

THE EFFECTIVENESS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE TRAINING TO REDUCE AN INTENTION OF BULLYING BEHAVIOUR ON 'AISYIYAH YOGYAKARTA UNIVERSITY STUDENTS

Annisa Warastri

Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
annisawarastri101@gmail.com

ABSTRACT

Bullying happens when an individu or a group of people harassed or threatened someone else's security and well-being (health) both in physicall or psychological, threatened the reputation or social acceptance of someone and done repeatedly and continously (Kustanti, 2015). Some of Bullying behaviour that researchers found including, mocking, disgracing, calling out a name and sticking out tongue. Researchers also found some cases of client where the clients (students) felt that they been bullied by their friends by being ignored and ostracized by its environment. One of the factors that bullying happens are the characteristic of an individu. In this study, the researcher will held a training about emotional intelligence for some individuals that had a tendency to practice bullying. Subject in this research including 30 individuals that will be selected randomly and had a tendency to show an intention to have a bullying behaviour. Afterwards, the subject will be given an emotional intelligence training for at most 5 session. The result of this study shows that there is an intention reduction of bullying behaviour owned by the subject of this study after the session of emotional intelligence training held, and it shows in the decrease of the posttest score of the subject compare to the pretest score, 93 to 74 respectively. By the changing of this score it is indicated that the emotional intelligence training effectively reduce the bullying behaviour in the subject of this study.

Keyword: *Bullying, Emotional Intelligence, Student.*

PENDAHULUAN

Perilaku *bullying* yang terjadi di Indonesia semakin marak. Salah satu kasus *bullying* yang menarik perhatian masyarakat adalah kasus yang terjadi di Bulan Juli 2017, masyarakat dihebohkan dengan pemberitaan tindakan *bullying* yang terjadi pada seorang mahasiswa di sebuah kampus swasta ternama di kota besar. Perilaku *bullying* di Indonesia tidak hanya terjadi di tingkat universitas, bahkan di setiap jenjang pendidikan, perilaku *bullying* kerap terjadi. Namun, di level pendidikan tertinggi yaitu universitas diharapkan intensi *bullying* menurun

dikarenakan usia, pengelolaan emosi dan pola pikir individu yang semakin matang. Akan tetapi kenyataannya tidak demikian, ada beberapa kasus yang terjadi di lingkungan universitas berawal dari tindakan *bullying* yang berujung kematian para korbannya.

Olweus (dalam Amalia, 2013: 16) mendefinisikan *bullying* adalah perilaku negatif seseorang atau lebih kepada korban *bullying* yang dilakukan secara berulang-ulang dan terjadi dari waktu ke waktu. Selain itu *bullying* juga melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang, sehingga korbannya berada

dalam keadaan tidak mampu mempertahankan diri secara efektif untuk melawan tindakan negatif yang diterima korban.

Bullying terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, reputasi, atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus (Kustanti, 2015: 29-30). Kustanti juga mengungkapkan bahwa pada dasarnya *bullying* berbeda dengan perilaku agresif pada umumnya. Karakteristik *bullying* nampak pada tingkah laku agresif atau kejahatan disengaja, dilakukan berulang kali dalam waktu lama, dan dilakukan pada kondisi interpersonal yang tidak seimbang kekuatannya

Ada beberapa macam bentuk perilaku *bullying* menurut Riauskina, Djuwita dan Soesetio (2013: 19) di antaranya adalah kontak fisik langsung (memukul, mendorong, menggigit dll), kontak verbal langsung (mempermalukan, mengejek, memberi panggilan nama dll), perilaku non verbal langsung (melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi suka mengejek), dan perilaku non-verbal tidak langsung (mendiamkan seseorang, mengucilkan dll).

Semakin maraknya kasus *bullying* yang terjadi di tingkat universitas bisa disebabkan oleh beberapa faktor salah satu di antaranya karakteristik individu. Menurut Debord & Stephani (dalam Amalia, 2013:20) beberapa karakteristik individu yang memiliki indikasi menjadi seorang *bullies* atau pelaku *bullying* adalah individu yang kurang memiliki empati, sulit bertenggang rasa terhadap anak lain dan tidak ada rasa bersalah.

Ada beberapa perilaku *bullying* yang peneliti temukan di antaranya mengejek, mempermalukan, memberikan panggilan nama dan menjulurkan lidah. Peneliti pun pernah beberapa kali menangani klien yang merupakan seorang mahasiswa di mana ia merasa *dibully* oleh temannya dengan didiamkan dan dikucilkan oleh lingkungannya. Pada umumnya alasan beberapa mahasiswa melakukan tindakan *bullying* karena mereka terbiasa dan tidak mengetahui cara yang lain untuk menyampaikan pendapat mereka kepada orang lain (korban *bullying*) selain dengan cara mengejek, memaki dll. Kemudian, beberapa di antaranya memiliki alasan kurang bisa mengelola emosi diri (umumnya mahasiswa ini sering kali melampiaskan amarah kepada orang lain dengan membanting pintu, memukul tembok dll).

Dari penyebab seseorang bisa menjadi seorang *bullies* maka bisa disimpulkan jika individu tersebut memiliki hambatan dalam pengelolaan emosi dan juga berhubungan dengan orang lain atau dengan kata lain kurang mampu dalam mengoptimalkan kecerdasan emosi yang dimiliki.

Menurut Goleman (dalam Gulinda, 2012:14) Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk membina hubungan dengan pihak lain secara baik. Ada beberapa kualitas emosi yang perlu ditingkatkan di antaranya Empati, mengendalikan amarah, keramahan, mengungkapkan dan memahami perasaan, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap terhormat.

Ada beberapa penelitian yang membahas mengenai pelatihan untuk

menurunkan intensi *bullying*, di antaranya adalah Strategi Konseling Latihan Asetrif Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* (Arumsari, 2017), Efektifitas *Cognitive Behaviour Therapy* Terhadap *Self Acceptance* Pada Siswa Korban *Bullying* Di SMA BOPKRI 2 Yogyakarta (Warastri, 2017), Mengurangi *Bullying* Melalui Program Pelatihan “Guru Perduli” (Saptandari & Adiyanti, 2013) dan *Empathy Care Training* Untuk Meningkatkan Perilaku Memaafkan Pada Remaja Akhir (Annisa R & Marettih AKE, 2016).

Namun dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan suatu pelatihan kecerdasan emosi kepada beberapa individu yang menunjukkan intensi melakukan *bullying*.

Model pelatihan ini akan membimbing mahasiswa untuk mengelola emosi dan memiliki keterampilan dalam berinteraksi dengan orang lain. Alasan peneliti memberikan pelatihan kecerdasan emosi dikarenakan di dalam pelatihan ini tidak hanya diberikan kemampuan untuk berempati atau perduli pada orang lain, namun juga keterampilan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis *quasi experiment*. Kemudian desain *quasi experiment* yang digunakan pada penelitian ini adalah One-Group Pretest – Posttest Design. Pada desain ini, di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel dependen yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi (*treatment*), dilakukan

pengukuran kembali terhadap variabel dependen dengan alat ukur yang sama.

Pengambilan subjek penelitian diambil berdasarkan metode *non – probability* sampling yaitu *purposive sampling* (sampel yang bertujuan). Dalam teknik ini, pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak, subjek yang diikutsertakan dipilih karena memiliki kriteria sebagaimana yang telah ditentukan. Individu yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan diminta kesediaannya untuk menjadi subjek penelitian.

Dalam penelitian ini, subjek yang ingin diteliti adalah siswa yang menampilkan kecenderungan untuk menampilkan perilaku *bullying* yang tergolong tinggi. Adapun subjek penelitian di dalam penelitian ini sebanyak 30 orang mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini mengacu pada data yang diperoleh melalui hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Data pendukung lain diperoleh dengan metode studi pustaka dan jurnal-jurnal ilmiah, serta literatur lain yang memuat bahasan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Pada penelitian ini terdapat dua teknik analisa yang akan digunakan, yaitu analisa kuantitatif dan analisa kualitatif. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian klinis merupakan serangkaian data empiris hasil pengamatan terhadap sekelompok individu yang harus diolah, dianalisa dan disimpulkan agar berguna dalam menggambarkan perilaku.

Data kualitatif akan dianalisis menurut isinya (*content analysis*) atau disingkat analisis isi. Data kuantitatif yang dimaksud disini adalah data yang diperoleh dari

wawancara, tugas-tugas yang dilakukan, maupun data yang diperoleh selama proses terapi tatap muka.

Analisis isi ini adalah teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan, serta dilakukan secara objektif dan sistematis. Dengan analisis isi, peneliti menggunakan data yang ada untuk mengidentifikasi pola-pola yang nampak. Analisis isi merupakan suatu teknik yang memperbolehkan untuk menguji data-data yang ada, guna mengetahui apakah data-data tersebut mendukung hipotesis atau tidak. Analisis isi juga merupakan suatu teknik untuk menarik kesimpulan secara objektif dan sistematis dalam mengidentifikasi secara spesifik isi dari data yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, proses pengumpulan data akan dimulai dari dilakukannya pengukuran terhadap tingkat intensi perilaku *bullying* pada subjek penelitian sebanyak satu kali sebelum diberikan terapi (*Pretest* \rightarrow Y_1) dengan menggunakan skala *bullying*. Selanjutnya subjek penelitian akan mengikuti program pelatihan kecerdasan emosi selama 5 pertemuan. Setelah pelatihan selesai diberikan, selanjutnya akan dilakukan kembali pengukuran terhadap tingkat intensi perilaku *bullying* pada subjek penelitian sebanyak satu kali (*Posttest* \rightarrow Y_2) dengan menggunakan skala *bullying*. Pengukuran ini dilakukan untuk melihat perubahan tingkat intensi perilaku *bullying* subjek penelitian setelah mengikuti kegiatan pelatihan yang fungsinya untuk membantu subjek untuk lebih mampu dalam menjalin relasi dengan orang lain

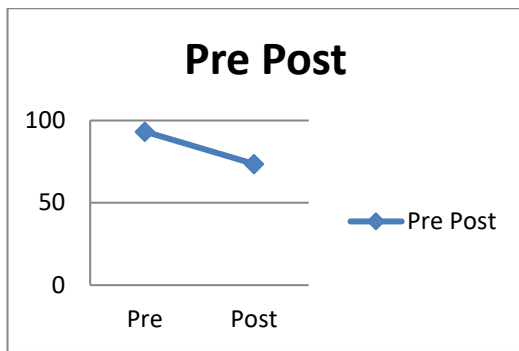
Perubahan tingkat intensi perilaku *bullying* pada subjek penelitian dapat dilihat dari skala *bullying* dimana hasil dari skala tersebut dikategorikan melalui norma alat ukur. Jika skor yang didapat subjek semakin besar atau tinggi maka akan semakin tinggi pula intensi perilaku *bullying* yang mungkin mereka lakukan pada orang lain. Dengan kata lain subjek tersebut kurang mampu untuk bisa berhubungan atau menjalin relasi sosial dengan orang lain. Akan tetapi, jika skor yang didapat subjek penelitian semakin kecil atau rendah maka akan semakin rendah pula intensi perilaku *bullying* yang mungkin akan mereka lakukan pada orang lain. Artinya subjek tersebut mampu untuk berhubungan atau menjalin relasi sosial dengan orang lain.

Selanjutnya dibawah ini akan ditampilkan tabel dan grafik rata-rata perubahan intensi perilaku *bullying* pada subjek penelitian baik sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan pelatihan kecerdasan emosi.

Tabel 1 Perubahan Intensi Perilaku *Bullying* Subjek Penelitian

Pengukuran	Total	Keterangan
Pre	93	Tinggi
Post	74	Sedang

Kemudian jika tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk grafik maka akan dapat dilihat sebagai berikut:



Grafik 1 Perubahan intensi perilaku *bullying* Subjek Penelitian

Dari tabel dan grafik yang ditampilkan dapat dilihat bahwa terjadi penurunan intensi perilaku *bullying* yang dimiliki oleh subjek penelitian setelah diberikan pelatihan kecerdasan emosi yang ditunjukkan dengan adanya penurunan skor *posttest* pada subjek jika dibandingkan dengan skor dalam *pretest*. Dengan perubahan skor ini artinya pelatihan kecerdasan emosi efektif dalam menurunkan intensi perilaku *bullying* pada subjek penelitian.

Berdasarkan tabel dan grafik, dicantumkan bahwa secara rata-rata subjek penelitian memiliki skor *pretest* 93, dimana skor tersebut setelah dikategorikan melalui norma alat ukur, masuk ke dalam kategori intensi perilaku *bullying* tinggi. Artinya sebelum diberikan terapi, rata-rata subjek penelitian memiliki kecenderungan untuk melakukan *bullying* yang tinggi. Kemudian setelah dilakukan pengukuran *posttest* pada subjek penelitian, didapat skor rata-rata sebesar 74, dimana skor tersebut setelah dikategorikan melalui norma alat ukur, masuk ke dalam kategori intensi perilaku *bullying* sedang. Artinya setelah diberikan terapi, secara rata-rata telah terjadi penurunan kecenderungan untuk melakukan *bullying* pada orang lain.

Masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi antara masa anak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja

mengalami perkembangan yang pesat mencapai kematangan fisik, social dan emosi. Salah satu factor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah hubungan dengan teman sebaya atau *peer group*. Permasalahan yang timbul pada masa remaja seringkali berkaitan mengenai *peer group*. Salah satu masalah yang sering timbul pada masa remaja adalah *bullying*.

Bullying terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, reputasi, atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus (Kustanti, 2015). Kustanti juga mengungkapkan bahwa pada dasarnya bullying berbeda dengan perilaku agresif pada umumnya. Karakteristik bullying nampak pada tingkah laku agresif atau kejahatan disengaja, dilakukan berulang kali dalam waktu lama, dan dilakukan pada kondisi interpersonal yang tidak seimbang kekuatannya.

Adapun fenomena yang ditemukan peneliti adalah ada beberapa perilaku bullying yang ditunjukkan mahasiswa kepada temannya, diantaranya mengejek, mempermalukan, memberikan panggilan nama dan menjulurkan lidah. Peneliti pun pernah beberapa kali menangani klien yang merupakan seorang mahasiswa dimana ia merasa dibully oleh temannya dengan didiamkan dan dikucilkan oleh lingkungannya.

Menurut Debord & Stephani (dalam Amalia, 2013:20) beberapa karakteristik individu yang memiliki indikasi menjadi seorang bullies atau pelaku bullying adalah individu yang kurang memiliki empati, sulit bertenggang rasa terhadap anak lain dan tidak ada rasa bersalah.

Dari penyebab seseorang bisa menjadi seorang bullies maka bisa disimpulkan jika individu tersebut memiliki hambatan dalam pengelolaan emosi dan juga berhubungan dengan orang lain atau dengan kata lain kurang mampu dalam mengoptimalkan kecerdasan emosi yang dimiliki.

Menurut Goleman (dalam Gulinda, 2012:14) Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk membina hubungan dengan pihak lain secara baik. Ada beberapa kualitas emosi yang perlu ditingkatkan diantaranya Empati, mengendalikan amarah, keramahan, mengungkapkan dan memahami perasaan, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap terhormat.

Maka dengan diberikannya pelatihan kecerdasan emosi tentunya akan meningkatkan aspek-aspek tertentu dalam diri, seperti mengenali diri, mengendalikan amarah, memotivasi diri, meningkatkan empati dalam diri, kemampuan relasi sosial dll. Dengan adanya peningkatan dalam aspek-aspek tersebut tentunya akan menurunkan intensi perilaku *bullying*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, secara umum dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Kecerdasan Emosi efektif untuk menurunkan intensi perilaku *bullying* pada individu. Kemudian, secara khusus hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelatihan Kecerdasan Emosi terbukti menurunkan intensi perilaku *bullying* mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Penurunan skor dan kategori dari keempat aspek *bullying*, yaitu Kontak Verbal Langsung, Kontak Fisik

Langsung, Perilaku Non Verbal Langsung dan Perilaku Non Verbal Tidak Langsung membuktikan adanya penurunan intensi perilaku *bullying* masing-masing subjek penelitian.

Berikut ini terdapat saran-saran yang terkait dengan hasil dan pembahasan penelitian, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian, menghindari kemungkinan terjadinya *relapse* maka keterampilan-keterampilan yang telah dipelajari selama sesi terapi agar terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
2. Kepada pihak peneliti yang tertarik membahas *bullying* agar lebih memperhatikan faktor kepribadian dan pola asuh dari masing-masing subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Dina. 2010. Hubungan Persepsi Tentang *Bullying* Dengan Intensi Melakukan *Bullying* Siswa SMA Negeri 82 Jakarta. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Amalia, Nabila. 2013. Perbedaan Perilaku *Bullying* Ditinjau Dari Tipe Pola Asuh Orang Tua Pada Siswa-Siswi MTsN 2 Kediri. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Annisa, R., Marettih, Anggia K.E. 2016. *Empathy Care Training Untuk Meningkatkan Perilaku Memafkan Pada Remaja Akhir*. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 8, No. 2, Hal. 285-303.
- Arumsari, Cucu. 2017. *Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying*. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research Universitas*

- Muhammadiyah Tasikmalaya. Vol. 1, No.1 Januari, Hal 31-39.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bernard, M. E., & Milne, M. L. (2008). School procedures and practices for responding to students who bully. *A Report for Victorian Department of Education and Early Childhood Development*. Diunduh pada 10 September 2017 dari http://www.eduweb.vic.gov.au/edulibrary/public/stuman/wellbeing/responding_to_student_who_Bully-may_2008.pdf.
- Binasih, Gulinda. 2012. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Hasil Belajar Matematika Pada Materi Pecahan Siswa Kelas IV SD Negeri Donan 5 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Golman, Daniel. 2007. *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kustanti, Erin Ratna. 2015. *Gambaran Bullying Pada Pelajar Di Kota Semarang*, Jurnal Psikologi UNDIP. Vol. 14, No.1, Hal 29 -39.
- Riauskina dkk. 2013. *Bullying: faktor-faktor penyebab bullying dan solusi mengatasi bullying*. Diunduh pada 10 September 2017 dari http://www.academia.edu/10078242/BULLYING_faktor-faktor_penyebab_bullying_dan_solusi_mengatasi_bullying.
- Salsabiela, Wardha 2010. Hubungan Antara Pola Asuh Authoritative Orang tua Dengan Empati Anak Pada Bystander Bullying. Yogyakarta: Universitas Gajahmada.
- Saptandari, E W., Adiyanti, MG. 2013. *Mengurangi Bullying Melalui Program pelatihan "Guru Peduli"*. Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Vol. 40, No.2.
- Warastri, Annisa. 2017. Efektifitas *Cognitive Behaviour Therapy* Terhadap *Self Acceptance* Pada Siswa SMA Bopkri 2 Yogyakarta. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.