

Terapi Empati Mengurangi Perilaku Bullying

Ahmad Bahtiar¹, Suroso², Muhammad Farid³

¹Jurusan Psikologi Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, Indonesia

Email korespondensi : Ahmadbahtiar_s2@untag-sby.ac.id

² Jurusan Psikologi Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, Indonesia

Email : suroso@untag-sby.ac.id

³ Jurusan Psikologi Universitas Darul Ulum , Jombang , Indonesia

Email : muhfaridrochim@gmail.com

Abstrak

Sekolah adalah tempat atau lembaga tempat siswa menerima pengajaran di bawah pengawasan seorang guru. Dalam sistem ini, siswa maju melalui serangkaian kegiatan belajar mengajar di sekolah. Tak hanya itu, *bullying* juga tak luput di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terapi empati terhadap penurunan perilaku *bullying* pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan di SDN Rangkah 6 Surabaya . Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa yang terbagi menjadi 10 laki-laki dan 10 perempuan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Experimental Pre-Post Test One Group Design* dengan teknik analisis *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$) dan rata-rata perilaku *bullying* saat posttest (10,90) lebih rendah dari rata-rata perilaku *bullying* saat pretest (18,98), artinya pelatihan Empati efektif dalam menurunkan perilaku *bullying* pada siswa sekolah dasar negeri.

Kata Kunci : Perundungan; Terapi Empati; Siswa Sekolah Dasar

Abstract

School is a place or institution where students receive instruction under the supervision of a teacher. In this system, students progress through a series of teaching and learning activities at school. Not only that, bullying also does not escape at school. This study aims to examine the effect of empathy therapy on reducing bullying behavior in elementary school students. This research was conducted at SDN Rangkah 6 Surabaya. The research subjects used in this study were 20 students divided into 10 boys and 10 girls. The research design used was the *Experimental Pre-Post Test One Group Design* with the *Paired Sample T-Test* analysis technique. The results showed significance = 0.000 ($p < 0.05$) and the average bullying behavior during the posttest (10.90) was lower than the average bullying behavior during the pretest (18.98), meaning that Empathy training was effective in reducing bullying behavior in public elementary school students.

Keywords : Bullying; Empathy Therapy; Elementary School Students

PENDAHULUAN

Bullying adalah kegiatan di mana seseorang menekan atau melecehkan orang lain, baik secara individu maupun sebagai kelompok. *Bullying* adalah tindakan menggunakan kekerasan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik maupun psikis sehingga korban merasa tertekan, trauma dan tidak berdaya (Sejiwa , 2008). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) merilis data sepanjang tahun 2022, setidaknya telah terjadi 226 kasus kekerasan fisik dan psikis, termasuk *bullying* yang jumlahnya terus meningkat hingga saat ini (Kompas.com, 25/11/2022) . *Bullying* tidak terjadi dengan sendirinya menurut Ariesto (2009), faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying* antara lain: Faktor Keluarga, Sekolah, Teman Sebaya, Kondisi lingkungan pergaulan dan televisi serta media cetak.

Menurut Akbar (2013) dampak yang dialami korban *bullying* adalah mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah dimana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, dan tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk dalam hidupnya. dimana korban takut pergi ke sekolah dan bahkan tidak mau pergi ke sekolah dan menarik diri dari interaksi sosial. Dampak paling parah yang ditimbulkan oleh *bullying* adalah bunuh diri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebagai bagian dari penelitian di sekolah, ditemukan bahwa anak yang melakukan tindakan *bullying* tidak mengetahui bahwa tindakannya dapat merugikan atau berdampak pada orang lain. Anak pelaku *bullying* tidak selalu memahami bahwa perilakunya merupakan bentuk *bullying* kepada orang lain. Berdasarkan beberapa penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku *bullying* dengan keterampilan empati yang rendah dan peningkatan keterampilan empati dapat menurunkan perilaku *bullying*. Menurut Hatch (dalam untari , 2014) empati adalah memahami hati, pikiran dan jiwa orang lain termasuk motif, latar belakang dan perasaan mereka. Semakin besar empati terhadap orang lain, semakin besar pula penghargaan dan respek terhadap mereka. Davis (2008) *explains four aspects of empathy, namely: 1. Perspective taking, which is a person's tendency to spontaneously take another person's point of view 2. Fantasy, which is a person's ability to imaginatively change oneself in experiencing feelings and feelings. actions of imaginary characters in books, films, and plays that are read or watched 3. Empathic concern, namely feelings of sympathy that are oriented towards others and concern for the misfortunes experienced by other people 4. Personal distress, namely self-distress, personal-oriented anxiety and anxiety in dealing with unpleasant interpersonal arrangements. Personal pressure can be called negative empathy (negative empath).*

Penting bagi peneliti untuk menggunakan terapi empati dalam penelitian ini karena temuan dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa empati

berpengaruh dalam mengurangi perilaku *bullying*. Selain itu, penelitian sebelumnya menemukan adanya hubungan antara empati dengan perilaku *bullying*. Peneliti menggunakan *empathy therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* berdasarkan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang telah dilakukan oleh Fatimatuzzahro, dkk. (2018) dengan judul “Keefektifan terapi empati untuk penghambat perilaku *bullying* pada anak usia sekolah dasar”. Dalam abstraksi penelitian diketahui bahwa terapi *empathy therapy* untuk mengurangi kecenderungan perilaku *bullying*. Selain penelitian ini, juga terdapat penelitian yang dilakukan oleh Stanbury et al (2009) dari Amerika Serikat yang telah melakukan penelitian tentang “*The Effects Of An Empathy Building Program On Bullying Behavior*” berpengaruh positif terhadap penurunan perilaku *bullying*. Hasilnya lebih banyak pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki. Anak perempuan merasa lebih peka untuk merasakan perasaan orang lain.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan pelatihan empati untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa. Hipotesis yang peneliti buat adalah “Terapi Empati Efektif Mengurangi Perilaku *Bullying*”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen dengan menggunakan *Quasi Experiment Pre-Post Test One Group Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: Siswa kelas VI yang melakukan tindakan *bullying*, perilaku *bullying* dalam kategori tinggi dan sangat tinggi serta bersedia dan berpartisipasi dalam seluruh proses penelitian. Subyek penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa kelas VI yang bersekolah di SDN Rangkah 6 Surabaya dan terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan.

Alat ukur skala perilaku *bullying* ini disusun dan dibuat oleh Rachmawati (2019) yang telah lulus uji validitas dan reliabilitas. Alat ukur skala perilaku *bullying* disusun dan dibuat berdasarkan teori Olweus (2006). Berikut adalah definisi operasional dan blue print variabel perilaku *bullying*.

Tabel 1. Definisi operasional dan cetak biru skala perilaku *bullying*

Variabel	definisi operasional	aspek	indikator
perilaku <i>Bullying</i> (pre-post tes)	Perilaku <i>bullying</i> adalah perilaku yang disengaja, seperti mengejek atau memukul, yang mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman atau terluka dan terjadi berulang	Menyinggung dan negatif	Perilaku <i>bullying</i> merupakan perilaku negatif yang dilakukan oleh pelaku <i>bullying</i> yang dapat menimbulkan luka bagi korban <i>bullying</i>

<p>kali. <i>Bullying</i> adalah orang yang kuat mengganggu orang yang lemah dan juga dapat diartikan sebagai anak yang lebih tua mengganggu anak yang lebih muda dan dilakukan secara terencana, baik secara individu maupun kelompok.</p>	<p>Dilakukan berulang kali</p>	<p>Bentuk-bentuk perilaku yang dilakukan pelaku <i>bullying</i> dengan intensitas yang terus menerus dan berulang-ulang untuk dilakukan</p>
<p>Fav : Jawaban benar mendapat skor 1 dan jawaban salah mendapat skor 0. UnFav : Jawaban benar mendapat skor 0 dan jawaban salah mendapat skor 1</p>	<p>Terjadi ketidakseimbangan kekuatan antara pihak-pihak yang terlibat</p>	<p>Adanya ketidakseimbangan atau ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku <i>bullying</i> dan korban <i>bullying</i></p>

Sumber : Olweus (2006)

Sesungguhnya pre-tes dan post-tes memiliki pernyataan/isi yang sama. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum pelatihan empati dan post-test setelah pelatihan empati dan tahapan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diuraikan dalam bagan berikut :

Tabel 2. Tahap Penelitian

<p>EG = Pre-Test → X → Post-Test</p>	
<p>Keterangan :</p>	
<p>EG</p>	<p>: Grup Eksperimental</p>
<p>Pre-Test</p>	<p>: Pengukuran Tingkat <i>Bullying</i> sebelum Pelatihan Empati</p>
<p>X</p>	<p>: Pengobatan (Pelatihan Empati)</p>
<p>Post-Test</p>	<p>: Pengukuran Tingkat <i>Bullying</i> setelah Pelatihan Empati</p>

Penelitian eksperimen yang akan dilakukan melibatkan 20 siswa SDN Rangkah 6 Surabaya . Siswa yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa kelas VI dan penelitian akan dilaksanakan selama 2 hari dengan durasi kegiatan 4 jam per hari, total durasi kegiatan 8 jam. Pre-test dan post-test yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pernyataan yang sama. Adapun kegiatan yang dilakukan selama terapi adalah 1.Presentasi 2.Diskusi 3.Games 4.Lembar Kerja

Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah metode experiential learning menurut Pfeiffer & Jones (dalam Enfield, McQuitty , & Smith, 2007),

dengan tahapan sebagai berikut: 1. *Experiencing stage, namely the stage where the training participants are asked to carry out a process in the form of activities. Participants will obtain information by feeling, thinking, and carrying out an activity, whether in the form of a game, role play, case study or watching a film.* 2. *Publishing Stage, namely the stage where participants share experiences about their reactions and observations of the activities carried out that have been carried out. In order for participants to express opinions about things that are felt, thought, and behaviors that arise when experiencing them* 3. *Processing stage, where participants are asked to review the activities that have been carried out and relate them to the experiences experienced during the training process or in daily life* 4. *Generalization stage, where participants are invited to draw conclusions on the training material provided. This stage is the preparatory stage in applying the skills acquired in the training process to everyday life. The Applying stage is the stage where participants are asked to formulate practical strategies that can be applied to certain contexts in everyday life* 5. *The Applying Stage is the stage where participants are asked to formulate practical strategies that can be applied to certain contexts in everyday life.*

Berikut tahapan terapi empati: 1. Skala kecenderungan perilaku *bullying*, peneliti menggunakan daftar tilik perilaku yang dibuat sendiri yang berasal dari bentuk-bentuk perilaku *bullying* dengan teori Olwaus (2006). Perilaku *bullying* terdiri dari beberapa bentuk yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, dan *bullying* relasional dan sosial 2. Modul Terapi Empati. Selama terapi empati, peneliti mengoperasionalkan aspek perilaku dengan menggunakan teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura. Terapi empati menjadi sesi aktivitas, mari kita lihat film yang bagus, mari pahami orang lain, inilah yang harus saya lakukan dan ini milik Anda dan milik saya . Selanjutnya untuk aspek afektif dari terapi empati, peneliti menjabarkannya sebagai sesi kegiatan saya menanggapi anda, mari kenali diri saya, apa yang saya butuhkan, tanggapan baik saya kepada anda, empati saya, menyadari keberadaan orang lain, kebaikan. film, dan mindfulness 3. *Diary*, Disusun oleh peneliti sebagai salah satu media dalam pelaksanaan terapi empati untuk menuliskan pengalamannya menerapkan nilai-nilai empati setelah mengikuti proses terapi empati dari hari ke hari 4. Lembar kerja (*worksheet*), Lembar kerja ini berisi pernyataan tentang hal-hal yang telah diperoleh subjek setelah mengikuti sesi kegiatan terapi empati.

Tabel 3. Tes normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk		
perilaku <i>Bullying</i> (pra-tes)	Statistik	df	Sig.
	0,946	20	0,304

Sumber : SPSS (Statistical Productl and Service Solution) versi 25.0 for windows

Berdasarkan uji normalitas dari hasil tabel di atas diperoleh nilai signifikansi untuk pre-test sebesar 0,304 ($p > 0,05$). Karena nilai signifikansi skor

pretest pelatihan kebersyukuran lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka untuk mengetahui hipotesis yang diajukan diterima atau tidak dilakukan uji statistik parametrik yaitu uji-t sampel berpasangan.

HASIL

1. Data Deskriptif

Pengetahuan dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pada saat pre-test, sebagian besar responden memiliki tingkat *bullying* yang cenderung berkisar dari sangat tinggi hingga sedang dengan skor rata-rata 18,85. Tingkat *bullying* menurun setelah diberikan pelatihan empati yaitu mayoritas responden memiliki tingkat *bullying* yang cenderung sedang hingga sangat rendah dengan nilai rata-rata 10,90. Detailnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Tingkat *bullying* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan empati

Kategori	Pra-tes		Post-tes	
	Tot	%	Tot	%
Sangat Tinggi (23-30)	1	5%	0	0%
Tinggi (18-22)	15	75%	0	0%
Sedang (13-17)	4	20%	4	20%
Rendah (8-12)	0	0%	14	70%
Sangat Rendah (0-7)	0	0%	2	10%
Total	20	100%	20	100%
Berarti	18,85		10,90	
SD	5,1			
Nilai p = 0,000				

Berdasarkan tabel data deskriptif terlihat dari hasil Pre-Test bahwa variabel Perilaku *Bullying* cenderung berada pada kategori Sedang hingga Tinggi. Sementara itu, hasil Post Test variabel Perilaku *Bullying* cenderung berada pada kategori Sedang hingga Rendah.

2. Perilaku *Bullying*

Hipotesis yang menyatakan bahwa terapi empati efektif dalam menurunkan perilaku *bullying* pada siswa SDN Rangkah 6 Surabaya terdapat penurunan yang signifikan yang dianalisis dengan menggunakan teknik Paired sample t-test. Peneliti menggunakan tes tersebut karena tes prasyarat terpenuhi.

Tabel 5. Uji hipotesis

Variabel	T	Sig.	Rata-Rata (Pre-tes)	Rata-rata (Pasca- tes)
perilaku <i>Bullying</i>	17.525	0,000	18,85	10,90

Sumber : SPSS (Statistical Productl and Service Solution) versi 25.0 for windows

Berdasarkan analisis diperoleh $t = 17,525$ dan $sig = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang signifikan perilaku *bullying* saat pre test dan post test perilaku *bullying*, saat pre test (mean = 18 ,85) menurun saat post-test (mean = 10,90). Temuan ini membuktikan hipotesis penelitian bahwa pelatihan empati efektif dalam menurunkan perilaku *bullying* pada siswa sekolah dasar.

PEMBAHASAN

Hasil Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku *bullying* yang signifikan pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2019) menunjukkan hasil yang sama yaitu terapi empati efektif untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa sekolah dasar. Fatimatuzzahro dan Suseno (2016) juga menunjukkan bahwa peningkatan empati efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa.

Empati adalah kemampuan untuk memahami perasaan orang lain. Anak yang memiliki empati rendah cenderung tidak mampu merasakan apa yang sedang dirasakan orang lain sehingga kepekaannya dalam memahami emosi orang lain rendah. Anak-anak ini tidak peduli apakah tindakan yang mereka lakukan saat ini merugikan atau menyakiti orang lain atau tidak. Faktor-faktor tersebut memicu kegagalan interaksi yang berujung pada perilaku kekerasan di sekolah (*bullying*). Empati muncul secara alami sejak bayi, namun perkembangan empati tidak begitu saja tumbuh dan berkembang, banyak faktor yang mempengaruhinya. Kemampuan berempati merupakan hal yang kompleks karena melibatkan aspek kematangan dan keterampilan. Kemampuan empati yang dimiliki individu dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu Sosialisasi, sejak dini anak harus diajarkan untuk mau berbagi atau berbagi dalam hal yang positif dan tidak berlebihan. Bagi anak-anak, terkadang ada banyak hal yang menimbulkan banyak pertanyaan di benak mereka. Sebagai seorang anak rasa ingin tahu mereka tentang sesuatu juga cukup tinggi. Sejak kecil orang tua dituntut untuk dapat memberikan pemahaman kepada anak tentang membantu sesama, berbagi dengan yang membutuhkan dan berbuat kebaikan kepada sesama manusia.

Kemudian digunakan terapi empati dimana siswa diberikan pengetahuan atau pemahaman tentang empati dan perilaku *bullying* yang bertujuan untuk meningkatkan empati siswa. Seseorang yang memiliki rasa empati yang tinggi cenderung dapat merasakan emosi atau perasaan orang lain dan akan menghindari

perilaku negatif (perilaku *bullying*). Hasil tersebut menunjukkan bahwa memberikan pengetahuan kepada anak tentang *bullying* membuat mereka melihat dan memahami perilaku *bullying* itu sendiri. Perilaku *bullying* dapat dicegah dengan tindakan preventif, namun jika perilaku *bullying* sudah terlanjur terjadi di lingkungan sekolah, maka menjadi tugas kepala sekolah, guru dan orang tua untuk bahu-membahu untuk mengurangi bahkan menghilangkan *bullying* yang terjadi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian pelatihan empati dan pelatihan empati yang efektif terhadap penurunan perilaku *bullying* pada siswa yang menjadi pelaku *bullying* di SDN Rangkah 6 Surabaya. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi empati seseorang maka semakin rendah seseorang akan melakukan perilaku *bullying*, sebaliknya semakin rendah empati seseorang maka semakin tinggi seseorang akan melakukan perilaku *bullying*. Peneliti menyarankan terapi empati sebagai salah satu cara untuk mengurangi perilaku *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, G. (2013). Mental Imagery Mengenai Lingkungan Sosial Yang Baru Pada Korban Bullying. *e-Jurnal Psikologi*. Vol.1 No.1 23-27
- Ariesto, A. (2009). Pelaksanaan Program Pemberdayaan Guru Anti bullying. Diakses pada 12 Juni 2017, dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/123656-SK%20006%2009%20Ari%20p%20-%20Pelaksanaan%20program-Literatur.pdf>
- Davis, M. (2008). Mengukur Perbedaan Individu dalam Empati: Bukti Pendekatan Multidimensi. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial*. 44 (1), 113-126
- Enfield, Richard & Schmitt- McQuitty, Lynn & Smith, Martin. (2007). Pengembangan dan evaluasi lokakarya pembelajaran berdasarkan pengalaman untuk relawan 4-H. *Jurnal Perpanjangan*. 45.
- Fatimatuzzahro, dkk. (2018). Efektivitas Terapi Empati Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Petik Jurnal*. Vol 3. (1). 10.31980/jpetik.v 3i2.145.
- Sejiwa. (2008). Penindasan : *Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Kompas.com. (2022). Maraknya Kasus Pertanahan di Lingkungan Sekolah, Mari Lakukan Pencegahan!. Diakses pada 05 Februari 2023, <https://www.kompas.com/edu/read/2022/11/25/102907871/maraknya-kasus-perundungan-di-lingkungan-sekolah-mari-lakukan-pencegahan>.

Olweus, D. (2006). *Bullying di sekolah*. Australia: Penerbitan Blackwell

Rachmawati, Artining Tyas (2019) Efektivitas Pelatihan Empati Terhadap Peurunan perilaku Bullying Ditinjau Dari Tingkatan Kelas . *Master Thesis*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya .

Stanbury, dkk. (2009). Pengaruh Program Membangun Empati Terhadap Bullying Perilaku Orang Kanada. *Jurnal Psikiatri* , 48: 577-582

Untari, P. (2014). Hubungan antara empati dengan sikap pemaaf pada remaja putri yang mengalami kekerasan dalam anak . *EJournal Psikologi* , 2 (2), 279-289.