feel depressed psychologically and feel uncomfortable in school. Before the intervention, the researchers conducted baseline study in SMA XYZ. Based on the baseline study, it is known that some students have a willingness to change the tradition of abuse and want a more positive relationship at school. This study aims to improve students' behavior in the intervention group, in order to establish a positive relationship in school. Participants in the intervention group were OSIS administrators, consisting of 10 students of class X and 10 students of class XI. Interventions are designed by modifying the CEPIDEA program, by providing training in emotional regulatory, empathy and communication skills and behavioral reinforcement through social media persuasion techniques to students. The results of the wilcoxon signed rank test indicate that there is a significant increase in the scores of emotional regulatory skills, empathy, communication, self efficacy and students' prosocial behavior

Keywords: *Empathy, Communication, Prosocial, Emotional Regulation, Self Efficacy*

Abstrak

Perundungan merupakan isu utama yang menjadi masalah di SMA XYZ sehingga menyebabkan siswa merasa tertekan secara psikologis dan merasa tidak nyaman di sekolah. Sebelum intervensi dilakukan, peneliti melakukan studi baseline di SMA XYZ. Berdasarkan studi baseline tersebut, diketahui bahwa beberapa siswa memiliki kemauan untuk mengubah tradisi perundungan dan menginginkan hubungan yang lebih positif di sekolah. Penelitian ini bertujuan meningkatkan perilaku prososial siswa pada kelompok intervensi, agar terbentuk hubungan yang positif di sekolah. Partisipan pada kelompok intervensi adalah pengurus OSIS, yang terdiri dari 10 siswa kelas X dan 10 siswa kelas XI. Intervensi dirancang dengan memodifikasi program CEPIDEA, yaitu dengan memberikan pelatihan keterampilan regulasi emosi, empati dan komunikasi serta penguatan perilaku melalui teknik persuasi media sosial pada siswa. Hasil pengukuran wilcoxon signed rank test menunjukkan terdapat peningkatan secara signifikan pada skor keterampilan regulasi emosi, empati, komunikasi, self efficacy dan perilaku prososial siswa

Kata kunci: *Empati, Komunikasi, Prososial, Regulasi Emosi, Self Efficacy*

Pendahuluan

Di Indonesia, kejadian perundungan marak terjadi. Perundungan adalah tindakan agresif dalam bentuk fisik, verbal ataupun sosial-psikologis, yang secara sengaja direncanakan dan dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang atau sekelompok orang, yang memersepsikan bahwa tindakan ini akan berulang dalam jangka waktu yang relatif panjang dan dirinya (atau mereka) tidak berdaya untuk melawan (Djuwita, 2017). Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 26.000 kasus kekerasan yang telah dilaporkan sejak 2011 hingga 2017, dimana 34% diantaranya merupakan kasus anak berhadapan dengan hukum yang banyak dikarenakan terjadinya perundungan (Indrawan, 2017). Maraknya kasus perundungan membuat para pemerhati anak menjadi resah, sebab perundungan menurut KPAI, merupakan bentuk kekerasan di sekolah yang paling banyak terjadi, mengalahkan tawuran pelajar, diskriminasi pendidikan, ataupun aduan pungutan liar (Setyawan, 2014). Perundungan di Indonesia, biasanya dilakukan secara berkelompok oleh kelompok senior kepada junior (Mangunsong, Djuwia, Royanto, & Pohan, 2014; Riauskina, Djuwita, & Soesetio, 2005), dan umumnya terjadi di tingkat SMA (Djuwita & Royanto, 2008).

Masalah perundungan membuat para pemerhati pendidikan resah. Sebab dampak dari perundungan yang begitu mengkhawatirkan. Bagi korban, ia cenderung mengalami depresi, menurunnya minat untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah yang diberikan guru, dan menurunnya minat untuk mengikuti kegiatan sekolah (Ardiyansyah & Gusniarti, 2009). Selain itu, korban akan selalu memiliki kecemasan bahkan dalam tingkatan yang lebih ekstrem, korban memiliki kecenderungan bunuh diri (Wedhaswary, 2011). Bagi pelaku, perundungan akan membuatnya mendapatkan stereotip sebagai orang yang memiliki gejala psikopatologis dan kurang memiliki keterampilan sosial (Vaillancourt et al., 2010). Sedangkan bagi saksi, perundungan akan membuatnya merasakan cemas dan tidak aman (Rigby, 2010). Dengan demikian dapat dipahami bahwa dampak perundungan bagi para siswa sangat mengkhawatirkan.

Perundungan tidak hanya terjadi di Indonesia melainkan juga di luar negeri seperti di negara-negara Eropa, Amerika, Afrika dan Asia (Greeff & Grobler, 2008;

Oliveros, Figueroa, & Mayorga, 2009; Smith, Robinson, & Marchi, 2016; Sittichai & Smith, 2015). Untuk mengurangi perundungan, para peneliti telah mengembangkan berbagai intervensi berbasis sekolah, seperti membuat kebijakan anti perundungan, program pengajaran keterampilan sosial, program dukungan teman sebaya, program meningkatkan keterampilan orang dewasa, dan lain sebagainya (Codecasa, Belenni & Cowie, 2003; Cowie & Olafsson, 2000; Menesini, Fox & Boulton, 2003; Olweus, 1993). Dari berbagai intervensi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa intervensi perundungan hanya akan berhasil jika semua pihak dalam komunitas sekolah ikut mendukung (Smith, Schneider, Smith, & Ananiadou, 2004).

Penelitian akhir-akhir ini menunjukkan bahwa para praktisi di negara-negara Barat menyadari cara terbaik untuk menekan perundungan adalah dengan meningkatkan perilaku prososial (Caprara et al., 2014; Carty, 2014). Peningkatan perilaku prososial sebagai upaya menekan perundungan sudah cukup lama diketahui di negara-negara Barat. Seperti yang disarankan oleh Beard, Hagan, dan Sprague (1998) bahwa program pencegahan perundungan harus menekankan pengajaran perilaku prososial untuk menggantikan perundungan. Dengan demikian, meningkatkan frekuensi perilaku prososial sangat disarankan dijadikan strategi untuk mengurangi perundungan. Sebab, penelitian menunjukkan bahwa sekolah-sekolah yang suasananya *nurturing*, di mana perilaku sosial sangat dihargai dan penyelesaian berbagai permasalahan dilakukan dengan konsisten, maka tingkat kekerasan di sekolah akan rendah (Biglan, Flay, Embry, & Sandler, 2012). Berdasarkan studi pustaka tersebut, dapat disimpulkan bahwa meningkatkan frekuensi perilaku prososial merupakan strategi yang dapat diterapkan untuk menurunkan perundungan.

Perilaku prososial adalah tindakan sukarela yang dilakukan untuk memberikan manfaat kepada orang lain (Eisenberg, Fabes, & Spinrad, 2006). Perilaku prososial dapat diperoleh melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung (Bandura, 2000; Eisenberg, Fabes, & Spinrad, 2006). Tipe perilaku yang menguntungkan orang lain tidak hanya sebatas tindakan menolong seperti menjadi sukarelawan, dan berdonasi, tapi juga dapat mengacu pada berbagai bentuk perilaku positif lainnya. Pada studi-studi tentang perundungan terhadap para remaja, diketahui bahwa remaja dapat menampilkan perilaku prososial yang memberi "keuntungan" bagi temannya tanpa

"keuntungan" bagi dirinya. Perilaku prososial terkait perundungan yang dapat dilakukan siswa adalah membela teman yang menjadi korban perundungan, memberikan kenyamanan dan dukungan pada teman, dan memberikan penghargaan pada teman (Bergin, Talley, & Hamer, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Lynn Hawkins, Pepler dan Craig (2001), menunjukkan bahwa jika korban perundungan mendapatkan pertolongan secara langsung ataupun tidak langsung, sekitar 50% perundungan berhasil dihentikan. Dengan demikian intervensi dengan meningkatkan perilaku prososial sangat penting.

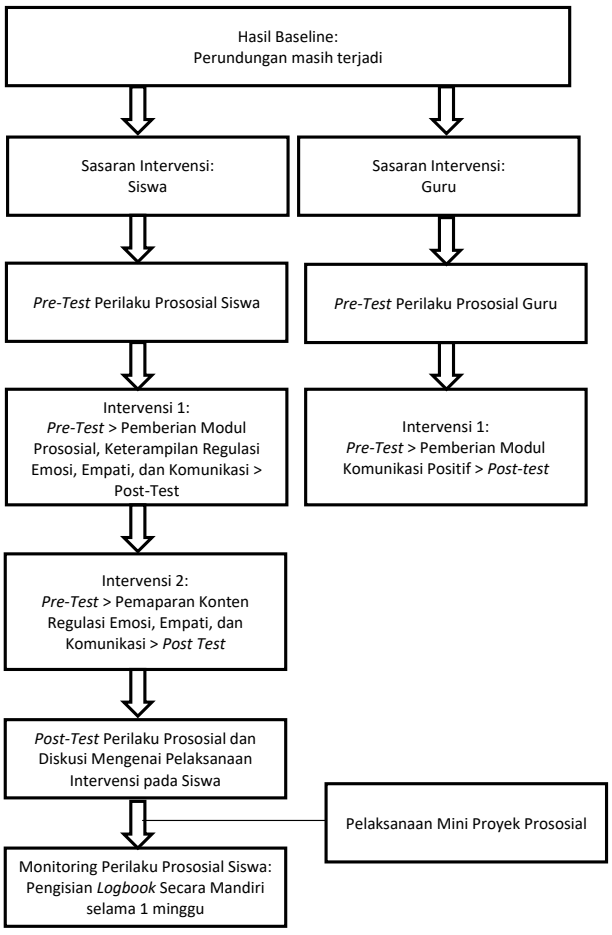
Caprara et al., (2014) mengembangkan sebuah program intervensi yang disebut CEPIDEA *(Counteract Externalizing Problems in Adolescence)*. Program CEPIDEA bertujuan untuk mengurangi agresi di sekolah seperti perundungan dikenal dengan program. Kegiatan-kegiatan dalam program ditujukan untuk meningkatkan perilaku prososial siswa dan guru. CEPIDEA menekankan pada pentingnya membangun kapasitas emosional dan interpersonal dalam mengembangkan perilaku prososial. Hal ini sesuai dengan kebutuhan remaja di mana remaja cenderung lebih sensitif dan berfokus pada hubungan pertemanan yang positif. Istilah prososial pada program ini mengacu pada perilaku sosial yang positif dan kompeten, tidak hanya spesifik kepada tindakan prososial seperti menolong dan berbagi dengan teman.

Program CEPIDEA dirancang untuk mengajarkan dan melatih empat komponen utama, yang merupakan faktor-faktor penentu perilaku prososial. Dalam program CEPIDEA, para siswa mendapatkan kegiatan-kegiatan yang akan meningkatkan 1) kepekaan terhadap nilai-nilai prososial; 2) kemampuan regulasi emosi; 3) keterampilan *perspective-taking*; dan 4) keterampilan komunikasi interpersonal. Program ini dikembangkan dari teori belajar sosial, yang menekankan persuasi, pemodelan, dan pengalaman penguasaan sebagai strategi yang relevan untuk mengembangkan kemampuan remaja dan keyakinan *self-efficacy* mereka berperilaku prososial (Caprara et al., 2014). Intervensi CEPIDEA telah diterapkan di beberapa sekolah menengah di Italia dan dianggap berhasil karena dapat meningkatan perilaku prososial dan menurunkan perundungan verbal dan fisik.

Berdasarkan pertimbangan keberhasilan intervensi CEPIDEA ini, maka peneliti bersama-sama dengan beberapa rekan mahasiswa intervensi sosial Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, terdorong untuk melakukan intervensi terkait perundungan dengan mengadaptasi modul pelatihan CEPIDEA. Intervensi dikembangkan untuk sebuah kelompok siswa SMA, di mana perundungan merupakan permasalahan yang memang terjadi. Materi intervensi yang diberikan adalah melatih keterampilan regulasi emosi, kemampuan berempati, dan keterampilan berkomunikasi. Untuk memperkuat hasil intervensi, setelah pelatihan, dilakukan penguatan perilaku melalui persuasi media sosial, yang bertujuan meningkatkan perilaku prososial.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan pra eksperimental *one group pre-test* dan *post*-test karena hanya menggunakan satu kelompok studi tanpa menggunakan kelompok kontrol. Berikut adalah gambaran desain intervensi:



Gambar 1. Desain Penelitian Intervensi SMA XYZ

Dalam penelitian ini *dependent variable* yang diintervensi adalah perilaku prososial. Perilaku prososial dalam penelitian intervensi ini adalah perilaku menolong, dalam bentuk berbagi (*sharing*), dan peduli kepada teman, guru, dan staf sekolah. Perilaku prososial diukur dengan menggunakan alat ukur dari Caprara et al. (2015) yang telah dimodifikasi sesuai dengan konteks penelitian yang terdiri dari kategori perilaku prososial pada teman sekelas, teman sekolah, guru, dan staf sekolah. Selain itu, juga diukur *self efficacy* untuk menampilkan perilaku prososial pada partisipan.

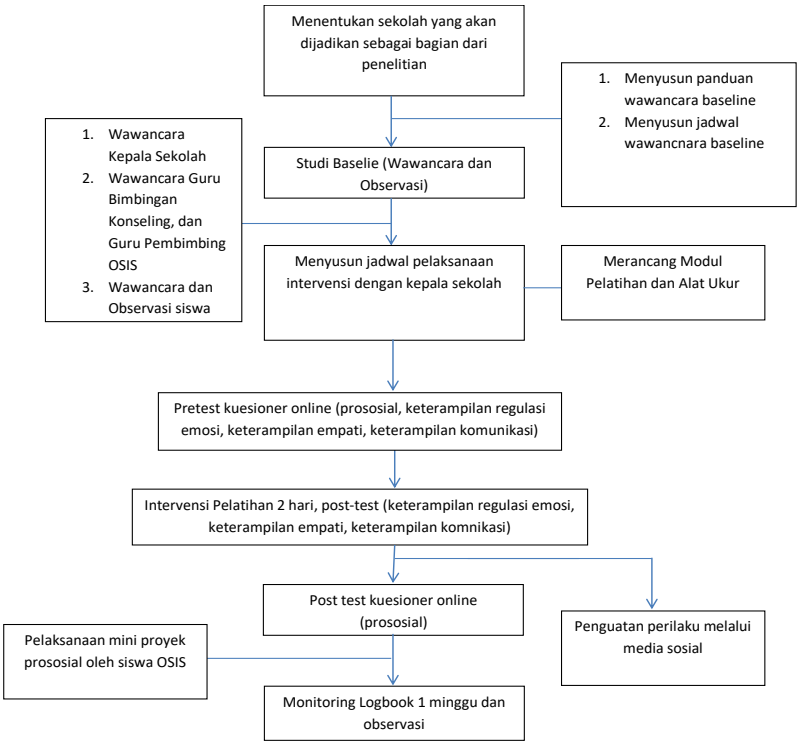
Variable independent yang dimanipulasi adalah keterampilan berempati, keterampilan berkomunikasi, dan keterampilan regulasi emosi. Keterampilan berempati yang diajarkan dalam intervensi ini adalah keterampilan yang siswa untuk dapat menempatkan diri dalam situasi orang lain (baik siswa maupun guru), memahami sudut pandang orang lain, dan mencoba menyelesaikan masalah dengan mengambil sudut pandang orang lain. Keterampilan ini diukur dengan menggunakan *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) yang diadaptasi dari Davis (1980). Sedangkan keterampilan berkomunikasi yang diajarkan dalam intervensi ini adalah keterampilan agar siswa dapat bertukar informasi, mengekspresikan diri mereka sendiri dan menginterpretasikan bentuk komunikasi, verbal atau non-verbal. Keterampilan ini diukur dengan menggunakan *Interpersonal Communication Scale* yang diadaptasi dari Puggina dan Silva (2014). Pada kelompok intervensi juga diajarkan keterampilan meregulasi emosi, agar mereka mampu mengenali emosi-emosi yang mereka rasakan dan mengekspresikannya secara asertif dan positif. Pengukuran regulasi emosi dilakukan melalui Gross dan John (2003).

Partisipan dalam intervensi ini adalah siswa yang menjadi pengurus OSIS yang terdiri dari siswa kelas X dan kelas XI di SMA XYZ. Jumlah total siswa yang menjadi partisipan adalah 18 orang. Pertimbangan pemilihan karakteristik partisipan berdasarkan beberapa hal: Pertama, perundungan merupakan isu yang sensitif sehingga sekolah hanya memberikan izin untuk memberikan intervensi kepada 18 orang siswa pengurus OSIS. Kedua, adanya keterbatasan waktu dari jadwal akademik sekolah sehingga tidak memungkinkan untuk mengadakan intervensi dalam skala yang lebih besar. Ketiga, pemilihan pengurus OSIS sebagai partisipan diharapkan dapat merupakan bekal bagi pengurus OSIS dalam menjalankan kegiatan-kegiatannya dan juga akan

memungkinkan mereka untuk menjadi agen perubahan di sekolah. Intervensi ini akan merupakan pilot study, yang dapat diterapkan pada kelompok yang lebih besar. Metode sampling yang digunakan *purposive sampling,* dimana partisipan dipilih secara spesifik berdasarkan alasan tertentu (Alvi, 2016).

Setelah mendapatkan hasil dari intervensi, maka evaluasi yang dilakukan akan menggunakan beberapa teknik analisis, yaitu: 1) Deskriptif, penghitungan deskriptif digunakan untuk melihat gambaran umum mengenai karakteristik dari sampel penelitian berdasarkan nilai rata-rata (*mean*), frekuensi, dan persentase dari skor yang didapatkan; 2) *Wilcoxon signed-ranked test.* Teknik statistik non parametrik ini digunakan untuk mengetahui signifikansi perbedaan nilai *pre test* dan *post test* pada kelompok partisipan intervensi; 3) *Content Analysis.* Analisa jawaban partisipan pada pertanyaan terbuka yang diberikan sebagai metode *monitoring* setelah program intervensi dijalankan; 4) Observasi . Peneliti melakukan pengamatan perubahan perilaku di antara partisipan sebelum dan setelah intervensi (interaksi antara partisipan kelas X dan kelas XI).

Adapun gambaran prosedur penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Langkah-langkah Prosedur Penelitian

Dari program CEPIDEA, tim peneliti merancang rangkaian program yang akan diberikan kepada partisipan. Rangkaian program akan diawali dengan pelatihan yang dilaksanakan selama dua hari, dan dilanjutkan dengan program penguatan perilaku prososial melalui media sosial instagram selama dua minggu.

Urutan materi pelatihan yang diberikan adalah pertama keterampilan meregulasi emosi, keterampilan berempati dan keterampilan berkomunikasi. Berikut adalah urutan pelaksanaan pada saat intervensi pelatihan:

Tabel 1. Rundown Intervensi

Hari	Jam	Kegiatan
Hari ke-1	07.30-08.00	Registrasi dan Pembukaan oleh Kepala Sekolah
	08.00-08.30	*Pre-test* perilaku prososial, keterampilan regulasi emosi, keterampilan *perspective taking*
	08.30-09.00	*Ice breaking*: permainan "human knot"
	09.00-09.25	Aspirasi, harapan, kekhawatiran, kesepakatan
	09.25-09.45	Pengantar: sekolah yang ideal
	09.45-10.55	Sesi 1: Prososial
	10.55-12.00	Sesi 2: Keterampilan Regulasi Emosi
	12.00-13.00	Istirahat
	13.00-14.30	Sesi 3: Ketarampilan *perspective taking*
	14.30-15.00	Post test; penutup
Hari ke-2	07.30-07.45	Registrasi dan Pembukaan
	07.45-08.00	*Ice Breaking*: permainan "ingat-ingat ting" pengalaman prososial
	08.00-08.10	Pembacaaan kesepakatan dan *pretest* keterampilan komunikasi
	08.10-08.15	Review hari 1
	08.15-11.00	Sesi 4: Keterampilan Komunikasi
	11.00-12.00	Sesi 5: Sehari-hari bersama (perumusan langkah mengambil peran untuk menampilkan perilaku prososial di sekolah)
	12.00-13.00	Istirahat
	13.00-14.00	Diskusi klasikal terkait sesi 5
	14.00-14.15	*Feedback*: setiap siswa menuliskan *feedback* terhadap satu sama lain dengan anonim
	14.15-14.30	Benang merah (Debrief dan rangkuman)
	14.30-14.50	*Post test*
	14.50-15.00	Penutup

Prosedur Intervensi 2: Persuasi melalui Media Sosial dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: 1) Melakukan penjelasan kepada para siswa pengurus OSIS mengenai intervensi media sosial pada sesi akhir intervensi pelatihan yang dilaksanakan terlebih dahulu; 2) Menerima permintaan untuk mengikuti (*follow*) akun intervensi dan juga mengikuti akun partisipan (*follow back*) untuk dapat mengirim pesan ; 3) Pemberian tautan *Google Form* yang berisi *pre test* dan instruksi secara personal melalui fitur pesan (*Direct Message*) di *Instagram; 4)* Setelah semua partisipan mengisi tautan, intervensi dijalankan selama 14 hari, dengan dua kali mengunggah konten setiap harinya; 5)Pemberian tautan *Google Form* yang berisi *post test* dan *debriefing* secara personal melalui fitur pesan (*Direct Message*) di *Instagram.*

Tabel 2. Contoh konten media sosial

Hari	Konten	Caption	Aspek
1	Sapa 3 orang yang tidak pernah kamu sapa sebelumnya!	"*Most smile are started by another smile*" - Frank A. Clark Yuk ikutan *Daily Challenge* hari ini! Lalu tuliskan pengalaman kamu di link yang ada di Bio yaa! . Selamat mencoba!	Komunikasi
	"*Be helpful. When you see a person without a smile give them yours*" - Zig Ziglar	Sudahkah kamu tersenyum pada orang lain hari ini? Kalau belum, mulai besok yuk! :) . #SemuaBerhakNyaman #MulaiDariKita	

Hasil

Data demografis partisipan dari siswa SMA XYZ Jakarta adalah sebagai berikut: 1) Seluruh partisipan berjenis kelamin perempuan; 2) Partisipan terdiri dari 10 orang siswa kelas X dan 10 orang siswa kelas XI.

Tabel 3. Data Demografis Partisipan

Kategori	Karakteristik	%	N
Status	Kelas X	50 %	10
	Kelas XI	50 %	10
Jenis Kelamin	Perempuan	100 %	20

Pada hari pertama pelatihan, hanya 18 partisipan mengikuti pelatihan. Satu orang yang tidak mengikuti pelatihan memberitahu bahwa ia sakit, dan seorang partisipan lainnya tidak memberi kabar. Dengan demikian yang mengisi pretest dan mengikuti rangkaian pelatihan pada hari pertama adalah 18 orang. Pada hari kedua, terdapat 19 partisipan yang mengikuti rangkaian pelatihan.

Analisis menggunakan teknik *Wilcoxon signed-ranks test* untuk mengetahui hasil intervensi keterampilan empati, menunjukkan bahwa skor post-test secara statistik lebih tinggi secara signifikan daripada skor pre-test, Z = 2,836, *p* <0,005. Peningkatan skor keterampilan empati ini membuktikan bahwa pelatihan keterampilan empati dapat meningkatkan kemampuan berempati pada partisipan pelatihan.

Tabel 4. Hasil Intervensi Keterampilan Empati Sebelum dan Sesudah Pelatihan

	M	N	SD
Keterampilan Empati (sebelum pelatihan)	80,67	18	8,971
Keterampilan Empati (setelah pelatihan)	83,44	18	9,538

Analisis menggunakan teknik *Wilcoxon signed-ranks test* menunjukkan bahwa skor post-test keterampilan komunikasi secara statistik lebih tinggi secara signifikan daripada skor pre-test keterampilan komunikasi, Z = -3,033, *p* < ,005. Peningkatan skor keterampilan komunikasi ini membuktikan bahwa pelatihan keterampilan komunikasi

yang diberikan dapat meningkatkan keterampilan komunikasi siswa pada partisipan pelatihan.

Tabel 5. Hasil Intervensi Keterampilan Komunikasi Sebelum dan Sesudah Pelatihan

	M	**N**	**SD**
Keterampilan Komunikasi (sebelum pelatihan)	75,56	18	9,562
Keterampilan Komunikasi (setelah pelatihan)	78,67	18	8,931

Analisis menggunakan teknik *Wilcoxon signed-ranks test* menunjukkan bahwa skor post-test keterampilan regulasi emosi secara statistik lebih tinggi secara signifikan daripada skor pre-test keterampilan regulasi emosi, Z = -1,036, *p* < ,005. Peningkatan skor keterampilan regulasi emosi ini membuktikan bahwa pelatihan keterampilan regulasi emosi yang diberikan dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada partisipan pelatihan.

Tabel 6. Hasil Intervensi Keterampilan Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah Pelatihan

	M	**N**	**SD**
Keterampilan Regulasi Emosi (sebelum pelatihan)	130,94	18	21,476
Keterampilan Regulasi Eosi (setelah pelatihan)	135,67	18	26,084

Analisis menggunakan teknik *Wilcoxon signed-ranks test* menunjukkan bahwa skor post-test self efficacy secara statistik lebih tinggi secara signifikan daripada skor pre-test self efficacy, Z = -1,98, *p* < ,005. Peningkatan skor *self efficacy* ini membuktikan bahwa intervensi persuasi melalui media sosial yang diberikan dapat meningkatkan *self efficacy* partisipan dalam meningkatkan perilaku prososial.

Tabel 7. Hasil Intervensi Persuasi Melalui Media Sosial Instagram

	T	Z	p
Self Efficacy	30	-1,98	0,049

Analisis menggunakan teknik *Wilcoxon signed-ranks test* menunjukkan bahwa skor post-test perilaku prososial secara statistik lebih tinggi secara signifikan daripada skor

pre-test perilaku prososial, Z = 2,028, p < ,005. Peningkatan skor perilaku prososial ini membuktikan bahwa rangkaian intervensi berupa pelatihan keterampilan regulasi emosi, empati, dan komunikasi serta persuasi melalui media sosial yang diberikan dapat meningkatkan perilaku prososial partisipan intervensi.

Tabel 8. Hasil Intervensi Perilaku Prososial Sebelum dan Sesudah Intervensi

	M	N	SD
Perilaku Prososial (sebelum intervensi)	72,68	19	9,673
Perilaku Prososial (setelah intervensi)	77,26	19	10,203

Satu minggu setelah rangkaian program intervensi berakhir dan *post test* sudah diisi oleh seluruh peserta, tim peneliti meminta para partisipan mengisi *logbook* sebagai bentuk *monitoring* perilaku mereka setelah rangkaian program intervensi selesai. Peserta diminta untuk menuangkan pengalaman prososialnya ke dalam sebuah *logbook*, terutama pengalaman prososial antara senior-junior. Mereka berinisiatif untuk menerapkan keterampilan komunikasi dan perilaku prososial di lingkup OSIS terlebih dahulu, sebelum mempromosikan prososial lebih luas lagi di sekolah, dengan berperilaku prososial untuk satu sama lain. Pengisian logbook berlangsung selama 5 hari. Hasil *logbook* menunjukkan adanya interaksi positif perilaku prososial yang terbentuk dari pengalaman yang dituangkan oleh partisipan. Hal ini dapat dilihat dari:

Saya kasih dia kue "Better" di kantin, dan ajak makan semeja di kantin. Saya senang melakukannya, dan senang mendapat respon yang baik. Dia (junior) asertif karena mengucapkan terima kasih dengan tersenyum, dan menerima tawaran saya dengan baik. (Partisipan 3, siswa kelas XI)

Saya dan kak N saling membantu mengerjakan tugas, saya mendatanginya secara langsung. Saya bahagia dan lega karena tugasnya sudah selesai dan mendapat respon non-verbal senyum dan tepuk dari kak N. Kakaknya asertif karena terdapat timbal balik aktif dan positif. (Partisipan 12, siswa kelas X)

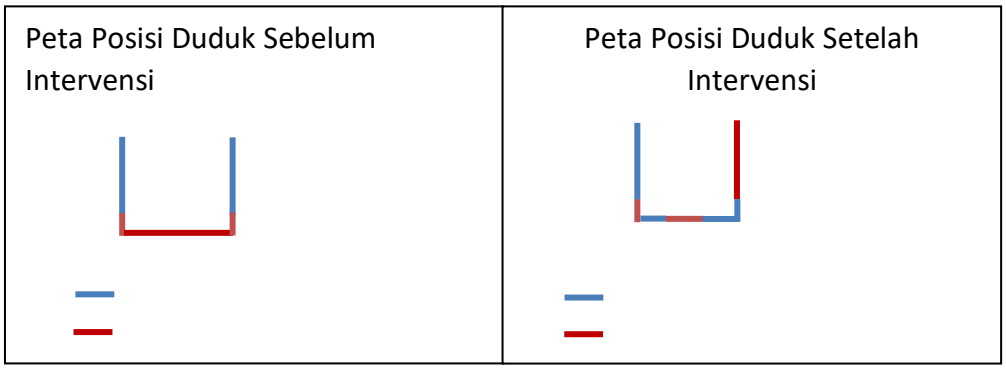
Hari ini saya meminjamkan ikat rambut kepada Kak A. Saya senang karena merasa dibutuhkan. Kami berkomunikasi verbal langsung, saya senang ada respon nonverbal

senyum dari kak A. Kak A asertif karena kak A menyuarakan keinginannya mau meminjam ikat rambut namun tidak memaksa (Partisipan 10, siswa kelas X)

Saya tuker makanan sama dia saat jam istirahat janjian, saya senang makanannya enak. Dia mengatakan terima kasih kak dan saya senang mendapatkan respon itu. Dia asertif karena ia berani menyuarakan pendapatnya pada saya (Partisipan 17, siswa kelas XI)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dilihat bahwa partisipan berperilaku prososial kepada satu sama lain, mengidentifikasi bentuk keterampilan komunikasi, dan merasakan emosi tertentu saat melakukan tindakan prososial dan saat menerima umpan balik dari pihak yang menjadi target tindakannya.

Selain *monitoring*, tim peneliti juga melakukan observasi. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan interaksi antar angkatan pada siswa pengurus OSIS. Pada pertemuan pertama saat studi *baseline* dan saat intervensi pelatihan terlihat siwa duduk secara berkelompok sesuai tingkatan kelas masing-masing. Namun pada pertemuan setelah intervensi, terlihat posisi duduk yang lebih membaur antara siswa kelas X dan XI.



Gambar 3. Peta Posisi Duduk Partisipan

Pembahasan

Keberhasilan program intervensi untuk meningkatkan keterampilan berempati, keterampilan meregulasi emosi dan berkomunikasi telah mendasari perilaku prososial siswa. Sebagaimana dikemukakan para ahli bahwa penggerak perilaku prososial adalah respon empatik dan motivasi untuk bertindak. Melalui rasa empati, siswa dapat menyadari bahwa orang lain memiliki sudut pandang yang berbeda-beda, baik itu sudut pandang siswa lain maupun sudut pandang guru/orang dewasa lainnya di sekolah.

Dengan memahami orang lain, para siswa bersedia menampilkan perilaku positif seperti menyapa, berbagi dengan teman dan guru, serta membantu teman yang sedang membutuhkan. Meningkatkan keterampilan empati membuat siswa semakin memahami bahwa masalah tradisi perundungan merupakan masalah yang harus diubah dan perubahan tersebut dimulai dari diri sendiri misalnya dengan cara memahami orang lain.

Setelah dapat memahami sudut pandang orang lain, siswa diharapkan mampu meningkatkan perilaku prososialnya. Keterampilan penunjang berikutnya adalah keterampilan komunikasi. Komunikasi adalah proses pertukaran informasi verbal dan non verbal. Dengan meningkatnya keterampilan komunikasi, para siswa menyadari komunikasi verbal dan nonverbal yang positif dan asertif akan membantu mereka berperilaku prososial dan membangun hubungan yang positif. Komunikasi yang mengandung *verbal reinforcement* dapat meningkatkan munculnya perilaku prososial (Bostrom, Humpreys & Roloff, 2009). *Verbal reinforcement* tercermin dari hasil monitoring siswa yang menunjukkan bahwa kata seperti terima kasih atau respon nonverbal seperti senyum memunculkan emosi senang bagi si penolong dan mendorong siswa untuk bertindak prososial di hari berikutnya. Dengan demikian penyusunan modul pelatihan dengan mengadaptasi program CEPIDEA yang berhasil meningkatkan perilaku prososial (Caprara et al., 2014) dapat diterapkan di SMA XYZ Jakarta.

Selain itu, program intervensi ini terbukti dapat meningkatkan efikasi diri siswa dalam menampilkan perilaku prososial. Hal ini sejalan dengan pemaparan Bandura (1997) dimana efikasi diri dapat dilatih melalui beberapa hal, antara lain melatih perilaku sehingga terbiasa melakukannya dan juga persuasi sosial, yang dalam penelitian ini dilakukan melalui media sosial. Efikasi diri merupakan prediktor untuk berperilaku prososial (Caprara, Alessandri, & Eisenberg, 2012). Dengan melakukan tugas-tugas berperilaku positif seperti menyapa, membantu, berbagi makanan, akan membentuk efikasi diri siswa untuk berperilaku positif dan asertif. Hal ini sejalan dengan Caprara, Alessandri dan Eisenberg (2012) yang menyatakan bahwa dengan membantu orang lain maka seseorang cenderung akan terlibat perilaku prososial di masa yang akan datang.

Pemaparan informasi yang menunjang kompetensi yang dibutuhkan dapat meningkatkan efikasi diri siswa, dan sebaliknya, kegagalan juga dapat menurunkan efikasi diri (Djuwita, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi keberhasilan memberikan dampak positif dari perilaku menolong perlu dikembangkan antara lain dengan menunjukkan dukungan dari sekolah kepada siswa untuk terus menampilkan perilaku prososial. Semakin siswa yakin bahwa perilaku prososial yang ia lakukan memberikan dampak positif, maka efikasi diri siswa untuk menampilkan perilaku prososial juga akan semakin kuat. Dalam hal ini, meningkatnya efikasi diri saksi perundungan untuk menolong juga akan meningkatkan kemauan untuk membela korban (Gini dkk, 2008).

Partisipan intervensi ini adalah siswa pengurus OSIS. Di sekolah, para siswa OSIS ini bertanggung jawab terhadap terlaksananya berbagai kegiatan besar di sekolah dan mereka merupakan siswa-siswa yang dipilih oleh guru dan kepala sekolah. Hal ini memberikan keuntungan bagi penelitian ini sebab para siswa tersebut direfleksikan memiliki pengaruh terhadap siswa lainnya. Namun, akan lebih ideal tentunya apabila program intervensi ini juga melibatkan siswa-siswa yang dianggap populer di sekolah sehingga dapat memberikan dampak yang lebih besar lagi.

Hasil menunjukkan terdapat peningkatan perilaku prososial dilihat dari perbandingan skor *pretest - post test* setelah rangkaian intervensi pelatihan dan penguatan melalui media sosial selesai dilaksanakan. Hasil *monitoring* yang tergambar dari catatan pengalaman prososial partisipan di *log book* yang diisi secara mandiri oleh mereka menunjukkan bahwa partisipan melakukan tindakan prososial kepada warga sekolah, baik teman berbeda angkatan, teman seangkatan, guru, karyawan, dan keluarga. Perilaku prososial tersebut diikuti dengan emosi positif seperti senang dan lega saat dan setelah melakukannya.

Rangkaian intervensi ini memiliki dampak yang positif terhadap subjek penelitian, terutama siswa. Dari pernyataan siswa, intervensi ini berdampak baik pada dirinya dan hubungannya dengan teman ataupun senior/junior. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa yang mengatakan:

"Kakak - kakak nya baik banget, bisa mengerti Kita gitu dan kita jadi bisa lebih akrab. Acara kayak ini jarang banget dilakukan di SMA XYZ, apalagi meskipun acara nya mengajak kita

untuk memahami sesuatu dengan satu tema tertentu, pembawaannya bener bener santai dan praktis banget, jadi selama ikut Acara Ini jadi ga bosen dan jadi dari acara ini kita bisa bener bener melakukan suatu kegiatan yang realistis banget dan sesuai di lingkupan Sekitar. Makasih Kakak kakak udah beri kita materi dan mau sabar sama kita semuaaa"

Keterbatasan dari penelitian intervensi ini adalah bahwa keberhasilan intervensi peningkatan perilaku prososial dalam upaya menurunkan perundungan di SMA XYZ baru dapat dilihat keberhasilannya dalam jangka panjang, setelah ada tindak lanjut dari intervensi terhadap kelompok pengurus OSIS. Selain itu, jika program adaptasi CEPIDEA ini akan diterapkan di sekolah lain, tentunya harus dilakukan studi *baseline* terlebih dulu untuk mengenali karakteristik dan kebutuhan para pemangku kebutuhan di komunitas sekolah tersebut.

Upaya penurunan atau pencegahan perundungan sebaiknya melibatkan seluruh pihak di sekolah. Upaya ini sebaiknya tidak hanya menjadikan siswa sebagai target, akan tetapi intervensi juga perlu dilakukan kepada guru, orang tua dan staff sekolah, juga kebijakan sekolah. Dalam rangka meningkatkan perilaku prososial, siswa tentu membutuhkan dukungan dari luar dirinya. Penghargaan yang diterima dirinya atas berperilaku prososial dapat memperkuat perilaku tersebut muncul. Dengan demikian, baik guru, staff, kepala sekolah, teman perlu untuk memberikan penghargaan dan penguatan perilaku pada individu yang menampilkan perilaku prososial.

Simpulan

Tujuan penelitian intervensi ini adalah meningkatkan perilaku prososial siswa SMA XYZ. Tujuan ini dicapai dengan memberikan pengajaran pengetahuan dan keterampilan juga persuasi mengenai perilaku prososial, empati, komunikasi, dan regulasi emosi. Intervensi dapat dikatakan berhasil untuk mencapai tujuan tersebut dan berdampak positif bagi kelompok partisipan. Pada penelitian ini, sasaran intervensi dimulai dari siswa terlebih dahulu. Akan lebih baik, untuk penelitian berikutnya melanjutkan intervensi kepada guru, orang tua dan warga sekolah lainnya. Program intervensi yang diberikan kepada siswa sebaiknya juga terkait dengan keterampilan sosial lainnya seperti keterampilan menyelesaikan konflik, dan lain-lain. Selain itu, ada

baiknya program intervensi diberikan secara berkala agar siswa kaya akan keterampilan untuk membagun hubungan positif di sekolah, khususnya dengan berperilaku prososial.

Referensi

Alvi, M. (2016). A manual for selecting sampling techniques in research. Diambil dari https://mpra.ub.uni-muenchen.de/70218/1/MPRA_paper_70218.pdf

Ardiyansyah, A., & Gusniarti, U. (2009). *Faktor-faktor yang mempengaruhi bullying pada remaja*.

Bandura, A. (Ed.). (1997). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press.

Beard, K., Colvin, G., Tobin, T., Hagan, S., & Sprague, J. (1998). The school bully: Assessing the problem, developing interventions, and future research directions. Journal of Behavioral Education, 8(3), 293-319.

Biglan, A., Flay, B. R., Embry, D. D., & Sandler, I. (2012). Nurturing environments and the next generation of prevention research and practice. American Psychologist, 67, 257-271.

Bostrom, R., Humphreys, R., & Roloff, M. (2009). Communication and helping behavior: The effects of information, reinforcement, and sex on helping responses. *Communication Quarterly*, 29(3), 147-155. doi: 10.1080/01463378109369400

Caprara, G. V., Alessandri, G., & Eisenberg, N. (2012). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of personality and social psychology*, *102*(6), 1289.

Caprara, G., Kanacri, B., Gerbino, M., Zuffianò, A., Alessandri, G., & Vecchio, G. et al. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, *38*(4), 386-396. doi: 10.1177/0165025414531464

Caprara, G., Luengo Kanacri, B., Zuffianò, A., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2015). Why and How to Promote Adolescents' Prosocial Behaviors: Direct, Mediated and Moderated Effects of the CEPIDEA School-Based Program. *Journal of Youth And Adolescence*, *44*(12), 2211-2229. doi: 10.1007/s10964-015-0293-1

Carty, S. (2014). *Promoting Prosocial Behavior to Prevent Aggression and Bullying in Middle Schools: An environment, person, and behavior-focused intervention*. Virginia.

Codecasa, E., Mensini, E., Benelli, B., & Cowie, H. (2003). Enhancing children's responsibility to take action against bullying: Evaluation of a befriending intervention in Italian middle schools. *Aggressive Behavior, 29,* 1–14.

Cowie, H., & Olafsson, R. (2000). The role of peer support in helping the victims of bullying in a school with high levels of aggression. *School Psychology International, 21,* 79–94.

Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. Diambil dari https://www.uv.es/friasnav/Davis_1980.pdf

Djuwita, R., & Royanto, L. R. M. (2008). Peranan faktor personal dan situasional terhadap perilaku bullying di tiga kota besar di Indonesia. Unpublished manuscript. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Depok, Indonesia.

Djuwita, R. (2017). *Dilema Saksi Perundungan: Membela Korban atau Mendukung Pelaku? Peranan Orientasi Nilai, Kebahagiaan Psikologis, dan Keyakinan Efikasi dalam Perilaku Menolong Saksi Perundungan.* Disertasi. Universitas Indonesia.

Eisenberg, N., Fabes. R.A., & Spinrad, T.L. (2006). Prosocial behavior. In W. Damon, R.M. Lerner (series ed.) and N. Eisenberg (volume ed.), *Handbook of child psychology*: Vol. 3. Social, emotional, and personality development, 6th ed., (pp. 646–718). New York: Wiley.

Fox, C. L., & Boulton, M. J. (2003). Evaluating the effect of a social skills training (SST) programme for victims of bullying. *Educational Research, 45,* 231–247.

Gini, G., Albiero, P., Benelli, B., & Altoe, G. (2008). Determinants of adolescents' active defending and passive bystanding behavior in bullying. Journal of Adolescence, 31(1), 93-105. doi:10.1016/j.adolescence.2007.05.002

Greeff, P., & Grobler, A. A. (2008). Bullying during the intermediate school phase: A South African study. *Childhood, 15*, 127–144.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, *85*(2), 348.

Indrawan, A. (2017). *KPAI Terima Aduan 26 Ribu Kasus Bully Selama 2011-2017. detiknews*. Retrieved 20 December 2017, from https://news.detik.com/berita/d-3670079/kpai-terima-aduan-26-ribu-kasus-bully-selama-2011-2017

Lynn Hawkins, D., Pepler, D. J., & Craig, W. M. (2001). Naturalistic observations of peer interventions in bullying. *Social development*, *10*(4), 512-527.

Mangunsong, F. M., Djuwita, R., Royanto, L. R. M., & Pohan, L. D. (2014). Peranan persepsi dan psychological well-being bystander siswa dan non siswa terhadap perilaku membantu korban dalam kejadian bullying di sekolah. Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat. Depok.Olweus, D. (1993). *Bullying at School*. New York, NY: John Wiley & Sons.

Oliveros, M., Figueroa, L., & Mayorga, G. (2009). Intimidacion en colegios estatales de secundaria del Peru' [Bullying in state high schools in Perù]. *Revista Peruana de Pediatría, 62*, 68–78.

Olweus, D. (1993). *Bullying at School*. New York, NY: John Wiley & Sons.

Puggina, A. C., & Silva, M. J. P. D. (2014). Interpersonal Communication Competence Scale: Brazilian translation, validation and cultural adaptation. *Acta Paulista de Enfermagem*, *27*(2), 108-114.

Riauskina, I. I., Djuwita, R., & Soesetio, S. R. (2005). "Gencet-gencetanǁ di Mata Siswi/Siswa Kelas I SMA: Naskah Kognitif tentang Arti, Skenario, dan Dampak —Gencet-gencetan". Jurnal Psikologi Sosial, 12, 3-13.

Rigby, K. (2010). *Bullying interventions in schools: Six basic approaches*. Aust Council for Ed Research.

Setyawan, D. (2014). *KPAI: Kasus Bullying dan Pendidikan Karakter*. *Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)*. Retrieved 25 December 2017, from http://www.kpai.go.id/berita/kpai-kasus-bullying-dan-pendidikan-karakter/

Sittichai, R., & Smith, P. K. (2015). Bullying in south-east Asian countries: A review. *Aggression and Violent Behavior, 23*, 22–35.

Smith, P. K., Robinson, S., & Marchi, B. (2016). Cross-national data on victims of bullying: What is really being measured?. *International Journal of Developmental Science, 10*, 9–19.

Smith, J. D., Schneider, B. H., Smith, P. K., & Ananiadou, K. (2004). The effectiveness of whole-school antibullying programs: A synthesis of evaluation research. School psychology review, 33(4), 547-560.

Vaillancourt, T., Swearer, S. M., Espelage, D. L.,., & Hymel, S. (2010). What can be done about school bullying?: Linking research to educational practice. Educational Researcher, 39(1), 38–47.

Wedhaswary, I. D. (2011). *"Bullying" Masih Jadi Momok*. Diakses dari http://edukasi.kompas.com/read/2011/12/23/09443360/*Bullying*.Masih.Jadi.Momok