



## PELATIHAN EMPATI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU BULLYING PADA PELAKU BULLYING SISWA SMP

Putri Franenda Shintya Dewi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

### Keywords/Kata kunci

*Bullying and empathy training.*

*Bullying dan pelatihan empati.*

### ABSTRACT/ABSTRAK:

*This study aims to determine the effect of empathy training to reduce bullying behavior. The design used is a one group pretest and posttest design. Subjects 8 students with an age range of 12 – 14 years who were bullies at school. The measuring instrument uses a scale of bullying and empathy. Data analysis used paired sampel t-test to see differences in bullying behavior and empathy before and before the intervention was given. The result showed that there was a decrease in the score of bullying behavior during the intervention posttest with a value of 19,887 and p-value = 0.000 (<0.05) while the empathy score during the posttest after the intervention decreased with a value of -8.922 and p-value = 0.000 (<0,05). The implication of this research is that empathy training based on an experiential learning approach can be used as a method to reduce bullying behavior.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan empati untuk menurunkan perilaku *bullying*. Desain yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Subjek berjumlah 8 siswa SMP dengan rentang usia 12 – 14 tahun yang merupakan pelaku *bullying* di sekolah. Alat ukur menggunakan skala *bullying* dan empati. Analisis data menggunakan *paired sampel t-test* untuk melihat perbedaan perilaku *bullying* dan empati sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor perilaku *bullying* saat pascates setelah intervensi menurun dengan nilai 19.887 dan *p-value* = 0.000 (<0.05) sedangkan skor empati saat pelaksanaan pascates setelah intervensi menurun dengan nilai -8.922 dan *p-value*=0.000 (<0.05). Implikasi dari penelitian ini yaitu pelatihan empati berbasis pendekatan *experiential learning* dapat dijadikan sebagai metode untuk menurunkan perilaku *bullying*

<sup>1</sup>Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: putrifranenda123@gmail.com

Salah satu bentuk kekerasan yang sering terjadi di sekolah adalah perilaku. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang tidak diinginkan oleh remaja baik secara individu maupun kelompok, melibatkan kekuasaan, dan diulang beberapa kali atau kemungkinan besar perilaku tersebut akan terulang (Swearer et al., 2009). *Bullying* di sekolah adalah masalah yang signifikan dan memiliki pengaruh negatif pada penyesuaian psikososial di kemudian hari, pencapaian akademik, dan kesehatan fisik (Fink et al., 2018). Tindakan *bullying* yang terjadi di sekolah biasanya berupa *bullying* verbal, misalnya menghina, mencemooh, mengancam, merendahkan, dan mengejek. *Bullying* sosial, misalnya mengucilkan teman dan memprovokasi teman untuk melakukan tindakan *bullying*. *Bullying* fisik misalnya menendang, memukul, memalak teman dengan cara membentak (Swearer et al., 2009).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di SMP N X Kebumen terdapat kasus perilaku *bullying* yang dilakukan sekelompok siswa laki-laki di kelas VII A. Tindakan yang dilakukan para pelaku *bullying* di kelas VII A ini yaitu *bullying* secara verbal dan sosial. *Bullying* secara verbal yang dilakukan para pelaku yaitu sering memberikan julukan nama yang tidak pantas kepada korban, sering menghina segala bentuk perilaku korban, mencemooh korban berulang kali, merendahkan segala kekurangan yang dimiliki korban, dan sering mengejek kondisi korban. Perilaku *bullying* sosial yang dilakukan para pelaku yaitu mengunci dan meninggalkan para korban di dalam kelas, serta mengucilkan korban di dalam kelas saat kegiatan belajar.

Menurut informasi dari pihak sekolah, para pelaku *bullying* tetap melakukan aksi *bullying* saat kegiatan belajar sedang berlangsung di dalam kelas. Aksi yang dilakukan [para pelaku *bullying* kepada korban yang tidak memiliki

*handphone* yaitu menghasut dan mengancam siswa lain untuk tidak memberikan bantuan ataupun informasi apapun kepada korban. Pelaku *bullying* juga menempatkan korban yang memiliki penglihatan kurang normal untuk duduk di bangku belakang bersama siswa putri. Mirisnya, mayoritas guru hanya memberikan teguran kepada para pelaku sehingga tidak ada efek jera atas aksi yang dilakukan para pelaku *bullying*. Akibatnya, siswa lain merasa takut, kelak menjadi target sasaran *bullying* jika berani melawan perintah mereka. Hal ini menjadikan kelas VII A selalu gaduh dan ramai karena para korban sering menangis hingga mogok masuk sekolah di hari berikutnya disebabkan aksi mereka.

Menurut Kenny et al. (2005) untuk mengatasi *bullying* di sekolah, pihak sekolah perlu memberikan intervensi untuk meningkatkan tingkat "*compassion*" atau kasih sayang dan empati kepada siswa. Teknik bertukar peran dimana posisi siswa yang bermain menempatkan posisi orang lain dapat membantu meningkatkan pemahaman terhadap empati. Keeran (2014) juga menyatakan bahwa empati dapat membangun rasa kebersamaan dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan diskriminasi atau mengucilkan orang lain. Seseorang yang melakukan tindakan *bullying* atau mengucilkan orang lain bisa mendapatkan keuntungan yaitu dapat menyadari emosi dari korban *bullying* dan dapat menghargai emosi mereka.

*Bullying* merupakan suatu bentuk kekerasan yang mulai marak terjadi di sekolah-sekolah (Twemlow & Sacco, 2008). *Bullying* juga menjadi masalah yang kerap terjadi di setiap tahapan usia mulai dari usia awal anak-anak (Storey & Slaby, 2013) dan memuncak pada masa SMP (Nansel et al., 2001). Menurut Banks (1997) para pelaku *bullying* memiliki kekuatan yang lebih dari korbannya dan memiliki kebutuhan untuk

mengontrol korbannya. Olweus, (1993) juga mengatakan bahwa keinginan yang kuat untuk mengontrol orang lain tersebut merupakan salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya *bullying*. Mereka melakukan tindakan *bullying* untuk mendapatkan kepuasan ketika mencederai dan membuat korban menderita. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka memiliki empati yang rendah terhadap korban-korban mereka.

Menurut (Arsenio & Lemerise, 2001) bahwa pelaku *bullying* memiliki karakteristik kurang mampu memahami perasaan orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelaku *bullying* memiliki empati yang kurang terhadap korbannya. Apabila korban merasa ketakutan atau mengalami stres ketika di-*bully*, hal itu akan memperkuat keinginan pelaku untuk terus mengulangi perilaku *bullying* (Davis, 1983). Menurut Randall (1996), pelaku *bullying* memiliki pemikiran yang dingin sehingga kurang mampu memahami perasaan orang lain. Coloroso (2007) juga menyatakan pelaku merasa senang saat melihat korban cedera dan menderita sehingga mengulangi perbuatan *bullying*. Keadaan demikian menunjukkan bahwa pelaku *bullying* kurang memiliki empati terhadap korban-korbannya. Hal ini juga didukung oleh pendapat dari Kenny et al. (2005) bahwa pelaku *bullying* memiliki empati yang sedikit ketika melakukan perilaku *bullying* pada korban-korban.

Menurut Kenny et al. (2005) untuk mengatasi *bullying* di sekolah, pihak sekolah perlu memberikan intervensi untuk meningkatkan tingkat "*compassion*" atau kasih sayang dan empati kepada siswa. Intervensi ini termasuk dalam intervensi untuk menumbuhkan sensitivitas terhadap perasaan orang lain. Teknik bertukar peran dimana posisi siswa yang bermain menempatkan posisi orang lain dapat

membantu meningkatkan pemahaman terhadap empati. Salah satu ahli perkembangan moral yaitu Lawrence Kohlberg mengatakan bahwa terdapat perasaan moral yaitu empati yang berkontribusi pada perkembangan moral sehingga perilaku *bullying* yang termasuk dalam perilaku imoral dapat dikurangi dengan meningkatkan empati (Santrock & Widiasinta, 2007).

Selain menurunkan perilaku *bullying* dengan meningkatkan empati juga dapat bermanfaat untuk memperbaiki hubungan dengan orang lain. Keeran (2014) juga menyatakan bahwa empati dapat membangun rasa kebersamaan dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan diskriminasi atau mengucilkan orang lain.

Upaya untuk meningkatkan empati dan mengurangi perilaku *bullying* pada dasarnya perlu dilakukan dengan cara memberikan pengetahuan, serta pengalaman langsung supaya dapat menempatkan diri sebagai orang lain atau korban *bullying*, serta mampu melakukan refleksi atas dirinya sendiri dengan *experiential learning*. Melalui pelatihan metode *experiential learning*, diharapkan dapat membantu menurunkan perilaku *bullying* dan meningkatkan empati siswa pelaku *bullying*. Beberapa penelitian membuktikan bahwa pelatihan empati efektif meningkatkan empati pelaku *bullying* sehingga mampu menurunkan perilaku *bullying*, di antaranya ialah penelitian Izzah et al. (2019); Nirmala et al. (2020), dan Wahyuni, (2017).

## **Metode Penelitian**

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian ini berupa *one group pretest and posttest design* (Shadish et al., 2002). Desain penelitian dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 1. Desain penelitian

Prates	Perlakuan	Pascates
0	x	0

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas VII A SMP N X Kebumen berjumlah 8 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling non random* yaitu dari kelas VII A yang berjumlah 35 orang. Peneliti mempertimbangkan karakteristik tertentu dalam melakukan seleksi, yaitu: (1) siswa SMP N X Kebumen; (2) jenis kelamin laki-laki; (3) siswa yang teridentifikasi sebagai pelaku *bullying* dengan data catatan point dari BK; (4) memiliki skor empati yang rendah atau sedang, yang diukur dengan skala empati yang dilakukan saat pra tes; (5) Memiliki skor *bullying* yang tinggi dan sedang, yang diukur dengan skala *bullying* yang diberikan saat pra tes juga; serta (6) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan eksperimen yang terdiri dari prates

(untuk pengisian skala empati dan *bullying*), mengikuti pelatihan empati (proses memberi perlakuan), pascates dan *follow up* (pengisian skala empati dan *bullying* kembali).

### Metode Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *bullying* yang disusun berdasarkan aspek dari (Olweus, 1993) dan skala empati yang disusun berdasarkan aspek dari Ni'mah (2017). Penelitian ini menggunakan analisis uji parametrik yaitu *paired sampel test*.

### Prosedur Intervensi

Prosedur intervensi dalam penelitian ini dapat dilihat melalui tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Prosedur Intervensi

Sesi	Cycle of Experiential Learning	Waktu	Kegiatan	Materi Kegiatan	Media / alat
Sesi 1	-	10 menit	Bina <i>raport</i> dan <i>pretest</i>	Pengambilan data <i>pretest</i> , pengenalan diri, membina <i>raport</i> kepada partisipan, memberikan <i>handout</i> pelatihan untuk partisipan.	<i>Handout</i> pelatihan untuk semua partisipan
Sesi 2	Concrete Experience	60 menit	Diskusi, observasi, tanya jawab	- Materi pengenalan <i>bullying</i> (definisi, jenis, dan dampak). - Materi tentang empati	Alat tulis, kertas HVS, LCD, laptop, speaker kecil.
Sesi 3	Concrete Experience	60 menit	Diskusi, observasi, tanya jawab, permainan games	Mengkaitkan antara pengalaman yang pernah dilakukan dengan materi yang sudah didapatkan	Speaker kecil.
Sesi 4	Reflective observation	60 menit	Diskusi/group <i>sharing</i> , games, menonton video	- Video tentang <i>bullying</i> . - Refleksikan diri tentang perasaan korban <i>bullying</i>	LCD, laptop, speaker kecil, video tentang <i>bullying</i>
Sesi 5	Abstract conceptualization	60 menit	Diskusi, observasi, Tanya jawab, menonton video	- Materi " <i>mengenal lebih tentang empati</i> " - Menonton short movie tentang <i>bullying</i> dan empati	Alat tulis, kertas HVS, speaker, LCD, laptop, video.
Sesi 6	Active experiment	60 menit	<i>Role-play</i> 1, diskusi, observasi, tanya jawab, refleksi diri	Skenario <i>role play</i> 1 dengan tema tentang <i>bullying</i> dan empati	Skenario <i>role play</i> 1, meja, bangku, perlengkapan tambahan saat <i>role play</i> 1
Sesi 7	Active experiment	60 menit	<i>Role-play</i> 1, diskusi, observasi, tanya jawab, refleksi diri	Skenario <i>role play</i> 2 dengan tema tentang <i>bullying</i> dan empati	Skenario <i>role play</i> 2, meja, bangku, perlengkapan tambahan saat <i>role play</i> 2
Sesi 8	Active experiment	60 menit	Menonton Film berjudul <i>Wonder</i> (2017), refleksi diri	Menonton film <i>Wonder</i> (2017)	LCD, laptop, speaker kecil, film " <i>Wonder</i> 2017"
Sesi 9	Modifikasi konsep empati dan <i>bullying</i>	60 menit	Diskusi, tanya jawab, observasi, <i>recall</i> kegiatan yang sudah dilakukan, refleksi diri, membuat <i>goals</i> dan komitmen diri	Membuat <i>goals</i> dan komitmen diri untuk mengurangi tindakan <i>bullying</i> .	LCD, laptop, speaker kecil, alat tulis, video, kertas HVS
Sesi 10	Evaluasi	10 menit	Evaluasi	Evaluasi, <i>reward</i> atau hadiah untuk peserta.	

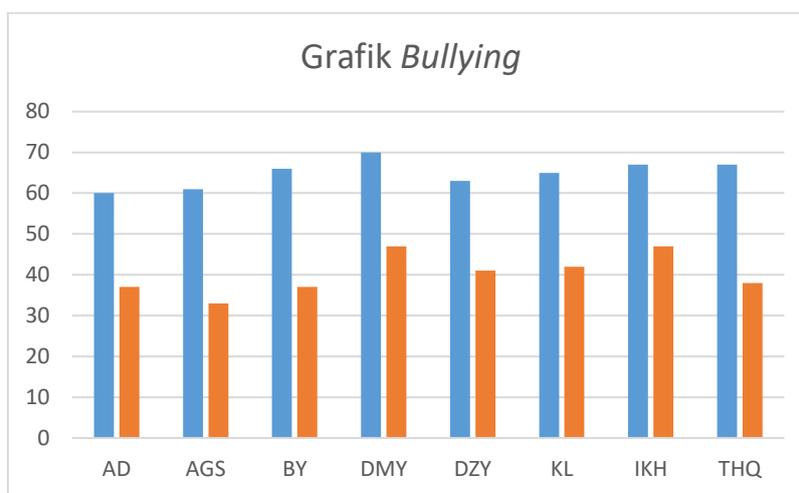
### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif menggunakan uji parametrik yaitu *paired sampel t-test* (uji berpasangan).

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengisian skala *bullying* dan empati pelaku *bullying* menunjukkan ketidakjujuran dalam

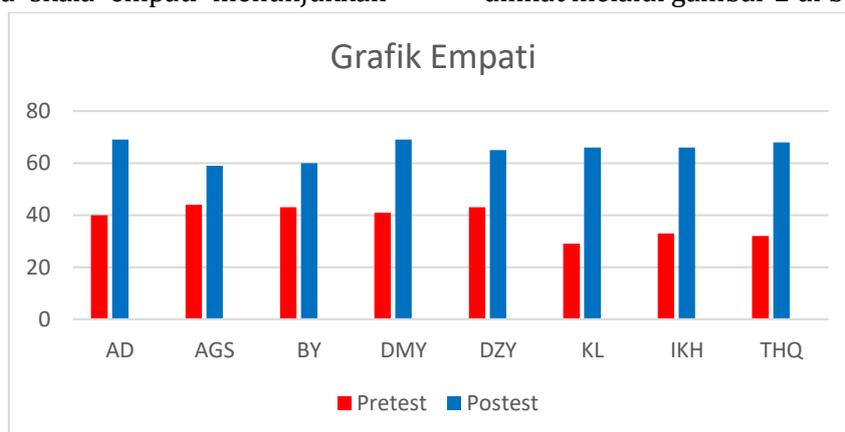
pengisian skala hal ini terlihat bahwa skor dari pra tes skala *bullying* menunjukkan dalam kategorisasi sedang dan skala empati menunjukkan kategorisasi sedang. Namun pada hasil pascates skala *bullying* menunjukkan adanya penurunan perilaku *bullying* setelah diberikan pascates. Hasil tersebut dapat dilihat melalui gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Grafik *bullying* pra tes dan pasca tes.

Kemudian grafik perkembangan subjek berdasarkan skor skala prates-pascates pada skala empati menunjukkan

adanya tingkat kenaikan empati setelah diberikan pascates. Hasil tersebut dapat dilihat melalui gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2. Grafik empati pra tes dan paska tes.

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa perilaku *bullying* pada pelaku *bullying* sebelum diberikan intervensi atau pra tes lebih tinggi ( $M=64.88$ ,  $SD=3.357$ ) daripada setelah diberikan intervensi atau pascates ( $M=40.25$ ,  $SD=4.979$ ). Berdasarkan hasil *paired sampel t-test* diperoleh nilai  $t$  sebesar 19.887 dengan  $p\text{-value}=0.000$  ( $<0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan pada skala *bullying* sebelum dan sesudah intervensi, yang artinya ada penurunan perilaku *bullying* sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Selanjutnya, empati menunjukkan skor rata-rata sebelum diberikan intervensi atau prates lebih rendah ( $M=38.13$ ,  $SD=5.866$ ) daripada setelah diberikan intervensi atau pascates ( $M=64.63$ ,  $SD=3.543$ ). Berdasarkan hasil *paired sample t-test*, diperoleh nilai uji  $t$  sebesar -8.922 dengan  $p\text{-value}=0.000$  ( $<0.05$ ). Hasil

tersebut menandakan adanya perbedaan skor skala empati pada pelaku *bullying* yang signifikan pada saat sebelum dan sesudah intervensi terlaksana. Dengan demikian, terdapat kenaikan perilaku empati dari sebelum dan setelah intervensi diberikan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan empati untuk menurunkan perilaku *bullying* pada pelaku *bullying*. Setelah intervensi pelatihan empati selesai diberikan, diperoleh hasil bahwa pelatihan empati efektif dalam meningkatkan empati pada pelaku *bullying* siswa menengah pertama.

Peneliti juga melakukan kegiatan wawancara dan observasi kepada pelaku *bullying* selama 30 hari untuk melihat perkembangan pelaku secara nyata di lapangan. Hal ini sebagai data yang akurat untuk melihat adanya tingkat perubahan perilaku pada pelaku *bullying*.

Tabel 3. Hasil observasi dan wawancara pada pelaku *bullying*

No	Subjek	Observasi	Wawancara
1	AD	Subjek tidak memberi label pada para korban dengan kata-kata yang sering subjek gunakan untuk menggoda atau memanggil korban. Subjek selalu memanggil nama korban dengan nama asli bukan lagi nama julukan, subjek juga terlihat sering mengajak berbicara dan bermain kepada para korban baik di dalam kelas ataupun saat jam istirahat.	Subjek menyadari bahwa label yang digunakan untuk memanggil korban atau menggoda korban merupakan perbuatan yang subjek sadari sangat menyakitkan, terleboh mengenai keadaan fisik dan keadaan korban yang kurang mampu. Subjek berjanji untuk tidak lagi memanggil nama siapun dengan menggunjing keadaan yang terjadi pada individu, subjek juga tidak mungkin bisa terima jika nama dirinya diubah dengan nama yang tidak pantas jika ada yang menggoda atau memanggil subjek.
2	AGS	Setiap kali jam istirahat terlihat subjek tidak lagi menguncikan para korban di dalam kelas. Subjek terlihat membaur dengan siswa lain termasuk dengan para korban, terlihat subjek tidak lagi menggoda para korban saat jam istirahat atau saat tidak ada guru di dalam kelas. Para korban terlihat duduk ditempat duduk barisan depan dan dibarisan anak-anak laki-laki, subjek tidak lagi mengusik korban yang kesulitan dalam hal penglihatan dan pendengaran sehingga memposisikan korban duduk di bangku	Subjek tidak lagi mengucilkan para korban lagi disebabkan karena subjek mengaku salah atas perbuatannya selama ini yang terlihat jahat pada para korban. Subjek sering mengingatkan kepada siswa lain untuk menyediakan kursi kepada para korban di barisan depan agar memudahkan korban mengikuti KBM, subjek peduli dengan keadan para korban yang kurang dalam hal fisik dan ekonomi sehingga memudahkan korban untuk mendapatkn informasi secara cepat dari guru atau siswa lain dibandingkan menempatkan para korban duduk di barisan

No	Subjek	Observasi	Wawancara
		depan guru untuk memudahkan korban untuk mengikuti KBM.	belakang di bagian perempuan menyebabkan para korban tidak bisa meminta tolong dan sering tertinggal.
3	BY	Subjek terlihat sering bermain dengan para korban dan sering mengobrol dengan para korban. Subjek juga sering mengajak teman yang lain untuk duduk bersama sambil mengobrol dengan makan snack bersama di jam istirahat bersama para korban, terlihat para korban dan subjek sering bercanda di luar kelas saat jam istirahat dengan siswa lain. Subjek terlihat tidak lagi mencemooh atau memanggil nama para korban dengan label yang selama ini digunakan untuk menggoda atau memanggil para korban.	Subjek menyadari bahwa korban sejauh ini merupakan siswa yang sangat kuat karena selama satu semester para korban mampu bertahan dan tetap seolah dengan kondisi di dalam kelas yang sering di bully oleh teman-temannya. Subjek juga mengatakan bahwa para korban ternyata siswa yang pintar dibandingkan dirinya dan teman-temannya yang sering membully. Subjek menyadari bahwa bermain, bertukar cerita, membantu dan bergurau dengan para korban tidak ada hal yang membuat subjek merasa ada jarak.
4	DMY	Terlihat saat jam pelajaran subjek menawarkan bantuan kepada salah satu korban yang tidak memiliki hp dengan meminjamkan korban untuk login. Subjek juga terlihat sering bertukar tempat duduk agar korban bisa mengakses pelajaran bersama agar tidak tertinggal. Subjek juga tidak lagi memindahkan tempat duduk para korban di barisan perempuan dimana para korban di tempatkan duduk dibarisan depan depan guru dan dengan barisan siswa laki-laki. Subjek juga pernah meminjamkan salah satu korban untuk ujian menggunakan hp karena waktu ujian yang dilakukan tidak bersamaan dengan subjek karena adanya pembagian siswa berdasarkan nomor urut.	Subjek merasa dengan menolong teman yang kesulitan menjadikan diri subjek merasa bahagia dibandingkan mengucilkan atau membully. Subjek merasa senang bisa meminjamkan hp yang subjek miliki kepada teman yang tidak memiliki hp karena kondisi ekonomi. Subjek berjanji untuk tidak lagi mencemooh keadaan individu yang kurang beruntung apa lagi mengajak orang lain untuk menjauhi individu karena subjek menyadari bahwa subjek tidak mungkin sanggup berada di posisi individu tersebut.
5	DZY	Terlihat subjek sering mengajak ngobrol dan memakan snack bersama saat jam istirahat berlangsung dengan para korban dan siswa lainnya. Subjek terlihat tidak lagi menjaili para korban dengan mengucilkan di dalam kelas baik saat ada guru atau tidak adanya guru. Subjek juga tidak lagi mengganggu para korban dengan menempatkan korban duduk dibarisan perempuan. Subjek terlihat sering bergurau bersama dengan siswa lainnya dan para korban baik saat jam pelajaran atau jam istirahat berlangsung.	Subjek tidak lagi melakukan hal yang pernah dilakukan untuk menjaili, mengucilkan atau mengganggu para korban karena subjek menyadari bahwa subjek rentan terkena stress. Melihat keadaan para korban yang memafkan dan mau berteman dengan subjek membuat subjek menjadi malu akan melakukan hal yang tidak pantas kepada para korban. Subjek menyadari bahwa berteman dengan para korban ternyata tidak ada hal yang membuat mereka memiliki batas justru subjek banyak belajar dari para korban.
6	KL	Terlihat subjek memiliki kepedulian kepada para korban atau siswa lain yang mengalami kesulitan. Subjek sering meminjam hp juga kepada para korban saat korban kesulitan dalam mengakses internet atau join, subjek KL sering bekerjasama dengan siswa DMY untuk meminjamkan hp kepada salah satu korban yang tidak memiliki HP.	Subjek mengaku bahwa meminjamkan sesuatu yang tidak dimiliki oleh orang yang tidak punya membuat subjek memiliki penilaian positif kepada dirinya sendiri. Subjek merasa bangga dan menjadi orang baik dalam menolong teman yang kurang mampu dibandingkan harus mengucilkan. Subjek menyadari bahwa perbuatannya sangatlah salah dan jahat dipandangan diri

No	Subjek	Observasi	Wawancara
7	IKH	Terlihat subjek sering menghabiskan waktu jam istirahat bersama siswa lain dan para korban untuk memakan sncak dan bercanda bersama di luar kelas. Subjek juga terlihat tidak lagi mengucilkan, menggoda dan menindas para korban baik saat ada guru maupun tidak ada guru di kelas. Subjek terlihat sering membantu para korban dengan mengingatkan PR atau membantu korban mengambilkan sesuatu yang ada di depan kelas. Perilaku subjek terlihat bahwa subjek menjalin hubungan pertemanan yang cukup hangat kepada para korban dan siswa lain tanpa adanya perbedaan perlakuan lagi.	subjek dan orang lain sehingga subjek berja ji untuk tidak lagi mengulangi perbuatan subjek kepada siapapun karena merupakan hal yang sangat menyakitkan dan akan membekas seumur hidup kepada para korban. Subjek takut jika para korban akan memiliki kenangna jelek kepada subjek seumur hidupnya. Subjek mengaku bahwa bermain dengan para korban sangat mengasikan karena banyaknya cerita yang dimiliki oleh paa korban. Subjek meyakini bahwa banyak sekali pelajaran yang diambil saat mengenal jauh kondisi para korban untuk subjek lebih bersyukur dan menjadi manusia yang emiliki kepedulian. Subjek berjanji pada dirinya sendiri untuk tidak lagi melakukan penindasan kepada siapapun atau melakukan bullyian kepada siapapun.
8	THQ	Terlihat subjek tidak mengucilkan para korban dengan memindahkan tempat duduk atau mengunci para korban saat jam istirahat. Subjek terlihat sering bermain dengan para korban dan siswa lainnya di jam istirahat dan kerap membantu korban yang kesulitan. Subjek juga sering mengajak siswa lain untuk membantu para korban saat mereka melihat korban mengalami kesulitan atau kendala, terlihat subjek THQ salah satu siswa yang sering mengingatkan sisw alain untuk memprioritaskan para korban saat mengalami kendala saat mengikuti kegiatan KBM.	Subjek mengaku bahwa kendala para korban yang kesulitan dalam hal ekonomi dan fisik menyadarkan diri subjek untuk harus saling membantu karena subjek tidak bisa membayangkan jika kondisi para korban ada di posisi subjek. Subjek ingin menjadi teman yang baik dan memiliki citra yang baik kepada para korban karena subjek takut jika nama subjek akan dicap buruk semasa hidup para korban, sehingga subjek berusaha untuk memperbaiki diri untuk tidak mudah terprofokatar bahkan sebaliknya subjek ingin menjadi anak yang sering mengingatkan hal-hal kebaikan.

Faktor pertama yang mempengaruhi keberhasilan penelitian ini adalah pelatihan empati diterapkan dengan cara ceramah, *focus group discussion*, mereview materi sebelumnya, pemutaran video, berlatih teknik penerapan empati, serta melakukan *role play*. Penurunan perilaku *bullying* dan peningkatan empati pada pelaku *bullying* yang signifikan diperoleh dari intervensi pelatihan empati dan juga *follow up* selama 30 hari. Faktor kedua yaitu, pelatihan dilakukan dalam kelompok. Pelaksanaan pelatihan empati dalam kelompok terbukti

efektif dalam meningkatkan empati pada pelaku *bullying*, melalui pengalaman dengan cara *focus group discussion* yang membuat pelaku saling terbuka, membantu untuk memahami materi, dan saling menyemangati untuk memperbaiki diri.

Faktor ketiga ialah adanya reuiu setiap kali akan memulai sesi baru yang cukup efektif. Hal ini sesuai dengan penelitain yang dilakukan oleh Beck dan Alford (2009) bahwa pengulangan atau reuiu sangat membantu dalam proses suatu terapi melihat sejauh mana subjek telah

memahami proses terapi, sedangkan bagi pelaku berfungsi untuk membantu mengingatkan kembali informasi yang telah diterima.

Keterbatasan dalam penelitian ini ialah, pertama kegiatan belajar yang masih dilakukan secara *online* dan *offline* di lingkungan sekolah menyebabkan peneliti cukup kesulitan dalam menentukan dan mengatur jadwal pelatihan. Kedua, pihak sekolah mengizinkan kegiatan pelatihan hanya dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu dengan rentang waktu 3 jam saja.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati dalam penelitian ini efektif mengurangi perilaku bullying pada pelaku *bullying* di salah satu SMP N X Kebumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa pelaku *bullying* yang diberikan pengetahuan dan

pengalaman tentang empati, semakin menyadari bahwa perbuatan *bullying* yang dilakukannya salah.

### **Saran**

#### **Bagi Peserta**

Peserta diharapkan untuk terus berlatih dan menerapkan kegiatan yang telah dipelajari yaitu kegiatan pelatihan empati untuk menurunkan perilaku *bullying*, sehingga dapat memunculkan empati untuk lebih peduli dengan lingkungan sekitar.

#### **Bagi Pihak Sekolah**

Pelatihan ini dapat dijadikan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk permasalahan yang sama, yaitu *bullying*.

#### **Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya jika melakukan pelatihan ini secara tatap muka diharapkan untuk menambahkan durasi di setiap sesi pelatihan dan memperbanyak jumlah pertemuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsenio, W. F., & Lemerise, E. A. (2001). Varieties of Childhood Bullying: Values, Emotion Processes, and Social Competence. *Social Development, 10*(1), 59–73.  
<https://doi.org/10.1111/1467-9507.00148>
- Banks, R. (1997). Bullying in Schools. In *ERIC Digest*. The Educational Resources Information Center.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment* (2nd Edition). University of Pennsylvania Press.
- Coloroso, B. (2007). *Stop Bullying! : Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU* (S. I. Astuti & A. Cahyani, Eds.). Serambi Ilmu Semesta.
- Davis, M. H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 113–126.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Fink, E., Patalay, P., Sharpe, H., & Wolpert, M. (2018). Child- and School-Level Predictors of Children's Bullying Behavior: A Multilevel Analysis in 648 Primary Schools. *Journal of Educational Psychology, 110*(1), 17–26.  
<https://doi.org/10.1037/edu0000204>
- Izzah, L., Sukarti, S., & Gusniarti, U. (2019). Pelatihan Empati untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Pelaku Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP), 11*(2), 79–90.  
<https://doi.org/10.20885/intervensi-psikologi.vol11.iss2.art2>
- Keeran, D. (2014). *A Course in Empathy: The New Revolution of the Heart*. Create Space Independent Publishing Platform.
- Kenny, M. C., McEachern, A. G., & Alucedo, O. (2005). Female Bullying: Prevention and Counseling Interventions. *Journal of Social Sciences, 3*(8), 17–23.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying Behaviors Among US Youth : Prevalence and Association with Psychosocial Adjustment. *JAMA, 285*(16), 2094.  
<https://doi.org/10.1001/jama.285.16.2094>
- Ni'mah, R. (2017). Hubungan Empati dengan Perilaku Altruistik. *At-Tuhfah : Jurnal Keislaman, 6*(1), 99–115.
- Nirmala, S. P., Sahrani, R., & Mularsih, H. (2020). Peningkatan Empati Remaja Pelaku Bullying di Salah Satu Smp di Jakarta Selatan Melalui Pelatihan Berbasis Experiential Learning. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 4*(1), 213–223.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7801>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley-Blackwell.
- Randall, P. (1996). *Adult Bullying: Perpetrators and Victims* (First Edition). Routledge.
- Santrock, J. W., & Widayanta, B. (2007). *Remaja* (Eleventh Edition, Vol. 2). Erlangga.

- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-experimental Designs for Generalized Causal Inference* (Second Edition, Vol. 1). Houghton Mifflin.
- Storey, K., & Slaby, R. (2013). *Eyes on Bullying in Early Childhood*. Education Development Center.
- Swearer, S. M., Espelage, D. L., & Napolitano, S. A. (2009). *Bullying Prevention and Intervention: Realistic Strategies for Schools (The Guilford Practical Intervention in the Schools Series)* (First Edition). The Guilford Press.
- Twemlow, S. W., & Sacco, F. C. (2008). *Why School Anti-Bullying Programs Don't Work*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Wahyuni, P. (2017). *Efektivitas Empathy Training untuk Meningkatkan Empati pada Remaja Awal Pelaku Bullying* [Thesis, Universitas Sumatera Utara]. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/21198>