



## UPAYA PREVENTIF PERILAKU BULLYING MELALUI PELATIHAN EMPATI PADA SANTRI PONDOK PESANTREN BUSTANUL MUTA'ALIMIN KOTA BLITAR

Defi Astriani<sup>1</sup>, Devia Purwaningrum<sup>2</sup>, Arum Ayu Lestari<sup>3</sup>, Aulia Zaneti Alfreda<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nahdaltul Ulama, Blitar, Indonesia

<sup>2,3,4</sup>Universitas Nahdlatul Ulama, Blitar, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received Oktober 26, 2023

Approved November 02, 2023

#### Keywords:

Bullying,  
Empathy, Prevention

#### ABSTRACT

Teenagers who become perpetrators of bullying because they lack empathy for other people. They only focus on themselves without paying attention to the feelings of other people, in this case the person who is the victim of bullying. It is important for teenagers who bully to have this sense of empathy so that they are better able to feel the emotions of people who are victims of their bullying actions. By understanding emotions and feeling what one feels if one is a victim of bullying, it is hoped that the perpetrator will no longer have the intention to carry out bullying actions against other people by fostering empathy within the perpetrator towards situations that can harm other people. The aim of this program is to increase the sense of empathy for perpetrators of bullying among young students at Islamic boarding schools through training. There were 24 participants in this training. This empathy training program is provided in one day with several activities, namely: providing psychoeducation about bullying, empathy psychoeducation, role playing, emotional regulation psychoeducation and emotional regulation and evaluation techniques. The results of the program show that empathy training can reduce bullying behavior among students at the Bustanul Muta'alimin Islamic Boarding School, Blitar City. It can be seen in the reduction in bullying behavior and increase in empathy through the results of the pre-test and post-test given after bullying psychoeducation and empathy training.

## ABSTRAK

Remaja yang menjadi pelaku bullying dikarenakan kurang memiliki rasa empati terhadap orang lain. Mereka hanya berfokus pada diri mereka sendiri tanpa memperhatikan perasaan orang lain, dalam hal ini adalah orang yang menjadi korban bullying. Rasa empati ini penting dimiliki oleh para remaja pelaku bullying agar 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 dengan menumbuhkan empati dalam diri pelaku terhadap situasi yang dapat merugikan orang lain. Tujuan program ini adalah untuk meningkatkan rasa empati pelaku bullying remaja santri di pondok pesantren melalui pelatihan. Peserta pada pelatihan ini adalah sebanyak 24 orang. Program pelatihan empati ini diberikan dalam satu hari dengan beberapa kegiatan, yaitu: pemberian psikoedukasi tentang bullying, psikoedukasi empati, bermain peran (role play), psikoedukasi regulasi emosi dan teknik regulasi emosi dan evaluasi. Hasil program menunjukkan bahwa bahwa pelatihan empati dapat mengurangi perilaku bullying para santri di Pondok Pesantren Bustanul Muta'alimin Kota Blitar. Dapat dilihat pada penurunan perilaku bullying dan peningkatan empati melalui hasil pre-test dan post-test yang diberikan setelah dilakukannya psikoedukasi bullying dan pelatihan empati.

© 2023 EJOIN

---

*\*Corresponding author email: [defi45astriani@gmail.com](mailto:defi45astriani@gmail.com)*

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dimana pada masa ini remaja memiliki kematangan emosi, sosial, fisik, dan psikis. Masa remaja juga merupakan tahapan perkembangan yang harus dilewati dengan berbagai kesulitan. Pada masa ini juga kondisi psikis remaja sangat labil. Masa ini merupakan fase pencarian jati diri. Biasanya mereka selalu ingin tahu dan mencoba hal baru. Semua pengetahuan yang baru diketahuinya diterima dan ditanggapi oleh remaja sesuai dengan kepribadian masing-masing (Wiasih, 2018). Rata-rata remaja pada usia ini masih menempuh pendidikan, baik pendidikan secara formal seperti sekolah dan perguruan tinggi maupun pendidikan non formal antara lain tempat les, kursus, pondok pesantren.

Pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan tradisioanal, dimana siswanya (santri) tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan guru yang biasa dikenal kyai. Dalam hal mencari ilmu atau belajar di pondok, biasanya tidak pernah dibatasi apapun, baik umur, suku, ras, dan lain-lain. Hal ini membuat santri yang belajar dipondok menjadi sangat beragam. Mulai dari kalangan anak kecil, remaja, dewasa. Santri yang

belajar dipondok juga berasal dari berbagai pelosok Negeri. Dari Jawa, Madura, Kalimantan, Sumatera, Papua dan sebagainya (Amri, 2019).

Terlepas dari fungsi pondok pesantren sebagai tempat untuk mencari ilmu, terkadang dipondok juga terdapat sebuah fenomena penindasan. Seperti halnya menjadikan salah satu santri sebagai bahan lelucon didepan teman-temannya, juga kadang menjadikannya sebagai pelayan atau pesuruh, bahkan dijadikan sasaran emosi, hingga membuat santri yang jadi korban itu takut dan merasa tertekan (Visty, 2021., Wiasih, 2018). Perlakuan santri yang dapat membuat santri lain merasa tertekan, baik psikis maupun fisik ini biasa disebut dengan istilah bullying (Amri, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pfeiffer & Pinquart (2014), menemukan bahwa siswa yang bersekolah asrama lebih berisiko menjadi pelaku dan korban bullying dibandingkan dengan siswa yang bersekolah formal. Selain itu, ditemukan pula bahwa 59% siswa yang bersekolah di salah satu sekolah asrama pernah mengalami bullying (Khafifah, 2022).

Masalah bullying merupakan fenomena yang sering terjadi di seluruh penjuru dunia. Dalam UNICEF (2021), anak yang berusia 13-15 tahun pernah menjadi korban bullying dimana angka kejadiannya diperoleh data di Afrika (47%), Amerika latin (35%), Eropa dan Asia Tengah (32%), serta di Indonesia (21%). Dari data tersebut diperoleh bahwa Indonesia berada pada urutan ke-4 tertinggi angka kejadian korban bullying pada anak usia 13-15. Hasil penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa sebanyak 40,2% korban bullying merupakan siswa sekolah asrama. Terdapat beberapa penyebab yang dapat memicu para remaja yang bersekolah asrama melakukan perilaku bullying termasuk remaja yang bersekolah di pondok pesantren (Khafifah, 2022).

Kejadian bullying di sekolah asrama terjadi karena senior dan junior melakukan rutinitas keseharian yang sama, banyaknya jumlah siswa yang tidak sebanding dengan pembina yang tinggal di asrama, siswa berasal dari beberapa daerah yang memiliki perbedaan karakteristik dan latar belakang budaya, pondok tempat tinggal siswa lama dengan siswa baru tidak dipisahkan, dan sebagian dari mereka masuk sekolah asrama bukan karena kemauannya melainkan tuntutan dari orang tua (Arofah, 2017., Jasmine, 2021). Selain itu, bullying juga dapat disebabkan karena siswa merasa terkekang dengan peraturan sekolah serta tingginya senioritas. Sehingga di pondok pesantren masih sering dijumpai pelanggaran peraturan yang dilakukan oleh para santri dan yang paling perlu diperhatikan dari sekian banyak pelanggaran yang timbul adalah perilaku bullying (Khofifah, 2022).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan di Pondok Pesantren Bustanul Muta'alimin, Hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu pengurus pondok didapatkan bahwa masalah yang sering terjadi yaitu beberapa anak melakukan perilaku bullying. "Iyaa mba, di pondok masih ada beberapa anak yang sering mengejek teman- temannya dengan maksud bercanda, biasanya juga ada yang didiamkan dan dijauhi sampai tidak kerasan di pondok, beberapa kali juga ada kasus mengambil atau merusak barang teman yang lain".

Berdasarkan fenomena yang ada maka assesmen ini fokus terhadap pelatihan meningkatkan kemampuan bereaksi terhadap perasaan orang lain dengan suatu respons emosional yang sama dengan perasaan-perasaan orang lain (empati). 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 dengan menumbuhkan empati dalam diri pelaku terhadap situasi yang

dapat merugikan orang lain.

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini adalah berupa pemebrian pelatihan empati. Empati adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat memahami perasaan dan pikiran orang lain tanpa harus melibatkan secara nyata dalam perasaan dan pikiran orang tersebut (Mareta, 2020). Pada pelatihan ini para peserta juga diberikan tehnik regulasi emosi yang bertujuan untuk membantu peserta dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku negatif seperti bullying terutama ketika sedang mengalami masalah atau tekanan dari dalam dirinya maupun lingkungannya.

Sasaran dari program pengabdian ini adalah santri Pondok Pesantren Bustanul Muta'alimin Blitar. Dimana santri ini terdiri dari kelas 7 sebanyak 24 orang. Program ini bertujuan untuk mengurangi perilaku bullying pada santri pondok pesantren bustanul muta'alimin Kota Blitar.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam 1 (satu) hari dengan durasi kurang lebih 5 jam yang diikuti oleh santri Pondok Pesantren Bustanul Muta'alimin Blitar. Berikut adalah deskripsi realisasi pelaksanaan pengabdian masyarakat:

1. Psikoedukasi tentang bullying. Pada sesi ini pemateri memberika penjelasan terkait fenomena bullying dan dampaknya.
2. Psikoedukasi empati. pemateri memberikan penjelasan terkait empati dan pentingnya empati bagi remaja agar terhindar dari perilaku bullying.
3. Bermain peran . sesi ini adalah sesi bermain peran, dimana para peserta program mempraktekan teknik-teknik dalam berempati.
4. Evaluasi. Para peserta dievaluasi untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan dan ketrampilannya setelah mengikuti serangkaian kegiatan program.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah keseluruhan tahapan dalam intervensi dilakukan, maka di peroleh hasil bahwa perilaku bullying pada peserta mengalami penurunan dan mengalami peningkatan pada empati. Penurunan perilaku bullying tersebut terlihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan antara sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Skor questioner sebelum diberikan psikoedukasi (pre-test bullying) pada rentang angka 31-57, setelah diberikan pelatihan (post-test bullying) skornya menurun menjadi terletak pada rentang angka 28-53. Perubahan skor yang semakin menurunt menunjukkan adanya penurunan perilaku bullying pada para peserta. Penurunan secara signifikan juga diperoleh melalui uji paired sample t test pada skor pre-test dan post-test. Dimana hasil analisis spss menggunakan uji paired sample t test dalam dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2: Hasil uji beda pretest dan posttest skala bullying**

|           | Mean  | N  | Std.deviation | Sig.  |
|-----------|-------|----|---------------|-------|
| Pre-test  | 39.56 | 18 | 6.609         | 0.000 |
| Post-test | 36.33 | 18 | 6.315         |       |

Sedangkan skor pengetahuan sebelum diberikan pelatihan (pre-test empati) pada rentang angka 42-69, setelah diberikan pelatihan (post-test empati) skornya meningkat pada rentang angka 46-72. Perubahan skor yang semakin meningkat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh para peserta. Peningkatan secara signifikan juga diperoleh melalui uji *paired sample t test* pada skor pre-test dan post-test. Dimana hasil analisis spss menggunakan uji *paired sample t test* dalam dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2: Hasil uji beda pre-test dan post-test skala empati**

|           | Mean  | N  | Std.deviation | Sig.  |
|-----------|-------|----|---------------|-------|
| Pre-test  | 58.36 | 28 | 6.202         | 0.000 |
| Post-test | 62.96 | 28 | 5.686         |       |

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata skor pre-test dengan skor post-test. Dimana nilai rata-rata skor pre-test skala bullying sebesar 39.56 dan rata-rata skor post-test bullying 36.33 sedangkan nilai rata-rata skor pre-test skala empati sebesar 58.36 dan rata-rata skor post-test skala empati sebesar 62.96. Hal ini berarti setelah diadakannya intervensi terjadi penurunan pada perilaku bullying dengan skor rata-rata sebesar 3.222. Jika dilihat dari angka probabilitas ( $p = 0.000 < 0,05$ ) dengan nilai  $t - 11.725$ , sedangkan pada skala empati terjadi peningkatan dengan skor rata-rata sebesar 4.607 dan dilihat dari angka probabilitas ( $p = 0.000 < 0,05$ ) dengan nilai  $t - 8.727$  artinya skor tersebut signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan perilaku bullying dan peningkatan empati pada santri dalam mengurangi perilaku bullying secara signifikan.

Peningkatan perilaku empati ini sangat bermanfaat dalam menurunkan perilaku bullying di Pondok Pesantren Bustanul Mutaalimin Kota Blitar. Karakter remaja yang cenderung labil dan sensitif mendorong remaja berperilaku sesuai kehendak hatinya tanpa berfikir akan resiko yang kemungkinan terjadi di kemudian hari. Remaja juga kerap mengikuti mengikuti apa yang temannya lakukan. Ini merupakan bagian dimana remaja mencoba untuk menonjolkan diri sebagai individu maupun sebagai anggota pada suatu kelompok sosial tertentu. Terbentuknya kelompok remaja pada suatu komunitas yang lebih besar akan menyebabkan adanya individu-individu atau kelompok-kelompok yang superior dan begitu pula sebaliknya. Terkadang kelompok yang superior menunjukkan jati diri mereka secara kelompok maupun individu dengan cara-cara yang tidak baik misalnya kekerasan, baik fisik maupun lisan. Kekerasan yang lebih banyak ditunjukkan remaja misalnya tindakan bullying (Visty, 2021).

Bullying sendiri merupakan tindakan bermusuhan yang dilakukan oleh satu orang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk menakuti atau menyakiti orang lain (Visty, 2021). Perilaku bullying merupakan tindakan penindasan atau keinginan menyakiti yang dilakukan seseorang secara sengaja kepada pihak yang lemah yang dilakukan secara terus-menerus dilakukan dengan perasaan senang pada seseorang sehingga korban tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik dan mental (Arofa, 2017).

Bullying dapat terjadi tidak hanya di lingkungan sekolah formal, tetapi dapat juga terjadi di pondok pesantren. Pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan tradisioanal, dimana siswanya (santri) tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan guru yang biasa dikenal kyai (Amri, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Pfeiffer & Piquart (2014), menemukan bahwa siswa yang berada di pondok pesantren lebih berisiko menjadi pelaku dan korban bullying dibandingkan dengan siswa yang bersekolah formal.

Bentuk bullying yang sering dilakukan oleh santri Pondok Pesantren Bustanul Muta'alimin yaitu bullying fisik, verbal, dan psikologis. Bullying fisik berupa menyandung, mendorong, dan merusak barang dan bullying verbal seperti mengejek, menghina, memberi nama julukan yang tidak pantas, serta menyindir sedangkan bullying psikologis berupa mendiami menjauhi, mengucilkan, menyebar rumor dan memfitnah korban. Bullying dapat dilakukan secara fisik (menampar, menimpuk, menjegal, memalak, melempar dengan barang, dan sebagainya), verbal (menghina, memaki, menjuluki, meneriaki, mempermalukan di depan umum, menyoraki, menebar gosip, memfitnah dan sebagainya), dan psikologis (memandang sinis, mengancam, mempermalukan, mengucilkan, mencibir, mendiamkan, dan sebagainya (Jasmin, 2021).

Salah satu faktor yang dapat mendorong seseorang menjadi pelaku bullying adalah rendahnya kemampuan untuk berempati. Empati adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memahami pikiran, perasaan, perilaku dan kondisi yang dialami oleh orang lain berdasarkan pandangan orang lain tersebut (Putri, 2020). Empati juga berkontribusi penting dalam munculnya perilaku bullying. Berdasarkan hasil seminar ASEAN mengatakan perilaku bullying sangat berbahaya bagi anak-anak usia sekolah dikarenakan efek-efek negatif yang disebabkan. Empati dapat menjadi sebuah solusi untuk mencegah perilaku bullying (Arofah, 2017).

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan membuktikan bahwa pelatihan empati dapat meningkatkan empati dan menurunkan perilaku bullying santri di Pondok Pesantren Bustanul Muta'alimin Kota Blitar. Pendapat ini didukung dengan penelitian-penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Izzah (2019) bahwa pelatihan meningkatkan empati dapat menurunkan perilaku bullying dan meningkatkan empati pada siswa pelaku bullying SDIT "X" Yogyakarta (Izzah, 2019).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil intervensi dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan empati dapat mengurangi perilaku bullying para santri di Pondok Pesantren Bustanul Muta'alimin Kota Blitar. Dapat dilihat pada penurunan perilaku bullying dan peningkatan empati melalui hasil pre-test dan post-test yang diberikan setelah dilakukannya psikoedukasi bullying dan pelatihan empati.

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan untuk mengurangi perilaku bullying, maka terdapat rekomendasi yang dapat dijadikan acuan bagi berbagai pihak dalam menciptakan santri yang bebas dari perilaku bullying yaitu diharapkan psikolog untuk dapat memberikan pelatihan maupun penyuluhan untuk meningkatkan kemampuan empati dan mengurangi perilaku bullying para santri Pondok Pesantren Bustanul Muta'alimin Kota Blitar. Selain itu, dalam pelaksanaan intervensi ini terdapat tiga aspek yang diperhatikan yaitu mikrosistem, mesosistem dan makrosistem. Namun hanya aspek mesosistem yang telah dilakukan sedangkan mikrosistem dan makrosistem belum dilaksanakan. Sehingga diharapkan bagi psikolog dapat melakukan penyuluhan dengan memperhatikan ketiga aspek tersebut.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Blitar yang telah memberi dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amri, N. (2019). Perilaku Bullying di Pondok Pesantren Studi Fenomenologi Bullying di Asrama Al Risalah Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Denanyar Jombang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan. Program Studi Psikologi.
- [2] Arofa, I.Z. (2017). Pengaruh Perilaku Bullying terhadap Empati Ditinjau dari Tipe Sekolah. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang. Fakultas Psikologi.
- [3] Izzah, L. dkk. (2019). Pelatihan Empati untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Pelaku Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 11. No. 2.
- [4] Jasmin, R. (2021). Penerapan Teknik Asertif untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
- [5] Mareta, G. D. (2020). Hubungan Antara Harga Diri Dan Empati Dengan Perilaku Altruisme Pada Remaja. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
- [6] Putri, S.I. (2020). Hubungan antara Empati dengan Kecenderungan Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama Negeri X di Pelalawan. Skripsi. Universitas Islam Riau Pekanbaru. Fakultas Psikologi.
- [7] Pfeiffer, J.P., & Pinquart, M. (2014). Bullying in German boarding school: A pilot study. *School Psychology International*, 35, 580-591.
- [9] Khafifah, A. R. (2022). Gambaran Bullying pada Remaja yang Bersekolah di Pondok Pesantren. Skripsi. Universitas Hasanuddin. Fakultas Keperawatan. Program Studi Ilmu Keperawatan.
- [10] Visty, S.A. (2021). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini. *Jurnal Intervensi Sosial dan Pembangunan (JISP)*. Vol. 2. No. 1.
- [11] Wiasih, D.P. (2018). Studi Deskriptif Perilaku bullying di Kalangan Remaja. Skripsi. Universitas Islam Riau Pekanbaru. Fakultas Psikologi.
- [12] Universitas Islam Riau Pekanbaru. Fakultas Psikologi.