

EFEKTIVITAS PELATIHAN EMPATI UNTUK MENINGKATKAN EMPATI PADA ANAK PELAKU PERUNDUNGAN

Berliana Ayuningtyas

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Politik dan Ilmu Sosial
Universitas Islam “45” Bekasi
berlianaayuningtyas53@gmail.com

Siti Nurhidayah

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Politik dan Ilmu Sosial
Universitas Islam “45” Bekasi
sitinurhidayah.giga@gmail.com

Ratna Duhita Pramintari

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Politik dan Ilmu Sosial
Universitas Islam “45” Bekasi
ratna.duhita.pramintari@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received 17 Maret 2023

Revised 114 Juni 2023

Accepted 27 September 2023

Keywords:

Empathy, Bullying, Empathy Training.

ABSTRACT

Late childhood is often referred to as school or elementary school. With the age of 7-12 years, children still do not have good empathy with their classmates. Indonesia ranks first in the incidence of bullying in schools with 83%. One of the factors that can trigger bullying is a lack of empathy in children. Empathy is the ability to understand feelings, problems, and appreciate the differences in other people's feelings and think from their point of view. So that empathy training is considered an effective program to increase a person's level of empathy and reduce the level of aggression with affective and cognitive approaches. The purpose of this study was to determine the description of empathy in children who bullied, and to find out differences in behavior before and after being given treatment

Latar Belakang

Masa kanak-kanak akhir sering kali disebut sebagai masa sekolah atau masa sekolah dasar, karena pada masa ini anak sudah mulai matang dalam bersekolah dan sudah siap untuk masuk ke tahap Sekolah Dasar. Sebagian besar anak di Indonesia berada pada masa anak-anak akhir ketika mereka sedang berada pada masa Sekolah dasar. Masa kanak-kanak akhir di mulai pada saat anak berusia 6 tahun hingga masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal yang berkisar pada usia 11-12 tahun (Santrock, 2011). Piaget juga mengatakan, masa kanak-kanak akhir berada dalam tahap pemikiran konkret (7-12 tahun). Masa kanak-kanak akhir menurut Piaget (Marinda, 2020) termasuk dalam tahap operasi konkret di mana anak-anak mulai berpikir logis tentang objek konkret, mulai mengurangi ego mereka, dan mulai bertindak secara sosial. Pada waktu inilah anak-anak memiliki rasa peningkatan dalam hal pemeliharaan, seperti anak sudah mau memelihara alat permainannya. Anak juga mulai mengelompokkan objek yang sama menjadi dua atau lebih kelompok yang

berbeda. Ia mulai lebih memperhatikan dan menerima pendapat orang lain. Topik pembicaraan diarahkan pada lingkungan sosial, bukan pada diri sendiri.

Di usia anak yang menginjak masa anak-anak akhir ini mereka seringkali dengan sengaja atau tanpa sengaja melakukan perilaku perundungan. Dengan dalih mengikuti teman atau sebagai bahan bercandaan dengan teman membuat mereka secara tidak langsung menjadi pelaku perundungan. *International Center for Research on Women (ICRW)* pada tahun 2015 menyebutkan bahwa Menurut hasil penelitian yang dilakukan di lima negara Asia, Indonesia menduduki peringkat pertama kejadianbullying di sekolah dengan angka 83%. Menurut hasil penelitian UNICEF pada tahun 2016, jumlah kasus bullying yang dilaporkan di sekolah mencapai 40% dan 32% dari mereka yang mengaku pernah mengalami kekerasan fisik. Sementara itu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menemukan bahwa pada tahun 2014 sampai 2016, 647 kasus perundungan dilaporkan di sekolah-sekolah, di mana 253 di antaranya dilaporkan remaja sebagai pelaku perundungan.

Empati adalah kemampuan untuk memahami perasaan dan masalah orang lain, berpikir pada sudut pandang mereka, serta menghargai perbedaan perasaan orang lain tentang berbagai hal (Nugraha dkk, 2017). Salah satu faktor yang dapat memicu timbulnya perilaku bullying adalah empati yang kurang. Hal ini juga didukung oleh pendapat Hoffman terkait dengan empati. Pelaku memiliki kurangnya empati, dengan kata lain mereka tidak mampu menilai dan berempati dengan konsekuensi emosional dari tindakan mereka terhadap emosi orang lain. Selain itu, pelaku mungkin menunjukkan distorsi kognitif dan persepsi sosial yang bias dalam menerima masalah lingkungan dan melihat perilaku agresif ini sebagai cara yang efektif dalam menyelesaikan suatu masalah (Merrell dkk, 2008). Empati mencakup kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, menunjukkan kasih sayang, memecahkan masalah, dan mencoba untuk menggabungkan perspektif satu sama lain. Sehingga ketika empati pada anak kurang maka akan terjadi perundungan atau pembullying.

Empati merupakan aspek kognisi sosial yang berperan penting dalam bagaimana seorang individu bereaksi terhadap emosi orang lain dalam rangka membangun hubungan dengan orang lain. Empati dibagi menjadi dua yaitu afektif dan kognitif, menurut Davis (Andayani dkk, 2016) kapasitas afektif untuk merasakan perasaan dengan orang lain dan kapasitas kognitif untuk memahami perspektif orang lain. Menurut Bok (Aprilia & Solicha, 2019) Empati dan emosi adalah dasar dari moralitas, moralitas memainkan peran yang penting dalam bagi individu dalam menentukan kehidupan sosial. Empati bisa menjadi sebuah solusi untuk mencegah terjadinya perilaku bullying. Hal ini diperkuat oleh teori Fikrie (2016) yang mengatakan bahwa ketika seseorang mampu memahami kondisi emosional, dapat mengenali perasaannya dan mampu menempatkan diri pada sudut pandang orang lain maka mereka akan lebih simpatik dan peduli. Sehingga perilaku antisosial atau bullying dapat dihindari.

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Fatimatu Zahro & Miftahun Nimah Suseno (2017) memiliki hasil yang dapat mendukung penelitian ini, dimana hasil dapat disimpulkan bahwa terapi empati

efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku bullying. Terapi empati juga dapat menanggulangi permasalahan bullying sejak anak menginjak masa pendidikan dasar (Sekolah Dasar). Sementara itu hasil dari penelitian Rachmawati dkk (2019) didapatkan hasil yang signifikan pada pelatihan empati terhadap penurunan perilaku bullying. Terdapat penurunan perilaku bullying setelah diberikan pelatihan empati. Selanjutnya pada penelitian yang telah dilakukan oleh

Izzah dkk (2019) menunjukkan hasil yang berpengaruh. Pelatihan empati dalam penelitian ini dapat mengurangi perilaku bullying pada pelaku bullying di sekolah dasar. Pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lika (2019) didapatkan hasil yang berpengaruh. Pelatihan empati pada penelitian ini efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku perundungan.

Diperlukannya pelatihan empati yang diberikan dan di targetkan kepada anak-anak tersebut. Fatimatuzzahro dan Miftahun Nimah Suseno (2017) mengatakan terapi empati yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar mampu menurunkan perilaku bullying. Menurut Pecukonis (1990) pelatihan empati dianggap sebagai program yang efektif untuk meningkatkan level empati seseorang dan menurunkan level agresi dengan pendekatan afeksi dan kognisi. Setiap sesi dalam pelatihan empati harus memiliki variasi metode penyampaian termasuk visual, audio serta kinestetik seperti role-play.

Hasil pada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan empati dapat mengurangi perilaku perundungan. Hasil penelitian dari Rachmawati dkk (2019) mendapatkan hasil penurunan perilaku bullying setelah diberikan pelatihan empati. Kemudian hasil dari Izzah dkk (2019) menunjukkan hasil yang berpengaruh. Hasil dari penelitian yang dilakukan Lika (2019) didapatkan hasil yang berpengaruh. Dan juga pelatihan empati pada penelitian ini efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku perundungan.

Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan pada tanggal 22 desember 2021 melalui wawancara, ditemukan bahwa masih banyak anak-anak yang melakukan tindakan perundungan dengan temannya di kelas. Sebagian besar anak laki-laki di kelas tersebut masih melakukan tindakan agresif baik secara verbal maupun non verbal. Anak-anak di kelas tersebut masih sering melakukan perundungan secara verbal dengan mengunjing nama orang tua, mengunjing temannya yang berbeda keyakinan, hingga mengunjing temannya yang tidak memiliki orang tua lengkap. Mereka juga seringkali menyoraki temannya yang sedang maju ke depan kelas. Mereka masih merasa jika tindakan yang dilakukan adalah suatu hal yang tidak serius atau bercanda dan memang biasa terjadi pada lingkup pertemanan mereka, sehingga perbuatan tersebut masih belum hilang dari lingkungan mereka.

Berdasarkan kajian empiris dan hasil pada preliminary yang ada maka empati dan perilaku perundungan berhubungan dan saling mempengaruhi. Hal itu memberi dorongan kepada peneliti untuk melakukan kajian yang lebih mendalam mengenai pelatihan empati terhadap empati pada pelaku perundungan. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul “Efektivitas Pelatihan Empati Untuk Meningkatkan Empati Pada Anak Pelaku Perundungan”.

Landasan Teori

Hurlock (Asih & Pratiwi, 2010) menjelaskan bahwa empati adalah kemampuan seseorang untuk memahami perasaan dan emosi orang lain serta keahlian untuk membayangkan diri sendiri pada keadaan orang lain. Artinya empati ialah kemampuan untuk memahami situasi dan perasaan yang sedang terjadi pada orang lain dan mengandaikan apa yang terjadi pada orang tersebut adalah dirinya (Selviana, 2020). Menurut Davis (Andayani dkk., 2016), empati mencakup kapasitas afektif demi merasakan perasaan dengan individu lain dan kapasitas kognitif demi memahami sudut pandang individu lain. Menurut Goleman (Nugraha dkk, 2017) empati ialah kemampuan untuk memahami perasaan dan masalah orang lain, berpikir pada sudut pandang mereka, serta menghargai perbedaan perasaan orang lain tentang berbagai hal. Berdasarkan uraian diatas penulis memilih teori Goleman yang terdapat pada jurnal (Nugraha dkk, 2017) sebagai definisi konseptual sebab memberikan pengertian empati secara singkat namun dengan bahasa yang mudah dipahami. Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa empati adalah kemampuan seseorang dalam memahami orang lain dengan cara seolah-olah masuk ke dalam diri orang lain dengan menggunakan kapasitas afektif untuk merasakan perasaan dengan orang lain dan kapasitas kognitif untuk memahami sudut pandang orang lain.

Pelatihan empati adalah istilah yang akan digunakan oleh peneliti. Husni (2018) dan Izzah (2016) mengatakan bahwa pelatihan empati dikembangkan berdasarkan aspek empati. Ini membagi empati menjadi dua sisi yang tak terpisahkan, yaitu komponen afektif dan kognitif. Singkatnya, komponen afektif adalah komponen emosional yang memiliki kemampuan untuk berbagi emosi dengan orang lain. Unsur komponen kognitif adalah kemampuan untuk memahami emosi dan mempelajari perspektif learning. Menurut Husni (2018) menyebutkan bahwa dalam pelatihan empati pemaknaan psikologis pada komponen empati kognitif dan psikoedukasi empati bisa dilakukan dengan metode yang mudah, yakni dengan memberikan pengetahuan empati melalui sarana video. Dengan sarana video lebih memudahkan anak-anak dalam memahami pengetahuan mengenai empati. Memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai teknik empati dan juga memberikan tayangan mengenai gambar ekspresi perasaan agar anak-anak lebih mengenal berbagai macam ekspresi pada orang lain. Sementara itu dalam komponen empati afektif dapat dilakukan pemahaman dengan cara diberikannya tayangan film dan juga role play, serta dapat diberikan lembar kerja. Berdasarkan pendapat ahli diatas penulis menyimpulkan bahwa pelatihan empati ialah kegiatan yang di fokuskan untuk melatih empati demi meningkatkan tingkat empati dalam diri seseorang, mengurangi tingkat agresi yang sebelumnya dimiliki oleh orang tersebut dengan menggunakan pendekatan emosional dan kognitif.

Metode Penelitian

Desain penelitian adalah rencana atau strategi yang digunakan untuk menjawab suatu masalah penelitian. Eksperimen adalah studi ilmiah di mana peneliti memanipulasi dan mengendalikan satu atau lebih variabel bebas dan mengamati variabel terikat untuk mengetahui variasi yang terjadi dengan manipulasi terhadap variabel bebas (Setyanto, 2013). Desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental Design* (Eksperimen semu). Menurut Sugiyono (2014) meskipun Quasi Eksperimental Design memiliki kelompok kontrol, itu tidak memberi kontrol penuh atas variabel eksternal yang memengaruhi kinerja eksperimen. Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian Desain kontrol *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Karena perlakuan yang berbeda dari kedua kelas, perbedaan hasil empati pada ranah kognitif siswa menjadi jelas.

Dalam penelitian ini, subjek penelitian yang memiliki fokus peneliti ialah siswa kelas 6 yang berjumlah 30 orang yang dipilih secara random. 15 siswa masuk kedalam kelompok eksperimen dan 15 lainnya masuk kedalam kelompok kontrol. Subjek penelitian memiliki kriteria usia antara 11 - 13 tahun, terdiri dari 14 siswa yang berusia 11 tahun dengan persentase 46%, 15 siswa yang berusia 12 tahun dengan persentase 50% dan 1 siswa yang berusia 13 tahun dengan persentase 4%. Subjek penelitian ini terdiri dari 18 siswa yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 60% dan 12 siswa yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase 40%. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan observasi, wawancara dan skala psikologis. Instrumen yang digunakan adalah skala empati dan modul pelatihan empati.

Analisis data dilakukan dengan deskriptif dan uji asumsi. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk membandingkan antara data yang kita miliki dan data berdistribusi normal yang memiliki mean dan standar deviasi yang sama dengan data yang kita miliki. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui dan menguji apakah kedua data yang diperoleh dari kedua kelompok tersebut memiliki varians yang sama atau malah sebaliknya (Ghozali, 2018). Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh asumsi bahwa sampel penelitian berasal dari kondisi yang sama.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji independent sample t-test dalam tabel 1 adalah pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan di peroleh nilai mean sebesar 12,00 dan nilai mean yang diperoleh kelompok kontrol sebesar 6,39, nilai t yang diperoleh sebesar $t=3,875$, $p=0,001$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil yang terdapat pada kelompok eksperimen dan kontrol memiliki perbedaan.

Tabel 1 Hasil Uji Independent Sample T-Test (Post-Test)

Posttest Kelompok	N	Mean	F	T	Sig.(2-tailed)
Empati _ Eksperimen	15	12,00	,787	3,875	0,001
Kontrol	15	6,93		3,875	0,001

Hasil uji Paired T-Test sebelum dan sesudah dalam tabel 1, diberikan perlakuan berupa pelatihan empati diperoleh $N = 15$, nilai $t = -18,779$, dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat empati sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan pada kelompok eksperimen.

Tabel 2 Hasil Uji Paired T-Test (Pretest Dan Posttest)

	N	t	Sig.(2-tailed)
Empati	15	-18,779	0,000

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Margahayu 3 Bekasi dan subjek penelitian merupakan siswa kelas 6 di sekolah tersebut. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni 15 siswa pada kelompok eksperimen dan 15 siswa pada kelompok kontrol. 15 anggota di tiap kelompok dibagi secara acak.

Proses penelitian ini dimulai dengan melakukan perizinan dengan pihak sekolah untuk melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara dan observasi. Setelah mendapatkan izin dari pihak SDN Margahayu 3, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 22 Desember 2021 kepada kepala sekolah, wali kelas, dan para siswa yang nantinya akan menjadi subjek penelitian, serta melakukan observasi siswa pada saat kegiatan pembelajaran. Kemudian hasil dari studi pendahuluan tersebut disusun menjadi proposal untuk diajukan kepada pihak sekolah. Setelah mendapatkan persetujuan dan izin dari kedua belah pihak tersebut, penelitian dilanjutkan pada tahap persiapan pengambilan data dan persiapan melakukan perlakuan berupa pelatihan empati.

Persiapan pengambilan data dan persiapan pelatihan diawali dengan menyesuaikan jadwal peneliti dengan jadwal kegiatan sekolah, peneliti juga mengambil jadwal pelatihan di hari kegiatan siswa berlangsung. Kemudian peneliti melaksanakan pengambilan data dan pelatihan pada 3 hari dalam 2 minggu yaitu bertepatan pada tanggal 18, 21, 23 November 2022. Hari pertama pelatihan empati dilaksanakan pada Jumat 18 November 2022 yang dimulai pada pukul 09.00 WIB. Penelitian diawali dengan membagi 30 siswa kedalam 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah itu memberikan pretest pada siswa dalam bentuk soal pilihan ganda. Peneliti membuka pelatihan empati untuk kelas eksperimen di salah satu ruang kelas pada sekolah tersebut. Peneliti dibantu oleh beberapa lulusan psikologi dan mahasiswa psikologi tingkat akhir untuk menjadi fasilitator dan mendampingi kelompok eksperimen di ruang kelas tersebut.

Pelatihan empati yang diberikan kepada kelompok eksperimen di hari pertama terdiri dari 4 sesi. Pada sesi pertama, fasilitator membuka pelatihan dengan memperkenalkan tim fasilitator pada para peserta. Begitu pula sebaliknya, fasilitator meminta para peserta untuk memperkenalkan diri dengan cara disebutkan dan diperkenalkan oleh temannya. Kemudian fasilitator melanjutkan kegiatan dengan membacakan dan menjelaskan tata terbib selama pelatihan berlangsung. Pada sesi kedua, sebelum fasilitator melakukan pengenalan materi

pelatihan empati, fasilitator mengajak para peserta untuk melakukan "Tepuk Semangat" bersama-sama. Pada materi pelatihan empati meliputi pengertian empati dan perundungan, macam-macam empati, cara meningkatkan empati, bentuk- bentuk empati, jenis perilaku perundungan, penyebab, dampak perilaku perundungan, serta cara mencegah perilaku perundungan. Sesi ketiga dalam pelatihan ini yaitu "Aku Mencoba Mengerti Kamu" fasilitator mengajak para peserta untuk mampu mengerti dan mengenal dengan emosi orang lain. Setelah sesi ketiga selesai, pelatihan dilanjutkan dengan sesi ke-4 yaitu "Aku Peduli Dengan Temanku". Metode yang digunakan dengan menggunakan kartu yang sudah dituliskan peristiwa yang seolah-olah terjadi dan dirasakan oleh temannya, sehingga diharapkan dapat memicu rasa peduli peserta pada temannya.

Hari kedua pelatihan empati dilaksanakan pada tanggal 21 November 2022 yang dimulai pada pukul 09.00 WIB, terdapat 4 sesi pada hari kedua pelatihan. Sesi pada hari kedua dimulai dengan menonton tayangan video mengenai empati, sehingga diharapkan peserta dapat memahami empati lebih dalam lagi dengan bantuan video yang ditayangkan di depan kelas. Materi selanjutnya yakni pengenalan 4 kata ajaib (permisi, maaf, tolong, terimakasih) kepada para peserta, dimana 4 kata ajaib ini seringkali terlupakan oleh para peserta. Pada sesi ketiga fasilitator mengajak peserta untuk melakukan roleplay dengan emosi yang sudah di tuliskan pada kartu, pada sesi ini diharapkan peserta dapat paham dengan emosi yang sedang dirasakan, memahami emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain dan mampu menanggapi emosi yang dirasakan oleh orang lain. Pada sesi terakhir peserta diarahkan untuk menjadi pendengar yang baik, alur cerita sudah disiapkan oleh peneliti menggunakan kartu. Diharapkan pada sesi ini para peserta mampu untuk menjadi pendengar yang baik, mampu mengerti dan memberikan empati, serta mampu memposisikan diri saat ada orang lain yang bercerita.

Hari ketiga pelatihan empati dilaksanakan pada tanggal 23 November 2022, yang dimulai pada pukul 09.00 WIB. Sesi pertama pada hari ketiga pelatihan ini dimulai dengan permainan "Ular Tangga Empati", pada tiap nomor di permainan ini memiliki kartu yang berisikan pertanyaan mengenai rasa empati pada para peserta. Diharapkan pada permainan ini peserta mampu memposisikan dirinya saat dihadapkan dengan kejadian yang ada di kartu tersebut. Pada sesi selanjutnya diisi dengan permainan "Flash Card", dimana dalam permainan ini digunakan kartu dan peserta diarahkan untuk menjawab emosi apa yang terdapat dalam kartu tersebut. Diharapkan pada permainan ini peserta mampu mengenali, paham, mampu memberikan reaksi dan membedakan pada suatu emosi. Sesi selanjutnya peserta diarahkan untuk mengisi lembar komitmen yang berisikan perjanjian untuk dilaksanakan oleh para peserta. Pada sesi terakhir peserta diarahkan untuk mengisi posttest untuk menutup sesi pelatihan empati.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pelatihan diantaranya adalah kerjasama yang terjalin dengan baik antara pihak sekolah dengan peneliti. Waktu yang singkat diberikan oleh pihak sekolah disebabkan kelas 6 sudah mulai disibukkan dengan berbagai kegiatan seperti persiapan try out, persiapan ujian sekolah dan ujian nasional, serta persiapan untuk masuk ke jenjang selanjutnya.

Pada November 2022 siswa kelas 6 SDN Margahayu 3 sudah mulai melaksanakan persiapan ujian sehingga jadwal antara peneliti dengan kegiatan di sekolah selalu mendapatkan kendala dan hanya mendapatkan waktu pelaksanaan yang sangat singkat. Pihak sekolah juga meminta untuk penelitian tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar, sehingga waktu yang digunakan adalah pada saat selesai waktu pelajaran.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan empati berpengaruh untuk meningkatkan empati pada siswa SDN Margahayu 3 Bekasi. Hasil yang diperoleh bahwa tingkat empati subjek penelitian kelas 6 di SDN Margahayu 3 Bekasi termasuk dalam kategori rendah dan sedang, serta hasil perhitungan uji *paired sample t-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan empati kepada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat empati sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan, yaitu tingkat empati setelah pelatihan dilakukan lebih tinggi dari hasil sebelum diberikannya pelatihan dengan rata-rata 15,1%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran seperti subjek yang telah mengikuti pelatihan empati sebaiknya untuk terus mengaplikasikan materi pelatihan yang telah diberikan ke dalam kehidupan sehari-hari, dengan mengaplikasikan materi tersebut dapat menumbuhkan sikap positif dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik lagi untuk pihak sekolah dapat mengadakan pelatihan empati sebagai program sekolah khususnya dalam program penerapan sikap empati pada siswa. Diharapkan guru mampu menggunakan materi tersebut dengan baik, agar perilaku dan sikap siswa dapat lebih baik lagi dan bagi peneliti lain, meneliti tentang empati masih perlu dikembangkan lagi kedepannya. Penelitian selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan berbagai macam variasi, efisiensi, dan perbaikan. Perbaikan variasi dapat dilakukan dengan merancang modul pelatihan yang lebih cermat, variatif, menarik, lebih banyak visualisasi, lebih komunikatif serta menambah durasi pelaksanaan pelatihan. Dalam penelitian selanjutnya disarankan agar peneliti dapat mengontrol faktor yang diperkirakan dapat mempengaruhi pemberian materi pelatihan.

Daftar Pustaka

- Andayani, T. R., Studi, P., Fakultas, P., Sebelas, U., & Surakarta, M. (2016). Studi Meta-analisis: Empati dan Bullying. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 36–51.
- Aprilia, Z., & Solicha, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Moral Disengagement Remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 1(1), 1–17.
- Fatimatuzzahro, A., & Miftahun Nimah Suseno, I. (2017). Menurunkan Perilaku Bullying Pada. *JurnalPETIK*, 3(2), 1–12.
- Fikrie. (2016). *Peran Empati dalam Perilaku Bullying*. 2005, 19–20.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Husni. (2018). *Efektivitas pelatihan empati untuk meningkatkan keterampilan sosial pada bystander dalam peristiwa bullying di SMP "X" Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia.
- Izzah. (2016). *Pelatihan meningkatkan empati untuk mengurangi perilaku bullying pada pelakubullying di Sekolah Dasar*. Universitas Islam Indonesia.
- 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.
- Lika, L. (2019). Pelatihan empati sebagai upaya mengurangi perilaku perundungan pada siswa SMP. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 308–324.
- Merrell, K. W., Gueldner, B. A., Ross, S. W., & Isava, D. M. (2008). How Effective Are School Bullying Intervention Programs? A Meta-Analysis of Intervention Research. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 26–42.
- Nugraha, D., Apriliya, S., & Veronicha, R. K. (2017). Kemampuan Empati Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 1(1), 30–39.
- Pecukonis, E. V. (1990). A cognitive/affective empathy training program as a function of egodevelopment in aggressive adolescent females. *Adolescence*, 25(97), 59–76.
- Rachmawati, A. T., Saragih, S., Bullying, P., & Kelas, T. (2019). Efektivitas pelatihan empati terhadap penurunan perilaku bullying ditinjau dari tingkatan kelas. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 132–141.
- Santrock, J. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Salemba Medika.
- Selviana, S. (2020). Empati dan penggunaan situs jejaring sosial sebagai faktor dalam membentuk moral remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(2), 143–157.
- Setyanto, A. E. (2013). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1).
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan: (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.