

DAMPAK PELATIHAN EMPATI TERHADAP PERSEPSI ANTI BULLYING PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 HAMPARAN PERAK

¹Risma Dina, ²Azizah Batubara, ³Khairina Afni, ⁴Dinda Fadillah Rismaya

^{1,2,3}Dosen STKIP Budidaya Binjai

¹rismadina817@gmail.com

²azizahbatubara89@gmail.com

³khairinaafni89@gmail.com

⁴Mahasiswa STKIP Budidaya Binjai

dindafadillahrismaya195@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji dampak pelatihan empati terhadap persepsi anti-bullying di kalangan siswa SMA Negeri 1 Hamparan Perak. Metode yang digunakan yaitu penelitian pre- eksperimen menggunakan desain *pre test* dan *post test*. Penelitian memiliki subjek yang terdiri dari 30 orang siswa pada kelas XI-2 yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Hasil analisis uji *paired sampel t test* yaitu menunjukkan t hitung sebesar 5,573, yang lebih dibanding t tabel yang bernilai 1,697 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan pada penemuan ini, dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati memberikan dampak positif terhadap persepsi anti-bullying siswa di SMA Negeri 1 Hamparan Perak.

Kata kunci: Pelatihan, Empati, Persepsi Anti-Bullying

ABSTRACT

The aim of this research was to examine the impact of empathy training on anti-bullying perceptions among SMA Negeri 1 Hamparan Perak students. The method used is pre-experimental research using a pre-test and post-test design. The research had subjects consisting of 30 students in class XI-2 who were selected using purposive sampling techniques. The results of the analysis of the paired sample t test show that the calculated t is 5.573, which is more than the t table which is 1.69726, with a significance value (2-tailed) of 0.000, which is smaller than 0.05. Based on these findings, it can be concluded that empathy training has a positive impact on students' anti-bullying perceptions at SMA Negeri 1 Hamparan Perak.

Keywords: Training, Empathy, Anti-Bullying Perception

I. PENDAHULUAN

Kekerasan semakin meningkat, terutama di bidang pendidikan. Salah satu bentuk kekerasan yang umum terjadi di sekolah adalah penindasan terhadap siswa yang dianggap lebih lemah, baik dilakukan secara individu maupun dalam kelompok. Perilaku ini sering disebut sebagai *bullying*.

Tindakan *bullying* dapat didefinisikan sebagai perilaku penindasan yang diarahkan kepada individu yang dianggap berada pada posisi sosial yang lebih rendah atau perilaku lain dengan karakteristik serupa (Rigby, 2008). Selain itu, *bullying* merupakan bentuk agresi yang dilakukan secara sengaja dengan maksud untuk menimbulkan dampak fisik atau psikologis terhadap orang lain. Dengan kata lain, *bullying* mencakup berbagai tindakan yang dilakukan dengan niat tertentu, seperti penindasan, ejekan, atau gangguan yang umumnya dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama, sebagaimana diuraikan oleh Pipih & Fatwa (2019).

Pipih dan Fatwa (2019) mengungkapkan bahwa perilaku *bullying* dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang. Mereka menunjukkan bahwa individu yang melakukan *bullying* cenderung memiliki kecenderungan kepribadian ekstrovert. Selain itu, kurang optimalnya fungsi keluarga serta metode pengasuhan yang tidak memadai turut berkontribusi terhadap perilaku *bullying*. Lingkungan sekolah yang tidak mendukung juga memiliki kaitan erat dengan tingginya perilaku *bullying*.

Penelitian yang dilakukan oleh Muzdalifah, Ridwan, dan Zainal (2022) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang memicu perilaku *bullying* meliputi temperamen individu, budaya senioritas, tingkat kepercayaan diri, serta bentuk-bentuk *bullying* verbal dan mental. Selanjutnya, dampak yang dialami oleh korban *bullying*

meliputi gangguan psikologis dan pengaruh negatif terhadap konsep diri sosial. Berdasarkan temuan ini, penting untuk memberikan perhatian yang serius terhadap masalah ini guna mencegah peningkatan frekuensi kasus *bullying*.

Menurut data yang dikumpulkan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) serta Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), fenomena *bullying* masih tetap menjadi ancaman bagi anak-anak di sekolah. Informasi menunjukkan terdapat 226 insiden *bullying* tahun 2022, sedangkan pada tahun 2021 tercatat 53 insiden, dan 119 insiden tahun 2020. Angka-angka ini menggambarkan tingginya prevalensi *bullying* di lingkungan sekolah.

Macam-macam *bullying* yang umumnya sering dialami oleh korban meliputi *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%). Berdasarkan jenjang pendidikan, siswa sekolah dasar merupakan kelompok yang paling banyak menjadi korban *bullying* (26%), diikuti oleh siswa menengah pertama (25%) dan siswa menengah atas (18,75%). Sebagian besar siswa masih kesulitan membedakan antara tindakan *bullying* dan candaan, sehingga hanya sedikit yang memiliki pemahaman yang benar tentang anti-*bullying*. Akibatnya, laporan mengenai pengalaman *bullying* masih tergolong sangat sedikit. Hal ini mencerminkan persepsi siswa tentang *bullying*, di mana beberapa insiden dianggap normal dan tidak berbahaya (Sela, Abu & Nurbaity, 2023). Selain itu, banyak dari mereka yang tidak menyadari dampak dari perilaku mereka. Dampak dari *bullying* dapat termasuk depresi dan kemarahan terhadap diri sendiri bagi korban, serta hilangnya kepercayaan diri, melakukan self-harm (menyakiti diri sendiri), dan dalam kasus yang lebih serius, pemikiran untuk

bunuh diri.

Ketika siswa mampu memposisikan diri sebagai korban *bullying* dan merasakan dampak yang diterima akibat perilaku tersebut, hal ini mampu meningkatkan rasa empati yang mereka miliki. Rasa empati ini bukan hanya ditujukan kepada korban, namun juga bisa berfungsi sebagai langkah pencegahan terhadap perilaku *bullying*, sehingga dapat mengurangi jumlah kasus *bullying*, terutama di lingkungan sekolah.

Berdasarkan pada hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, fenomena *bullying* juga terjadi di SMA Negeri 1 Hamparan Perak. Bentuk perilaku *bullying* yang terlihat di sekolah ini meliputi pembentukan geng oleh beberapa siswa yang mengucilkan mereka yang bukan anggota kelompok tersebut, ketidakmampuan untuk menerima pendapat dan situasi siswa lain, serta tindakan menghina, mengejek, dan mempermalukan siswa lain. Selain itu, terdapat juga siswa yang kurang menunjukkan empati terhadap rekan-rekan mereka. Empati juga termasuk kemampuan seseorang dalam memahami keadaan emosional orang lain (kognitif), rasa simpatik, berusaha mencari solusi masalah, dan mengambil sudut pandang orang lain (afektif) (Baron & Byrne, 2005).

Pelatihan empati merupakan metode intervensi yang melibatkan teknik dan pendekatan yang berkaitan dengan materi empati, namun dirancang sesuai dengan kondisi masing-masing subjek. Melalui pelatihan ini, diharapkan siswa dapat merasakan secara emosional pengalaman yang dialami oleh korban *bullying*.

Secara umum, dari berbagai penelitian yang sudah pernah dilakukan menunjukkan terdapat hubungan yang jelas antara pelatihan empati dan penurunan perilaku *bullying*. Berdasarkan temuan

tersebut, peneliti memilih penelitian dengan judul Dampak Pelatihan Empati Terhadap Persepsi Anti *Bullying* pada Siswa di SMA Negeri 1 Hamparan Perak.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SMA Negara 1 Hamparan Perak. Terletak di Jalan Titi Payung-Bulu Cina, Kecamatan Hamparan Perak, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Peneliti menggunakan jenis pre-eksperimen dengan menggunakan desain pre test dan post test. Peneliti juga menerapkan desain menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Populasi yang akan diteliti ialah seluruh siswa kelas XI-2 di SMA Negeri 1 Hamparan Perak, dengan jumlah 30 siswa. Instrumen yang akan digunakan untuk pengumpulan data meliputi angket dan wawancara. Metode pelatihan empati yang diterapkan terdiri dari pemutaran video dan sosiodrama. Analisis data yang akan dilakukan ialah uji validitas dan reliabilitas dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Agar dapat menguji hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test*, yang mana berfungsi membandingkan selisih antara dua mean dari hasil dua sampel yang berpasangan, yang berasumsi data terdistribusi normal. Bertujuan untuk membandingkan data dari hasil sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberi perlakuan (*post-test*). Berikut merupakan tabel dari hasil uji *paired sample t-test*:

Tabel 1. Hasil Uji Paired Sampel T-Test

	T	dF	Sig (2-Tailed)
Pretest	-5.573	29	.000
Posttest			

Berdasarkan hasil uji *paired sample t- test* menunjukkan terdapat perbedaan yang

signifikan antara hasil sebelum dan setelah pelatihan empati. Untuk menentukan nilai t tabel, digunakan derajat kebebasan (dk) dengan $N=30$, di mana pada taraf signifikan 5% memperoleh t tabel sebesar 1,69726. Dari analisis uji paired sample t-test, didapatkan t hitung sebesar 5,573, yang lebih besar dari t tabel ($5,573 > 1,69726$), serta nilai sig (2- tailed) 0,000, yang lebih kecil dari 0,05.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak pada Persepsi Anti Bullying siswa setelah mengikuti Pelatihan Empati, serta ada perbedaan antara Persepsi Anti Bullying siswa sebelum dan setelah pelatihan tersebut.

Artinya, sebelum pelatihan empati dilakukan, siswa belum memiliki pemahaman yang baik tentang persepsi anti-bullying. Namun, setelah mereka mengikuti pelatihan empati yang menggunakan teknik pemutaran video dan sosiodrama, terjadi peningkatan pemahaman mengenai persepsi anti-bullying di kalangan siswa..

Banyak siswa masih kesulitan membedakan antara tindakan bullying dan candaan, dan hanya sebagian kecil yang memiliki pemahaman yang tepat tentang anti- bullying. Selain itu, mereka juga tidak menyadari akibat dari perilaku mereka. Ketika siswa mampu memposisikan diri sebagai korban, hal ini dapat meningkatkan rasa empati mereka. Perasaan empati tersebut tidak hanya ditujukan kepada korban, tetapi juga diharpkan menjadi langkah pencegahan terhadap perilaku bullying. Empati juga termasuk kemampuan seseorang dalam memahami keadaan emosional orang lain (kognitif), rasa simpatik, berusaha mencari solusi masalah, dan mengambil sudut pandang orang lain (afektif) (Baron & Byrne, 2005). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan

teknik sosiodrama. Nana Sudjana (2005) menjelaskan bahwa metode sosiodrama atau juga disebut role playing sering dianggap sama dan dapat saling menggantikan. Sosiodrama pada dasarnya berfokus pada mendramatisasikan perilaku yang berkaitan dengan masalah sosial.

Penelitian oleh Bimantoko I, Hawadini L, & Hartanti (2020) yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Empati untuk Meningkatkan Perilaku Anti Bullying pada Siswa SMPN X Surabaya” menunjukkan analisis dari data kuantitatif yang mengindikasikan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan dilaksanakan. Dari tes regresi menunjukkan pelatihan empati berpengaruh terhadap peningkatan perilaku anti-bullying. Hal ini mengindikasikan bahwa kajian ini berhasil meningkatkan perilaku anti-bullying di SMP Negeri "X" Surabaya.

Penelitian oleh Herly (2019) berjudul “Pelatihan Meningkatkan Empati Melalui Psikoedukasi kepada Pelaku Bullying sebagai Upaya untuk Mengurangi Bullying di Sekolah Menengah Pertama” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor antara sebelum dan setelah intervensi, yang menunjukkan peningkatan kemampuan empati.

Para pelaku bullying menyadari setelah mengikuti pelatihan bahwa menjadi korban *bullying* adalah pengalaman yang sangat tidak menyenangkan, yang juga berkontribusi pada peningkatan empati mereka. Dengan demikian, diharapkan hal ini dapat mengurangi tindakan *bullying* yang terjadi di sekolah.. Dan semua pihak sadar bahwa tindakan *bullying* adalah tindakan yang sangat dilarang.

Penelitian oleh Efan Yudha Winata (2017) berjudul “Pelatihan Empati untuk Meningkatkan Sikap Anti Bullying pada

Siswa Bystander SMP 'X' Surabaya” menunjukkan bahwa secara kuantitatif tidak terdapat perbedaan signifikan dalam sikap anti bullying sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0.180$). Hal ini mungkin dipengaruhi oleh banyaknya sampel yang sangat kecil, mengakibatkan analisis statistik yang dilakukan tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Kemudian, karakteristik dan latar belakang budaya pada masing-masing partisipan juga berpengaruh. Meskipun tidak ada perbedaan signifikan dari segi statistik, peneliti mencatat terdapat peningkatan sikap anti-bullying pada partisipan dari segi kognitif dan afektif. Umumnya pelatihan empati ini dapat dilakukan kepada bystander sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sikap anti-bullying di sekolah. Sebelum pelatihan dilaksanakan, ada baiknya dilakukannya asesmen lebih mendalam supaya materi yang akan diberikan dapat sesuai dengan karakteristik partisipan.

Penelitian oleh Andriyani L (2013) yang berjudul “Peningkatan Kesadaran Anti Bullying Melalui Teknik Sociodrama pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah Muntinan” menunjukkan bahwa kesadaran anti-bullying dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik sociodrama. Penelitian oleh N. Hasanah & K. Afni (2020) yang berjudul “Dampak Pelatihan Assertive Communication Terhadap Penurunan Workplace Bullying pada Tenaga Pengajar di Perguruan Tinggi di Kota Binjai” menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi asertif dapat mengurangi terjadinya workplace bullying di kalangan tenaga pengajar di perguruan tinggi di kota Binjai.

Sehubungan dengan hal tersebut, pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling sangat memiliki peran krusial dalam mendukung siswa untuk mencapai

perkembangan yang optimal (Dina, 2022).

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat dampak pelatihan empati terhadap persepsi anti-bullying di kalangan siswa SMA Negeri 1 Hamparan Perak. Berdasarkan pada hasil uji paired sample t-test, diperoleh t hitung sebesar 5,573, yang lebih besar dari t tabel 1,69726, serta nilai sig (2-tailed) 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Persepsi anti *bullying* harus ditanamkan kepada siswa agar siswa mengetahui dampak dari Tindakan anti *bullying* tersebut. Melihat fenomena saat ini terkait tindakan *bullying* yang semakin merajalela sudah seharusnya semua pihak peduli dan sadar agar siswa terhindar dari perilaku *bullying* tersebut. Pelatihan empati yang diberikan ternyata memberikan dampak yang positif kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani L. (2013). *Peningkatan Kesadaran Anti Bullying Melalui Teknik Sociodrama pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah Muntinan*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Baron, R.A., Byrne, D., Branscombe, R.N. (2005). *Social Psychology (11th Ed)*. USA: Allyn & Bacon
- Bimantoko I, Hawadini L, & Hartanti. (2020). *Efektivitas Pelatihan Empati Untuk Meningkatkan Perilaku Anti Bullying Pada Siswa SMPN X Surabaya*. Surabaya : Ristekdik
- Dina, R. (2022). *Implementasi Layanan Konsultasi Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik*. Malang. Al-Isyrof Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol 4, No 1 Hal 1-11

- Efan Y W. (2017). *Pelatihan Empati Untuk Meningkatkan Sikap Anti Bullying Pada Siswa Bystander SMP X Surabaya*. Surabaya : Jurnal Kesehatan dan Sains
- Herly, dkk. (2019). *Pelatihan meningkatkan Empati Melalui Psikoedukasi Kepada Pelaku Bullying Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Bullying di Sekolah Menengah Pertama*. Bandung : Universitas Padjadjaran
- Ketua DPR RI, Puan M. (2023). *Pemerintah Harus Petakan Faktor Penyebab Bullying Anak*. Jakarta : Dewan Perwakilan Rakyat RI
- Muzdalifah M, M. Ridwan SA, Zainal A. (2022). *Perilaku Bullying di SMA Negeri 1 Maros*. Makasar : Pinisi Journal Of Sociology Education Review
- N Hasanah & K Afni. (2020). *Dampak Pelatihan Assertive Communication Terhadap Penurunan Workplace Bullying Pada TenagaPegajar Pada Perguruan Tinggi di Kota Binjai*. Medan : Jurnal Education and Development.
- Nana Sudjana. (2005). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Pipih M, Fatwa T. (2019). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Bullying*. Yogyakarta : Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan.
- Rigby, Ken. (2003). *Consequences of Bullying in Schools*. Canadian Journal of Psychiatry.
- Sela S, Abu B, Nurbaity B. (2023). *Persepsi dan Pengalaman Siswa SMA Negeri 1 Kluet Timur Mengenai Bullying*. Padang : Universitas Islam Negeri Imam Bonjol.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.