

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU PERUNDUNGAN PADA SISWA KELAS XI SMA N 1 BANGSRI

Dyah Helen Permatasari^{1*}, Wiwik Kusdaryani², Agus Setiawan³

^{1,2,3}Universitas PGRI Semarang, Indonesia

*Email: helenpermatasari.hp@gmail.com

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Adakah hubungan kontrol diri dengan perilaku perundungan siswa kelas XI SMA N 1 Bangsri?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku perundungan siswa kelas XI SMA N 1 Bangsri. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi data penelitian sejumlah 346 siswa, meliputi kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPA 4, XI IPA 5, XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3, XI IPS 4, XI BAHASA. Sampel uji coba (*Try out*) berjumlah 32 siswa kelas XI IPA 4. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 72 siswa yang diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala Kontrol Diri dan skala Perilaku Perundungan. Hasil uji korelasi person product moment, diperoleh nilai korelasi r hitung 0,625. Sedangkan nilai r tabel untuk jumlah sampel 72 siswa dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,235. Oleh karena itu r hitung $> r$ tabel atau $0,625 > 0,235$ apabila Hasil dari nilai r hitung jika ditinjau dari r tabel koefisien korelasi, maka tingkat hubungan korelasi nya kuat. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku perundungan pada siswa kelas XI di SMAN 1 Bangsri. Hubungan tersebut menunjukkan hubungan yang negatif, karena semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah perilaku perundungan siswa atau sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku perundungan siswa.

Kata Kunci : *kontrol diri, perundungan, perilaku perundungan*

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang seiring dengan berjalannya waktu, kehidupan berkembang sangat pesat, terlebih lagi dunia pendidikan. Bahwasanya pendidikan merupakan hal yang penting, karena pendidikan bias mendukung kehidupan

dengan mengontrol banyak hal seperti masalah sosial, ekonomi, teknologi dan lain-lain yang berkaitan dengan peradaban manusia. Kita semua tahu bahwa manusia memerlukan pendidikan karena pendidikan yang membedakan manusia dengan makhluk yang lainnya, karena manusia merupakan makhluk yang terdidik dan memiliki akal.

Saat ini, pendidikan sudah menjadi tujuan hidup karena pendidikan dapat mempengaruhi sikap atau perilaku manusia seperti moral dan akhlak. Seperti yang terjadi di Indonesia saat ini yaitu sedang mengalami krisis moral. Krisis ini ditandai dengan maraknya intimidasi antar individu atau kelompok tertentu kepada kelompok lain. Bentuk intimidasi bisa berupa verbal maupun fisik. Intimidasi jenis ini dapat digolongkan juga sebagai tindakan perundungan khususnya yang terjadi pada lingkungan pendidikan

Perundungan saat ini sedang marak dibicarakan karena sering terjadi di lingkungan sekolah, terlebih lagi adanya perkembangan teknologi yang ada, jadi lebih memudahkan seseorang untuk melakukan perundungan. Selain itu pasal 9 Undang-undang nomor 35 tahun 2014 tentang perlindungan anak dalam ayat (1a) menyatakan bahwa setiap anak berhak mendapatkan perlindungan di satuan pendidikan dari kejahatan seksual dan kekerasan yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama peserta didik, atau pihak lain. Menurut buku *Saku Stop Bullying* (Kemendikbud, 2021), perundungan adalah perilaku yang tidak menyenangkan baik secara verbal, fisik, ataupun sosial baik itu di dunia nyata maupun dunia maya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, sakit hati dan tertekan, baik dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok.

Perilaku perundungan memiliki beberapa bentuk, seperti perundungan fisik, verbal dan non verbal, yaitu: 1) Perundungan fisik secara langsung seperti menendang, memukul, meludah, dan melempar batu. 2) Perundungan fisik secara tidak langsung seperti menyuruh orang lain untuk menyerang seseorang. 3) Perundungan verbal langsung seperti penghinaan, memanggil nama yang tidak disukai korban. 4) Perundungan verbal tidak langsung seperti mengajak orang lain untuk menghina seseorang, menyebabkan rumor berbahaya. 5) Perundungan non verbal langsung seperti mengancam dan menampilkan gerak-gerik cabul. 6) Perundungan non verbal tidak langsung seperti menghilang dan menyembunyikan barang-barang seorang serta sengaja mengucilkan seseorang dari kelompok atau kegiatan. Faktor-faktor terjadinya perundungan, Masitah & Minauli (2017: 69-77) menyebutkan banyak faktor yang menyebabkan siswa melakukan tindakan perundungan, baik faktor internal maupun eksternal. 1) Faktor Internal : Salah satu sebab siswa melakukan perundungan dari faktor internal yaitu rendahnya kontrol diri pada siswa. Individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan menjadi impulsif, senang melakukan perbuatan yang berisiko, dan berpikiran sempit. 2) Faktor eksternal juga mempengaruhi timbulnya perilaku

perundungan pada siswa, salah satunya adalah suasana sekolah atau iklim sekolah. Iklim sekolah merupakan suasana yang aman nyaman, yang membuat seluruh warga sekolah merasa berharga, tercipta rasa memiliki segala sesuatu yang ada di sekitar lingkungan sekolah. Faktor lain yang mempengaruhi perundungan diantaranya pola asuh orang tua, konformitas teman sebaya, perbedaan kelas (ekonomi, agama, gender, etnisitas atau rasisme), senioritas dan lain-lain (Astuti dalam Magfirah, 2008).

Perundungan bisa juga terjadi karena rasa tidak suka, rasa balas dendam karena sakit hati seseorang terhadap orang lain. Bila perundungan ini ditekan maka kekerasan yang lebih parah bisa dicegah. Hasil penelitian Hana & Suwarti (2019) menunjukkan bahwa dampak psikologis pada korban perundungan siber yaitu kognitif seperti kehilangan konsentrasi dalam belajar, menurunnya prestasi di sekolah, afeksi seperti merasa sedih, marah, malu, dendam karena mendapatkan komentar atau pesan dengan kata-kata kasar menggunakan media sosial, hilangnya percaya diri, tidak nyaman.

Menurut web resmi KPAI mencatat dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk perundungan baik dipendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan tren nya terus meningkat. Dengan adanya berita ini menandakan bahwasannya kasus perundungan di Indonesia masih banyak terjadi terutama dibidang pendidikan.

Dikutip dari kompas.com, baru-baru ini Indonesia digegerkan dengan kasus perundungan yang dilakukan oleh Mario Dandy Satriyo (20) kepada seorang remaja pria bernama David Ozora (17) sampai mengakibatkan korban koma, kejadian ini terjadi di Komplek Green Permata, Ulujami, Pesanggrahan, Jakarta Selatan, Jumat (10/3/2023). Perundungan ini termasuk *bullying bystanders*, *bystanders* di sini berarti pengamat. Secara psikologis, *bystanders* yang melihat adanya suatu kejadian, misalkan saja suatu kejadian perundungan atau kekerasan, *bystanders* mengurungkan niatnya untuk menolong dengan adanya evaluasi terhadap situasi yang terjadi, evaluasi terhadap konteks sosial, dan juga evaluasi terhadap keadaan dirinya sendiri.

Fenomena di masa kini yang hampir semua orang menggunakan ponsel pintar untuk mengambil foto atau video juga menjadi salah satu fitur dari *bystanders*. Fenomena mobile *bystanders* ini dapat menimbulkan banyak komentar. Banyak yang mengatakan tidak bermoralnya orang yang melakukan hal tersebut, berdiam diri dan tidak memberikan bantuan secara langsung kepada orang yang sedang kesusahan.

Perilaku perundungan ini masih banyak terjadi di Indonesia di antaranya dilansir dari web detik.com, Kasus perundungan di sekolah di Jawa Barat juga

masih banyak terjadi. Hal itu berdasarkan laporan yang diterima oleh Dinas Pendidikan (Disdik) Jawa Barat, melalui aplikasi Stopper.

Aplikasi Stopper sendiri merupakan akronim dari terintegrasi olah pengaduan perundungan yang dibuat Disdik Jabar untuk mencegah dan menanggulangi perilaku perundungan yang menimpa siswa di sekolah. Dalam kurun waktu satu bulan sejak diluncurkan pada pertengahan februari 2023 kemarin, Disdik Jabar sudah menerima setidaknya delapan kasus perundungan dari berbagai sekolah. "Total ada 8 laporan, identitas kami jaga, dan ini kami pelajari dan kami distribusikan dari cabang dinas ke sekolah," kata Sekretaris Disdik Jabar, Yesa Sarwedi, Selasa (21/3/2023). Laporan dugaan adanya perundungan di sekolah berasal dari siswa dan para guru di tingkat menengah. Dari data yang dapat, kasus perundungan yang terjadi mulai dari *cyberbullying*, *bullying* verbal, hingga fisik. "Kasusnya bervariasi, dari 8 ini ada 6 laki-laki, 2 perempuan. Anonim ada 2, dan 6 menyebutkan nama. Kategori pelaku 1 guru, kemudian siswa 3 orang dan yang di luar siswa dan guru ada 4 orang", sanksi yang diterima yaitu berupa pembinaan termasuk guru, mediasi antara orang tua, korban, pelaku dan termasuk pihak sekolah. Tapi jika dirasa berat, kasus perundungan bisa lanjut ke ranah hukum.

Bahwasannya dari beberapa berita di atas mengenai kasus perundungan yang terjadi di Indonesia terutama pada bidang pendidikan. Bisa disimpulkan bahwasannya angka perundungan ataupun kekerasan di Indonesia ini masih sangat tinggi, baik yang dilakukan secara fisik, verbal maupun non verbal, dampak perundungan juga sangat banyak salah satunya menyebabkan ketidaknyamanan, penghinaan, kerugian, kejahatan dan penderitaan bagi korban.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK SMA N 1 Bangsri yaitu peneliti mendapatkan informasi bahwa diperoleh adanya perundungan di sekolah. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya peristiwa seperti siswa sering mengejek dengan memanggil menggunakan nama panggilan lain seperti nama ejekan atau dengan nama orang tua, selain itu juga banyak siswa yang sering menyebarkan kebohongan, fitnah ataupun hoax kepada siswa lain.

Dari hasil penyebaran angket pada tanggal 14 Februari 2023 pada siswa kelas XI item yang bermasalah yang dialami siswa adalah siswa pernah didiamkan teman padahal siswa tidak tahu apa salahnya sebanyak 85%, siswa merasa perundungan bisa menurunkan presentasi sebanyak 82,5%, siswa dipanggil temanya dengan nama orang tuanya atau nama ejekan siswa sebanyak 55%, siswa lain menyebarkan kebohongan atau fitnah tentang saya dan mencoba membuat orang lain tidak lain tidak menyukai saya sebanyak 72,5%.

Perilaku perundungan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya disebabkan kontrol diri yang rendah (Taufik, 2014). Hal ini didukung oleh pendapat Masitah & Minauli (2017: 69-77) banyak faktor yang menyebabkan

siswa melakukan tindakan perundungan, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu sebab siswa melakukan perundungan yaitu rendahnya kontrol diri pada siswa. Individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan menjadi impulsif, senang melakukan perbuatan yang berisiko, dan berpikiran sempit.

Terjadinya perundungan juga tidak lepas dari peran orang tua, pada hal ini orang tua berperan penting karena keluarga dan kontrol diri yang berperan dalam menurunkan perilaku perundungan pada remaja. Kontrol diri sangat diperlukan bagi setiap individu, khususnya remaja jika remaja tidak mampu untuk melakukan kontrol diri dengan baik maka remaja dikhawatirkan dapat mengalami krisis identitas, sehingga remaja memiliki kecenderungan berperilaku negatif (Widiarti, 2010)

Pendapat kontrol diri diungkapkan Calhoun dan Acocella (1990) Kontrol diri merupakan serangkaian proses membentuk diri yang diatur oleh proses fisik, psikologis, maupun perilaku dimana seseorang dalam mengatur dan mengelola dapat memudahkan dalam mengontrol diri. Pengertian yang dimaksud menekankan pada kemampuan dalam mengolah yang perlu diberikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. Dalam hal ini, kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. karena dengan adanya kontrol diri yang tinggi individu dapat mengendalikan diri dan membawa perubahan dan pengembangan dalam kehidupan sosial dan pribadinya. Karena kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku.

Menurut Ghufroon & Risnawati (2010: 32) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu : 1) Faktor Internal, Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. 2) Faktor eksternal, Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu.

Kontrol diri sangat berperan penting dalam bersosialisasi tersebut. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar. Tinggi rendahnya kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kontrol diri tidak semata-mata dibangun secara praktis, namun secara berangsur dan berlanjut sehingga menjadi sesuatu yang melekat pada diri individu. Dengan begitu kontrol diri dapat berdampak positif secara personal bagi pribadi yang memiliki kontrol diri, akan tetapi kontrol diri memiliki dampak negatif secara luas dalam hubungan di lingkungannya.

Berdasarkan beberapa uraian latar belakang masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku perundungan remaja di sekolah masih tinggi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Perundungan siswa Kelas XI SMA N 1 Bangsri.”

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Buku Stop Perundungan/*Bullying* (2021: 6), perundungan adalah perilaku tidak menyenangkan baik secara verbal, fisik, ataupun sosial, di dunia nyata maupun dunia maya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, sakit hati dan tertekan, baik dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok. Perundungan di sekolah adalah perilaku agresif seorang murid atau sekelompok murid yang ditunjukkan dengan sengaja dan berulang untuk mengganggu murid lain yang lemah atau aneh biasanya dilakukan tanpa provokasi.

Menurut Muliani & Pereira (dalam Mayasari 2019: 403) yang mengatakan bahwa perundungan merupakan penyalahgunaan kekuasaan yang berkelanjutan dalam suatu hubungan, melalui perilaku verbal, fisik, dan atau sosial yang berulang yang menyebabkan kerugian fisik atau psikologis. Perundungan merupakan tindakan yang berbahaya karena membawa dampak traumatik yang dapat mempengaruhi kehidupan remaja pada tahap perkembangan selanjutnya.

Menurut Ani dan Nurhaya (2019: 91-92) aspek-aspek perundungan terdiri atas ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agrasi dan teror. Perundungan tercipta karena terjadi ketidakseimbangan kekuatan dari sekumpulan individu yang secara bersama-sama melakukan perundungan kepada orang lain. Niat mencederai pada dasarnya berupa tindakan melukai orang lain dan menimbulkan rasa senang pada pelaku. Ancam agresi memandang perundungan terjadi bukan hanya tindakan satu kali namun dikehendaki untuk dilakukan lebih lanjut. Sedangkan teror dalam perundungan dipandang sebagai bentuk kekerasan sistematis yang dilakukan untuk mengintimidasi orang lain. Pelaku dari perundungan juga cenderung bersikap positif terhadap kekerasan, memiliki kemampuan bekerjasama yang rendah, dan memiliki kesulitan dalam

memproses informasi sosial. Fisik dari seorang pelaku perundungan juga cenderung lebih kuat dan besar.

Perundungan verbal berhubungan dengan kata-kata yang dikeluarkan secara verbal, seperti tindakan memaki, menghina, memfitnah dan memberikan julukan yang tidak menyenangkan. Sementara perundungan dalam bentuk fisik dilakukan secara langsung dan didalam prosesnya terdapat kontak fisik antara pelaku dan korban, seperti memukul, menampar, mendorong, menendang dan berbagai tindakan kontak fisik lainnya. Perundungan dalam bentuk relasional merupakan semua tindakan yang bersifat merusak hubungan dengan orang lain, seperti mengucilkan seseorang.

Dari beberapa penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwasanya perundungan merupakan bentuk perilaku kekerasan yang dilakukan secara individu maupun secara kelompok baik di dunia nyata ataupun di dunia maya. Bentuk perundungan juga berbagai macam seperti secara fisik, verbal dan operasional. Perundungan ini sering terjadi terutama di lingkungan sekolah, dampak yang ditimbulkan juga bias merugikan korban dan berpengaruh terhadap kemampuan dalam interaksi sosialnya.

Menurut Tumon (2014: 9-10), korban perundungan dipengaruhi tiga faktor yaitu: a. Faktor keluarga : Pola asuh yang salah didalam keluarga merupakan salah satu faktor munculnya perilaku perundungan. Meskipun dalam jumlah yang lebih kecil (10,6%), orang tua yang mendidik anak secara otoriter dan cenderung memberikan hukuman fisik kepada anak (setiap melakukan kesalahan) tanpa memberikan penjelasan, anak menjadi marah dengan keluarga dan melakukan pelampiasan di luar rumah dengan melakukan tindakan perundungan kepada teman-temannya. b. Faktor teman sebaya : Pada remaja perilaku perundungan umumnya terjadi karena pengaruh teman atau kelompok, sebagian besar (61,7%) subjek penelitian mengaku lingkungan sekolah merupakan lingkungan pertemanan yang paling mempengaruhi, (71,8%) subjek mengaku memiliki gank atau teman akrab disekolah. Sebagian besar subjek melakukan perilaku perundungan karena mengikuti teman agar diterima di kelompoknya hal ini dikarenakan remaja mengalami masa pencarian identitas. c. Faktor Sekolah : Sekolah merupakan tempat siswa menghabiskan waktu lebih 7 jam dalam sehari, sehingga sekolah memiliki peran penting dalam munculnya perilaku perundungan dalam hal ini sekolah diharapkan menjadi tempat yang aman, menyenangkan, merangsang keinginan untuk belajar, dapat bersosialisasi, mengembangkan semua potensi akademik. Namun subjek penelitian atau pelaku perundungan mengaku pihak sekolah sering kali tidak mengetahui adanya perundungan di sekolah, (76,6%) subjek penelitian mengaku tidak pernah mendapatkan hukuman ataupun sanksi dari pihak sekolah.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor dalam perundungan salah satunya sekolah dan keluarga, karena perundungan banyak terjadi di sekolah yang dilakukan oleh siswa, serta ada juga faktor yang lain juga mempengaruhi perundungan. Oleh karena itu alangkah baiknya orang tua juga bias memantau anaknya supaya tidak terjadi perundungan. Menurut pendapat lain juga yang dijelaskan oleh Astuti (2008: 55) mengemukakan ciri-ciri korban perundungan yaitu: a. Pemalu, pendiam atau penyendiri. b. Bodoh atau dungu. c. Mendadak menjadi orang yang menyendiri. d. Sering tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak jelas. e. Berperilaku aneh atau tidak jelas seperti takut, marah-marah tanpa sebab.

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli di atas dapat disimpulkan ciri-ciri perilaku perundungan yaitu seseorang yang mempunyai fisik yang kuat, mempunyai kekuasaan, mempunyai banyak teman dan ingin menjunjung eksistensi diri. Selain itu Pihak yang terkait dalam ciri-ciri perundungan di sini ada 3 yaitu korban, pelaku dan saksi. Masing-masing pihak yang terkait mempunyai ciri-ciri yang berbeda, maka dari itu kita harus punya kontrol diri yang baik supaya tidak terlibat perundungan.

Menurut Baumeister (2007: 351-355) menyatakan kontrol diri mengacu pada kapasitas untuk mengubah respon seseorang, terutama untuk membawa mereka sesuai dengan standar seperti cita-cita, nilai, moral dan harapan sosial serta untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Dapat dipahami kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam menampilkan konsekuensi positif dari yang dilakukannya. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah.

Menurut Lazarus (*Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif* 2017: 107) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi akan menyadari akibat dan efek jangka panjang apabila melakukan perilaku perundungan. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah perilaku kenakalan remaja. Sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku kenakalan remaja.

Menurut Intani dan Ifdil (2018: 65-70) kontrol diri adalah pengaturan proses fisik, psikologis, maupun perilaku seseorang. Mahoney dan Toresan (dalam M Nur Gufron & Rini Risnawita S, 2010: 22) menjelaskan kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya, individu dengan kontrol diri tinggi sangat

memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang individu dalam mengatur, mengarahkan, mengendalikan proses fisik, kondisi psikis dan perilakunya sebagai bentuk respon terhadap stimulus yang didapatkan, serta mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif dari sebelumnya. Karena semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki semakin baik keyakinan dalam membuat suatu keputusan dan mengambil tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Akhlis (2017: 43) menjelaskan bahwa ciri-ciri kontrol diri yaitu: a. Mampu mengontrol sikap dan perilaku secara positif, b. Mampu mengontrol situasi yang sedang dihadapi, c. Mampu mengevaluasi suatu peristiwa dengan melihat sisi positif peristiwa tersebut.

Kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku, mengontrol situasi/keadaan, dan mengevaluasi sebuah peristiwa dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam mengontrol dirinya. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kontrol diri sangat bergantung oleh individu dalam menerapkannya di mana individu dapat mengontrol perilakunya dengan cara menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah menjauhi stimulus, dapat menyesuaikan situasi dan kemampuan mengambil keputusan pada hal yang diyakini.

Dalam penelitian Astaurina (2023: 22-23) menyatakan bahwa aspek-aspek kontrol diri juga disebut dengan kontrol personal yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dirinya yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. A. Kontrol perilaku : Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan berbagai sumber. B. Kontrol kognitif : Kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, serta menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. C. Mengontrol keputusan : Kemampuan individu dalam memilih hasil dari suatu keputusan berdasarkan pada hal yang disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Dari beberapa aspek-aspek yang sudah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa memiliki tindakan yang berbeda-beda tergantung aspek yang dilakukan. Apabila individu memiliki kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam aspek tersebut, maka individu dapat mengontrol dirinya dengan baik, begitu juga sebaliknya.

Menurut Ghufron & Risnawati (2010: 32) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu : 1) Faktor Internal : Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu dari diri individu. 2) Faktor eksternal : Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila menyimpang dari yang sudah diterapkan, maka sikap konsisten ini diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri bagi dirinya.

Dari beberapa penjelasan mengenai faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa Kontrol diri sangat berperan penting dalam bersosialisasi tersebut. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan dapat bersosialisasi dengan baik dan dapat mengantisipasi stimulus dari luar. Tinggi rendahnya kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2018: 2) menjelaskan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI SMA N 1 Bangsri dengan jumlah keseluruhan 346 siswa yang terdiri dari 10 kelas. Dari 10 kelas tersebut, maka dipilih satu kelas untuk *try out* skala psikologis yaitu kelas XI IPA 4 yang berjumlah 33 siswa yang nanti diawal penelitian akan diberikan skala Kontrol diri dan Perilaku Perundungan untuk diuji terlebih dahulu mengenai uji validitas dan reabilitas instrumen. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *cluster random sampling*. Menurut Soegeng (2017: 112) *cluster sampling* adalah Teknik atau cara mengambil sampel berdasar pada rumpun atau kelompok. Dalam cluster random sampling populasi dibagi-bagi menjadi beberapa kelompok atau klaster. Secara acak klaster-klaster diambil dengan proses pengacakan. Pengambilan sampel dapat dilakukan dengan cara undian. Pada kertas-kertas kecil ditulis nomor pada kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPA 5, XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3, XI IPS 4, XI BAHASA. Nomor kertas diambil secara acak sehingga di dapat dua kelas sebagai sampel. Kelas yang terpilih adalah kelas XI IPS 1 dan XI IPS 2, dengan jumlah siswa 72 siswa terpilih sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian ini pengukuran validitas menggunakan rumus korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti memperoleh hasil adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku perundungan siswa kelas XI SMA N 1 Bangsri. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data kontrol diri pada siswa kelas XI SMA N 1 Bangsri yang terbagai menjadi 4 kategori yaitu sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi. Pada kontrol diri terdapat 3 indikator yaitu mengontrol perilaku, mengontrol kognitif dan mengontrol kognitif, pada skor rentang 66 - 77 dengan kategori sangat rendah sejumlah 10 siswa atau sebesar 14%, skor rentang 78 - 88 dengan kategori rendah sejumlah 38 siswa atau sebesar 54%, skor rentang 89 - 99 dengan kategori tinggi sejumlah 14 siswa atau sebesar 19%, dan skor rentang 100 - 110 dengan kategori sangat tinggi sejumlah 10 siswa atau sebesar 14%. Perilaku Perundungan pada siswa kelas XI SMA N 1 Bangsri terbagi menjadi 4 kategori yaitu skor rentang 27 - 33 dengan kategori sangat rendah sejumlah 8 siswa atau sebesar 11%, skor rentang 34 - 40 dengan kategori rendah sejumlah 27 siswa atau sebesar 38%, skor rentang 41 - 50 dengan kategori tinggi sejumlah 24 siswa atau sebesar 33%, dan skor rentang 51 - 60 dengan kategori sangat tinggi sejumlah 13 siswa atau sebesar 18%.

Untuk hasil uji normalitas hubungan kontrol diri dengan perilaku perundungan pada siswa kelas XI SMA N 1 Bangsri yang sudah dijelaskan diatas, besarnya *kolmogorov smirnov test*, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal karena nilai *Asymp Sig (2-tailed)* $0,200 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya untuk hasil uji linieritas kontrol diri dengan perilaku perundungan pada kelas XI SMA N 1 Bangsri seperti yang jabarkan diatas bahwa hasil uji linieritas kontrol diri dan perilaku perundungan sebesar $0,077$. Maka dapat disimpulkan $0,077 > 0,05$ dan demikian kedua variabel berhubungan linier.

Hasil Uji Hipotesis membuktikan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku perundungan. Berdasarkan hasil analisis diatas diperoleh nilai sig. (2-tailed) diperoleh $0,000 < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku perundungan siswa. Jika sampel berjumlah 72 siswa dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,235. Oleh karena itu r hitung $>$ r tabel atau $0,625 > 0,235$ artinya dimana ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku perundungan siswa. Hasil dari nilai r hitung jika ditinjau dari r tabel koefisien korelasi, maka tingkat hubungan korelasi nya kuat. Karena hubungan yang bersifat negatif hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah perilaku perundungan siswa atau sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku perundungan siswa.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Andre Setiawan (2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku *bullying* bahwa

tinggi rendahnya kontrol diri memberi pengaruh terhadap perilaku bullying siswa SMP N 15 Padang. Selain itu juga sesuai dengan penelitian terdahulu Salmi, dkk (2019) mengatakan bahwa Hasil penelitian memberikan gambaran kontrol diri dan perilaku *bullying* siswa serta hubungan kedua variabel tersebut. Kontrol diri men-cakup aspek *behavioral control*, *cognitive control* dan *decision control*. Perilaku *bullying* berupa kekerasan secara fisik, kekerasan se-cara verbal dan kekerasan secara relasional. Secara umum untuk seluruh sub variabel, terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *bullying* siswa. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa, maka tingkat tindakan *bullying* siswa semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri siswa, maka tingkat tindakan *bullying* siswa akan semakin tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi person product moment, menunjukkan bahwa uji korelasi person product moment dari kedua variabel memperoleh hasil signifikansi sebesar $(r) = 0,625$. Sedangkan nilai r tabel untuk jumlah sampel 72 dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,235 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Oleh karena nilai r hitung $0,625 > r$ tabel 0,235 artinya dimana ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku perundungan siswa. Hasil dari nilai r hitung jika ditinjau dari r tabel koefisien korelasi, maka tingkat hubungan korelasi nya kuat. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku perundungan pada siswa kelas XI di SMAN 1 Bangsri.

Hubungan tersebut menunjukkan hubungan yang negatif, karena semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah perilaku perundungan siswa atau sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku perundungan siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Dra. Wiwik Kusdaryani, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Agus Setiawan, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II. Kemudian terima kasih pula kepada pihak sekolah beserta guru dan siswa kelas XI SMA N 1 Bangsri yang telah membantu dan berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amamalia, R., & Taufik, T. (2023). PERAN KELUARGA DALAM MEMBENTUK PERILAKU ANAK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 1-13.
- Amsari, T. P., & Nurhadianti, R. D. D. 2020. Kontrol diri dan dukungan social teman sebaya dengan kepatuhan santri dalam melaksanakan tata tertib. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(1), 113-119.
- Ani. S. D.. & Nurhayati. T. 2019. Pengaruh bullying verbal di lingkungan sekolah terhadap perkembangan perilaku siswa. *Jurnal Edueksos*. 8 (2): 88 – 101.
- Astuti, Ponny Retno. 2008. *Meredam bullying: 3 Cara Efektif Mengatasi K.P.A.* Jakarta: Grasindo
- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Astaurina. 2022. Hubungan kontrol diri dengan motivasi belajar siswa kelas XI IPS SMA Negeri 01 Tayu. Skripsi: Universitas PGRI Semarang
- Baumeister. R. F.. Vohs. K. D.. & Tice. D. M. 2007. The Strength Model of Self-control. *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 16. No. 6. 351-355.
- Calhoun. J. F.. & Acocella. J. R. 1990. *Psychology of Adjustment Human Relationship* 3th ed. New York: McGraw-Hill.
- Coloroso, B. 2007. *Stop Bullying! Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. Edisi Pertama. Diterjemahkan oleh: Santi Indra Astuti. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta
- Fachrurrozi, F., & Ibrahim, I. 2018. Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1-6.
- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Istighfara, J. N. M. 2019. *Gambaran Perilaku Perundungan Pada Anak Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Fakultas Keperawatan)*.
- Intani, C. P., & Ifdil, I. 2018. Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65-70.
- Julirianto, A., & Lestari, S. 2020. *Hubungan Pemantauan Orang Tua Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Perundungan Siber (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.

- Kusuma. 2016. Pengaruh layanan informasi dengan media film dan video terhadap kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone kelas X MIPA SMA Negeri 1 Jepara. Skripsi: Universitas PGRI Semarang
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. 2019. Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Masitah, M., & Minauli, I. 2017. Hubungan Kontrol Diri dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Bullying. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 69-77.
- Nasrullah, R. 2015. Perundungan siber (cyber-bullying) di status facebook divisi humas mabes polri. *Jurnal Sosioteknologi*, 14(1), 1-11.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. 2022. Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. 2019. Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 88-99.
- Setiawan, A. 2019. Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Siswa SMP N 15 Padang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Sholah, M. I. 2020. Pendidikan Akhlak Tentang Larangan Perundungan Dalam Al-Qur'an Sebuah Kajian Tafsir Tahlili QS AL-Hujarat 49: 11 (Bachelor's thesis).
- Soegeng. 2017. *Dasar-Dasar Penelitian*. Yogyakarta : Magnum Pustaka Utama
- Sovitriana, R., & Lubis, Y. N. M. 2019. Gambaran control diri terhadap perilaku konsumtif pria dewasa awal yang gemar berbelanja di mall Kawasan Jakarta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukiman. 2018. *Stop Perundungan*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga: Jakarta
- <https://repositori.kemdikbud.go.id/11609/1/Stop%20Perundungan.pdf>
- Supriyatno. 2021. *Stop Perundungan/Bullying Yuk!*. Direktorat sekolah dasar: Jakarta
- <https://repositori.kemdikbud.go.id/22974/1/20210308%20Buku%20Saku-Stop%20Bullying-Spread%20Pages.pdf>

- Susanti, I. G., & Wulanyani, N. M. S. 2019. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kontrol diri terhadap perundungan (bullying) pada remaja awal di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 182-192.
- Tang, I., Supraha, W., & Rahman, I. K. 2020. Upaya mengatasinya perilaku perundungan pada usia remaja. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 14(2), 93-101.
- Taufik, Amir, 2023. Kontribusi Ayah Dalam Pembimbingan Terhadap Perilaku Moral Anak. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/438>
- Thalib, S. B. 2017. Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif. Prenada Media.
- Thalib, S. B., Thalib, T., & Makkatenni, N. H. 2021. Perundungan pada Siswa SMP, Dinamika Kontrol Diri dan Konsep Diri: Faktor, Dampak dan Usaha Penanggulangan. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 83-93.
- Tumon. M. B. A. 2014. Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 3(1): 1-17.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. 2021. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1-6.
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. 2017. Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).