

PERAN *TRAIT MINDFULNESS* DAN EMPATI TERHADAP PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA SMA DI JAKARTA

Anisa Nurfadillah & Ratih Arruum Listiyandini

Fakultas Psikologi Universitas YARSI

Jl. Letjend Suprpto Kav.13, Menara YARSI, Cempaka Putih, Jakarta

anisanurfadillah@yahoo.co.id, ratih.arruum@yahoo.com.

Abstrak:

Penelitian ini membahas mengenai bagaimana *trait mindfulness* dan empati secara bersama-sama berperan dalam menurunkan perilaku *bullying* pada remaja SMA di DKI Jakarta. Penelitian dilakukan dengan menggunakan penyebaran kuesioner kepada 200 remaja SMA dengan rentang usia 14-18 tahun. Penelitian dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), *Basic Empathy Scale* (BES), dan *Olweus Bullying Questionnaire* (OBQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dan empati secara bersama-sama dapat berperan dalam menurunkan perilaku *bullying* pada remaja sebesar 18,7% dan 81,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian semakin tinggi skor empati dan *mindfulness*, maka semakin rendah kemunculan perilaku *bullying*. Sebaliknya, semakin rendah skor empati dan *mindfulness*, maka semakin tinggi pula kemunculan perilaku *bullying*.

Kata kunci : *Mindfulness*, Empati, *Bullying*, dan Remaja

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masalah perilaku *bullying* remaja saat ini di dunia pendidikan semakin mengkhawatirkan. Beberapa tahun terakhir masalah ini menjadi sorotan kembali. Salah satunya adalah kekerasan yang terjadi di SMAN 3 Jakarta Selatan pada tanggal 28 April 2016 lalu dilakukan oleh siswi kelas XII yang memaki, menyiramkan air keras, dan memaksa untuk mengenakan bra di luar seragam, serta menaburi abu rokok ke arah mata kepada siswi kelas X dan XI. Peristiwa ini menyebabkan empat siswanya mengalami luka di mata dan trauma untuk masuk sekolah (Merdeka.com. 2016. “Sudah ada yang Tewas, Kenapa *bullying* di SMA 3 masih subur?”).

Kasus kekerasan di SMAN 3 Jakarta ini merupakan kali kedua. Sebelumnya, terjadi kasus kekerasan pada tahun 2014 yang dilakukan oleh alumni sekolah yang tergabung dalam pecinta alam. Sebuah peristiwa yang mengakibatkan satu korban meninggal akibat kekerasan benda tumpul pada dada yang mengakibatkan memar dan pendarahan pada kedua paru (Tempo.com. 2014. “Ayah Siswa SMA 3: Anak Saya Diinjak dan Kepalanya Ditendang”). Tahun 2011 juga terjadi kasus kekerasan di SMAN 70 Jakarta Selatan yang beberapa kali dilakukan oleh senior dalam bentuk memalak atau meminta secara paksa setoran uang juniornya. Bahkan, terkadang hal ini dilakukan pula oleh alumni sekolah tersebut (Aquina dkk., “Kenapa kekerasan di SMAN 70 Menahun?”. *viva.co.id*).

Sementara kekerasan yang terjadi di SMA Seruni Don Bosco, Jakarta Selatan juga terjadi pada tanggal 24 Juli 2012. Kekerasan ini dilakukan oleh siswa kelas XII

yang menganggap dirinya adalah senior sehingga hal yang wajar jika melakukan kekerasan terhadap juniornya. Berdasarkan laporan kepolisian, didapatkan bahwa korban yang masih duduk di kelas X mendapatkan penganiayaan dan pelecehan yang mengakibatkan beberapa korban harus masuk rumah sakit (Afriyana S. 2012. “Begini Kronologi *Bullying* Di SMA Bosco”).

Perilaku kekerasan yang dilakukan oleh senior pada institusi di atas termasuk pada perilaku *bullying*. Sullivan (2000) menjelaskan bahwa *bullying* merupakan salah satu perilaku agresif yang dilakukan secara sadar dan disengaja oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap orang lain atau sekelompok orang dengan tujuan untuk menyakiti. *Bullying* juga didefinisikan sebagai kekerasan fisik dan psikologis jangka panjang yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap orang lain yang tidak mampu mempertahankan dirinya (Wicaksana, 2008). Perilaku *bullying* digunakan ketika seseorang secara langsung melakukan tindakan negatif berulang, dan terjadi sepanjang waktu tertentu, serta melibatkan satu atau beberapa siswa (Olweus, 2003).

Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA) pada tahun 2008 melakukan penelitian di Indonesia terkait kemunculan *bullying*. Ditemukan bahwa dari sekitar 1.200 pelajar di Jakarta, Yogyakarta, dan Surabaya angka perilaku *bullying* sebesar 67,9% di SMA dan sebesar 66,1% di SMP. Bentuk kekerasan yang sering terjadi adalah kekerasan fisik, sosial, dan non-verbal, sehingga mengakibatkan beberapa korbannya mengalami luka berat dan luka ringan. Data lain dari Komisi Perlindungan Anak menunjukkan bahwa terdapat 339 kasus kekerasan yang dilakukan di lingkungan sekolah dan 82 orang diantaranya meninggal dunia (KOMNAS PA, 2011).

Perilaku *bullying* yang dilakukan oleh seseorang memiliki dampak, baik terhadap pelaku maupun korbannya. Berdasarkan penjelasan yang dijabarkan oleh Sanders (2003) dampak perilaku *bullying* terhadap pelakunya adalah memunculkan kepuasan dalam diri karena merasa lebih unggul dari orang lain. Selain itu, Coloroso (2006) mengungkapkan bahwa pelaku biasanya kurang memiliki rasa empati serta hubungan yang sehat dengan orang lain.

Sansone (dalam Sulaksono, 2015) menjelaskan dampak perilaku *bullying* terhadap korbannya, yaitu akan memunculkan gejala psikologis serta gejala somatik, bahkan beberapa di antaranya akan terus mengingat kejadian tersebut hingga dewasa. Coloroso (2006) juga menyatakan bahwa korban akan memunculkan perasaan depresi serta marah terhadap dirinya sendiri karena tidak mampu melawan perilaku yang telah dilakukan kepadanya. Berdasarkan pada banyaknya kasus *bullying* yang dilakukan pelajar SMA dalam dunia pendidikan dan dampak yang terjadi, maka fenomena mengenai *bullying* pada remaja menjadi isu yang penting untuk diteliti. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai fenomena ini, khususnya mengenai faktor yang mampu berkaitan dengan munculnya perilaku *bullying*.

Perilaku *bullying* dapat dikatakan sebagai perilaku agresif yang serius. Anderson dan Carnagey (2004) menjelaskan faktor-faktor terjadinya perilaku *bullying*, di antaranya adalah faktor yang berasal dari luar individu (situasional) dan faktor personal. Penelitian yang dilakukan oleh Ariesto (dalam Mudjijanti, 2011) dan Kholihah (2012) menemukan bahwa penyebab terjadinya perilaku *bullying* di sekolah antara lain faktor keluarga, faktor sekolah yang mengabaikan keberadaan *bullying*, dan faktor teman sebaya, di mana tujuan melakukan *bullying* adalah agar dapat diterima oleh suatu kelompok tertentu.

Faktor internal terkait dengan ciri-ciri yang dimiliki oleh pelaku *bullying*, yaitu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mudah marah, serta perilaku yang impulsif

(Olweus, 2003). Kondisi perilaku impulsif pada pelaku *bullying* menunjukkan adanya masalah seseorang dalam kecenderungan untuk mengontrol diri dan emosi.

Salah satu faktor yang berperan dalam kontrol diri dan mengelola emosi seseorang adalah adanya *mindfulness* atau keadaan sadar dalam diri (Pellerigno, 2012; dalam Sugara, 2014). Hal ini didasarkan oleh penelitian yang telah dilakukan Brown & Ryan (2003) mengatakan bahwa *mindfulness* secara positif berhubungan dengan *self-awareness*, *subjective well-being*, *impulse control*, dan regulasi emosi dalam diri seseorang. Kabat dan Zinn (dalam Bishop, 2004) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan proses memfokuskan perhatian secara berkualitas akan pengalaman di sini-saat ini tanpa mengelaborasi, tanpa melakukan penilaian, dan penerimaan akan pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul dari pusat keadaan sadar saat ini. Brown & Ryan (2003) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan keadaan perhatian akan pengalaman yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan pengalaman.

Kondisi *mindfulness* pada berbagai hal internal maupun eksternal yang terjadi di sekitarnya akan membantu seseorang untuk menyadari kecenderungan dirinya dan memberikan waktu terhadap dirinya untuk mengubah reaksinya (Singh, dkk., 2007). Oleh karena itu, *mindfulness* dapat meningkatkan kapasitas kontrol diri (Baer, dkk., 2006). Sebagai contoh, apabila seseorang dengan *mindfulness* merasakan marah karena ucapan teman yang membuatnya tersinggung, ia akan mencoba menerima amarahnya tanpa melakukan pelampiasan dengan membalas ucapan temannya. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki kesadaran (*mindfulness*) akan sulit menerima amarahnya karena orang lain yang membuatnya tersinggung dan cenderung membalas ucapan temannya dengan kecenderungan melakukan perilaku agresif.

Arnkoff dan Glass (2016) mengatakan bahwa pentingnya membedakan antara *trait mindfulness* (*dispositional mindfulness*) dan *intentional or state mindfulness*. *Trait mindfulness* merupakan sifat kesadaran dalam diri seseorang dan biasanya dinilai melalui kuesioner laporan diri, seperti *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003). Melalui meditasi *mindfulness* yang dilakukan, *trait mindfulness* dapat berkembang dan relatif lebih tahan lama menetap dalam diri seseorang. Penelitian terbaru mengatakan bahwa kepribadian seseorang, termasuk *trait mindfulness* dapat berubah dari waktu ke waktu yang diakibatkan oleh pengalaman hidup atau meditasi *mindfulness*, sehingga membuktikan bahwa *trait mindfulness* bersifat lebih fleksibel (Nyklicek, dkk., 2013; Brown, dkk., 2011). Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas mengenai *trait mindfulness*.

Trait mindfulness adalah kualitas kesadaran diri (*consciousness*) yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) yang ada dalam diri seseorang dan biasanya dinilai melalui kuesioner laporan diri (Brown & Ryan, 2003). Apabila *trait mindfulness* muncul pada remaja, maka seorang remaja akan mempunyai perasaan sadar akan keberadaannya dan memungkinkan untuk mengontrol emosi diri dengan pemahaman yang dimiliki (Damasio, 2000). Apabila remaja menyadari perilakunya dan dapat menerima diri dengan baik, maka ia akan mengatur respons emosional dengan baik sehingga remaja dengan *trait mindfulness* lebih kecil kemungkinannya dalam melakukan perilaku *bullying* terhadap orang lain. Hal ini juga didasari oleh penelitian Yusainy dan Lawrence (2014) yang menjelaskan bahwa pada penelitiannya, *trait mindfulness* memiliki hubungan yang positif dengan kontrol diri seseorang. Sehingga dikatakan bahwa seseorang dengan *trait mindfulness* yang baik akan lebih mampu mengontrol diri untuk tidak berperilaku agresif sehingga menghambat seseorang untuk melakukan perilaku *bullying*.

Di samping faktor *trait mindfulness*, terdapat faktor pendukung lainnya yang mungkin terkait dan berperan pada diri seseorang dalam melakukan perilaku *bullying*. Berdasarkan penelitian Benitz dan Justicia (2006) salah satu faktor utama penyebab seseorang melakukan *bullying* adalah kemampuan empati yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Jacobs (2006, dalam Suparwi, 2014) menemukan bahwa seseorang dengan empati yang rendah akan merasa kesulitan dalam memahami rasa sakit korbannya sehingga cenderung melakukan perilaku agresif.

Empati adalah kecenderungan seseorang untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang tersebut (Papalia, dkk., 2013). Empati berkaitan pula dengan perkembangan moral seseorang (Taufik, 2012). Selain itu, Santrock (2007) menjelaskan bahwa empati merupakan suatu reaksi terhadap perasaan orang lain dengan respon emosi yang hampir sama dengan perasaan orang tersebut sehingga mampu memahami perasaan, kekhawatiran, dan musibah yang dialami oleh orang lain. Oleh karena itu, jika seseorang tidak memiliki kemampuan berempati terhadap orang lain, maka yang terjadi adalah orang tersebut bertindak semaunya kepada orang lain sehingga berpotensi melakukan agresivitas yang termanifestasi dalam bentuk perilaku *bullying* kepada orang lain (Wuryanano, 2007).

Lebih lanjut, Taufik (2012) mengungkapkan bahwa empati sangat penting sebagai mediator perilaku agresif. Pada remaja yang memiliki kemampuan berempati akan cenderung tidak melakukan perilaku agresif terhadap orang lain, karena seseorang mampu memahami perasaan atau rasa sakit yang dialami korbannya apabila kekerasan tersebut dilakukan. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki empati yang rendah, maka akan sulit merasakan rasa sakit dan pengalaman emosi yang dialami oleh orang lain. Hasil riset terdahulu menunjukkan bahwa semakin rendah empati yang dimiliki oleh seseorang, maka kemungkinan untuk melakukan perilaku *bullying* terhadap orang lain semakin tinggi karena cenderung bertindak semaunya dan tidak dapat berperilaku prososial (Herly, 2011; Firly, 2014; Astuti, 2014; Warden dan Mackinnon, 2003). Sebaliknya, dengan empati yang baik, seseorang dapat memahami perasaan dan kekhawatiran yang dialami oleh orang lain sehingga dapat mencegah perilaku *bullying* (Astuti, 2014).

Penelitian Bogels, Sijbers & Voncken (2006) menemukan bahwa *trait mindfulness* dengan *emphatic concern* atau kepedulian empatik ternyata juga memiliki hubungan positif, dimana semakin tinggi *trait mindfulness* dalam diri seseorang maka akan semakin baik pula kepedulian empatik yang dimiliki. Mengingat bahwa *trait mindfulness* berhubungan dengan empati seseorang, dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki *trait mindfulness* yang baik, maka seseorang akan lebih mudah menyadari serta memahami perasaan-perasaan yang muncul ketika mengamati orang lain dengan cara berempati.

Berdasarkan data-data tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa empati berhubungan secara negatif dengan perilaku *bullying*. Artinya, semakin rendah empati seseorang, maka semakin tinggi seseorang bertindak semaunya yang termanifestasi dalam perilaku *bullying*. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa *trait mindfulness* berhubungan dengan empati. Ketika seseorang memiliki *trait mindfulness* yang baik, maka dia akan lebih menyadari perasaan yang muncul saat mengamati orang lain, serta lebih memahami emosi orang lain di sekitarnya, yang lebih dikenal dengan istilah empati.

Sejauh ini, beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di luar negeri membahas keterkaitan antara *trait mindfulness* dan empati, seperti hasil penelitian Bogels, dkk (2006) menjelaskan bahwa ketika seseorang memiliki *trait mindfulness*

yang baik, maka akan lebih mudah menyadari perasaan yang muncul ketika mengamati orang lain dengan berempati. Sementara itu, belum ditemukan penelitian yang membahas mengenai peran secara langsung antara *trait mindfulness* dan empati dalam memprediksi perilaku *bullying*.

Dalam penelitian ini, keterkaitan antara ketiga variabel yang belum banyak diteliti akan bermanfaat untuk memberikan pemahaman, pengetahuan, dan aplikasi mengenai peran *trait mindfulness* serta empati terhadap tinggi rendahnya perilaku *bullying* bagi remaja SMA. Oleh karena itu, peneliti akan mengkaji keterkaitan secara bersama-sama ketiga variabel. Dengan demikian, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Apakah *trait mindfulness* dan empati berperan dalam memprediksi perilaku *bullying* remaja SMA?” Selain itu, peneliti juga akan melihat pandangan Islam mengenai peran *trait mindfulness* dan empati terhadap perilaku *bullying*. Penelitian pada siswa SMA dikarenakan banyaknya fenomena perilaku *bullying* yang terjadi di beberapa SMA di Jakarta.

METODE

Desain Penelitian

Variabel Prediktor

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa variabel prediktor merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab atau timbulnya variabel kriteria. Dalam penelitian ini, variabel prediktor terdiri dari dua variabel prediktor, yaitu *trait mindfulness* dan empati.

Variabel Kriteria

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa variabel kriteria merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel prediktor. Dalam penelitian ini, variabel kriteria yang digunakan adalah perilaku *bullying*.

Partisipan

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA di DKI Jakarta. Pemilihan lokasi didasarkan pada banyaknya fenomena kasus perilaku *bullying* yang dilakukan oleh remaja di beberapa SMA sehingga peneliti menggunakan lokasi DKI Jakarta untuk melakukan penelitian mengenai perilaku *bullying*.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu alat ukur *mindfulness*, alat ukur *bullying*, dan alat ukur empati. Ketiga alat ukur yang peneliti gunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Kuesioner merupakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dari individu tentang diri mereka sendiri. Kuesioner ini berbentuk laporan diri dimana subjek diminta untuk memberikan respon yang sesuai dengan kondisi dirinya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti memberikan kuesioner dengan sejumlah pernyataan yang sama kemudian jawabannya dikumpulkan untuk kemudian dilakukan analisis.

Peneliti akan melakukan uji reliabilitas menggunakan metode *single-trial* atau *single-test*. *Single-trial* bertujuan untuk melihat konsistensi antara item atau bagian

dalam tes, sehingga komputasi koefisien reliabilitas dilakukan bukan terhadap skor tes tetapi terhadap skor aitem atau skor bagian dalam tes. Teknik yang akan peneliti gunakan adalah teknik *Cronbach's Alpha* dengan perhitungan reliabilitas menggunakan *SPSS for Windows 20.0*. Reliabilitas dalam penelitian dikatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar $\geq 0,7$ (Kaplan dan Sacuzzo, 2009).

Sementara uji validitas yang akan digunakan oleh peneliti adalah validitas konstruk, yaitu untuk membuktikan apakah hasil pengukuran yang diperoleh melalui aitem-aitem tes berkorelasi tinggi dengan konstruk teoritik yang mendasari penyusunan tes tersebut (Azwar, 2012). Bentuk uji validitas konstruk yang akan digunakan untuk melihat validitas aitem adalah *corrected item-total correlation*. Nisfianoor (2009) menyatakan bahwa 0,2 adalah batasan nilai koefisien korelasi minimal tiap aitem dinyatakan layak menjadi bagian dari tes.

ANALISIS DAN HASIL

Hasil Utama Data Penelitian

Deskripsi Empati

Skor pada skala empati (BES) yang didapatkan bahwa skor tertinggi dari variabel empati adalah 89 dan skor terendah adalah 35. Didapatkan pula skor rata-rata (*mean*) sebesar 67,22 dengan nilai standar deviasi sebesar 8,835. Berikut merupakan gambaran statistik deskriptif dari skor empati pada penelitian ini:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Variabel Empati

Empati	Statistik
Jumlah Subjek	200
Skor Tertinggi (Max)	89
Skor Terendah (Min)	35
Rata-rata (Mean)	67,22
Standar Deviasi	8,835

Deskripsi Trait Mindfulness

Berdasarkan hasil analisis statistik, didapatkan bahwa skor tertinggi dari variabel *mindfulness* adalah 84 dan skor terendah adalah 28. Selain itu, didapatkan pula skor rata-rata sebesar 58,67 dengan nilai standar deviasi sebesar 9,941. Di bawah ini merupakan tabel hasil deskripsi data variabel *mindfulness*:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Variabel Mindfulness

Mindfulness	Statistik
Jumlah Subjek	200
Skor Tertinggi (Max)	84
Skor Terendah (Min)	28
Rata-rata (Mean)	58,67
Standar Deviasi	9,941

Deskripsi Bullying

Skor pada skala perilaku *bullying* (OBQ) yang didapatkan bahwa skor tertinggi dari variabel *bullying* adalah 33 dan skor terendah adalah 0. Didapatkan pula skor rata-rata (*mean*) sebesar 8,24 dengan nilai standar deviasi sebesar 6,791. Berikut merupakan gambaran statistik deskriptif dari skor *bullying* pada penelitian ini:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Variabel *Bullying*

<i>Bullying</i>	Statistik
Jumlah Subjek	200
Skor Tertinggi (Max)	33
Skor Terendah (Min)	0
Rata-rata (Mean)	8,24
Standar Deviasi	6,791

Analisis Hasil Penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesa penelitian, dilakukan uji normalitas terhadap skor residual analisa regresi dan linearitas data penelitian. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai KZ residual adalah 1,082 ($p = 0,192 > 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas, ditemukan bahwa empati dan *mindfulness* terhadap perilaku *bullying* memiliki nilai signifikansi pada uji linearitas sebesar $p < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa empati dan *mindfulness* membentuk garis yang linear dengan perilaku *bullying*. Sehingga peneliti dapat melakukan analisa regresi untuk menguji hipotesis penelitian.

Uji Korelasi

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linearitas, peneliti melakukan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antar variabel. Suatu variabel dikatakan memiliki hubungan apabila memiliki nilai signifikansi $p < 0,05$.

Tabel 4. Uji Korelasi

	Empati	<i>Mindfulness</i>	<i>Bullying</i>
Empati		-0,048	-0,361**
<i>Mindfulness</i>			-0,221**

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan bahwa empati dan *mindfulness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan variabel perilaku *bullying*. Hubungan antara empati dan *bullying* bersifat negatif, $r = -0,361$. Hubungan antara *mindfulness* dan *bullying* juga bersifat negatif, $r = -0,221$. Sugiyono (2013) mengatakan bahwa koefisien korelasi tersebut termasuk ke dalam tingkat hubungan yang rendah.

Uji Regresi: Analisa Peran *Trait Mindfulness*, Empati, dan *Bullying*

Uji regresi ini dilakukan dalam penelitian untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu apakah *trait mindfulness* dan empati berperan bersama-sama secara signifikan dalam memprediksi perilaku *bullying* pada remaja SMA. Dalam pengujian regresi ada tiga hal yang dilihat. Pertama, melihat apakah variabel prediktor (IV) berpengaruh signifikan terhadap kriterium (DV). Kedua, melihat besarnya *R Square* untuk mengetahui berapa persen (%) varians DV yang dijelaskan IV. Ketiga, melihat signifikan atau tidaknya koefisien regresi masing-masing IV. Berikut adalah hasil perhitungannya:

Tabel 5. Uji Hipotesis

Model		F	Sig.
1	Regression	22,658	0,000
	Residual		

Selanjutnya peneliti menghitung uji regresi ganda. Berikut adalah hasil perhitungannya:

Tabel 6. Uji Regresi Ganda

Model	R	R-Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
1	0,432	0,187	0,179	6,154

Berdasarkan pada tabel di atas, bahwa hasil analisis berganda didapatkan nilai R=0,432; F=22,650; p=0,000; dan R Square=0,187. Hal ini menjelaskan bahwa 18,7% variabilitas pada perilaku *bullying* di prediksi oleh skor empati dan skor *mindfulness* secara bersama-sama. Kemudian diperoleh koefisien regresi sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Regresi Ganda

Model		Sig	B	Beta Estimate
1	(Constant)	0,000	37,030	
	Empati	0,000	-0,286	-0,372
	<i>Mindfulness</i>	0,000	-0,163	-0,238

$$Y = 37,030 - 0,286X_1 - 0,163X_2$$

Persamaan regresinya sebagai berikut:

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y' = 37,030 + (-0,286)X_1 + (-0,163)X_2$$

$$Y' = 37,030 - 0,286X_1 - 0,163X_2$$

Keterangan:

Y' = Perilaku *bullying* yang diprediksi

a = konstanta

b₁, b₂ = koefisien regresi

X₁ = Empati

X₂ = *Mindfulness*

Persamaan regresi di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 37,030: artinya jika empati (X₁) dan *mindfulness* (X₂) nilainya adalah 0, maka perilaku *bullying* (Y') nilainya adalah 37,030.
- Koefisien regresi variabel empati (X₁) sebesar -0,286: artinya jika variabel independen lainnya tetap dan empati mengalami kenaikan 1%, maka perilaku *bullying* (Y') akan mengalami penurunan sebesar 0,286. Koefisien bernilai negatif artinya terjadi hubungan negatif antara empati dengan perilaku *bullying*, semakin naik empati maka semakin turun perilaku *bullying*.
- Koefisien regresi variabel *mindfulness* (X₂) sebesar -0,163: artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan *mindfulness* mengalami kenaikan 1% maka perilaku *bullying* (Y') akan mengalami peningkatan sebesar 0,163. Koefisien bernilai negatif artinya terjadi hubungan negatif antara *mindfulness*

dengan perilaku *bullying*, semakin naik *mindfulness* maka semakin turun perilaku *bullying*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka ditemukan bahwa variabel empati dan *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap perilaku *bullying* remaja SMA di DKI Jakarta ($F = 22,658$, $\text{sig} = 0,000$). Nilai skor peran dari variabel empati dan *mindfulness* ini adalah sebesar 18,7% terhadap perilaku *bullying* dan 81,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan empati dan *trait mindfulness* yang tinggi cenderung tidak melakukan perilaku *bullying* terhadap orang lain. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Taufik (2012) bahwa empati merupakan salah satu faktor penting sebagai mediator seseorang melakukan perilaku agresif. Ketika remaja memiliki empati yang tinggi, maka cenderung menahan diri untuk tidak melakukan perilaku agresif, karena remaja yang memiliki empati mampu merasakan perasaan rasa sakit yang di alami oleh orang lain. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yusainy dan Lawrence (2014) bahwa *trait mindfulness* memiliki hubungan positif dengan kontrol diri seseorang. Remaja dengan *trait mindfulness* yang baik akan lebih mampu mengontrol diri untuk tidak melakukan perilaku agresif dan menghambat perilaku *bullying* tersebut dilakukan, karena remaja mampu menyadari adanya perasaan atau emosi yang ada dalam dirinya.

Meskipun hasil penelitian menemukan bahwa empati dan *trait mindfulness* bisa menjelaskan perilaku *bullying* sebesar 18,7%, namun masih terdapat 81,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh karena itu, perlu diteliti kembali faktor-faktor yang mungkin berkaitan dengan perilaku *bullying*. Faktor-faktor tersebut seperti keterkaitan antara remaja dengan pola asuh orangtua dan bagaimana perilaku orangtua mendidik anaknya di rumah (Georgiou, 2008; Pontzer, 2010). Selain itu, faktor-faktor seperti lingkungan sekolah, teman sebaya, dan keluarga dapat berperan dalam meningkatkan kemunculan perilaku *bullying* (Roland, 2000; Junn & Boyatzis, 2004).

Hasil penelitian mengenai variabel empati partisipan berada pada kategori sedang. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Santrock (2007) bahwa remaja dengan empati yang baik, akan mampu memahami perasaan orang lain, sehingga dapat merasakan kesakitan yang di alami korban *bullying*. Sementara itu, variabel *mindfulness* partisipan juga berada pada kategori sedang. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Damasio (2000) bahwa apabila remaja memiliki *trait mindfulness*, maka akan mampu menerima emosi dalam diri dengan pemahaman yang dimiliki. Dengan demikian, remaja dapat memahami perasaan orang lain dan menerima emosi orang lain maupun dirinya sendiri.

Pada variabel *bullying*, respon partisipan berada di kategori rendah. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hoover, dkk (2003) bahwa kebanyakan remaja akan membalas perilaku kekerasan, misalnya memukul, dengan balasan yang sama. Selain itu, perilaku *bullying* menjadi tidak terlihat, karena kemungkinan responden untuk memilih jawaban yang dianggap wajar atau baik, yang dikenal dengan *social desirability*. *Social desirability* atau keinginan sosial adalah sebuah kecenderungan individu untuk menyajikan sesuatu yang menguntungkan dirinya dalam mematuhi standar dan norma yang ada (Zerbe dan Paulhus, 1987; dalam Mahanani, 2009). Berdasarkan hasil observasi, peneliti

menemukan bahwa terdapat beberapa partisipan memberikan jawaban yang dianggap baik, sehingga menjawabnya dengan tidak jujur.

Peneliti juga belum berhasil melakukan pengambilan data di sekolah-sekolah yang terindikasi sering melakukan perilaku *bullying*. Hal ini terkait dengan kendala perizinan surat dari pihak yang bersangkutan. Oleh karena itu, gambaran mengenai pengaruh senioritas terhadap junior dalam melakukan perilaku *bullying* menjadi tidak terlihat. Dimana dalam penelitian sebelumnya mengatakan bahwa senioritas memberikan atmosfer dominansi dan menumbuhkan seseorang untuk melakukan penindasan terhadap orang lain (Muchlisoh, 2006; dalam Handini, 2010).

Keterbatasan lainnya dalam penelitian yang telah dilakukan ini adalah penyebaran kuesioner yang kurang mewakili antar daerah di DKI Jakarta. Daerah penyebaran kuesioner di dominasi oleh Jakarta Utara. Hal ini dikarenakan saat melakukan perizinan pengambilan data melalui beberapa SMA, daerah Jakarta Utara lebih cepat memberikan respon perizinan kepada peneliti. Selain itu, penyebaran kuesioner dengan satu rentang usia yang setara, yaitu remaja awal berusia 14 sampai dengan 18 tahun. Partisipan dalam penelitian ini juga di dominasi oleh perempuan. Penyebaran yang tidak merata ini mengakibatkan sulitnya peneliti melakukan perbandingan terkait dengan perbedaan antara variabel yang diteliti dan jenis kelamin partisipan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menemukan bahwa empati dan *mindfulness* berperan negatif secara bersama-sama dan signifikan dalam memprediksi perilaku *bullying* pada remaja SMA di DKI Jakarta. Adapun ditemukan peran dari kedua variabel tersebut sebesar 18,7%, sedangkan 81,3% lainnya diduga dipengaruhi oleh faktor lainnya. Dalam hal ini, semakin tingginya skor empati dan *mindfulness*, diikuti dengan semakin rendahnya perilaku *bullying* seorang remaja.

Saran Teoritis

Terdapat beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

- Memperhatikan serta mencermati setiap pernyataan dalam aitem agar dapat lebih dipahami oleh partisipan, khususnya pada kuesioner *mindfulness*.
- Menambahkan metode pengambilan data selain kuesioner, misalnya metode observasi. Metode observasi dibutuhkan untuk menjadi sebuah data tambahan dalam melihat perilaku *bullying* yang terjadi melalui perilaku nyata dari partisipan.
- Mengontrol jumlah persebaran pada setiap wilayah SMA di DKI Jakarta, termasuk sekolah-sekolah yang terindikasi sering melakukan perilaku *bullying*. Hal ini bertujuan untuk lebih mewakili populasi yang menjadi fokus penelitian.
- Menambahkan faktor-faktor lain yang diduga kuat lebih memiliki peran terkait dengan penurunan perilaku *bullying* remaja SMA, seperti hubungan individu dengan keluarga, kelompok teman sebaya, dan bagaimana lingkungan sekolah memandang *bullying*.

Saran Praktis

- Berdasarkan hasil penelitian disarankan untuk pihak sekolah memberikan pelatihan *mindfulness* dan empati bagi para siswa agar lebih memahami perasaan

orang lain dan menerima emosi orang lain maupun dalam dirinya untuk mencegah perilaku *bullying* terjadi.

- Untuk remaja SMA, hal ini bisa menjadi informasi akan pentingnya mengembangkan kesadaran diri dan memahami perasaan orang lain, sehingga mencegah kemunculan perilaku *bullying*.
- Untuk orangtua, perlu untuk turut menumbuhkan pemahaman kepada para remaja agar dapat memahami perasaan emosi orang lain dan menerima emosi dalam diri maupun orang lain sehingga dapat mencegah kemunculan perilaku *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A., & Urbina, S. (2007). *Psychological Testing*. Edisi Ketujuh. Jakarta: PT Indeks.
- Annisa. (2012). *Hubungan Antara Pola Asuh Ibu Dengan Perilaku Bullying Remaja*. Universitas Indonesia, Depok.
- Ardiyansyah, A. A., & Gusniarti, U. (2008/2009). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Bullying Pada Remaja*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Astuti, F. T. (2014). *Hubungan Antara Empati Dan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Siswa Smp*. (Skripsi), Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar. (2012). *Metode Penelitian*. Edisi 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baer., et al. (2006). Construct Validity of Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assesment, Volume 15, Nomor 3*. DOI: 10.1177/1073191107313003.
- Baer., & James. (2007). Relationships Between Mindfulness Practice And Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-Being In A Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal Medical And Behavior, 31:23-33*. DOI: 10.1007/s10865-007-9130-7.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 84 (4), 822-848*.
- Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens: Body And Emotion In The Making Of Consciousness*. New York: Harcourt Brace and co.
- Dameron, M. A. (2015). *The Effects Of Mindfulness Techniques On Empathy And Emotional Control*. (Degree Of Educational Specialist), James Madison University.
- Duffy. (2004). *Bullying in schools: a social identity perspective*. Disertasi: Griffith University.
- Dwi., & Fitriyani. (2014). *Faktor-Faktor Penyebab Bullying*. Makalah. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Edwards, D.C. (2006). *Ketika Anak Sulit Diatur: Panduan Bagi Orang Tua Untuk Mengubah Masalah Perilaku Anak*. Kaifa: Bandung.
- Flores, C. (2013). *Mindfulness Interventions For Students Identified As Bullies: An Applied Research Approach*. (Degree Of Doctor Of Psychology), The Chicago School Of Professional Psychology, Chicago.

- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness And Counseling Self-Efficacy: The Mediating Role Of Attention And Empathy. *American Counseling Association*, 49.
- Handini, F. (2010). *Hubungan Konsep Diri dengan Kecenderungan Berperilaku Bullying Siswa SMAN 70 Jakarta*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Hastuti., & Alfiasari. (2013). Perilaku *Bullying* Dan Karakter Remaja Serta Kaitannya Dengan Karakteristik Keluarga Dan *Peer Group*. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 6, 20-29.
- Hoover, J.H., Gamliel, T., Daughtry, D. W. and Imbra. C.M. 2003. “A Qualitative Investigation of Bullying”. Sage Publication Volume 24 No.4.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendidikan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Isenberg L. (2009). Mindfulness: Life With Attention And Awareness. *Department Psychology and Communication of Health and Risk*. University Of Twente, Enschede.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence* 29 -589–611. doi:10.1016/j.adolescence.2005.08.010.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior*, Volume 32, pages 540–550. DOI: 10.1002/ab.20154
- Junn, E. N. and Boyatzis, C. J. (2004). “Annual Editions: Child Growth and Development”. United States of America: McGraw-Hill/Duskhin.
- Lestaro, R. A. (2014). *Pengaruh Kepemimpinan Partisipatif Dan Komitmen Organisasi Terhadap Efektifitas Implementasi Rencana Strategik Pada Madrasah Aliyah Di Kabupaten Sukabumi Jawa Barat*. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung
- Mahanani, Tri. (2009). *Pengaruh Partisipasi Anggaran Terhadap Kinerja Manajerial Dengan Self Efficacy, Social Desirability, Dan Organizational Commitment Sebagai Variabel Intervening*. (Skripsi). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Masitash., & Irna. (2014). *Hubungan Kontrol Diri Dan Iklim Sekolah Dengan Perilaku Bullying*. *Jurnal Analitika, Vol. IV Nomor 2*.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Bandung: Salemba Humanika.
- Novita., et al. (2011). *Pelatihan Meningkatkan Empati Melalui Psikoedukasi Kepada Pelaku Bullying Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Bullying Di Sekolah Menengah Pertama*. (Disertasi). Universitas Padjajaran, Bandung.
- Nyklicek, I., van Beugeun, S. & Denollet, J. (2013). Effects of mindfulness-based stress reduction on distressed (type D) personality traits: a randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Meditation. Vol. 30, 361-370*.
- Olweus. (2003). *The Olweus Bullying Prevention Program: Implementation and Evaluation Over Two Decades*. The International Handbook of School Bullying. (Professor of Psychology). University of Bergen, Norway.
- Papalia., Olds, W. S., & Feldman, D. R. (2009). *Perkembangan Manusia Buku 2 Edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Human development (perkembangan manusia edisi 10 buku 1)*. (Penerj. Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika

- Prasetyadi. (2013). *Studi Pemikiran Islam*. Diunduh pada tanggal 22 Maret 2017. <https://studipemikiranislam.wordpress.com/2013/10/11/memahami-akal-dan-pikiran/comment-page-1/>
- Rigby. (2002). *New perspectives on bullying*. London: Jessica Kingsley.
- Rizal. (2013). *Q.S. An-Nahl Ayat 78 Tentang Manusia dan Tugasnya Sebagai Khalifah Di Bumi*. Diunduh pada tanggal 22 Maret 2017. <http://note-student.blogspot.co.id/2013/06/qs-nahl-ayat-78-tentang-manusia-dan.html#.WNHIWJKcHIU>
- Roland, E. (2000). Bullying in School: Three National Innovations in Norwegian School in 5 Years. *Journal of Aggressive Behavior*, 26, 135-143.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. (2013). *Psikologi remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Shapiro, S. L, Brown, K. W., Thoresen, C. & Plante, T. G. (2011). The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: results from randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 67, 267-277.
- Sugara, G. S. (2014). *Penggunaan Konseling Ego State Untuk Mengelola Kemarahan*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastoyo, P., & Lailatushifah, S. N. F. (2005). *Mindfulness Dan Depresi Pada Remaja Putri*. (Skripsi), Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sullivan. (2000) *The Anti-bullying Handbook*. pp. 184–192 Oxford: Oxford University Press.
- Suparwi. (2014). Perilaku Bullying Siswa Ditinjau Dari Persepsi Pola Asuh Otoriter Dan Kemampuan Berempati. *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, Vol. 8 Nomor 1. P:149-179.
- Tipsord, J. M. (2009). *The Effects Of Mindfulness Training And Individual Differences In Mindfulness On Social Perception And Empathy*. (Doctor Of Philosophy), University Of Oregon, Eugene, Or.
- Van Noorden, T. H., Haselager, G. J., Cillessen, A. H., & Bukowski, W. M. (2015). Empathy And Involvement In Bullying In Children And Adolescents: A Systematic Review. *J Youth Adolesc*, 44(3), 637-657. DOI: 10.1007/S10964-014-0135-6
- Widagdo., & Yusainy. (2014). *Diri Yang Terprovokasi: Pengaruh Mindfulness Terhadap Hubungan Antara Ego Depletion Dan Perilaku Agresif*. (Skripsi). Universitas Brawijaya, Malang.
- Williams., et al. (2014). Examining The Factor Structures of The Five Facet Mindfulness Questionnaire and The Self-Compassion Scale. *Psychological Assesment*. DOI: 10.1037/a0023366.
- Yayasan Semai Jiwa Amini (Sejiwa). (2008). *Bullying : mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. Jakarta : Grasindo.
- Zikra., & Syahniar. (2013). *Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas*. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol. 2. Nomor 1.

SUMBER INTERNET/MEDIA MASSA

- Akbar. (2012). Diunduh pada tanggal 29 Maret 2016. <http://skripsi-konsultasi.blogspot.co.id/2012/12/judul-skripsi-psikologi-pemahaman.html>
- Black. (2015). Diunduh pada tanggal 29 Maret 2016. <http://dokumen.tips/documents/tugas-perkembangan-remaja-55a9312cef728.html>

- Diunduh pada tanggal 29 Maret 2016.
<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/146/jtptunimus-gdl-ahamadnurf-7260-3-babii.pdf>
- Diunduh pada tanggal 14 Mei 2016. http://eprints.ums.ac.id/26682/3/4.BAB_II.pdf
- Diunduh pada tanggal 15 April 2016. <http://eprints.ung.ac.id/4137/5/2013-1-86201-111409008-bab2-25072013060754.pdf>
- Diunduh pada tanggal 07 April 2016.
<http://indratambakberas28.blogspot.co.id/2014/11/tugas-tugas-perkembangan-masa-remaja.html>
- Diunduh pada tanggal 04 Juni 2016.
<https://metro.tempo.co/read/news/2015/03/10/064648650/ayah-siswa-sma-3-anak-saya-diinjak-kepalanya-ditendang>
- Diunduh pada tanggal 11 Mei 2016.
http://repository.upi.edu/13635/4/S_SOS_1000119_Chapter1.pdf
- Diunduh pada tanggal 29 Maret 2016.
<https://shohibmoe.wordpress.com/content/empati-dan-perilaku-prososial/>
- Diunduh pada tanggal 11 Mei 2016. <http://www.merdeka.com/jakarta/sudah-ada-yang-tewas-kenapa-bullying-di-sma-3-masih-subur.html>
- Diunduh pada tanggal 11 Mei 2016. <http://www.merdeka.com/jakarta/sudah-ada-yang-tewas-kenapa-bullying-di-sma-3-masih-subur.html>
- Diunduh pada tanggal 11 Mei 2016. <http://www.merdeka.com/jakarta/kelakuan-senior-sma-3-cewek-ditampar-cowok-dicekik-dan-ditendang.html>
- Diunduh pada tanggal 07 April 2016.
<http://www.psychologymania.com/2012/06/dampak-bullying-bagi-siswa.html>
- Diunduh pada tanggal 29 Mei 2016. <http://sejiwa.org/about3/>
- Fadhilah. (2014). Diunduh pada tanggal 11 Mei 2016.
<http://www.merdeka.com/peristiwa/pecinta-alam-sma-3-tewas-saat-ospek-senior-divonis-1-tahun-bui.html>
- Prasetyo J. 2016. Diunduh pada tanggal 29 Maret 2016.
https://www.academia.edu/7313182/dampak_psikologis_remaja_korban_bullying
- Setiawan Andi. (2012). Diunduh pada tanggal 14 Mei 2016.
<http://andiyetiawan.blogspot.co.id/2012/11/empati.html>
- Sulyanis Afrilia. (2012). *Begini Kronologi Bullying Di SMA Don Bosco*. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2016.
<https://m.tempo.co/read/news/2012/07/27/064419786/begini-kronologi-bullying-di-sma-don-bosco>
- Sulaksono. (2015). diunduh pada tanggal 29 Maret 2016.
<http://www.tipscaraterbaik.com/dampak-buruk-bullying-secara-psikologis.html>
- Siswanto. (2016). Diunduh pada tanggal 8 Mei 2016.
<http://www.suara.com/news/2016/05/02/231443/heboh-video-bullying-siswi-smn-3-setiabudi-jakarta>
- Triyanto M. (2015). Diunduh pada tanggal 29 Mei 2016.
<http://rayendar.blogspot.co.id/2015/06/metode-penelitian-menurut-sugiyono-2013.html>