

## Pelatihan Empati Pada Remaja Yang Melakukan *Bullying* Di Lembaga X

### *Empathy Training for Adolescents Who do Bullying in Institution X*

Putu Diana Wulandari<sup>(1\*)</sup>, Ratih Saraswaty<sup>(2)</sup>, Aritya Widianti<sup>(3)</sup>  
& Ni Luh Kade Nadia Rastafary<sup>(4)</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Bali Internasional, Indonesia

Disubmit: 28 Agustus 2023; Diproses: 29 Agustus 2023; Diaccept: 29 Agustus 2023; Dipublish: 29 Agustus 2023

\*Corresponding author: dianawulandari@iikmpbali.ac.id

#### Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja muncul sifat egoisentrisme, seperti perilaku *bullying* dan tindakan kekerasan. Pelaku *bullying* umumnya memiliki agresivitas yang tinggi dan kurang memiliki empati. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu penggunaan pelatihan empati untuk menurunkan *bullying* pada remaja. Pelatihan yang dilakukan pada remaja menggunakan dua pendekatan yaitu psikoedukasi dan pendekatan perilaku melalui latihan kasus dan *role play*. Hasil pelatihan diukur menggunakan metode kuantitatif menggunakan dua kuesioner *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan tabel hasil uji t-test di atas dapat diketahui bahwa hasil nilai Sig. sebesar 0,047 ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa terdapat penurunan perilaku *bullying* pada remaja setelah diberikan intervensi. Selain itu, pada kuesioner empati diketahui nilai Sig. sebesar 0,016 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan empati remaja setelah diberikan intervensi. Berdasarkan *roleplay* yang dilakukan, para remaja dapat menemukan *insight* dari kasus dan *roleplay* yang dilakukan oleh teman-temannya.

**Kata Kunci:** Pelatihan Empati; Remaja; Bullying.

#### Abstract

Adolescence is a period of transition from children to adulthood. In adolescence, egocentrism emerges, such as bullying behavior and acts of violence. Bullies generally have high aggressiveness and lack empathy. This is in line with the research objective, namely the use of empathy training to reduce bullying in adolescents. The training conducted for adolescents uses two approaches, namely psychoeducation and a behavioral approach through case exercises and role plays. The results of the training were measured using a quantitative method using two pretest and posttest questionnaires. Based on the t-test results table above, it can be seen that the results of the Sig. of 0.047 ( $p < 0.05$ ), which means that there is a decrease in bullying behavior in adolescents after being given the intervention. In addition, in the empathy questionnaire it is known that the value of Sig. of 0.016 ( $p < 0.05$ ). This means that there is an increase in adolescent empathy after being given the intervention. Based on the roleplay that was carried out, teenagers could find insight from cases and roleplay carried out by their friends.

**Keywords:** Empathy Training; Adolescents; Bullying.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i2.213>

#### Rekomendasi mensitasi :

Wulandari, P. D., Saraswaty, R., Widianti, A. & Rastafary, N. L. K. N. (2023). Pelatihan Empati Pada Remaja Yang Melakukan *Bullying* Di Lembaga X. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 4 (2): 87-90.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial dan psikologis individu (Desmita, 2010). Akibat perubahan yang dialami pada masa remaja, perilaku yang umum terjadi antara lain perilaku agresif dan perilaku mencari perhatian. Egosentrisme muncul pada masa remaja dan keinginan yang kuat untuk menjadi pusat perhatian orang lain (David dalam Desmita, 2010). Salah satu bentuk egosentrisme pada masa remaja adalah perilaku *bullying* dan kekerasan (Usman, 2013).

Permasalahan yang dialami generasi muda di Lembaga X adalah terkait dengan kenakalan remaja seperti *bullying*, merokok, berpacaran, berbohong, dan mengambil barang yang bukan miliknya. Menurut informasi dari pembina Lembaga X, salah satu permasalahan yang sering terjadi pada remaja saat ini adalah permasalahan *bullying*. Menurutnya, *bullying* terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan.

Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), ditemukan sekitar 253 kasus *bullying* antara tahun 2011 hingga 2016, dengan rincian 122 anak menjadi korban dan 131 anak menjadi pelaku. Hingga Juni 2017, terdapat 117 kasus *bullying* yang telah dilaporkan ke Kementerian Sosial, tidak termasuk kasus *bullying* yang tidak dilaporkan. Penindas biasanya sangat agresif dan kurang empati.

Pemanfaatan pelatihan empati untuk mengurangi *bullying* sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari, Joefiani, dan Siswadi (2015)

yang menunjukkan adanya hubungan antara empati dengan kecenderungan perilaku *bullying*. Penelitian Kuseriyanti (2018) juga menemukan bahwa pelatihan empati efektif dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* pada remaja. Berdasarkan uraian tersebut terlihat bahwa pentingnya empati bagi remaja untuk mengatur emosinya di Lembaga X dan mengurangi perilaku *bullying* remaja.

## METODE PENELITIAN

Pelatihan merupakan intervensi sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan (Edralin, 2004). Ada dua pendekatan yang digunakan dalam pelatihan yang dilakukan pada remaja: pendekatan psikoedukasi dan pendekatan behavioral (behavioral). Menurut Kode Etik Psikologi Indonesia (2010), psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam upaya mencegah timbulnya dan menyebarnya gangguan psikologis pada kelompok, komunitas atau masyarakat serta meningkatkan pemahaman terhadap lingkungan (khususnya keluarga) mengenai gangguan yang dialami individu setelah mendapat psikoterapi. Teknik yang digunakan untuk menerapkan intervensi ini pada komunitas remaja meliputi praktik kasus dan *role play*.

Sebanyak 28 responden dari Lembaga X mengikuti pelatihan ini. Edukasi bagi remaja digelar selama dua hari. Selama masa pelatihan, setiap peserta remaja menyelesaikan dua kuesioner *pretest* dan *posttest*. Dalam pelatihan ini dilakukan *pretest* dan *posttest* dalam bentuk BES (*Basic Empathy Scale*) yang disusun berdasarkan aspek

empati emosional dan kognitif dari Jolliffe dan Farrington (2005). Skala BES mengukur empati kognitif sebagai memahami emosi orang lain dan empati afektif sebagai mengalami atau bereaksi secara tepat terhadap keadaan emosi orang lain. Skala BES merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur validitas konvergen untuk akurasi empati. Skala ini terdiri dari 20 item yang dibagi menjadi item yang *favourable* dan *unfavourable*.

Pelatihan ini juga menggunakan *Illinois Bully Scale* (IBS), skala yang dibuat oleh Espelage dan Holt (2001). Skala IBS dibangun berdasarkan komponen-komponen *bullying* yaitu *bully*, perkelahian, dan viktimisasi. Skala IBS digunakan untuk mengukur perilaku *bullying*. Skala IBS terdiri dari 16 item pertanyaan *favourable* dan diberi skor 1 sampai 5.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian *roleplay* menjadi hal utama yang difokuskan pada proses aktivitas agar remaja dapat segera melatih empati dan perilaku *bullying*. Pada saat *roleplay* berlangsung cukup sulit bagi fasilitator untuk menarik perhatian peserta sehingga ketika teman-teman melakukan *roleplay*, mereka sibuk mempersiapkan *roleplay* tersebut. Menurut Rubie (dalam Santrock, 2007), remaja lebih rentan terhadap perbandingan sosial dibandingkan anak-anak. Hal ini terlihat dari reaksi remaja yang fokus pada cara bermain peran dibandingkan memperhatikan temannya.

Tabel 1. Hasil Uji T-test Skala *Bullying*

		t	df	Sig (2-tailed)
Pair 1	Pretest- Posttest	2,078	27	,047

Melihat tabel hasil uji t di atas diperoleh nilai t sebesar 2,078, df sebesar 27, dan diketahui signifikansi sebesar 0,047 ( $p < 0,05$ ). Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan nilai yang signifikan setelah mendapat perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* pada remaja mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi.

Tabel 2. Hasil Uji T-test Skala Empati

		t	df	Sig (2-tailed)
Pair 1	Pretest- Posttest	-2,566	27	,016

Melihat tabel hasil uji t di atas, diperoleh nilai t sebesar -2,566, df sebesar 27, dan diketahui signifikansi sebesar 0,016 ( $p < 0,05$ ). Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan nilai yang signifikan setelah mendapat perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa empati remaja meningkat setelah mendapat intervensi.

Secara keseluruhan, skor rata-rata peserta menurun pada skala *bullying* dan meningkat pada skala empati. Dari hasil evaluasi data secara keseluruhan, ditemukan bahwa peserta remaja mengalami peningkatan pemahaman dan empati terhadap perilaku *bullying* dan pemahaman tentang hubungan antara *bullying* dan empati.

## SIMPULAN

Kegiatan pelatihan ini dilakukan berdasarkan analisis kebutuhan untuk mengurangi perilaku *bullying* di kalangan generasi muda, khususnya di lembaga X. Permasalahan yang dihadapi remaja terkait dengan perilaku *bullying* mungkin disebabkan oleh kurangnya kegiatan dan informasi terkait pencegahan perilaku *bullying*. Berdasarkan hal tersebut,

pelatihan empati bertujuan untuk mengenalkan remaja tentang empati, manfaat empati, hubungan empati dengan perilaku *bullying*, serta penerapan materi yang diperoleh melalui *roleplay*.

Berdasarkan hasil intervensi dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati dapat mengurangi perilaku *bullying* pada remaja di Lembaga X. Hal ini diwujudkan dengan penurunan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* terkait dengan perilaku *bullying* dan peningkatan skor rata-rata untuk *pretest* dan *posttest* terkait empati.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Edralin, D. M. (2004). Training: a strategic hrm fuction. [www.dlsu.edu.ph](http://www.dlsu.edu.ph)
- Santrock, J.W. (2007). Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Usman, I. (2013). Kepribadian, komunikasi, kelompok teman sebaya, iklim sekolah, dan perilaku bullying. *Jurnal Humanitas*, 10(1), 49-60.