

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk perilaku peserta didik ke arah yang lebih positif. Melalui proses pendidikan, tidak hanya terjadi transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga internalisasi nilai-nilai kehidupan yang mendukung pembentukan karakter, moral, dan kepribadian peserta didik (Darnanengsih & Rusyaid, 2020). Pendidikan yang bermutu diharapkan mampu menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional, memiliki kepekaan sosial, serta mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya. Dalam mewujudkan tujuan tersebut, sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab yang besar untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan peserta didik. Selain menjadi tempat memperoleh pengetahuan, sekolah juga berfungsi sebagai wahana pembinaan sosial yang memungkinkan peserta didik belajar berinteraksi, bekerja sama, menghargai perbedaan, serta mengembangkan nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari (Solihatun et al., 2024).

Namun, di balik peran ideal tersebut, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sekolah juga dapat menjadi tempat munculnya berbagai perilaku negatif yang menghambat tercapainya tujuan pendidikan. Salah satu permasalahan yang hingga saat ini masih banyak ditemukan di lingkungan sekolah adalah perilaku perundungan. Perundungan menjadi perhatian serius karena dapat terjadi dalam

berbagai bentuk dan melibatkan berbagai pihak, baik antarpeserta didik, guru kepada peserta didik, maupun peserta didik kepada guru (Nugraha & Sirozi, 2024). Keberadaan perilaku perundungan tidak hanya mengganggu ketertiban dan kenyamanan proses pembelajaran, tetapi juga berpotensi menghambat perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik peserta didik.

Perundungan atau *bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang untuk menyakiti, merugikan, atau menekan individu lain yang berada pada posisi lebih lemah (Supriyatno et al., 2021). Sejalan dengan pendapat tersebut, Olweus (1993) dan Smith (2014) menjelaskan bahwa perundungan ditandai oleh adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, baik dari segi fisik, status sosial, maupun pengaruh dalam kelompok. Kondisi tersebut menyebabkan korban mengalami tekanan, penderitaan, atau kerugian secara terus-menerus karena perilaku perundungan dilakukan secara berulang dalam jangka waktu tertentu. Dengan demikian, perundungan bukan merupakan tindakan yang terjadi secara kebetulan, melainkan suatu perilaku yang disengaja dan dilakukan secara sistematis terhadap individu yang dianggap lebih lemah.

Dalam penelitian ini, perilaku perundungan dikaji berdasarkan empat aspek, yaitu perundungan fisik, perundungan verbal, perundungan sosial, dan *cyberbullying*. Perundungan fisik ditunjukkan melalui tindakan agresif secara langsung, seperti memukul, mendorong, menendang, menjahili teman secara fisik, maupun menggunakan benda tertentu untuk mengganggu atau menyakiti orang lain. Perundungan verbal ditandai dengan penggunaan kata-kata yang merendahkan, mengejek kondisi fisik, memberikan julukan yang tidak disukai,

mengancam, maupun menyampaikan sindiran yang menyakitkan. Perundungan sosial ditunjukkan melalui perilaku mengucilkan, mengabaikan, menyebarkan informasi atau gosip negatif, serta mempermalukan seseorang di hadapan orang lain. Sementara itu, *cyberbullying* merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui media digital, seperti mengirim pesan yang menyakitkan, menyebarkan foto atau informasi yang mempermalukan, maupun memberikan komentar yang bersifat menghina melalui media sosial atau aplikasi percakapan.

Perilaku perundungan memberikan dampak yang sangat luas terhadap perkembangan peserta didik. Korban perundungan sering mengalami tekanan psikologis berupa ketakutan, kecemasan, stres, hingga trauma yang menyebabkan mereka enggan berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi belajar dan prestasi akademik. Dari sisi sosial, korban cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan, kehilangan rasa percaya diri, bahkan berisiko mengalami depresi maupun mengembangkan perilaku agresif sebagai bentuk pelampiasan (Ramadhani et al., 2025; Ummah et al., 2025). Selain merugikan korban, perilaku perundungan juga menciptakan iklim sekolah yang tidak aman sehingga menghambat terciptanya proses pembelajaran yang efektif.

Fenomena perundungan masih menjadi permasalahan yang cukup memprihatinkan di Indonesia. Data *Global School-based Health Survey* (GSHS) tahun 2015 menunjukkan bahwa sebanyak 20,6% peserta didik berusia 13–17 tahun pernah mengalami perundungan dalam 30 hari terakhir. Dari jumlah tersebut, sekitar 24,7% mengalami perundungan lebih dari satu kali, sedangkan 10% mengalami perundungan selama lebih dari lima hari dalam periode yang sama

(WHO, 2017). Selain itu, UNICEF Indonesia (2014) melaporkan bahwa sebanyak 41% peserta didik pernah mengalami perundungan verbal dan 32% mengalami perundungan fisik (Darnanengsih & Rusyaid, 2020). Data tersebut menunjukkan bahwa perundungan masih menjadi persoalan yang perlu memperoleh perhatian serius dari berbagai pihak, khususnya lembaga pendidikan.

Kondisi tersebut juga ditemukan di SMK Negeri 1 Singaraja. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, masih ditemukan berbagai bentuk perilaku perundungan di lingkungan sekolah. Pada aspek perundungan fisik, terdapat peserta didik yang melakukan tindakan mendorong teman, menjahili teman secara fisik, serta menggunakan benda tertentu untuk mengganggu teman ketika proses pembelajaran maupun di luar jam pelajaran. Pada aspek perundungan verbal, masih ditemukan peserta didik yang mengejek kondisi fisik teman, memberikan julukan yang tidak disukai, serta mengucapkan kata-kata yang menyinggung perasaan teman sebaya. Pada aspek perundungan sosial, terdapat perilaku mengucilkan teman tertentu dalam kelompok, menyebarkan informasi negatif mengenai teman, serta mempermalukan teman di hadapan peserta didik lain. Selain itu, pada aspek *cyberbullying* masih ditemukan perilaku berupa ejekan, sindiran, maupun unggahan yang bersifat mempermalukan teman melalui media sosial dan aplikasi percakapan.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menyatakan bahwa sebagian peserta didik yang menjadi korban perundungan cenderung memilih diam dan tidak melaporkan kejadian yang dialaminya karena takut memperoleh balasan dari pelaku. Guru BK juga menjelaskan bahwa korban perundungan sering menunjukkan perubahan perilaku berupa menurunnya rasa percaya diri, kecenderungan menarik diri dari lingkungan

sosial, meningkatnya kecemasan, serta berkurangnya motivasi belajar. Selain itu, guru BK mengungkapkan bahwa perilaku perundungan masih sering terjadi sehingga diperlukan penanganan yang lebih sistematis untuk membantu peserta didik mengurangi perilaku tersebut, selain itu upaya penanganan perundungan yang selama ini dilakukan masih terbatas pada pemberian nasihat kepada peserta didik, teguran terhadap pelaku, serta layanan informasi mengenai dampak negatif perundungan. Meskipun berbagai upaya tersebut telah dilaksanakan, perilaku perundungan masih ditemukan di lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa penanganan yang dilakukan belum mampu memberikan perubahan perilaku secara optimal sehingga diperlukan suatu layanan yang lebih sistematis, terarah, dan berorientasi pada perubahan perilaku peserta didik secara nyata.

Temuan hasil observasi dan wawancara tersebut selanjutnya diperkuat oleh hasil penyebaran angket awal (*pre-test*) perilaku perundungan kepada 65 peserta didik. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi, dengan persentase mencapai lebih dari 90% dari keseluruhan responden. Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku perundungan masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi dan memerlukan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan *pre-test* tersebut, kelas XI dipilih sebagai subjek penelitian karena menunjukkan karakteristik permasalahan yang sesuai dengan fokus penelitian. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan suatu intervensi yang mampu membantu peserta didik mereduksi perilaku perundungan secara sistematis dan berkelanjutan melalui layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya penanganan yang tepat melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Layanan BK memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Melalui fungsi preventif, kuratif, dan developmental, layanan BK diharapkan mampu membantu peserta didik memahami dampak perilaku perundungan, mengembangkan kemampuan mengendalikan diri, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya. Dengan demikian, layanan BK tidak hanya berperan dalam menyelesaikan permasalahan yang telah terjadi, tetapi juga berupaya mencegah munculnya perilaku negatif melalui pengembangan potensi peserta didik secara optimal.

Salah satu pendekatan yang dipandang sesuai untuk mereduksi perilaku perundungan adalah konseling behavior. Konseling behavior merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan perilaku melalui penerapan prinsip-prinsip belajar. Menurut Dharsana (2018), konseling behavior bertujuan membantu individu mengurangi perilaku maladaptif dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif melalui proses pembelajaran yang sistematis. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku yang tidak diharapkan dapat diubah menjadi perilaku yang lebih positif melalui pemberian stimulus, latihan, penguatan (*reinforcement*), observasi perilaku, umpan balik, serta evaluasi secara berkelanjutan. Dengan demikian, konseling behavior dipandang relevan untuk membantu peserta didik mengurangi perilaku perundungan yang merupakan salah satu bentuk perilaku maladaptif.

Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam konseling behavioral adalah teknik *self-management*. Teknik *self-management* merupakan teknik yang membantu individu mengatur, memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan perilakunya sendiri sehingga mampu melakukan perubahan perilaku secara mandiri. Menurut Suarni dan Dharsana (2019) serta Suarni et al. (2021), teknik ini dilakukan melalui tiga komponen utama, yaitu *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*. Melalui *self-monitoring*, peserta didik dilatih mengenali dan mencatat perilaku yang ditampilkan. Selanjutnya, melalui *self-evaluation*, peserta didik membandingkan perilaku yang dilakukan dengan tujuan atau standar perilaku yang diharapkan. Adapun melalui *self-reinforcement*, peserta didik memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri atas perubahan perilaku yang berhasil dicapai. Proses tersebut mendorong peserta didik untuk memiliki kesadaran diri, meningkatkan kemampuan mengontrol perilaku, serta bertanggung jawab terhadap perubahan yang dilakukan.

Penggunaan teknik *self-management* dipandang sesuai untuk mereduksi perilaku perundungan karena perilaku tersebut berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku agresif terhadap orang lain. Melalui proses pemantauan, evaluasi, dan penguatan diri, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk menghentikan perilaku perundungan, tetapi juga dilatih mengembangkan perilaku alternatif yang lebih positif, seperti menghargai teman, mengendalikan emosi, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, perubahan perilaku yang terjadi tidak semata-mata disebabkan oleh pengaruh dari luar, tetapi tumbuh dari kesadaran dan komitmen peserta didik untuk memperbaiki perilakunya sendiri (Antara, Dharsana, & Suarni, 2019).

Dalam penelitian ini, konseling behavioral dengan teknik *self-management* diberikan melalui layanan dasar Bimbingan dan Konseling. Layanan dasar merupakan layanan yang dirancang untuk membantu seluruh peserta didik mengembangkan perilaku efektif, keterampilan hidup, serta kemampuan penyesuaian diri yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui layanan dasar, peserta didik memperoleh kesempatan untuk memahami dampak perilaku perundungan, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, serta melatih kemampuan mengendalikan perilaku yang kurang sesuai. Pemberian layanan secara klasikal juga memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang sama sehingga upaya pencegahan dan pengurangan perilaku perundungan dapat dilakukan secara lebih menyeluruh.

Efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* telah dibuktikan melalui berbagai penelitian sebelumnya. Putrawijaya (2019) menemukan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self-management* efektif mengurangi perilaku membolos peserta didik melalui peningkatan kemampuan mengontrol diri. Penelitian Suhaela, Ratu, dan Suhras (2025) juga menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* mampu mereduksi perilaku agresif verbal peserta didik secara signifikan. Selain itu, Hesti (2025) membuktikan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self-management* efektif dalam mengatasi perilaku *bullying* verbal dan fisik melalui peningkatan kesadaran diri serta kemampuan pengendalian perilaku peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian Putrawijaya (2019) berfokus pada perilaku membolos, sedangkan penelitian Suhaela, Ratu, dan Suhras (2025) berfokus pada perilaku *bullying* verbal dan fisik.

(2025) menitikberatkan pada perilaku agresif verbal. Sementara itu, penelitian Hesti (2025) menggunakan layanan konseling individu dalam menangani perilaku *bullying*. Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini memfokuskan pada perilaku perundungan yang mencakup aspek perundungan fisik, verbal, sosial, dan *cyberbullying* melalui penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dalam layanan dasar Bimbingan dan Konseling. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dalam upaya mereduksi berbagai bentuk perilaku perundungan pada peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Berdasarkan uraian tersebut, masih diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* melalui layanan dasar dalam mereduksi perilaku perundungan peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas layanan tersebut dalam membantu peserta didik mengurangi perilaku perundungan, sekaligus memperkaya kajian keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait penerapan pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* pada layanan dasar. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif layanan yang dapat diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani permasalahan perundungan di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Teori Konseling Behavioral Teknik Self-Management melalui Layanan Dasar untuk Mereduksi Perilaku Perundungan Siswa di SMK Negeri 1 Singaraja.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, ditemukan beberapa permasalahan yang terjadi di SMK N 1 Singaraja yaitu:

- 1 Masih terdapat berbagai bentuk perundungan di lingkungan sekolah, baik secara fisik, verbal, maupun sosial. Perilaku perundungan tersebut dilakukan secara berulang dan berdampak negatif bagi korban, seperti menurunnya kepercayaan diri, ketakutan, kecemasan, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta terganggunya proses belajar.
- 2 Upaya pencegahan dan penanganan perundungan di sekolah belum berjalan secara maksimal, baik dari pihak wali kelas maupun melalui layanan bimbingan dan konseling, sehingga diperlukan intervensi yang lebih terarah untuk mengatasi permasalahan tersebut.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Self Manajemen melalui Layanan Dasar untuk *Mereduksi* Perilaku Perundungan di SMK N 1 Singaraja”. Aspek yang dikaji dalam penelitian ini adalah perilaku perundungan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan dasar berupa konseling Behavioral dengan teknik self manajemen. Perilaku perundungan yang dimaksud meliputi perundungan fisik, perundungan verbal, perundungan sosial, Cyberbullying atau perundungan daring.

Penelitian ini tidak mengkaji faktor eksternal yang memengaruhi perilaku perundungan, seperti lingkungan keluarga, pergaulan di luar sekolah, maupun

penggunaan media sosial sebagai faktor penyebab, melainkan hanya memfokuskan pada bentuk perilaku perundungan, termasuk perundungan daring (cyberbullying).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ditemukan, maka penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kecenderungan perilaku perundungan siswa di SMK Negeri 1 Singaraja?
2. Apakah teori konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* melalui layanan dasar efektif dalam mereduksi perilaku perundungan siswa di SMK Negeri 1 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecenderungan perilaku perundungan siswa di SMK N 1 Singaraja serta mengetahui efektivitas teori konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* melalui layanan dasar dalam mereduksi perilaku perundungan siswa pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol di SMK Negeri 1 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang bisa di dapat dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait dengan penerapan konseling Behavioral

menggunakan teknik self manajemen dalam upaya Mereduksi perilaku perundungan di lingkungan sekolah. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi pengembangan teori-teori konseling behavior, terutama dalam penerapannya melalui layanan dasar bimbingan dan konseling untuk menangani perilaku negatif seperti perundungan. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkuat landasan teoritis terkait efektivitas konseling Behavioral teknik self manajemen dalam membangun perilaku positif dan mengurangi perilaku perundungan pada peserta didik.

1.6.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memiliki manfaat untuk menambah perspektif dan pengetahuan peneliti dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan penerapan teori konseling Behavioral dan teknik self manajemen untuk Mereduksi perilaku perundungan siswa.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini memiliki manfaat untuk menambah perspektif dan pengetahuan peneliti dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan penerapan teori konseling Behavioral dan teknik self manajemen untuk Mereduksi perilaku perundungan siswa.

c. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peserta didik dengan membantu mereka memahami dan mengontrol perilaku negatif seperti perundungan melalui layanan dasar konseling Behavioral teknik self

manajemen. Diharapkan, peserta didik dapat mengembangkan kesadaran diri, mengelola emosi, serta membangun sikap dan perilaku yang lebih positif sehingga tercipta lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan kondusif untuk belajar.

