

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Penelitian

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 (Afriliya 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).

Islam dalam hal ini sangat melarang keras dan sangat tidak menganjurkan perilaku merendahkan orang lain. Hal ini dijelaskan dalam sebuah Firman Allah SWT:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرُوْا قَوْمًا مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا  
نِسَاءً مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوْا  
بِالْاَلْقَابِ بِئْسَ الْاِسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ  
الظّٰلِمُوْنَ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” (Q.S. Al-Hujurat (49):11).

Ayat di atas secara jelas memaparkan bahwa seseorang sangat tidak dianjurkan untuk merendahkan orang lain, salah satunya dengan melakukan *bullying* terhadap orang lain. Dalam hal ini, seseorang yang telah menjadi korban perilaku *bullying* belum tentu lebih buruk dari pelaku perilaku *bullying*. Islam memandang bahwa ukuran tinggi derajat seseorang tidak dipandang berdasarkan hartanya, keturunannya, warna kulit, dan sebagainya. Kualitas dan tinggi derajat seseorang ditentukan oleh ketaqwaannya yang termanifestasi dalam perilaku bermanfaat bagi orang lain.

Manusia merupakan makhluk yang di ciptakan Allah SWT dalam kondisi yang sama derajatnya. Dalam hal ini, Islam adalah agama yang tidak sekedar mengatur hubungan manusia dengan Rabb-nya (*Habluminallah*), tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan manusia lainnya (*Habluminannas*). Dua hal tersebut menjadi dasar penentuan kualitas manusia di hadapan Allah SWT. Maka, hadits tersebut menjelaskan bahwa manusia terbaik adalah manusia yang bermanfaat bagi manusia lainnya.

Perilaku *bullying* pada dasarnya muncul dari hati yang penuh dengan unsur-unsur keburukan. Perilaku *bullying* juga biasanya dilakukan dengan cara mempermalukan keburukan atau aib seseorang di tempat keramaian. Secara Islam, menghina seseorang dengan memanggil panggilan buruk sama seperti dirinya menghina ciptaan Allah SWT. Perilaku *bullying* merupakan salah satu bentuk *ghibah*. Artinya *ghibah* dengan cara mempermainkan aib seseorang. Seperti hadits Rasulullah SAW:

*“Muslim adalah orang yang menyelamatkan semua orang Muslim dari lisan dan tangannya. Dan Muhajir adalah orang yang meninggalkan semua larangan Allah SWT.” (HR.Al-Bukhari nomor 10).*

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.

Berdasarkan pandangan Islam, penyimpangan yang dilakukan dalam *bullying* diakibatkan oleh kurangnya seseorang mendekati diri kepada Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT telah memberikan akal dan potensi dasar. Akal dan pikiran tersebut seharusnya digunakan untuk memilih jalan yang benar dan salah (Almanhaj, 2015). Firman Allah SWT:

وَعَلَى اللَّهِ قَصْدُ السَّبِيلِ وَمِنْهَا جَايِزٌ وَلَوْ شَاءَ لَهَدَاكُمْ  
أَجْمَعِينَ

“Dan hak bagi Allah (menerangkan) jalan yang lurus, dan diantara jalan-jalan ada yang bengkok. Dan jikalau dia menghendaki, tentulah Dia memimpin kamu semuanya (kepada jalan yang benar).” (Q.S. An-Nahl (16):9).

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 & 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.

## **1.2. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian dari penelitian ini di antaranya:

- 1) Apakah *trait mindfulness* dan empati berperan dalam memprediksi perilaku *bullying* remaja SMA?
- 2) Bagaimana tinjauan Islam dalam melihat peran *trait mindfulness* dan empati terhadap perilaku *bullying* remaja SMA?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah melihat peran *trait mindfulness* dan empati dalam memprediksi perilaku *bullying* remaja SMA serta tinjauannya menurut Islam.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

- a) Dapat menjadi sumbangan pemikiran untuk melakukan kajian, serta diskusi maupun penelitian di bidang psikologi mengenai tema *trait mindfulness* dan empati dengan perilaku *bullying* remaja SMA di Jakarta serta tinjauannya dalam Islam.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

- a) Dapat menjadi bahan masukan dan rujukan untuk sekolah, keluarga, maupun remaja SMA terkait urgensi dari pengembangan *trait mindfulness* dan empati dalam menangani dan mencegah perilaku *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah.

### 1.5. Ringkasan Alur Pemikiran

