

Pelatihan empati sebagai upaya mengurangi perilaku perundungan pada siswa SMP

Lika

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Jl. Airlangga 4-6, Surabaya-60286
Email: Lika_law@yahoo.com

Abstract

Bullying tends to intensify during middle school years, especially amongst students who grew up in harsh environments and were exposed to negative behaviors in their formative years. This research is aimed at assessing the effectiveness of school-based empathy training in preventing bullying behaviors in middle school students. A sample of 25 students was selected using a purposive sampling technique. The two days training was split into six sections i.e. introduction The same group of students was given Pre and Post empathy training evaluation. The two days training consisted of six sections starting from the introduction of the program, baseline assessment, intervention, post-test, playing of video and a closing discussion. Evaluation of the training effectiveness was held a month after the training. The statistical study of pretest and posttest Empathy Training, pretest, and posttest Bullying questionnaires, using Wilcoxon Signed Ranks. The finding indicated that Empathy training resulted in a change of insight and improvement in bullying tendencies.

Keywords: Behavior; Empathy training; Bullying

Abstrak

Fenomena perundungan di lingkungan sekolah, umumnya dilatarbelakangi oleh paparan perilaku agresi (verbal dan Fisik) yang sering dialami sebelumnya oleh pelaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan empati dalam mengurangi perilaku perundungan pada remaja di lingkungan sekolah. Subjek penelitian terdiri dari 25 orang siswa/i yang diperoleh berdasarkan teknik purposive sampling. Perlakuan diberikan selama 2 hari, terdiri dari 6 sesi, yaitu sesi pembukaan, pengenalan, menjelaskan tahapan pelatihan, pengukuran awal, pemberian materi, pretest dan posttest, pemutaran video dan diskusi. Evaluasi terhadap perubahan perilaku dilakukan sebulan setelah pelatihan diberikan. Uji statistik Pretest dan Posttest Materi Pelatihan Empati serta Pretest dan Posttest skala perundungan dengan menggunakan Tes Wilcoxon Signed Ranks. Hasil menunjukkan terjadinya peningkatan pemahaman peserta mengenai perilaku perundungan serta penurunan kecenderungan memunculkan perilaku perundungan setelah mengikuti pelatihan empati.

Kata Kunci: Perundungan, Perilaku, Pelatihan Meningkatkan Empati.



Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki permasalahan tindakan agresif yang tinggi seperti perilaku *perundungan* pada remaja yang sering terjadi di sekolah. Perundungan masih merupakan isu penting di Indonesia. *American Psychology Association* (APA) menyatakan perilaku *bullying* atau perundungan merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan tujuan membuat orang lain merasa tersakiti atau tidak nyaman (Irel, 2017).

Selain itu Olweus (Aryuni, 2017) menyatakan perundungan adalah bentuk tindakan atau perilaku agresif yang disengaja maupun tidak, dan dilakukan oleh sekelompok orang ataupun seseorang secara berulang (lebih dari dua kali) terhadap korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya. Kriteria pengulangan, niat, dan ketidakseimbangan kekuatan menjadikan perundungan sebagai bentuk agresi yang tidak diharapkan serta mengakibatkan seseorang dalam keadaan tidak nyaman dan terluka.

Perundungan merupakan permasalahan yang muncul di seluruh dunia (Unicef, 2014). Berdasarkan survey yang dilakukan pada 106 negara di dunia diperoleh hasil bahwa rata-rata anak pada rentang usia 13-15 tahun melaporkan bahwa mereka pernah mengalami perundungan di sekolah. Perundungan yang terjadi dapat disebabkan oleh disabilitas, gender, status sosial ekonomi, etnis, tampilan fisik, dan orientasi seksual. Demikian halnya di Indonesia, berdasarkan hasil pencatatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sampai dengan tahun 2016 adalah terdapat sebanyak 1106 kasus perundungan di sekolah, dimana sejumlah 676 kasus anak sebagai korban perundungan dan 430 orang anak sebagai pelaku perundungan. Data di Jawa timur meliputi kota Malang, Surabaya, Madiun tercatat 35 kasus korban perundungan serta 34 kasus pelaku perundungan (KPAI, 2016).

Wiyani menyatakan sebagian orang beranggapan bahwa perundungan merupakan hal yang sepele atau bahkan wajar. Faktanya perilaku perundungan merupakan perilaku yang tidak normal dan secara sosial tidak bisa diterima. Perundungan di sekolah menjadi masalah di seluruh dunia yang memiliki konsekuensi negatif yang akan dirasakan seumur hidup oleh korban (Arofa, Hudaniah, & Zulfiana, 2018). Selain itu perilaku perundungan dapat memberikan dampak negatif kepada korbannya, antara lain merasa tidak aman, cemas, terasingkan, harga diri rendah, stres, depresi bahkan berakhir dengan bunuh diri (Pambudhi & Suroso, 2015).

Priyatna (Arofa et al., 2018) menyatakan terbentuknya perilaku perundungan pada anak adalah melalui proses pembelajaran sosial atau pola-pola yang saling mempengaruhi dalam lingkungannya. Perilaku perundungan mulai tertanam sejak usia dini sehingga perlu adanya upaya pencegahan sedini mungkin agar tidak tumbuh dan berkembang di lingkungan sekolah. Terdapat empat faktor penyebab terjadinya perilaku perundungan, yaitu pengaruh keluarga (anak tumbuh dari keluarga yang sering melakukan penghinaan, pukulan fisik, dan ketidakadilan, bahkan mengajarkan anaknya untuk membalas perlakuan temannya sebagai upaya melindungi diri), pengaruh teknologi dan

televisi (tontonan dan games online), paksaan atau ajakan teman dan pernah menjadi korban perundungan. Selain itu Ariesto (Zakiyah, Humaedi, & Meilianny Budiarti Santoso, 2017) menyatakan terdapat faktor lainnya yaitu sekolah (sering mengabaikan keberadaan perundungan) serta faktor lingkungan sosial yaitu kemiskinan yang menyebabkan individu melakukan hal apapun termasuk perilaku kekerasan sebagai upaya memenuhi kebutuhan hidup (Sugijokanto, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Saifullah (Saifullah, 2010) menyatakan salah satu faktor penyebab terjadinya perundungan adalah faktor teman sebaya yang memberikan pengaruh ikut-ikutan untuk berbuat usil dan mengejek. Selain itu penyebab seseorang menjadi pelaku perundungan adalah karena mereka memiliki kemampuan empati yang rendah (Aryuni, 2017). Pelaku perundungan sebenarnya juga merasakan sedih saat melihat korbannya menderita, namun mereka lebih merasakan perasaan senang dan puas. Hal ini menggambarkan bahwa pelaku memiliki kemampuan empati yang rendah (Sari, Joefiani, Gimmy, & Siswadi, 2015).

Hurlock (Putro, 2017), menyatakan masa remaja sebagai periode mencari identitas diri, hal ini sebagai usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa pengaruhnya dalam masyarakat. Selain itu masa remaja juga merupakan periode usia yang menimbulkan ketakutan bagi orang tua, hal ini dikarenakan remaja sulit diatur dan cenderung berperilaku yang kurang baik. Gresham dan Elliot (Husni, 2018) menyatakan bahwa terdapat beberapa keterampilan sosial yang harus dimiliki oleh remaja antara lain kontrol diri, empati, asertivitas, dan kooperatif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya perkembangan perilaku perundungan di lingkungan remaja, khususnya di sekolah, adalah dengan cara melatih kemampuan empati remaja. Latifah (Latifah, Susanti, Ilmu, Universitas, & Malang, 2016) menyatakan empati memiliki korelasi yang sangat erat dengan perilaku prososial. Selain itu empati merupakan faktor penting dalam memunculkan perilaku prososial. Apabila seseorang memiliki empati yang tinggi maka ia akan dapat memahami keadaan yang dialami oleh orang lain, sehingga dapat mendorong dirinya untuk bertindak prososial (Umayah, Ariyanto, & Yustisia, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan di dunia barat, yaitu penelitian yang mengukur kaitan antara tipe kepribadian BIG five dan *personality variable* (empati afektif dan empati kognitif) pada 27 orang individu pada rentang usia 8-25 tahun, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang konsisten dan stabil antara perilaku perundungan dengan kemampuan empati afektif dalam diri individu. Kemampuan empati kognitif memiliki hubungan yang sangat kecil dengan perilaku perundungan, artinya individu yang memiliki pengetahuan tentang empati masih memiliki kemungkinan untuk melakukan perilaku perundungan (Mitsopoulou & Giovazolias, 2015).

Peneliti lain yaitu penelitian yang melakukan ulasan secara sistematis pada 40 penelitian hubungan empati kognitif dengan perilaku perundungan dan peranan dalam perilaku perundungan (pelaku, korban, pembela dan *bystender*), menyatakan bahwa pelaku perundungan memiliki korelasi negatif dengan kemampuan empati afektif namun tidak pada empati kognitif. Empati kognitif bahkan tidak ada hubungan dan tidak dapat



digunakan sebagai prediksi perilaku perundungan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan perilaku perundungan yang dimunculkan, peranannya dalam perundungan serta perbedaan jenis kelamin (Van Noorden, Haselager, Cillessen, & Bukowski, 2014).

Selain kedua penelitian diatas juga terdapat penelitian lain yaitu penelitian mengenai hubungan empati dengan kesadaran emosi (*emotional Awareness*) dan peranan sosial (*social roles*) pada 182 orang remaja (11-16 tahun) menggunakan metode *self-report*, menyatakan terdapat korelasi negatif antara kemampuan empati afektif dengan perilaku perundungan namun tidak demikian dengan empati kognitif. Rieffe dan Marnia masih mempertanyakan mengenai pengaruh empati kognitif yang dimiliki oleh pelaku perundungan, mereka menemukan pernyataan yang bertentangan mengenai hal tersebut, yaitu kemampuan empati kognitif yang tinggi dapat membuat individu memanipulasi situasi sosial dan melakukan perundungan, namun pernyataan lain menyatakan pelaku perundungan memiliki kemampuan empati kognitif yang rendah sehingga tidak mampu memahami emosi orang lain. Rieffe, dkk mengatakan bahwa perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hal ini (Rieffe & Camodeca, 2016).

Selain beberapa penelitian dari dunia barat juga terdapat beberapa penelitian mengenai perilaku perundungan yang telah dilakukan di Indonesia. Sebuah penelitian untuk meningkatkan kemampuan empati kepada 28 orang siswa SMP di kota Malang yang memiliki kemampuan empati rendah dengan menggunakan teknik *cinema therapy*, menyatakan bahwa terapi tersebut efektif. Peningkatan kemampuan empati tampak pada peningkatan nilai *posttest* skala empati para peserta. Selain itu Sari, dkk juga memberikan intervensi kepada 4 orang pelaku perundungan di sekolah menengah pertama di kota Bandung dengan menggunakan psikoedukasi, pemutaran video mengenai contoh seseorang yang memiliki empati tinggi dan diwujudkan dalam tindakan nyata serta video tentang seseorang yang menunjukkan reaksi menangis setelah mengalami perundungan, *focus group discussion* (FGD) mengenai penerapan empati pada kehidupan sehari-hari dan *role play*. Hasil penelitian menunjukkan intervensi tersebut efektif untuk mengurangi perilaku perundungan pada peserta (Latifah et al., 2016).

Berdasarkan penelitian lain yang mengemukakan salah satu contoh kasus perilaku perundungan di kota Surabaya adalah seperti yang terjadi pada sekolah SMA Negeri 11 Surabaya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, terdapat kasus perundungan siswa yang terjadi di kelas XI hingga siswa tersebut memutuskan untuk pindah sekolah. Selain itu juga terdapat kasus lainnya yaitu pada pertengahan bulan Agustus 2016, ditemukan adanya laporan bahwa beberapa siswa kelas XII menjadi korban perilaku merampas yang dilakukan oleh temannya sendiri (Wulandari & Muis, 2017).

Hal yang sama terjadi pada salah satu sekolah negeri di kota Surabaya, yaitu SMPN XYZ yang terletak di daerah Keputih, pinggiran kota Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru-guru di sekolah, diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa orang siswa/i yang dianggap sering mengalami perundungan ataupun menjadi pelaku perundungan. Tidak jarang guru sekolah juga menjadi sasaran ejekan siswa/i baik di sekolah maupun media sosial. Adakalanya saat guru memberikan nasehat kepada siswa/i,

mereka akan membalas dengan berkata kasar kepada gurunya. Guru sekolah juga mengatakan hal ini terjadi karena siswa/i sering terpapar oleh perilaku agresi verbal maupun fisik dari lingkungan di sekitar mereka yaitu di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal. Kebanyakan siswa/i berasal dari keluarga dengan tingkat pendidikan rendah dan golongan sosial ekonomi menengah ke bawah, sehingga berpengaruh pada pola penyelesaian masalah yang sering dilakukan yaitu dengan perilaku agresi secara verbal maupun fisik. Hal ini menyebabkan siswa/i menjadi kurang menyadari bahwa perilaku tersebut merupakan perilaku yang bersifat negatif dan akan memberikan dampak jangka panjang kepada korbannya. Pihak sekolah khawatir akibat ulah dari beberapa orang pelaku ini akan memberikan dampak yang besar bagi siswa/i lainnya di sekolah, oleh sebab itu pihak sekolah ingin melakukan upaya pencegahan.

Berdasarkan hasil kajian literatur penelitian terdahulu mengenai hubungan kemampuan empati dengan perilaku perundungan baik di Indonesia maupun di dunia barat, peneliti menemukan adanya perbedaan hasil. Hasil penelitian di Indonesia menyatakan bahwa kemampuan empati individu erat kaitannya dengan perilaku prososial sehingga dapat mengurangi munculnya perilaku perundungan, sedangkan hasil penelitian di dunia Barat menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara kemampuan empati afektif dengan perilaku perundungan namun tidak demikian dengan empati kognitif. Peneliti jarang menemukan penelitian di Indonesia yang melihat pengaruh empati kognitif dan empati afektif terhadap perilaku perundungan, mereka cenderung menekankan pada hubungan empati afektif dengan perilaku perundungan. Hal ini membuat peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji apakah pemberian intervensi pelatihan empati efektif untuk mengurangi munculnya perilaku perundungan pada siswa/i di SMPN XYZ Keputih Surabaya. Terdapat dua Hipotesis dalam penelitian ini, yaitu Hipotesis 1 Terdapat perbedaan dari pemahaman siswa/i antara sebelum mengikuti pelatihan dengan setelah mengikuti kegiatan pelatihan empati. Hipotesis 2 terdapat penurunan munculnya perilaku perundungan siswa/i antara sebelum mengikuti pelatihan dengan setelah mendapatkan pelatihan empati.

Metode

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu, variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan kemampuan empati dan variabel terikat yaitu perilaku perundungan. Pelatihan empati merupakan kegiatan pembelajaran untuk menumbuhkan sikap kepedulian seseorang dalam memahami perasaan, pikiran serta sudut pandang korban. Pelatihan ini menggunakan pendekatan *cognitive behavioral* yang menekankan pada bagaimana proses berpikir individu dapat mengubah perilaku individu. Pelatihan empati dilakukan dengan menekankan pada dua komponen empati, yaitu komponen kognitif dan afektif. Empati kognitif meliputi pemberian materi mengenai empati dan perilaku *perundungan*, sedangkan empati afektif diberikan melalui tayangan film, diskusi dan menulis perasaan.



Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas IX SMPN XYZ Keputih Surabaya. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu, dalam hal ini berdasarkan rekomendasi dari guru wali kelas dan guru BK yaitu siswa/i kelas IX D sebanyak 25 orang. Hal ini dengan pertimbangan bahwa siswa/i di kelas tersebut sesuai dengan kriteria subjek penelitian, yaitu siswa/i yang memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku perundungan. Selain itu posisi kelas tersebut berada diantara dua kelas lainnya yang dianggap sebagai kelas yang memiliki siswa/i pelaku perundungan sehingga memiliki risiko besar akan memunculkan perilaku perundungan.

Penelitian ini merupakan penelitian *Pra-Eksperimen*, dengan menggunakan model desain *One group Pretest- Posttest design*, yaitu pertama-tama dilakukan pengukuran sebelum diberikan perlakuan, kemudian dikenakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, lalu selanjutnya dilakukan pengukuran ulang untuk kedua kalinya untuk melihat apakah terjadi perbedaan antara sebelum dan setelah perlakuan (Suryabrata, 2018). Pemilihan desain ini dilakukan dengan pertimbangan keterbatasan waktu. Desain ini digunakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh atau efek dari pemberian pelatihan empati pada kecenderungan siswa/i untuk memunculkan perilaku perundungan. Adapun kelemahan pada design ini adalah tidak adanya kelompok kontrol, sehingga tidak dapat dipastikan bahwa perubahan yang terjadi merupakan hasil dari pembelajaran. Selain itu juga terdapat pengaruh faktor lainnya seperti mood, maturasi, pengalaman mengerjakan persoalan sebelumnya (*pretest*), dan keberuntungan peserta (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini meliputi 3 tahap, yaitu: pertama, tahap persiapan, melakukan studi literatur terhadap teori yang relevan mengenai teknik pelatihan yang digunakan, survey awal dengan menggunakan skala *perundungan* serta wawancara dan observasi di sekolah. Wawancara dilakukan kepada guru wali kelas, guru Bimbingan Konseling (BK), dan beberapa orang siswa/i di sekolah yang dipilih secara acak. Proses wawancara masing-masing berjalan selama 30 menit. Selanjutnya pemeriksa menyebarkan skala perundungan kepada peserta pelatihan (*baseline* perilaku), pengisian skala membutuhkan waktu 25 menit.

Tahap ke-2, tahapan pelaksanaan, peneliti melaksanakan kegiatan pada pagi hari sesuai dengan kesepakatan dengan pihak sekolah. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam 2 hari dengan rancangan sebagai berikut:

Tabel 1.
Pelaksanaan kegiatan pelatihan empati

Ket.	No	Sesi	Tujuan	Metode	Pihak terkait	waktu
Hari ke-1	1	Pembukaan dan perkenalan	Tercipta suasana yang hangat dan menyenangkan antara peserta dan peneliti	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Games 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti • Peserta 	15 menit
	2	Menjelaskan tahapan penelitian	Peserta memahami rangkaian pelatihan dan menyepakati hal-hal yang ingin di capai dalam pelatihan.	Ceramah	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti • Peserta 	10 menit
	3	Pengukuran awal	Mengetahui pemahaman awal peserta mengenai materi empati dan <i>perundungan</i> .	Peserta mengisi lembar pretest.	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti • Peserta 	20 menit
	4	Pemberian materi pelatihan empati.	Peserta dapat memahami tentang <i>perundungan</i> dan empati dengan lebih tepat. (Materi meliputi pengertian <i>perundungan</i> , jenis perilaku <i>perundungan</i> , dampak <i>perundungan</i> , penyebab perilaku <i>perundungan</i> , cara mencegah perilaku <i>perundungan</i> , pengertian empati, fungsi empati dan cara melakukan empati).	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Membagikan materi pelatihan kepada peserta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti • Peserta 	35 menit
	5	Pemberian <i>posttest</i>	Mengetahui pemahaman peserta mengenai materi empati dan <i>perundungan</i> setelah pelatihan.	Peserta mengisi lembar <i>posttest</i> .	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti • Peserta 	20 menit
Hari ke-2	6	Menonton 4 buah video pendek dan berdiskusi. (secara satu per satu)	Peserta dapat mempraktikkan pemahamannya tentang materi <i>perundungan</i> dan empati dengan lebih tepat. (empati afektif)	<ul style="list-style-type: none"> • Menonton • Diskusi • Menulis 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti • Peserta 	50 menit
		Penutupan	Memberikan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan.	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti • Peserta 	20 menit

Pemutaran 4 buah video singkat berdurasi 2 dan 4 menit yang berisi video 1 (korban perundungan yang berakhir bunuh diri), video 2 dan video 3 (seorang remaja yang mengalami perundungan dan dapat bertahan karena dukungan teman), video 4 (kasus perundungan yang terjadi di salah satu sekolah di Indonesia). Pemutaran video dilakukan satu per satu, pada akhir setiap video dilakukan diskusi. Saat sesi diskusi peneliti memberikan 2 pertanyaan kepada peserta, yaitu: bagaimana perasaan peserta apabila berada pada posisi korban dan apa yang akan peserta lakukan jika melihat temannya



mengalami hal yang sama seperti korban pada video. Evaluasi perubahan perilaku perundungan akan dilakukan sebulan setelah perlakuan diberikan. Tahap ke-3, tahap akhir penelitian yaitu mengolah data, menganalisis data dan membahas temuan penelitian serta memberikan kesimpulan.

Metode pengumpulan data awal berupa wawancara kepada guru wali kelas dan guru BK serta pemberian skala perundungan kepada peserta (*baseline* kecenderungan perilaku perundungan). Skala perundungan tersebut memiliki nilai validitas terletak pada rentangan 0.332-0.860 dengan reliabilitas sebesar 0.943. Skala terdiri dari 35 item dengan skala Likert, pilihan jawaban terdiri dari : Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Contoh item skala: saya sengaja mendorong teman ketika sedang antri di kantin. Saya memanggil nama teman dengan sebutan nama hewan atau yang lainnya, dll. Adapun ketentuan skoring sebagai berikut; item favorable berlaku skor 4 (Sangat Setuju), 3 (Setuju), 2 (Tidak Setuju) dan 1 (Sangat Tidak Setuju). Sedangkan item unfavorable berlaku skor 1 (Sangat Setuju), 2 (Setuju), 3 (Tidak Setuju) dan 4 (Sangat Tidak Setuju). Jika nilai yang diperoleh dibawah 70 berarti siswa/i tidak memiliki kecenderungan untuk menjadi pelaku perundungan.

Metode pengumpulan data lainnya yang digunakan pada penelitian ini adalah tes formatif berbentuk mengisi essay sebagai evaluasi aspek kognitif (*pretest* dan *posttest*). Misalnya: jelaskan pengertian perundungan, sebutkan dampak dari perilaku perundungan, dll. Kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut, Nilai 0: Apabila peserta tidak memberikan jawaban atau tidak mampu memberikan jawaban yang sesuai. Nilai 1: Apabila peserta mampu untuk memberikan jawaban dengan kata-kata sendiri sesuai dengan pemahamannya mengenai materi yang telah diberikan. Nilai 2: Apabila peserta mampu untuk memberikan jawaban yang tepat sesuai dengan materi yang telah disampaikan.

Pemutaran video dan berdiskusi dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan afektif. Evaluasi dari kemampuan empati afektif akan dilihat berdasarkan respons tertulis peserta serta hasil observasi pada saat diskusi video berlangsung. Hasil observasi dituliskan secara deskriptif berdasarkan komentar yang dimunculkan oleh peserta saat menonton tayangan video. Misalnya: “kasihan sekali orang itu.”, “jahat sekali orang itu, seharusnya dia bisa membantu temannya supaya temannya tidak bunuh diri”, “kalau aku jadi temannya aku akan berusaha memberikan perhatian padanya”.

Data akan diolah dengan menggunakan statistik deskriptif, analisis data menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal. Selanjutnya menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji *effect size* dilakukan untuk mengetahui derajat keefektifan pelatihan.

Hasil

Pretest Skala Perundungan

Pembuatan kategori nilai dilakukan dengan menggunakan mean (87.5) dan standar deviasi (17.5), selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang dan tinggi seperti disajikan pada tabel 2. Selanjutnya peneliti melakukan klasifikasi nilai perolehan peserta sebagaimana disajikan pada tabel 3.

Tabel 2.

Klasifikasi Kategori Nilai Pretest Skala Perundungan

No	Skor Interval	Klasifikasi
1	$X < 70$	Rendah
2	$70 \leq X \leq 105$	Sedang
3	$105 \leq X$	Tinggi

Tabel 3.

Deskripsi Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest Skala Perundungan

Nama	Jenis kelamin	Pre tes	kategori	Posttes	kategori
Peserta 11	Perempuan	70	Sedang	70	Sedang
Peserta 18	Perempuan	71	Sedang	68	Rendah
Peserta 23	laki-laki	70	Sedang	66	Rendah
Peserta 9	laki-laki	72	Sedang	60	Rendah
Peserta 14	laki-laki	71	Sedang	54	Rendah
Peserta 6	Perempuan	69	Rendah	67	Rendah
Peserta 20	Perempuan	60	Rendah	54	Rendah
Peserta 13	laki-laki	54	Rendah	53	Rendah
Peserta 25	Perempuan	50	Rendah	52	Rendah
Peserta 24	Perempuan	64	Rendah	50	Rendah
Peserta 4	Perempuan	40	Rendah	39	Rendah
Peserta 12	Perempuan	51	Rendah	46	Rendah
Peserta 8	laki-laki	51	Rendah	45	Rendah
Peserta 10	Perempuan	69	Rendah	44	Rendah
Peserta 17	Perempuan	44	Rendah	43	Rendah
Peserta 3	laki-laki	55	Rendah	43	Rendah
Peserta 19	Perempuan	51	Rendah	43	Rendah
Peserta 22	Perempuan	47	Rendah	42	Rendah
Peserta 15	Perempuan	55	Rendah	41	Rendah
Peserta 1	Perempuan	44	Rendah	39	Rendah
Peserta 21	Perempuan	42	Rendah	39	Rendah
Peserta 2	Perempuan	39	Rendah	38	Rendah
Peserta 5	laki-laki	44	Rendah	38	Rendah
Peserta 16	laki-laki	44	Rendah	38	Rendah
Peserta 7	laki-laki	40	Rendah	35	Rendah

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan terdapat 1 orang peserta yang tidak mengalami perubahan kategori, yaitu masih berada pada kategori sedang serta terdapat 24 orang peserta memiliki kecenderungan rendah untuk melakukan perilaku perundungan setelah mendapatkan pelatihan empati.



Pretest dan Posttest Materi Pelatihan Empati.

Pengkategorian nilai dilakukan berdasarkan perhitungan nilai mean (7), standar deviasi (2,3), selanjutnya diklasifikasi kedalam kategori sebagaimana disajikan pada tabel 4. Kemudian peneliti melakukan klasifikasi, seperti disajikan pada tabel 5.

Tabel 4.

Klasifikasi Kategori Nilai Pretest Materi Pelatihan Empati

No	Skor Interval	Klasifikasi
1	$X < 6.7$	Rendah
2	$6.7 \leq X \leq 9.3$	Sedang
3	$9.3 \leq X$	Tinggi

Tabel 5.

Dekripsi Klasifikasi Nilai Pretest Materi Pelatihan Empati

Nama	Jenis kelamin	Pre tes	kategori	Post tes	Kategori
Peserta 6	Perempuan	4	Rendah	9	Sedang
Peserta 8	laki-laki	4	Rendah	9	Sedang
Peserta 2	Perempuan	7	Sedang	10	Tinggi
Peserta 4	Perempuan	2	Rendah	11	Tinggi
Peserta 22	Perempuan	2	Rendah	11	Tinggi
Peserta 14	laki-laki	6	Rendah	11	Tinggi
Peserta 19	Perempuan	6	Rendah	11	Tinggi
Peserta 21	Perempuan	7	Sedang	11	Tinggi
Peserta 3	laki-laki	3	Rendah	12	Tinggi
Peserta 7	laki-laki	5	Sedang	12	Tinggi
Peserta 13	laki-laki	7	Sedang	12	Tinggi
Peserta 20	Perempuan	7	Sedang	12	Tinggi
Peserta 23	laki-laki	7	Sedang	12	Tinggi
Peserta 16	laki-laki	8	Sedang	12	Tinggi
Peserta 10	Perempuan	9	Sedang	12	Tinggi
Peserta 1	Perempuan	4	Rendah	13	Tinggi
Peserta 9	laki-laki	4	Rendah	13	Tinggi
Peserta 24	Perempuan	4	Rendah	13	Tinggi
Peserta 17	Perempuan	5	Rendah	13	Tinggi
Peserta 18	Perempuan	5	Rendah	13	Tinggi
Peserta 15	Perempuan	6	Rendah	13	Tinggi
Peserta 25	Perempuan	6	Rendah	13	Tinggi
Peserta 5	laki-laki	7	Sedang	14	Tinggi
Peserta 11	Perempuan	7	Sedang	14	Tinggi
Peserta 12	Perempuan	3	Rendah	14	Tinggi

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan terdapat 2 orang yang memiliki nilai pemahaman terhadap materi pelatihan empati yang tergolong kategori sedang serta 23 orang yang memiliki nilai pemahaman terhadap materi pelatihan empati yang tergolong kategori tinggi setelah mendapatkan pelatihan.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6.

Uji Perbedaan Pada Data Pretest dan Posttest Materi Pelatihan Empati dengan Tes *Wilcoxon Signed Ranks*

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest-pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	25 ^b	13.00	325.00
	Ties	0 ^c		
	Total	25		

- a. postes < pretes
- b. postes > pretes
- c. postes = pretes

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa 25 orang peserta memiliki pengetahuan yang lebih baik setelah mendapatkan pelatihan empati. Tidak ada seorang pun peserta yang pengetahuannya setelah mendapatkan pelatihan lebih jelek dari pada sebelumnya. Tidak ada seorang pun peserta yang pengetahuannya sama dengan sebelum mendapatkan pelatihan empati.

Tabel 7.

Uji Statistik Pada Data *Pretest* dan *Posttest* Materi Pelatihan Empati dengan Tes *Wilcoxon Signed Ranks*

<i>Test statistics^b</i>	
<i>Posttest-pretest</i>	
Z	-4.395 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Based on negative ranks
- b. Wilcoxon signed ranks test



Berdasarkan tabel 7, diketahui nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p \leq 0,005$), hasil tersebut menandakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat peningkatan pengetahuan tentang empati dan perundungan antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan.

Berikut ini menunjukkan nilai *effect size* materi pelatihan empati, yaitu:

Uji Effect size Pretest dan Posttest Materi Pelatihan Empati

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}} = \frac{4.395}{\sqrt{50}} = 0.621$$

Berdasarkan nilai *effect size score* sebesar 0.621 termasuk kedalam kategori *moderate effect* yang berarti bahwa metode yang diberikan kepada peserta pelatihan menunjukkan keefektifan yang cukup baik.

Tabel 8.

Uji Perbedaan Pada Data Pretest dan Posttest Skala Perundungan dengan Tes Wilcoxon Signed Ranks

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest perundungan-pretest perundungan	Negative Ranks	21 ^a	12.31	258.50
	Positive Ranks	2 ^b	8.75.00	17.50
	Ties	2 ^c		
	Total	25		

a. postes < pretes

b. postes > pretes

c. postes = pretes

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa 21 orang peserta menunjukkan berkurangnya perilaku perundungan setelah mendapatkan pelatihan empati daripada sebelum mendapatkan pelatihan empati. Terdapat 2 orang peserta yang menunjukkan tidak berkurangnya kecenderungan perilaku perundungan dari pada sebelumnya. Terdapat 2 orang peserta menunjukkan perilaku perundungan sama dengan sebelum mendapatkan pelatihan empati.

Tabel 9.

Uji Statistik Pada Data *Pretest* dan *Posttest* Skala Perundungan dengan Tes *Wilcoxon Signed Ranks*

	<i>Test statistics^b</i>
	<i>posttestperundungan- pretesperundungan</i>
Z	-3.672 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks

b. Wilcoxon signed ranks test

Berdasarkan tabel 9 diketahui nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p \leq 0,005$), hal ini menandakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat penurunan perilaku perundungan antara sebelum diberikan pelatihan empati dan setelah diberikan pelatihan empati.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan empati sebagai upaya mengurangi perilaku agresi pada siswa/i kelas IX di sekolah XYZ Surabaya. Setelah melalui proses pengambilan data, melakukan intervensi dan analisis data diperoleh hasil bahwa pelatihan empati berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan mengurangi munculnya kecenderungan perilaku perundungan pada siswa/i. Pelatihan empati ini dapat memberikan pengaruh pada peserta dikarenakan oleh beberapa faktor yaitu pembelajaran yang menggunakan pendekatan *cognitive behavioral* dimana sangat menekankan pada bagaimana proses berpikir individu dapat mengubah perilaku individu (Branch & Willson, 2010) Selain itu pemberian materi empati dan perundungan serta adanya kesempatan bagi peserta untuk berpraktek melalui media video dan berdiskusi juga merupakan hal penting. Hal ini sesuai pada pernyataan bahwa pada pelatihan empati terdapat dua komponen penting yaitu komponen afektif dan komponen kognitif. Dimana Komponen afektif merupakan kapasitas untuk berbagi perasaan dengan orang lain, sedangkan komponen kognitif ialah kemampuan untuk memahami perasaan dan perspektif learning (Husni, 2018).

Pada pelatihan empati ini, komponen kognitif dilakukan dengan memberikan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta, kemudian komponen afektif dilakukan dengan pemutaran video dan berdiskusi. Video yang ditayangkan berfungsi untuk memberikan pandangan positif sehingga menggugah kesadaran peserta yang mengarah pada kepedulian, toleransi dan menerima adanya perbedaan. Diskusi yang dilakukan menekankan pada bagaimana kemampuan peserta untuk berbagi perasaan dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan Davis (Latifah et al., 2016) bahwa empati berkenaan dengan sensitivitas yang bermakna sebagai



suatu kepekaan rasa terhadap hal-hal yang berkaitan secara emosional dalam bentuk mengenali dan mengerti perasaan orang lain yang telah dimiliki oleh seseorang sejak lahir serta berpotensi untuk dikembangkan.

Keefektifan penggunaan pelatihan empati sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku perundungan siswa SMP kelas IX di sekolah X Surabaya dapat dilihat melalui Evaluasi pada kemampuan empati kognitif dan komponen afektif. Hasil evaluasi empati kognitif dapat dilihat dari perubahan kategori nilai *pretest* dan *posttest* materi pelatihan. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan oleh terdapat 15 orang peserta yang memperoleh pergeseran kategori nilai dari rendah ke tinggi dan 10 orang peserta yang memperoleh pergeseran kategori nilai dari sedang ke tinggi.

Hasil evaluasi empati afektif dapat diketahui berdasarkan pada bagaimana respons tertulis peserta dan hasil observasi pada komentar dan ekspresi peserta terhadap tayangan video yang diberikan pada saat diskusi berlangsung. Semua peserta tampak mampu membayangkan, merasakan dan menuliskan bagaimana perasaan mereka jika berada dalam posisi korban. Peserta menunjukkan respons bahwa mereka merasa tidak berdaya dan kesal jika menjadi korban. Selain itu berdasarkan komentar peserta saat menonton video, mereka juga tampak termotivasi untuk memberikan dukungan dan membantu temannya yang mengalami perundungan karena merasa kasihan. Hal ini menandakan bahwa peserta mampu untuk menunjukkan empati afektif.

Hasil evaluasi kecenderungan perilaku perundungan menunjukkan 5 orang peserta yang sebelumnya menunjukkan kecenderungan sedang untuk melakukan perilaku perundungan, 4 orang peserta bergeser ke kategori rendah, sedangkan 1 orang peserta tidak mengalami perubahan kategori. Hal ini bisa saja disebabkan oleh pengaruh mood, pengalaman mengerjakan persoalan sebelumnya (*pretest*), atau merasa bosan. Berdasarkan hasil evaluasi secara keseluruhan dapat disimpulkan terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap materi pelatihan secara kognitif dan afektif sehingga peserta menunjukkan adanya penurunan kecenderungan perilaku perundungan. Hasil evaluasi ini mendukung pernyataan bahwa terjadi peningkatan kemampuan empati afektif peserta.

Hasil temuan dari peneliti membuktikan bahwa meningkatnya kemampuan empati kognitif memiliki peranan dalam mengurangi kecenderungan perilaku perundungan pada peserta, hal ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kemampuan empati komponen kognitif memiliki hubungan yang sangat kecil dengan perilaku perundungan. Hal ini dikarenakan tipe kepribadian individu juga memiliki peranan dalam kemampuan empati yang dimilikinya (Mitsopoulou & Giovazolias, 2015). Kemudian penelitian lainnya yang juga menyatakan bahwa empati kognitif bahkan tidak ada hubungannya dan tidak dapat digunakan sebagai prediksi seseorang untuk melakukan perilaku perundungan. Hal ini dikarenakan terdapat faktor lain seperti peranan seseorang dalam perilaku perundungan, jenis kelamin dan jenis perilaku yang dimunculkan (Van Noorden et al., 2014).

Hasil temuan peneliti sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan di Indonesia, yang menyatakan kemampuan empati afektif dan kognitif dapat mengurangi kecenderungan munculnya perilaku perundungan. Hal ini karena kemampuan empati yang tinggi membuat individu akan berperilaku prososial. Berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang memberikan pelatihan empati kepada pelaku perundungan, dalam penelitian ini peneliti menggunakan pelatihan empati sebagai upaya pencegahan untuk mengurangi munculnya kecenderungan perilaku perundungan pada sekelompok siswa/i SMP kelas IX yang berisiko tinggi untuk melakukan perilaku perundungan karena sering terpapar oleh perilaku agresi dan perundungan yang terjadi di lingkungan sekitar mereka. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa individu yang memiliki kecenderungan melakukan perilaku perundungan dapat segera dicegah dengan penanganan memberikan pelatihan empati (afektif dan kognitif). Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan implikasi pada keilmuan psikologi khususnya mengenai hubungan empati dengan perilaku perundungan.

Pelatihan empati yang dilakukan selama 2 hari, menurut para peserta dapat memberikan manfaat bagi diri mereka. Para peserta menjadi lebih menyadari emosinya sendiri dan belajar untuk peka pada perasaan orang lain di sekitarnya. Selain itu peserta juga menjadi termotivasi untuk memberikan perhatian kepada teman-temannya. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih perlu pembenahan dalam penggunaan alat ukur, yaitu peneliti tidak melakukan pengukuran kemampuan empati afektif awal peserta sebagai *baseline*. Peneliti perlu menggunakan instrumen pengukuran yang baku agar hasil yang diperoleh menjadi lebih valid.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku perundungan pada siswa/i SMPN kelas IX di sekolah XYX kota Surabaya. Bagi peserta, pelatihan empati bermanfaat untuk menstimulasi pikiran peserta sehingga dapat menggugah kesadaran dan kepekaan peserta terhadap perasaannya dan perasaan orang lain. Bagi pihak sekolah, pelatihan empati yang diberikan kepada siswa/i dapat membantu mengurangi kecenderungan siswa/i untuk memunculkan perilaku perundungan sehingga kegiatan belajar mengajar di sekolah menjadi lebih nyaman. Bagi peneliti dan bidang keilmuan psikologi pelatihan ini dapat membuktikan dan memberikan informasi bahwa dengan meningkatkan kemampuan empati yang telah dimiliki individu dapat mencegah individu untuk melakukan perilaku perundungan.

Terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan bagi peneliti lain yang tertarik untuk menggunakan pelatihan empati, yaitu: kesiapan peneliti, kesiapan siswa/i, ketersediaan waktu yang cukup untuk pemberian materi, menonton video dan berdiskusi. Selain itu, *posttest* yang digunakan untuk mengukur penurunan kecenderungan perilaku perundungan dan perubahan pengetahuan sebaiknya diberikan lebih dari satu kali dengan



jarak waktu sebulan setelah pengukuran pertama diberikan. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah perubahan yang terjadi bersifat konsisten.

Referensi

- Arofa, I. Z., Hudaniah, & Zulfiana, U. (2018). Pengaruh perilaku bullying terhadap empati ditinjau dari tipe sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(1), 74–92.
- Aryuni, M. (2017). Strategi pencegahan bullying melalui program “SEKOLAH CARE ” bagi fasilitator teman sebaya. *Asian Journal of Enviroment, History and Heritage*, 1(1), 211–222.
- Branch, R., & Willson, R. (2010). *Cognitive behavioural therapy for dummies* (2nd edisi). England: John Wiley and Sons.
- Husni, M. A. (2018). *Efektivitas pelatihan empati untuk meningkatkan ketrampilan sosial pada bystander dalam peristiwa bullying di SMP “X” Yogyakarta. (tesis tidak diterbitkan)*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Irel, I. R. (2017). Hubungan sense of self dengan kecenderungan perilaku bullying pada siswa SMA di Jakarta. *Psikodemensia*, 16(1), 91–106.
- KPAI. (2016). Bank data KPAI. Retrieved May 20, 2019, from Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) website: bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-per-tahun/data-kasus-berdasarkan-klaster-perlindungan-anak-2011-2016.
- Latifah, L., Susanti, R. H., Ilmu, F., Universitas, P., & Malang, K. (2016). Upaya meningkatkan empati siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang melalui penggunaan teknik sinema terapi. 1(2), 88–95.
- Mitsopoulou, E., & Giovazolias, T. (2015). Personality traits, empathy and bullying behavior: A meta-analytic approach. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 61–72. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.01.007>
- Pambudhi, Y. A., & Suroso, T. M. (2015). Efektivitas group cognitive behavior therapy (Gcvt) dalam menurunkan kecemasan menghadapi pelaku bullying ditinjau dari harga diri pada korban bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 18–31. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V3I1.2124>
- Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama, Volume 17*(No 1), 25–32.
- Rieffe, C., & Camodeca, M. (2016). Empathy in adolescence: Relations with emotion awareness and social roles. *British Journal of Developmental Psychology*, 34(3), 340–353. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12133>
- Saifullah, F. (2010). Hubungan antara konsep diri dengan bullying pada siswa-siswi SMP (SMP Negeri 16 Samarinda). *Jurnal Psikologi*, 4(2), 200–213.
- Sari, H. N., Joefiani, P., Gimmy, A., & Siswadi, P. (2015). Pelatihan meningkatkan empati melalui psikoedukasi kepada pelaku bullying sebagai upaya untuk mengurangi bullying di sekolah menengah pertama. *Repository.Unpad.Ac.Id*, 1–16. Retrieved from <http://repository.unpad.ac.id/20584/1/Artikel-Ilmiah-Herly-Novita-Sari-190420110026.pdf>
- Sugijokanto, S. (2014). *Apa saja kategori kekerasan terhadap anak dan bagaimana solusi serta pencegahannya. Cegah kekerasan pada anak*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2018). *Penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2018). *Metodologi penelitian* (28th ed.). Jakarta: Rajawali Pers.

-
- Umayah, A. N., Ariyanto, A., & Yustisia, W. (2017). Pengaruh empati emosional terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 72–83. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.7>
- Unicef. (2014). Hidden in plain sight. Retrieved February 27, 2019, from <https://data.unicef.org/resources/hidden-in-plain-sight-a-statistical-analysis-of-violence-against-children/>
- Van Noorden, T. H. J., Haselager, G. J. T., Cillessen, A. H. N., & Bukowski, W. M. (2014). Empathy and involvement in bullying in children and adolescents: a systematic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 637–657. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0135-6>
- Wulandari, A. W., & Muis, T. (2017). Karakteristik pelaku dan korban bullying di SMA Negeri 11 Surabaya. *Bimbingan Konseling UNESA*, 7(2).
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Meilianny Budiarti Santoso. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>