

PELATIHAN MENINGKATKAN EMPATI MELALUI PSIKOEDUKASI KEPADA PELAKU *BULLYING* SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI *BULLYING* DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Herly Novita Sari, Poeti Joeffiani, Ahmad Gimmy Prathama Siswadi

Email: herly_ns@yahoo.com

Abstrak

Sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang aman untuk siswa-siswi menimba ilmu namun kini ditemukan adanya tindakan-tindakan *bullying*. Berdasarkan studi pendahuluan di salah satu Sekolah Menengah Pertama di kota Bandung didapatkan bahwa pelaku melakukan tindakan *bullying* verbal, *bullying* fisik dan *bullying* relasi. Saat melakukan tindakan tersebut, pelaku mengatakan bahwa mereka merasa puas dan berpendapat bahwa melakukan *bullying* itu menyenangkan. Hal demikian berarti bahwa pelaku menunjukkan kurangnya kemampuan berempati terutama terhadap apa yang dirasakan oleh siswa yang menjadi korban.

Penelitian ini bermaksud untuk memberikan intervensi berupa pelatihan meningkatkan empati yang ditujukan kepada siswa pelaku *bullying* dengan harapan ketika empati pelaku meningkat, maka kecil kemungkinan mereka untuk melakukan *bullying* kepada teman-temannya. Intervensi ini dilakukan pada empat orang partisipan, siswa kelas VIII dari SMP "X" kota Bandung dengan menggunakan *Pre-test* dan *Post-test design*. Pelatihan dilaksanakan selama 4 kali pertemuan yang terdiri dari materi mengenai *bullying* dan empati, pemutaran video mengenai *bullying* dan empati, *focus group discussion*, teknik penghayatan penerapan empati dalam kehidupan sehari-hari dikaitkan dengan *bullying* yang terjadi di sekolah dan melakukan permainan *roleplay* mengenai *bullying* dan empati.

Evaluasi pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Basic Scale Empathy* dan wawancara. Perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya kemampuan empati yang meningkat. *Insight* yang dimiliki pelaku setelah mengikuti pelatihan berupa kesadaran bahwa menjadi korban *bullying* ternyata sangat tidak menyenangkan dan turut menunjukkan peningkatan empati. Dengan demikian diharapkan dapat mengurangi maraknya tindakan *bullying* yang terjadi di sekolah.

Kata kunci: *Bullying*, Pelaku, Pelatihan Meningkatkan Empati.

Abstract.

Schools should be a safe place for students to gain knowledge but nowadays there was found acts of bullying. Based on preliminary studies in one of the Junior High School in Bandung city that the bullies do a verbal bullying, physical bullying and relationship bullying. When performing these bullying, the bullies said that they were satisfied and think that it is fun doing the bullying. Therefore, it means that the bullies shows lack of ability to empathize, especially against what is the feeling of students who become victims.

This study intends to provide interventions in the form of training that aimed at improving empathy to bullies students with the objectives when the empathy of bullies increases, the less likely they are going to do the bullying to his friends. This intervention is done on four participants, the student of class VIII from SMP "X" Bandung city using the Pre-test and post-test design. Training was conducted during the four meetings that consist of materials on bullying and empathy, playback of videos about bullying and empathy, focus group discussions, appreciation technical of empathy that apply in daily life and associated it with bullying that happens at school and doing roleplay game about bullying and empathy.

The measurement for evaluation is done by using the Basic Empathy Scale and interview. Differences in scores before and after intervention showed an increased capacity for empathy. The Insight that the bullies get after the training is awareness that being a victim of bullying turned out very unpleasant and also showed an increase in empathy. It is expected to reduce the rampant of bullying that happens at school.

Keywords: *Bullying*, *Bullies*, *Training Increase Empathy*.

I. Pendahuluan

Komnas Perlindungan Anak (PA) setiap tahun mendata kasus *bullying*, sampai saat ini kasus terbanyak terjadi tahun 2011, yakni ada 139 kasus *bullying* di lingkungan sekolah. Sedangkan untuk tahun 2012 terdapat 36 kasus. Menurut Arist Merdeka Sirait dari Komnas Perlindungan Anak, banyaknya kasus *bullying* di sekolah contohnya ialah adanya pemaksaan yang dilakukan oleh senior terhadap junior agar tunduk terhadap perintah. Makna *bullying* dari contoh tersebut ialah karena didalamnya terjadi pemaksaan, artinya digunakan kekuasaan mayoritas terhadap minoritas. (diunduh dari <http://edukasi.kompasiana.com/2013/01/29/bullying-di-lembaga-pendidikan-529037.html>).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap sekolah menengah pertama “X” di kota Bandung, didapatkan data bahwa ditemukan tindakan *bullying verbal* di sekolah yang didatangi oleh peneliti tersebut. *Bullying verbal* tersebut ialah mengejek, menghina, mencemooh, merendahkan, mengancam untuk mau melakukan sesuatu yang diperintahkan dan dilakukan secara berulang. Selain itu juga terdapat tindakan *bullying social* seperti memprovokasi untuk menjauhi seseorang atau mengucilkannya. Tindakan *bullying physic* seperti memukul, menendang, mengancam melalui gesture (melotot, simbol-simbol tangan) dan memalak juga kerap kali ditemui didalam lingkungan sekolah. Perilaku-perilaku demikian dirasakan mengganggu baik oleh siswa (yang menjadi korban dan siswa yang hanya menyaksikannya) maupun oleh guru.

Menurut Olweus (Hazelden publishing, 2007) pengertian *bullying* ialah ketika seseorang melakukan tindakan menyakiti orang lain secara berulang. Terdapat tiga unsur mendasar perilaku *bullying*, yaitu: (1) Bersifat menyerang dan negatif; (2) Dilakukan secara berulang kali; dan (3) Adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pihak yang terlibat. *Bullying* memiliki dua sub-tipe *bullying*, yaitu perilaku secara langsung (*Direct bullying*), misalnya penyerangan secara fisik dan perilaku secara tidak langsung (*Indirect bullying*), misalnya pengucilan secara sosial.

Perilaku *bullying* dapat memberikan dampak negatif bagi korbannya yaitu ketika mengalami *bullying* korban akan merasakan banyak emosi negatif dimana korban tidak berdaya dalam menghadapi emosinya. Debra (2000) mengatakan bahwa untuk pelaku *bullying* sendiri, ia juga dapat disebut sebagai “**korban**” yang perlu mendapat penanganan. Jika dibiarkan tanpa penanganan, anak atau remaja yang sudah terbiasa melakukan tindakan

bullying maka akan memiliki kecenderungan terlibat dalam tindak-tindak kekerasan atau perilaku negatif lainnya saat mereka beranjak dewasa.

Pelaku *bullying* pada umumnya memiliki ciri khas: agresivitas yang tinggi dan kurang memiliki empati. Dengan demikian, bentuk-bentuk bantuan yang perlu diberikan kepada pelaku hendaknya fokus kepada upaya menurunkan agresivitasnya dan meningkatkan empatinya (Totten, et.al., 2004; Sciara, 2004; Sander & Phye, 2004; Elliot, et.al., 2008 dalam Ipah, 2013). Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan gambaran mengenai pelaku *bullying* di sekolah menengah pertama “X” yang ditelusuri melalui kuesioner dan wawancara didapatkan hasil bahwa pelaku mengakui bahwa mereka memang melakukan tindakan *bullying* baik secara verbal, fisik maupun relasi sosial terhadap teman-temannya disekolah. Saat dikaitkan dengan bagaimana perasaan saat melakukan tindakan *bullying* tersebut, pelaku mengatakan bahwa mereka merasa “senang dan *have fun*” saat melakukannya. Reaksi yang ditunjukkan korban seperti diam saja dan tidak berani melawan dijadikan sebagai pembenaran dan pelaku *bullying* semakin menikmati melakukan tindakan *bullying* tersebut. Sedikit ada perasaan kasihan saat melihat korban menangis atau panik, namun karena lebih banyak merasakan perasaan senang maka pelaku mengulangi tindakan *bullying* tersebut pada waktu dan kesempatan yang berbeda. Pemaparan demikian menunjukkan bahwa sebenarnya siswa yang menjadi pelaku *bullying* memiliki empati dengan mengatakan merasa kasihan, namun karena mereka lebih menikmati perasaan senang yang dirasakan saat melakukan *bully* maka tingkat empati siswa yang menjadi pelaku *bullying* perlu mendapatkan pelatihan untuk meningkatkan empatinya.

Berdasarkan fenomena hasil studi pendahuluan serta studi literatur yang dilakukan maka penelitian ini fokus terhadap pelatihan meningkatkan empati yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan bereaksi terhadap perasaan orang lain dengan suatu respons emosional yang sama dengan perasaan-perasaan orang lain. dengan ditumbuhkannya kemampuan empati, diharapkan pelaku *bullying* menjadi lebih mampu merasakan emosi dari orang yang menjadi korban tindakan *bullying* yang dilakukannya. Dengan memahami emosi dan ikut merasakan apa yang dirasakan jika ia menjadi korban *bullying*, diharapkan pelaku tidak lagi memiliki niat untuk melakukan tindakan *bullying* kepada orang lain

I. Kajian Pustaka

II.1. *Bullying*

Bullying adalah perilaku sistematis, yang terjadi berulang-ulang, dan itu mencakup berbagai tindakan yang menyakitkan, termasuk mengejek, menghina, dikucilkan secara sosial, mengambil uang secara paksa, merusak barang-barang serta tingkah laku yang lebih jelas ialah dalam bentuk fisik seperti memukul dan menendang (Bowers, Smith and Binney, 1994). *Bullying* merupakan perilaku yang sengaja dilakukan dengan tujuan untuk menyakiti, berulang dan biasanya membuat korbannya tertindas sehingga kesulitan untuk membela diri (DfE, 1994). *Bullying* merupakan kesatuan perilaku yang melibatkan upaya untuk mendapatkan kekuasaan atas yang lain (Askew (1989).

Menurut Olweus (2007) pengertian *bullying* ialah ketika seseorang melakukan tindakan yang bersifat menyakiti orang lain dan dilakukan secara berulang. Terdapat tiga unsur mendasar perilaku *bullying*, yaitu: (1) Bersifat menyerang (agresif) dan negatif; (2) Dilakukan secara berulang kali; dan (3) Adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pihak yang terlibat. *Bullying* memiliki dua sub-tipe *bullying*, yaitu perilaku secara langsung (*Direct bullying*), misalnya penyerangan secara fisik dan perilaku secara tidak langsung (*Indirect bullying*), misalnya pengucilan secara sosial. Faktor-faktor terjadinya *bullying* terdiri dari: (a) Faktor Individu, (b) Faktor Keluarga, (c) Media Massa, (d) Faktor Pengaruh Teman Kelompok, (e) Faktor Sekolah.

Kurang empati atau kurang dalam kemampuan pemahaman sosial sehingga menyebabkan menjadi sangat agresif biasanya sering dikaitkan dengan pelaku *bullying* (Pellegrini, 1999). Pada sisi yang lain, pelaku *bullying* dapat dikaitkan dengan karakteristik memiliki pemahaman yang baik tentang hubungan sosial, kekuatan sosial, dan menutup-nutupi serangan agresif yang diarahkan kepada korban (Salmivalli, 2000).

Elliot (2002) mengemukakan beberapa karakteristik perilaku *bullying*, di antaranya yang menduduki urutan teratas adalah agresif ke orang lain, lemahnya kontrol impuls dalam diri dan menilai positif terhadap kekerasan. Olweus (2004) mengungkapkan bahwa agresi pelaku *bullying* sebetulnya merupakan upaya untuk menutupi beberapa kelemahan yang dimilikinya. Selain agresi, pelaku *bullying* juga menunjukkan tingkat ketidakmampuan empati yang tinggi pada semua indikator. Pelaku memiliki empati yang rendah sehingga ia melakukan apa saja tanpa terlalu banyak berpikir akan konsekuensi yang dihasilkan serta dampaknya bagi orang lain. Rigby (2010) menyatakan bahwa seorang siswa mungkin

menjadi pelaku *bullying* ketika ia mengalami rendah diri. Hal tersebut memberikannya kekuatan untuk melakukan *bully* orang lain dengan tujuan untuk menutupi kekurangan yang dimilikinya.

II.2. Empati

Stein (dalam Ibrahim, 2003) mengatakan empati adalah “menyelaraskan diri” (peka) terhadap apa, bagaimana dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain sebagaimana orang tersebut merasakan dan memikirkannya. Titchener (dalam Goleman, 2002) menyatakan bahwa empati berasal dari semacam peniruan secara fisik atas beban orang lain, yang kemudian menimbulkan perasaan yang serupa dalam diri seseorang.

Johnson (dalam Sari dkk, 2003) mengemukakan bahwa empati adalah kecenderungan untuk memahami kondisi atau keadaan pikiran orang lain. Seseorang yang berempati digambarkan sebagai seorang yang toleran, mampu mengendalikan diri, ramah, mempunyai pengaruh serta bersifat humanistik.

Damon (dalam Santrock, 2003) mengemukakan merasakan empati berarti bereaksi terhadap perasaan orang lain dengan respon emosional yang sama dengan respon orang lain tersebut. Batson dan Coke (dalam Sari dkk, 2003) mendefinisikan empati sebagai suatu keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang yang sesuai dengan apa yang dirasakan oleh orang lain.

Aspek empati menurut Darrick Jolliffe dan David P. Farrington (2006) terbagi menjadi dua, yaitu empati kognitif dan empati afektif. Empati kognitif, yaitu suatu kemampuan kognitif untuk memfasilitasi “pengalaman” emosi orang lain. Untuk mencapai hal ini, seseorang harus memfokuskan perhatiannya hanya pada orang lain, membaca sinyal ekspresif serta isyarat konteks situasional, dan mencoba untuk memahami reaksi dari target. Proses ini beroperasi berdasarkan apa yang seseorang ketahui dan pahami tentang ekspresi emosional secara umum, makna situasi pada umumnya, dan reaksi yang diberikan oleh target. Empati Afektif berkaitan dengan proses dimana emosi seseorang muncul karena (sadar atau tidak sadar) persepsi keadaan internal di dalam diri seseorang (baik emosi atau pikiran dan sikap). Sehingga empati afektif dapat menjadi hasil dari empati kognitif, tetapi juga dapat tumbuh dari persepsi perilaku ekspresif yang segera memindahkan keadaan emosi seseorang kepada orang lain (penularan emosi).

II.3 Psikoedukasi

Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan tersebut. (Griffith, 2006 dikutip dari Walsh, 2010).

Menurut Nelson-Jones (dalam Supratiknya, 2008) pengertian psikoedukasi mempunyai enam makna, yaitu: (1) adalah melatih orang mempelajari aneka *life skills*, (2) pendekatan akademik atau eksperiensial dalam mengajarkan psikologi, (3) pendidikan humanistik, (4) melatih tenaga paraprofessional di bidang keterampilan konseling, (5) seangkaian kegiatan pelayanan kepada masyarakat, (6) memberikan pendidikan tentang psikologi kepada publik.

II.4. Remaja

Masa remaja adalah suatu periode usia dimana terjadinya pergeseran minat dan keterlibatan remaja dari lingkungan keluarga ke lingkungan luar keluarga (Lindgren dan Byrne, 1971). Pada masa ini, remaja memiliki kesempatan yang lebih besar dari masa sebelumnya untuk mengadakan kontak sosial dengan orang lain.

Menurut Santrock (2003), pada usia remaja 11-15 tahun, remaja memiliki kemampuan abstraksi yang berkembang, bisa mengambil kesimpulan dari suatu kejadian, serta berpikir lebih logis. Hanya saja remaja seringkali lebih banyak dipengaruhi emosi, dalam hal ini egosentris.

Kohlberg mengemukakan tingkatan perkembangan moral. Ketiga tingkatan itu mencerminkan tiga orientasi sosial yang berbeda. Masing-masing tingkatan dibagi menjadi dua tahapan.⁴ Urutan tahapan perkembangan penalaran moral tersebut adalah:

(a) Tingkatan Pra-Konvensional

Tahap 1. Orientasi hukuman dan kepatuhan. Konsekuensi fisik merupakan landasan penilaian dari baik-buruknya suatu tindakan. Anak patuh agar terhindar dari hukuman.

Tahap 2. Orientasi relativitas instrumental. Anak mencoba memenuhi harapan sosial dengan selalu berbuat baik. Hal ini dilakukan hanya sebagai sarana untuk memperoleh *reward*

(hadiah). Elemen timbal balik sudah mulai tampak tetapi hanya dipahami secara fisik dan pragmatis belum merupakan prinsip keadilan yang sesungguhnya.

(b) Tingkatan Konvensional

Tahap 3. Orientasi masuk ke kelompok ‘anak baik’ dan ‘anak manis’. Menjadi anak baik adalah hal yang paling dianggap penting. Individu belajar memutuskan bagaimana seharusnya bertindak dan mempertimbangkan perasaan orang lain supaya dirinya diterima. Individu berupaya untuk selalu berbuat baik dengan menjadi anak manis karena dia percaya bahwa hal yang benar adalah hidup sesuai dengan harapan orang lain yang dekat dengan dirinya.

Tahap 4. Orientasi hukuman dan ketertiban. Pemenuhan kewajiban, rasa hormat terhadap otoritas merupakan hal penting yang harus dijalani. Hukum dan tata tertib bermasyarakat adalah sesuatu yang dijunjung tinggi dan memelihara ketertiban sosial yang sudah ada demi ketertiban itu sendiri. Maka individu selalu berusaha untuk mematuhi segala aturan agar dirinya diterima.

II.5 Pelatihan Meningkatkan Empati

Dalam pelatihan meningkatkan empati, diberikan sesi-sesi:

a.) *Awareness of what bullying is*

Sebuah aspek penting yang perlu untuk diingat ialah bahwa bahwa sementara seorang anak yang sedang *bullied* menyadari bahwa ia merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan sedang terjadi pada dirinya, dan bahkan ia mampu untuk mengakui bahwa ia telah di *bullied* oleh orang lain. Namun mungkin saja seseorang yang terlibat dalam aktivitas *bullying* orang lain mungkin tidak menyadari bahwa apa yang telah dilakukannya terhadap orang lain, dialami dan dimaknai sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan oleh orang lain yang menjadi korbannya. Sehingga menjadi perlu diberikan pemahaman mengenai “*awareness of what bullying is*”. Hal tersebut ditujukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pembahasan *bullying* dan jenis-jenis *bullying*, dan berusaha untuk menghubungkan berbagai kategori *bullying* dan contoh-contoh yang dirasakan oleh pelaku dan orang yang merasa menjadi korban *bullying* itu sendiri.

b.) *Teaching Skill Empathy*

Empati adalah kecenderungan untuk memahami kondisi atau keadaan pikiran orang lain. Seseorang yang berempati digambarkan sebagai seorang yang toleran, mampu

mengendalikan diri, ramah, mempunyai pengaruh serta bersifat humanistik. Kegiatan yang diberikan yaitu materi mengenai empati (definisi, jenis-jenis, *affective* dan *cognitive* empathy, contoh-contoh tindakan nyata empati, dan kaitan antara empati dengan melakukan *bullying* di sekolah), pemutaran video mengenai contoh seseorang yang memiliki empati tinggi dan diwujudkan dalam tindakan nyata serta video tentang seseorang yang menunjukkan reaksi menangis setelah mengalami *bullying*, *focus group discussion* (FGD) mengenai penghayatan empati, materi mengenai teknik penerapan empati dalam kehidupan sehari-hari dikaitkan dengan *bullying* yang terjadi di sekolah, serta melakukan permainan *role play* mengenai *bullying* dan empati.

II. Metodologi

Dalam penelitian ini bertujuan untuk membuat suatu program pelatihan meningkatkan kemampuan empati terhadap pelaku *bullying* di sekolah. Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah the *one group pretest posttest design* (shadish, W.R., Cook, T.D., & Campbell, D.T., 2002). Terdiri dari variable bebas yaitu pelatihan meningkatkan empati melalui pendekatan psikoedukasi kepada siswa yang melakukan tindakan *bullying* di sekolah dan variable terikat yaitu empati.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner BES, wawancara, dan observasi. Subjek penelitian akan menerima kuesioner sebelum dan setelah mengikuti pelatihan meningkatkan empati. Pemberian kuesioner ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai pengaruh pelatihan meningkatkan empati terhadap empati siswa yang melakukan tindakan *bullying*. Hal yang ingin diperoleh dari wawancara dan observasi adalah untuk mendapatkan data penunjang mengenai variabel yang akan diteliti.

Penelitian ini melibatkan lima subjek penelitian, namun hanya 4 subjek yang mengikuti serangkaian kegiatan pelatihan secara lengkap. Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama 4 kali pertemuan.

III. Hasil dan Pembahasan

Untuk menguji hipotesis penelitian, maka dilakukan analisa statistik dengan menggunakan data hasil pengukuran skor BES subjek penelitian sebelum dan sesudah mengikuti program pelatihan empati. Berdasarkan analisa statistik yang dilakukan dengan

menggunakan uji beda *wilcoxon signed-rank*, diperoleh hasil “tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan meningkatkan empati pelaku *bullying*”.

Namun jika membandingkan hasil skor total pada setiap subskala menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor total perbandingan skor tingkat empati pada keempat subjek penelitian sebelum dan sesudah intervensi. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner BES.

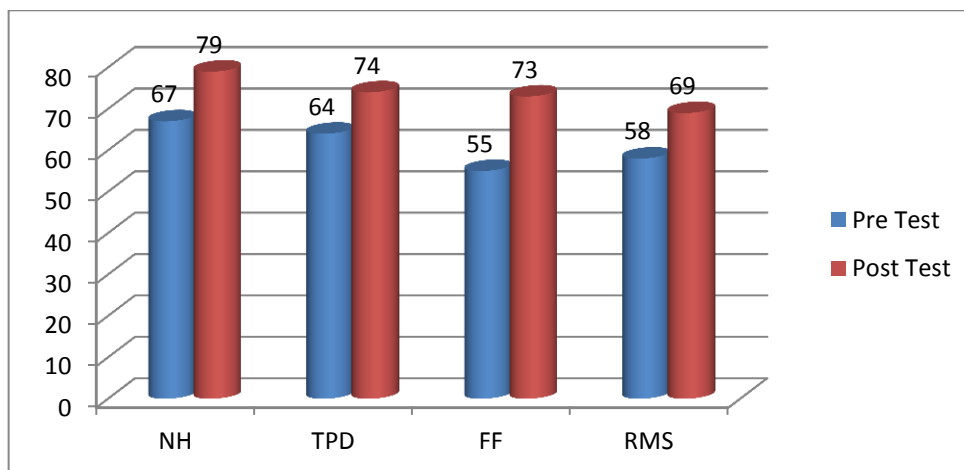
Tabel 4.1. Tabel Skor Total Pre dan Post Test untuk Keempat Subjek

	NH	TPD	FF	RMS
Pre Test	67	64	55	58
Post Test	79	74	73	69
Diff	12	10	18	11
%	17.9	15.6	32.7	19.0

Keterangan: Diff= perbedaan skor pre dan post treatment, %=% perbedaan skor pre dan post treatment

Sumber: Pengolahan Data (2015)

Grafik 4.1. Grafik Skor Total Pre dan Post Test untuk Keempat Subjek



Sumber: Pengolahan Data (2015)

Berdasarkan grafik 4.1 dapat dilihat bahwa skor total yang diperoleh subjek penelitian sebelum pelatihan bergerak dari 55 hingga 67. Sedangkan skor yang diperoleh subjek penelitian sesudah pelatihan bergerak dari 69 hingga 79. Selain itu dapat dilihat bahwa terjadi kenaikan skor post – test dibandingkan pre – test pada semua subjek, yaitu subjek NH,

TPD, FF, dan RMS. Pada subjek NH, TPD, FF, dan RMS terjadi kenaikan pada post-test dibandingkan pre-test adalah sebesar 12, 10, 18, dan 11 poin, atau sebesar 17.9%, 15.6%, 32.7%, dan 19%.

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan didapatkan data bahwa pada keempat subjek yang mengikuti kegiatan pelatihan empati secara lengkap terdapat perubahan pemahaman dan tingkah laku dikaitkan dengan perilaku *bullying* di sekolah antara sebelum mengikuti pelatihan dan setelah mengikuti pelatihan. Dimana masing-masing subjek setelah pelatihan mengatakan lebih mengetahui tentang *bullying* itu sendiri, mulai dari definisi, jenis hingga contoh-contoh tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Selain menambah pengetahuan, subjek juga mengalami peningkatan pemahaman tentang empati dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dikaitkan dengan *bullying* di sekolah.

Dalam sebuah teori dikatakan oleh Elliot (2002) yaitu beberapa karakteristik perilaku *bullying*, salah satu di antaranya yang menduduki urutan teratas adalah agresif ke orang lain, lemahnya kontrol impuls dalam diri dan menilai positif terhadap kekerasan. Jika dikaitkan dengan data temuan dalam penelitian ini dimana subjek mengakui bahwa mereka melakukan tindakan *bullying* kepada teman mereka di sekolah. Tindakan *bullying* yang dilakukan ialah *bullying* verbal, *bullying* fisik dan *bullying* relasi sosial. Semua subjek dalam penelitian ini juga mengatakan bahwa mereka menikmati dan senang saat membully temannya. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Elliot diatas bahwa mereka menilai positif terhadap kekerasan.

Setelah mengikuti pelatihan dan mendapatkan pemahaman mengenai empati, para subjek berusaha mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Focus utama dalam penelitian ini ialah menurunnya perilaku membully dari seluruh subjek yang mengikuti pelatihan meningkatkan empati. Dengan berdasarkan wawancara semua subjek memiliki tekad untuk tidak lagi membully. Mereka berusaha mengontrol diri untuk tidak mudah terbawa emosi dan akhirnya melakukan tindakan *bullying*. Mereka juga sudah punya pemikiran bahwa tidaklah pantas seseorang itu dibully. Lebih baik jika berteman dengan tidak melakukan praktek-praktek *bullying*. Empati yang meningkat juga ditunjukkan dengan subjek yang sudah berani untuk membela temannya jika sedang menjadi korban *bullying*.

Dengan demikian, empati memiliki kaitan dengan perilaku *bullying*, dimana semakin tinggi level empati seseorang maka semakin kecil kemungkinan seseorang tersebut menjadi pelaku *bullying*. Hal ini dikuatkan oleh teori yang dikemukakan oleh D. Jolliffe dan

Farrington (2006) dimana dikatakan bahwa empati erat kaitannya dengan perilaku prososial (perilaku menolong).

IV. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dan analisa yang telah dilakukan, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan mengenai penelitian ini:

1. Berdasarkan hasil perhitungan BES skor total dan juga pada setiap aspek menunjukkan terdapat perbedaan nilai sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini memberikan pengertian bahwa program pelatihan peningkatan empati memberikan dampak terhadap peningkatan empati siswa yang melakukan *bullying* di sekolah.
2. Aspek empati yang diteliti dalam skala BES terdiri dari empati kognitif dan empati afektif. Empati kognitif, yaitu suatu kemampuan kognitif untuk memfasilitasi “pengalaman” emosi orang lain. Empati Afektif berkaitan dengan proses dimana emosi seseorang muncul karena (sadar atau tidak sadar) persepsi keadaan internal di dalam diri seseorang (baik emosi atau pikiran dan sikap). Dalam penelitian ini didapatkan bahwa baik aspek kognitif maupun afektif keduanya mengalami peningkatan.
3. Peningkatan dalam skor aspek empati kognitif memiliki arti bahwa kemampuan peserta dalam mengetahui dan mengenali emosi yang dirasakan oleh orang lain mengalami kenaikan dibandingkan sebelum mendapatkan pelatihan. Begitu juga dengan arti peningkatan skor dalam empati afektif memiliki arti bahwa peserta semakin mampu memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain (dalam studi penelitian ini, ikut merasakan apa yang korban rasakan saat di *bully*).
4. Penelitian ini juga didukung oleh data yang didapatkan melalui wawancara. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan didapatkan bahwa pada keempat subjek yang mengikuti kegiatan pelatihan empati secara lengkap terdapat perubahan pemahaman dan tingkah laku dikaitkan dengan perilaku *bullying* di sekolah antara sebelum mengikuti pelatihan dan setelah mengikuti pelatihan. Dimana masing-masing subjek setelah pelatihan mengatakan lebih mengetahui tentang *bullying* itu sendiri, mulai dari definisi, jenis hingga contoh-contoh tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Selain menambah pengetahuan, subjek juga mengalami peningkatan pemahaman tentang empati dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dikaitkan dengan *bullying* di sekolah.

5. Saat empati seseorang memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengetahui apa yang dirasakan oleh orang lain (empati kognitif) serta mampu merasakan seolah-olah apa yang dialami oleh orang lain, dialami dan dirasakan juga oleh dirinya sendiri (empati afektif), maka kecil kemungkinan ia akan menjadi seseorang yang melakukan tindakan *bullying* dikarenakan sudah memiliki sebuah kesadaran bahwa apa yang dirasakan oleh korban *bullying* sangat tidak menyenangkan bagi dirinya.
6. Kemampuan empati yang meningkat dapat mencegah seseorang menjadi pelaku *bullying*.

Saran-saran yang dapat diberikan untuk menyempurnakan penelitian ini di masa yang akan datang adalah sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Diharapkan partisipan dapat mempertahankan *insight* yang telah didapatkan melalui pelatihan ini, sehingga tidak lagi melakukan tindakan *bullying* dan dapat bersosialisasi dengan lebih baik dengan teman-temannya.
- b. Sebaiknya partisipan ikut membantu dalam upaya mengurangi *bullying* di sekolah dengan melakukan *sharing* atas apa yang telah didupatkannya melalui pelatihan kepada teman-teman yang melakukan *bullying* di sekolah.

2. Bagi Sekolah Menengah Pertama Negeri “X”

- a. Diharapkan penelitian yang telah dilakukan dapat menambah referensi bagi pihak sekolah dalam melakukan *treatment* pada siswa-siswa yang diindikasikan melakukan tindakan *bullying* di sekolah.
- b. Diharapkan pihak sekolah tetap memantau dan melakukan *reminder* pada siswa-siswa jika mereka Nampak kembali melakukan tindakan *bullying* lagi.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Sebaiknya menambah kegiatan berupa melihat contoh nyata tindakan *bullying* yang terjadi di sekolah. Partisipan diajak untuk melihat langsung bagaimana reaksi korban *bullying* agar lebih mendapatkan gambaran nyata. melalui *sharing* atas apa yang telah didupatkannya melalui pelatihan ayng telah diadakan
- b. Untuk menambah jumlah partisipan dengan kategori pelaku *bullying* yang lebih bervariasi agar mendapatkan hasil yang lebih kaya informasi dan kesimpulan penelitian.

- c. Untuk melakukan *follow up* berupa pelatihan mengelola emosi bagi pelaku *bullying* yang berada pada usia remaja.

V. Daftar Pustaka

- Ahmadi, Abu. (1992). *Psikologi Umum*. Semarang: Rineka Cipta
- Askew, S. (1989). *Aggressive behavior in boys: To what extent is it institutionalized?* In D. P. Tattum & D. A. Lane (Eds.), *Bullying in schools* (pp. 59–71). Hanley, Stoke-on-Trent, UK: Trentham Books
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1963a). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 3-11.
- _____. (1963b). Vicarious reinforcement and imitative learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 601-607.
- Bedell, J. & Lennox, S. S. (1997). *Handbook for Communication and Problem- Solving Skills Training: A Cognitive-Behavioral Approach*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Berkowitz, L.(1962). *Aggression*.USA: McGraw-Hill Book Comapny
- Bowers, L., Smith, P.K., & Binney, V. (1994). *Perceived family relationships of bullies, victims, and bully/victims in middle childhood*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(2), 215-232
- Brown, Nina W. (2011). *Psychoeducational Groups 3rd Edition: Process and Practice*. New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Caravita, S., DiBlasio, P., & Salmivalli, C. (2009). *Unique and interactive effects of empathy and social status on involvement in bullying*. *Social Development*, 18, 140–163.
- Cartledge, C. & Milburn, J.F. (1995). *Teaching social skills to children and youth inovative approach. Third Edition*. Massachusetts: Allyn and Bacon
- Cartwright, M.E. (2007). *Psychoeducation among caregivers of children receiving mental health service. Dissertation*. Ohio: Graduate School of The Ohio State University
- Child and Adolescent Social Work Journal*, Vol. 24, No. 1, February 2007
- Collins, W.A., Maccoby, E.E., Steinberg, L., Hetherington, E.M., Bornstein, M.H. (2000). *Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture*. *American Psychologist*, 55, 218-232.
- Davis, M.H. (1983). *Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.
- Derksen, D. & Strasburger, V., (1996). *Media and Television Violence: Effects on Violence, Aggression, and Antisocial Behaviors In Children In Hoffman*. A.M., Schools. Violence and Socierv, Westport, Connecticut
- Dwipayanti, Ida Ayu Surya & Indrawati, Komang Rahayu. (2014). *Hubungan Antara Tindakan Bullying Dengan Prestasi Belajar Anak Korban Bullying pada Tingkat Sekolah Dasar*. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., & Losoya, S. (1997). *Emotional responding: Regulation, social correlates, and socialization*. In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books
- Eisenberg, N & Strayer, J (1987a). *Critical issues in the study of empathy*. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 3- 13). Cambridge, England: Cambridge University Press.

- Eisenberg, N & Strayer, J (Eds.). (1987b). *Empathy and its development*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N & Mussen, P. H. (1989). *The Root of Prosocial in Children*. New York: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N, et al. (2002). *Prosocial Development in Early Adulthood: Longitudinal Study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82. No. 6. 993-1005
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development*. 646-728. New York Wiley.
- Elliot, Michele (ed).(2008). *Bullying, A Practical Guide to Coping for Schools, 3rd Edition*. London: Pearson Education in association with Kidscape.
- Fanti, Kostas A., & Kimonis, Eva. R. (2012). *Bullying and Victimization: The Rolw of Conduct Problems and Psychopatic Traits*. *Journal of Research On Adolescence*.
- Feshbach, N.D., & Feshbach, S. (1987). *Affective processes and academic achievement*. *Child Development*, 58, 1335-1347.
- Forero, et al. (1999). *Bullying Behavior and Psychosocial Health Among School Student in New South Wales, Australia. Cross Sectional Survey*.
- Frieda, Mangunsong, (2010). dalam Menanam Empati Menumbuhkan Kecerdasan, <http://www.carisuster.com/artikel/7-inspired-kids/51-menanamempatitumbuhkan-kecerdasan>.
- Goleman, Daniel. (1997). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- _____, (2002). *Emotional intelligence kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting dari IQ*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: Gramedia
- _____, (2007), *Social Intelligence: Ilmu Baru tentang Hubungan Antar Manusia*, PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Hogan, R. (1969). *Development of an empathy scale*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 307–316
- Huesmann, L. R. (1982a). Television violence and aggressive behavior. In D. Pearl, L. Bouthilet, & J. Lazar (Eds.), *Television and behavior Ten years of scientific progress and implications for the eighties Vol 2 Technical reviews* (pp. 126-137). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- _____. (1982b). Process models of social behavior. In N. Hirschberg (Ed.), *Mullivanate methods in the social sciences. Applications* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hurlock, E. (1988). *Perkembangan anak*. Alih Bahasa Meitasari Tjandrarasa & Mulichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Ibrahim, Y. (2003). Menumbuhkan rasa empati pada anak-anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 1, 61-68.
- Ipah, S. (2010). *Model Konseling Kognitif Perilaku untuk Menanggulangi Bullying Siswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Siswa Sekolah dasar di Beberapa Kabupaten dan Kota di Jawa Barat tahun ajaran 2008/2009)*. Bandung: PPS Jurnal UPI
- Israel, Allen C., & Nelson, Rita Wicks. (2009). *Abnormal Child and Adolescent Psychology 7th Edition*. Pearson Prantice Hall.
- Jollieffe, Darrick & Farrington, D.P. (2006). *Development and Validation of Basic Empathy Scale*. University of Cambridge: *Journal of Adolescence*.
- _____. (2011). *A Rapid Evidence Assessment of The Impact of Mentoring on Re-offending: a Summary*. Cambridge University, Online Report

- Kirkpatrick, D.L., Kirkpatrick, J.D., (2006). *Evaluating Training Program; The Four Levels, 3rd Edition*. San Fransisco: Berrett Koehler, Inc.
- Lukens, Ellen P. McFarlane, William R. (2004). *Journal Brief Treatment and Crisis Intervention Volume 4. Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Consideration for Practice, Research, and Policy*. Oxford University Press.
- Mehrabian, A. & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525-543
- Olweus, Dan. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Massachussetts: Blackwell Publishing.
- Olweus, D., Limber, S. P., & Mihalic, S. (1999). *The Bullying Prevention Program: Blueprints for Violence Prevention, Vol.9*. Center for the Study and Prevention of Violence: Boulder, CO.
- Olweus, D. & Limber, S. P. (2007). *Olweus Bullying Prevention Program Teacher Guide*. Center City, MN: Hazelden.
- Olweus, D., Limber, S. P., Flerx, V., Mullin, N., Riese, J., & Snyder. M. (2007). *Olweus Bullying Prevention Program Schoolwide Guide*. Center City, MN: Hazelden.
- Pellegrini, A. D., Bartini, M., & Brooks, F. (1999). *School bullies, victims, and aggressive victims: Factors related to group affiliation and victimization in early adolescence*. *Journal of Educational Psychology*, 91, 216–234.
- Pellegrini, A. D., & Long, J. D. (2002). *A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school*. *British Journal of Developmental Psychology*, 20, 259–2
- Pratiwi, Mutiara dan Juneman. (2012). *Hubungan Antara Jenis Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecenderungan Menjadi Pelaku Dan/Atau Korban Pembulian Pada Siswa-Siswi Sma Di Jakarta Selatan*. Jakarta Selatan : BINUS University
- Renfrew, John W.. (1997). *Aggression and Its Causes: A Biopsychosocial Approach*. New York: Oxford University Press Inc.
- Rigby, Ken (2003). *Stop The Bullying a Handbook For Schools*. Australia: Shannon Books.
- _____. (2010). *Bullying Interventions in School – Six Basic Approaches*.
- Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have theory of mind? *Behavioral and Brain Sciences*, 1(4), 515-526.
- Sari, T. O. Ramdhani, N & Eliza, M. (2003). Empati dan perilaku merokok di tempat umum. *Jurnal Psikologi*. 2, 81-90
- Salmivalli, C., & Nieminen, E. (2002). Proactive and reactive aggression in bullies, victims, and bully–victims. *Aggressive Behavior*, 28, 30–44.
- Salmivalli, C. (2009) *Agression and Violent Behavior, Bullying and the peer group*. Science Direct.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Alih Bahasa: Shinto B & Sherly S. Jakarta: Erlangga
- Sears, D.O., Jonathan, L.F., Anne, P. (1991). *Psikologi Sosial*. 5th edition. Alih Bahasa Adriyanto & Soekrisno. Jakarta: Erlangga
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Houghton Mifflin Co: Boston.
- Siswati & Widayanti. (2009). Fenomena bullying di Sekolah Dasar Negeri Semarang. *Sebuah Studi Deskriptif. Jurnal Psikologi Undip*, 5, (2), Desember 2009.

- Smith, P. K., & Thompson, D. A. (1991). *Practical approaches to bullying*. London: David Fulton
- Secord, P.F. dan Backman, C.W.(1981) *Social Psychology. Second edition*. New York: McGraw-Hill Book Company
- Staub, E. (1999). *The roots of evil: personality, social conditions, culture and basic human needs*. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 179-192
- Supratiknya, A. (2008). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Darma.
- Sutton, J., & Keogh, E. (2000). *Social competition in school: Relationships with bullying, machiavellianism and personality*. *British Journal of Educational Psychology*
- Spergel, Irving A. (1969). *Community Problem Solving: The Delinquency Example*. Chicago: University of Chicago Press
- Tarshis, Thomas Paul (2010). *Living with peer pressure and bullying*. An imprint of Infobase Publishing :New York .
- Walsh, Joseph. (2010). *Psycheducation In Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.
- Whyte, W.H. (1956). *The Organizational Man*. New York: Doubleday & Company, Inc.
- Yuniartiningtyas, Fitri. 2012. *Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua dan Tipe Kepribadian dengan Perilaku Bullying di Sekolah pada Siswa SMP*. *Jurnal Universitas Negeri Malang*.
- Zuchdi, D. (2003). Empati dan ketrampilan sosial. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 1, 49-64.