

BAB II

ACUAN TEORI

2.1 *Bullying*

2.1.1 *Pengertian Bullying*

Bullying berasal dari bahasa Inggris, yang asal katanya *bully* jika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti menggertak atau mengganggu. Menurut Olweus, *bullying* merupakan suatu perilaku negatif berulang yang bermaksud menyebabkan ketidakseimbangan atau menyakiti oleh orang lain, baik satu atau beberapa orang secara langsung terhadap seseorang yang tidak mampu melawannya Olweus (1994:9). *Bullying* dapat didefinisikan sebagai perilaku verbal dan fisik yang dimaksudkan untuk mengganggu seseorang yang lebih lemah John W Santrock (2007:213)

Menurut Sejiwa (2008:55) *bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok. Pihak yang kuat di sini tidak hanya berarti kuat dalam ukuran fisik, tetapi bisa juga kuat secara mental.

Coloroso (dalam Hengki Yandri dkk, 2013:99) Bentuk perilaku *bullying* verbal yang dilakukan secara langsung antara lain adalah hinaan secara lisan, dengan memanggil julukan buruk, sedangkan yang dilakukan secara langsung adalah meminta orang lain untuk menghina seseorang.

Menurut Black dan Jackson *bullying* adalah perilaku agresif tipe proaktif yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti, ketidakseimbangan kekuatan secara fisik, usia atau kemampuan kognitif, ketrampilan maupun status sosial, serta dilakukan secara berulang oleh satu atau beberapa anak terhadap anak yang lain Widya Ayu Sapitri (2020:12)

Menurut Ken Rigby, bullying adalah sebuah hasrat untuk menyakiti orang lain. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan senang Ponny Retno Astuti (2008:3).

Dalam perspektif Islam, tindakan *bullying* dianggap sebagai perbuatan yang sangat tercela. Islam adalah agama yang menghormati nilai-nilai kemanusiaan, termasuk prinsip untuk menghormati dan peduli terhadap sesama manusia. Oleh karena itu, Islam melarang segala bentuk perilaku yang dapat menyakiti atau merendahkan orang lain, termasuk perundungan (*bullying*). Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Surah Al-Hujurat ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

١١

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” (Q.S Al-Hujurat,11)

Tafsir Q.S Al-Hujurat:11 di atas ialah

Setelah Allah menerangkan bahwa orang-orang mukmin adalah saudara, ayat ini menjelaskan tuntunan agar persaudaraan itu tetap terjaga. Wahai orang-orang yang beriman. Janganlah suatu kaum yakni kelompok pria, mengolok-ngolok kaum, yakni kelompok pria yang lain karena boleh jadi mereka yang diperolok-olokkan lebih baik dari mereka yang mengolok-olok, dan jangan pula perempuan-perempuan mengolok-olokkan perempuan lain karena boleh jadi

perempuan yang diperolok-olokkan dari perempuan yang mengolok-olok, janganlah kamu saling mencela satu sama lain dengan gelar-gelar yang dinilai buruk oleh orang yang kamu panggil itu sehingga menyakiti hatinya. Seburuk-buruk panggilan adalah panggilan yang fasik setelah iman. Yakni seburuk-buruk panggilan kepada orang-orang mukmin mungkin adalah bila mereka disebut orang-orang fasik sesudah mereka dahulu disebut sebagai golongan yang beriman. Dan barang siapa tidak betobat, setelah melakukan kefasikan, maka mereka itulah orang-orang yang zalim kepada diri sendiri dan karena perbuatannya itu maka Allah menimpakan hukuman atasnya.

Ayat di atas menjelaskan Allah melarang hambanya agar tidak mengolok-ngolok (mengejek), menghina, apalagi melukai fisik orang lain. karena mungkin orang yang menjadi sasaran ejekan atau cemooh justru memiliki martabat yang lebih tinggi dari pada yang mengejek. Perbuatan tersebut adalah perbuatan tercela yang bisa menyakiti hati orang lain. Perbuatan tersebut sering dilakukan didepan umum, secara langsung maupun melalui sosial media yang dilakukan dengan hujatan, caci maki atau serangan fisik hal tersebut termasuk perbuatan tercela dan tidak terpuji. Islam sangat melarang perundungan. Bagi para pelaku yang telah melakukan perundungan, mereka seharusnya meminta maaf kepada korban agar dosa-dosa mereka dapat diampuni oleh Allah SWT.

Bullying memiliki unsur umum sebagai berikut:

- a. Bersifat menyerang agresif dan bersifat negatif
- b. Dilakukan terus-menerus
- c. Kekuatan antar pihak yang ikut serta tidak seimbang

Bullying juga terdapat dua *suptype* yaitu:

- a. Dapat dilakukan secara langsung, seperti menyerang fisik seseorang dan
- b. Tingkah laku yang dilakukan tidak secara langsung, misalnya menjauhi seseorang. *Bullying* dapat didefinisikan sebuah tindakan kekerasan yang dilakukan seseorang yang dilaksanakan berulang-ulang dan terus-

menerus yang bisa mengakibatkan tidak nyaman perasaan pada orang lain. Banyak ahli memasukkan beberapa komponen guna mendefinisikan tingkah laku *bullying*, diantaranya Quistgaard, Craig dan Pepler mengatakan:

- a. Dalam perilaku bully terdapat ketidakseimbangan kuasa. Dimana seorang melakukan bully atau pembully merasa berkuasa. Dengan berbagai aspek misalnya umur, postur tubuh, dorongan teman sebaya, atau statusnya yang lebih tinggi.
- b. Perilaku bully biasanya dilakukan terus-menerus. Seseorang yang dikucilkan mengalami *bullying* lebih dari sekali sehingga menyisakan pengalaman atau trauma yang kronis.
- c. Tindakan bully dilakukan bertujuan untuk merugikan korban.
- d. Tindakan bully memuat agresifitas fisik, bisa berupa menghina secara lisan, menyebarkan fitnah, atau mengejek.

Jadi dari berbagai pendapat dan penjelasan diatas dapat disimpulkan jika *bullying* adalah suatu tindakan kekerasan yang dimana terjadi karena penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan seorang atau sekelompok yang dapat merugikan orang lain, melalui tindakan verbal, tindakan fisik, dan penyerangan yang dilakukan berulang-ulang dan secara terus-menerus yang menyebabkan korban mengalami trauma yang kronis.

2.1.2 Macam-Macam Bentuk *Bullying*

Menurut Riauskina, Djuwita, dan Soesetio menggolongkan tindakan *bullying* dalam bentuk kekerasan di sekolah menjadi lima kategori perilaku yaitu: Kekerasan fisik langsung ialah tindakan seseorang yang dilakukan, dengan cara menyerang fisik yang dilakukan secara langsung, seperti mendorong, memukul, mencakar, menjambak, menggigit, mencubit, menendang, merusak barang-barang milik orang lain, dan mengunci seseorang dalam ruangan. Riauskina, Dkk (2005:14:15)

- 1) Kontak verbal langsung yaitu perilaku yang menggunakan kata-kata secara langsung yang tujuannya untuk menyakiti hati korban contohnya merendakan, mengancam, memberi nama julukan, menghina, mengganggu, mengejek atau mencela.
- 2) Perilaku non verbal dibagi menjadi dua langsung dan tidak langsung yaitu pertama, perilaku non verbal langsung yaitu memperlihatkan wajah menghina dan mengancam, menampilkan wajah sinis, menghina, dan mengancam, serta menjulurkan lidah. Kedua, perilaku nonverbal tidak langsung yang diwujudkan dengan berbuat curang kepada orang lain, mendiamkan seseorang, sengaja mengucilkan dan mengabaikan, memanipulasi persahabatan hingga retak. Perilaku ini dilakukan agar korbannya menjadi terancam, ketakutan, dan merasa gelisah.

Pelecehan seksual umumnya dilaksanakan oleh kaum pria kepada kaum wanita. Pelecehan seksual dilaksanakan dengan fisik atau lisan memakai ejekan atau perkataan yang tidak pantas guna menuju pada seputaran sesuatu yang sensitif pada seksual. Secara fisik pelecehan seksual dapat dilaksanakan dengan unsur kesengajaan memegang area seksual lawan jenis. Dalam tindakan kekerasan seksual dapat pula muncul dengan tindakan menghina kepada lawan jenisnya atau sejenisnya misalnya mengucapkan teman laki-lainya “banci” untuk laki-laki yang feminim. Munculnya perilaku kekerasan tersebut dapat terjadi didalam kelas maupun diluar kelas, baik dalam suasana serius, ataupun ketika bersenda gurau (terkadang digolongkan pada tindakan agresif fisik ataupun verbal).

Selain itu menurut Barbara Coloroso (2006:47-50) jenis *bullying* dibagi dalam empat macam yaitu:

a. *Bullying* secara verbal

Bullying dalam bentuk verbal adalah *bullying* yang sering dan mudah dilakukan, karena *bullying* verbal dilakukan dengan menggunakan kata-kata. *Bullying* ini biasanya menjadi awal dari perilaku *bullying* lainnya untuk menuju pada kekerasan yang lebih lanjut. Tindakan *bullying* tersebut bisa

berwujud sebutan nama ejekan atau julukan, hinaan, fitnah, menghina perkataan yang bersifat seksual atau pelecehan seksual, teror, surat menyurat yang dilakukan intimidasi, kritikan kejam, gosip dan lain sebagainya. *Bullying* verbal bertujuan untuk merendahkan harga diri korbannya, dengan mengatakan dia jelek yang membuat korban tidak percaya diri dan menjadi aneh dilingkungannya. *Bullying* verbal ini sangat sulit untuk diketahui tandatandanya karena tidak ada tanda fisik yang terlihat. Akan tetapi, *bullying* verbal ini sangat menyerang sisi psikologisnya yang dapat menyebabkan seseorang mengingatnya seumur hidup.

b. *Bullying* secara fisik

Bullying ini dilakukan secara langsung dan dilakukan mengarah ke anggota fisik korban yang tampak dan mudah diidentifikasi. Namun *bullying* secara fisik tidak sebanyak *bullying* bentuk lain. Remaja yang secara teratur melakukan *bullying* dalam bentuk fisik merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan melakukan tindakan-tindakan kriminal yang berkelanjutan. Contoh tindakan tersebut seperti memukul, menampar, menggigit, mencakar, meludahi, merusak serta menghancurkan barang-barang orang yang ditindas.

c. *Bullying* secara relasional

Bullying ini dilakukan dengan memutuskan relasi hubungan sosial seseorang dengan tujuan pelemahan harga diri korban secara sistematis yang dapat dilakukan dengan cara mengabaikan, mengucilkan atau menjauhi. Tindakan *bullying* tersebut sangat mudah disembuyikan. Contoh *bullying* secara relasional adalah perilaku atau sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang mengejek.

d. *Bullying* Elektronik

Bullying elektronik adalah bentuk tindakan yang dilakukan pelakunya melalui media elektronik misalnya komputer, handphone, internet, website, chatting room, e-mail, sms, dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk men eror korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan.

Menurut Yayasan Sejiwa, Bentuk-bentuk bullying dapat dikelompokkan dalam tiga kategori Muhammad (2009:232), yaitu:

- a. *Bullying* fisik, meliputi tidakan: menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memalak, melempar dengan barang, serta menghukum dengan berlari keliling lapangan atau *push up*.
- b. *Bullying* verbal , mendeteksi karena tertangkap oleh indera pendengaran, seperti memaki menghina, menjuluki, meneriaki, memalukan didepan umum, menuduh, menyebar gosip dan menyebar fitnah.
- c. *Bullying* mental atau psikologis, meruapakan jenis bullying paling berbahaya karena bullying bentuk ini langsung menyerang mental atau psikologis korban, tidak tertangkap mata atau pendengaran, seperti memandang sinis, meneror lewat pesan atau sms, mempermalukan, dan mencibir.

Sementara menurut Beane, menyebutkan bahwa bullying terdiri dari beberapa bentuk diantaranya (Allan Beane 2008, 3-7) sebagai berikut:

- a. *Bullying* fisik diantaranya adalah: memukul, menampar, menyikut, membanting, memaksa, mendorong, menendang, mengambil atau mencuri, atau menghancurkan barang-barang, mencubit, menyerang dengan ludah, mengancam dan bahasa tubuh yang mengintimidasi.
- b. *Bullying* verbal yang lebih menyakitkan dari bullying fisik. Kebanyakan bullying fisik diikuti dengan bullying verbal. contoh dari bullying verbal adalah memberikan julukan, memberikan komentar mengina dan mengejek, menggoda secara berulang, memberikan komentar rasis dan

melecehkan, mengancam dan mengintimidasi, menggossipkan seseorang di belakangnya.

- c. *Bullying* sosial dan rasional ada beberapa contoh dari bully jenis ini adalah menghancurkan dan memanipulasi hubungan, menghancurkan reputasi, menolak atau mengisolasi seseorang, mempermalukan dan menghina, menahsa tubuh yang negatif dan mengancam, menyakiti atau yang negatif dan mengancam, menyakiti atau menyebarkan cacatan, *cyber bullying*.

Jadi dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan ada empat macam bentuk-bentuk bullying yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* non verbal, dan *bullying* elektronik.

2.1.3 Pihak-Pihak *Bullying*

Stelios N,Dkk (2020:107-15) Pada konteks kejadian *bullying*, terdapat lima pihak atau lima pelaku *bullying* sebagai berikut:

- a) *Bully* yaitu pelaku yang digolongkan sebagai pemimpin, yang mempunyai hasrat dan aktif berperan dalam melakukan tindakan *bullying*.
- b) *Asisten Bully* yaitu pelaku yang ikut serta dalam aksi *bullying* akan tetapi, tergantung menunggu instruksi dari pemimpin bullying.
- c) *Rincofer* yaitu mereka pihak pelaku yang melihat dan saat bullying terjadi, mereka ikut memprovokasi ataupun terprovokasi, mentertawakan korban, memprovokasi bully, mengajak siswa lain untuk menyaksikan dan lain sebagainya.
- d) *Defender* adalah pelaku yang berupaya melakukan pembelaan dan membantu korban, sering kali nantinya juga jadi menjadi korban.
- e) *Outsider* adalah pelaku yang mengetahui namun bersikap tidak peduli terhadap apa yang terjadi. Stelios N,Dkk (2020:107-15)

Sedangkan dalam lingkungan sekolah, berbagai pihak yang ikut serta dalam tindakan *bullying* dibagi menjadi empat jenis yaitu:

1. *Bullies* (tersangka *bullying*) yaitu peserta didik yang menjadi memiliki fisik menciderai siswa lainnya dengan terus menerus.
2. *Victim* (korban *bullying*) yaitu peserta didik yang menjadi sasaran bagi tindakan agresif.
3. *Bully-Victim* yaitu pihak yang ikut serta dalam tindakan agresif, dan juga menjadi pelaku yang agresif.
4. *Neutral* yaitu pihak yang tidak ikut serta dalam tindakan agresif ataupun *bullying*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pelaku inti dalam perilaku *bullying* siswa di sekolah hanya ada tiga yaitu *Bullies* (pelaku *bullying*), *victim* (korban *bullying*), *neutral* (penonton *bullying*).

2.1.4 Faktor-Faktor Terjadinya *Bullying*

Masitah & Minauli (2017:69-77) menyebutkan banyak faktor yang menyebabkan siswa melakukan tindakan *bullying*, baik faktor internal maupun eksternal.

1. Faktor Internal

Salah satu sebab siswa melakukan *bullying* 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

Faktor eksternal juga mempengaruhi timbulnya perilaku *bullying* 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-faktor lain yang menyebabkan terjadinya *bullying* pada seorang remaja/anak adalah

1. Kurangnya perhatian.

Rendahnya perhatian orang tua terhadap anak membuat suka mencari perhatian dilingkungan sekitarnya. Ada yang memilih untuk berprestasi dan menunjukkan kemampuannya demi mendapatkan perhatian. Namun ditolak, ada juga yang memilih untuk melakukan intimidasi dan membuat masalah bahwa keributan demi mendapatkan perhatiannya orang tuanya.

2. Ingin berkuasa

Remaja yang suka melakukan tindakan intimidasi biasanya menunjukkan kekuasaan dan kekuatannya demi mendapatkan pengakuan dari menindas yang lemah dan maminta remaja yang lain untuk mengikutinya dibawah tekanan rasa takut. Jika ada yang arogan, suka memerintah bisa jadi dia suka menindas orang dan remaja yang tidak mau menuruti keinginannya.

3. Pola asuh keluarga

Banyak yang mengatakan bahwa keluarga adalah faktor utama yang terjadi pada keluarga karena perndidik pertama dan utama. Sikap *bullying* adalah sikap anak yang agresif. Pola asuh yang tidak kondusif menyebabkan timbulnya perilaku agresif, selain itu hubungan orang tua yang bermasalah atau konflik di rumah juga menjadi penyebabnya. Hal ini yang menyebabkan melampiaskan dengan cara tersebut, dan bisa jadi dilampiaskan kepada orang lain yang lemah.

4. Ekspos kekerasan dari media

Media memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan kita. Bahkan, media juga menjadi kebutuhan pokok dikehidupan manusia. Mulai dari televisi, handpone, surat kabar dan media online yang berkembang pesat. Tak heran, banyak ditemukan dimedia adegan yang tidak baik untuk dilihat atau di tonton oleh anak-anak, karena pada dasarnya anak-anak yang masih dalam pembelajaran dan memiliki rasa penasaran akan menirukan hal-hal yang mereka lihat tersebut tanpa memikirkan akibatnya.

5. Pernah menjadi korban kekerasan

Remaja yang pernah menjadi korban kekerasan harus mendapat apa yang sudah didapatnya. Kekerasan ini sering didapat dari orang tua atau orang lain. Kekerasan yang dilakukan orang tua pada anak bisa jadi bentuk pendisiplinan dari orang tua terhadap anak dan anak tersebut tidak menentangnya. Akhirnya tidak memiliki kekuatan untuk membalas, anak hanya memendam perasaan tersebut dan membalaskan dendamnya kepada orang lain.

6. Riwayat berkelahi

Remaja yang hidup dalam lingkungan yang menyimpang dari norma, misalnya lingkungan yang sering berkelahi atau bermusuhan akan lebih muda menentang lingkungan tersebut dan tidak merasa aman saat melakukan hal yang sama. Bahkan mereka dapat mengatasi masalah ini. Hal ini dilakukan demi menunjukkan kepada orang lain bahwa mereka adalah golongan superior, berkuasa dan biasa mendapat pujian dari banyak orang.

7. Faktor pubertas dan krisis identitas

Pubertas dan krisis identitas adalah hal yang biasa terjadi dikalangan remaja. Dalam mencari identitas dan juga eksistensi, biasanya banyak anak-anak/remaja hobi membuat geng. Namun ada geng yang normal, ada juga geng yang suka membuat orang tidak nyaman dan melakukan hal-hal menyimpang.

Selain itu, Menurut Azizah Yahya dkk (dalam Taufik, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkah laku bullying adalah:

1) Faktor individu

Ciri kepribadian seseorang mungkin menjadi penyebab tingkah laku *bullying*. Pelaku *bullying* menganggap senantiasa dirinya diancam dan berada

dalam bahaya. Dia menyerang sebagai justifikasi dan sokongan terhadap tingkah laku agresifnya.

2) Faktor keluarga

Orang tua yang otoriter yang menggunakan kekerasan dalam mendisiplinkan anak, secara tidak langsung mendorong tingkah laku *bullying*. Begitu juga anak yang kurang kasih sayang, perhatian, pendidikan, dan kurang dukungan (support). Mereka dalam kehidupan dapat menjadi seseorang pemarah dan agresif.

3) Faktor teman sebaya

Kehadiran teman sebaya sebagai pemerhati secara tidak langsung menyebutkan tingkah laku *bullying*. Termasuk juga teman yang mengambil sikap simpan dan enggan campur tangan juga berkontribusi pada tingkah laku *bullying*.

4) Faktor sekolah

Tuntutan pencapaian akademik yang tinggi dan tidak mampu dicapai, pengawasan disiplin sekolah yang lemah, dan jumlah murid yang banyak di kelas.

5) Kontrol diri yang rendah

Anak yang mengalami Attention Defecit Hiperactivy Disorder ADHD menjadi faktor penyumbang *bullying* di sekolah.

2.1.5 Unsur-Unsur *Bullying*

Coloroso (2003:43) menjelaskan bahwa *bullying* sesungguhnya akan selalu melibatkan ketiga unsur berikut ini:

1) Ketidakseimbangan kekuatan

Pelaku *bullying* bisa saja orang yang lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih ,akhir secara verbal, lebih tinggi dalam status sosial, berasal dari ras

yang berbeda, atau tidak berjenis kelamin yang sama. Sejumlah besar kelompok anak yang melakukan bullying dapat menciptakan ketidakseimbangan.

2) Niat untuk mencederai

Bullying berarti menyebabkan kepedihan emosional dan luka fisik, memerlukan tindakan untuk dapat melukai, dan menimbulkan rasa senang di hati sang pelaku saat menyaksikan luka tersebut.

3) Ancaman agresi lebih lanjut

Baik pihak pelaku maupun pihak korban mengetahui bahwa *bullying* dapat dan kemungkinan akan terjadi lagi, *bullying* tidak dimaksudkan sebagai peristiwa yang terjadi sekali saja.

4) Teror

Bullying kekerasan sistematis yang digunakan untuk mengintimidasi dan memelihara dominasi. Teror yang menusuk tepat di jantung korban bukan hanya merupakan cara untuk mencapai tujuan tindakan bullying, teror itulah yang merupakan tujuan dari tindakan *bullying* tersebut.

2.1.6 Ciri Pelaku Korban *Bullying*

Ciri-ciri pelaku *bullying* adalah memiliki kekuasaan yang lebih tinggi sehingga pelaku dapat mengatur orang lain yang dianggap lebih rendah. Menurut Astuti (2008:55), ciri-ciri pelaku *bullying* antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah.
- 2) Menempatkan diri di tempat tertentu di sekolah atau di sekitarnya.
- 3) Merupakan tokoh populer di sekolah.
- 4) Gerak-geriknya sering dapat ditandai, yaitu sering berjalan disepan, sengaja menabrak, berkata kasar, menyepelkan/ melecehkan.

ciri korban *bullying* antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) seseorang dengan nilai akademis yang rendah atau kurang cerdas, beliau akan dijadikan sasaran untuk menjadi korban *bullying* temannya. Misalnya seseorang memiliki nilai akademik yang rendah namun guru mempercayainya untuk menjadi ketua kelas untuk menaikan kepercayaan gurunya. Tetapi karena dianggap lemah oleh teman-temannya, maka diremehkan bahkan akan menjadi bahan ejekan teman-temannya.
- 2) Bahkan seseorang yang memiliki nilai akademis yang cukup baik juga tidak terlepas dari korban bullying ini. Seseorang atau sekelompok orang yang tidak suka dengan orang itu maka akan membuat berita yang buruk untuk menjadikan turunnya reputasi orang tersebut dihadapan orang lain terutama dihadapan para guru.
- 3) Seseorang yang tidak bahagia secara batin inilah menjadi sasaran yang rentan terkena bullying, karena ia merasa memiliki pribadi yang lemah dan lebih menyukai menyendiri dan bernaggapan orang tidak menerima keberadaannya.
- 4) Bentuk fisik dan materi yang dimiliki yang menjadikannya rendah diri karena merasa tidak sama dengan orang sekitarnya dan tidak bisa mengimbangi lingkungannya. Orang seperti ini sangat sensitif sekali saat berada di tempat umum. (Sapitri,2020:18-20)

2.1.7 Cara Mengatasi *Bullying* Verbal Pada Siswa

Tanpa disadari, siswa bisa saja melakukan *bullying* verbal dari meniru teman-teman sebayanya. Segera terapkan langkah-langkah berikut apabila mulai menunjukkan tanda-tanda yang mengarah pada perilaku *bullying* verbal:

a. Memberikan edukasi

Jika hal tersebut terjadi, segera informasikan kepada siswa bahwa tindakan bullying, sekalipun secara lisan, tidak pantas dilakukan. Memberi pemahaman bagi siswan bahwa bulling verbal dapat melukai perasaan seseorang.

b. Menanamkan rasa empati

Untuk menanamkan rasa empati kepada siswa melalui media seperti buku dan video edukasi untuk menanamkan rasa empati yang dapat membuat siswa sadar akan bahaya melukai orang lain dari perkataan yang menyakitkan. Bantu dan dorong siswa untuk meminta maaf kepada orang lain yang terluka atas perkataannya.

c. Mengajak siswa berkomunikasi

Selain memberikan edukasi dan menjadi contoh yang baik bagi siswa, guru bisa mengajak siswa untuk berkomunikasi agar bisa menyampaikan hal-hal yang mengganjal dalam pikiran dan perasaannya dengan nyaman, dengan begitu, siswa tidak akan merasa sendirian dan stress yang bisa berujung pada pelampiasan amarah kepada orang lain melalui tindakan *bullying* verbal.

2.1.8 Dampak *Bullying*

Bullying bukan hanya berdampak pada korban, akan tetapi *bullying* bisa memberikan dampak negatif pada dirinya dan lingkungannya. Dampak bagi pelaku *bullying* diantaranya pelaku *bullying* mempunyai empati yang minim dalam interaksi terhadap sosial. bukan hanya empatinya saja yang bermasalah tapi juga perilakunya pun tak normal. Perilaku yang hiperaktif dan pro sosial saling berkaitan dengan tindakan pelaku *bullying* terhadap lingkungan disekitarnya. Pelaku *bullying* memiliki tingkatan gangguan kesehatan mental terutama gejala emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan korban *bullying*. Dampak bagi korban *bullying* mengalami kekerasan fisik dan juga verbal. tindakan seperti ini dapat menjadi trauma berkepanjangan bagi korban. Tidak hanya trauma saja yang dialami korban *bullying*, hasil belajar akademik juga sangat terpengaruh akibat korban *bullying*. Kekerasan fisik yang diterima oleh korban *bullying* diantaranya sering terisolasi secara sosial, tidak mempunyai teman dekat, tidak memiliki hubungan baik dengan orang tua, kesehatan mental yang menurun, dan yang

paling buruk bullying dapat mengakibatkan depresi hingga memicu bunuh diri Kusumari Kartika Darmayanti dan Dkk (2019:58)

Salah satu yang menjadi perhatian soal *bullying* di sekolah adalah dampak negatif yang bisa terjadi pada korban, baik yang langsung maupun tidak langsung yang terjadi dalam jangka panjang. Ada beberapa dampak yang terjadi pada korban akibat *bullying* yang dialaminya diantaranya:

a. Mengalami ketakutan dan kecemasan

Dampak yang terjadi pada korban *bullying* pada jangka pendek, yaitu timbul rasa ketakutan dan kecemasan. Hal ini menyebabkan korban *bullying* disekolah merasa takut pergi ke sekolah, ketika sudah disekolah korban takut untuk melakukan aktivitas disekolah karena merasa terancam. Jika *bullying* ini terus terjadi individu tidak ingin pergi ke sekolah dan mengikuti segala kegiatan yang berhubungan dengan sekolah.

b. Kehilangan kepercayaan diri

Akibat perbuatan intimidasi yang terimanya, korban sering merasa tidak sebaik orang yang menindas mereka dalam berbagai hal. Mereka juga merasa dirinya buruk dan tidak pantas untuk melakukan berbagai hal yang membuat anak kehilangan kepercayaan diri terhadap kemampuannya sehingga merasa ragu dan tidak yakin untuk mencoba hal-hal baru. Dampak ini dapat berpengaruh hingga nanti dewasa.

c. Mengisolasi diri

Dampak *bullying* di sekolah tidak hanya berdampak pada diri korban saja, tetapi juga berdampak secara sosialnya. Penindasan yang diterima korban *bullying* sering membuatnya merasa ditolak dan dibuang oleh lingkungan sosialnya. Akibatnya, korban lebih memilih untuk mengisolasi diri dari teman atau anggota keluarganya. Bukan hanya itu adanya *bullying* di sekolah juga menciptakan lingkungan toxic, korban terus di anggap lemah akan terus menjadi sasaran penindasan dan dikucilkan.

d. Sulit membentuk hubungan

Masalah kepercayaan diri dan kecemasan yang dialami korban *bullying* bisa membuat sulit untuk menjalin suatu hubungan dengan orang lain, termasuk dengan teman. Sulit merasa percaya dengan orang lain dan tidak dapat berkomunikasi dengan mereka yang terjadi tidak hanya terjadi dalam jangka pendek. Anak yang mengalaminya bisa merasakan hal tersebut hingga nanti dewasa.

e. Memicu gangguan mental

Tindakan *bullying* berdampak negatif memicu gangguan mental pada anak termasuk remaja. Akibatnya korban mengalami depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, hingga trauma. Pada kasus *bullying* tindakan menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri bisa terjadi pada remaja. Dan mereka mungkin bisa melakukan pembalasan dengan kekerasan.

f. Masalah kesehatan fisik

Beberapa kasus *bullying* yang berkaitan dengan kekerasan fisik, dampak pada kesehatan tubuh bisa langsung terlihat misalnya, muncul luka memar pada tubuh yang dapat menyebabkan sakit kepala, jantung berdebar, sakit perut, sulit tidur, mengompol, atau gejala lain yang tidak dapat dijelaskan oleh medis, hal tersebut membuat trauma mental yang dialami korban *bullying* yang lama-kelamaan ternyata juga bisa berdampak buruk bagi kesehatan.

g. Penurunan prestasi akademik

Dampak *bullying* bukan hanya kesehatan, prestasi akademik juga bisa berpengaruh akibat *bullying* yang terjadi di sekolah. Rasa takut dan cemas akibat menjadi korban *bullying* bisa membuatnya sulit belajar di sekolah sehingga lebih mungkin untuk membolos atau bahkan putus sekolah yang tentu akan memengaruhi nilai dan prestasi akademiknya.

Pengaruh *bullying* sangat besar sehingga bukan berdampak pada korbannya saja bahkan siswa yang menyaksikan pun akan berdampak, karena sebagian besar siswa mengaku mereka tidak suka melihat perundungan yang terjadi di sekolah. *Bullying* (perundungan) membuat mereka merasakan atau berisiko pada hal-hal berikut:

- a. Merasa tidak nyaman dan aman
- b. Cemas dan merasa ketakutan
- c. Merasa rendah diri dan tidak berdaya
- d. Depresi atau gangguan kecemasan
- e. Bolos sekolah
- f. Merasa terganggu

Akibat *bullying* bukan berdampak negatif pada korban saja akan tetapi bisa terjadi pada pelaku itu sendiri, baik dalam jangka pendek dan panjang. Berikut adalah akibat atau dampak *bullying* di sekolah bagi pelaku.

- a. Menurunnya prestasi akademik. Hal ini terjadi karena absen terus-menerus atau putus sekolah.
- b. Berkelahi pada teman
- c. Memiliki pemikiran atau keyakinan kriminal hingga dewasa
- d. Mengakibatkan penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol saat remaja hingga dewasa
- e. Terlibat dalam aktivitas seksual dini
- f. Bersikap kasar kepada pasangan atau anak-anak saat tumbuh dewasa
- g. Memiliki perilaku antisosial dan kesulitan membentuk hubungan.

Dari akibat-akibat yang ditimbulkan *bullying* sudah seharusnya guru di sekolah berupaya untuk mencegah siswa menjadi pelaku tindakan bullying agar dampak negatif yang terjadi bisa berkurang.

Dari penjelasan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa *bullying* berdampak bukan hanya pada korban saja, pelaku dan siswa yang menyaksikan *bullying* juga terkena dampak negatifnya.

2.2 Self Control (Kontrol Diri)

2.2.1 Pengertian Self Control

Self control secara bahasa memiliki makna yaitu “mengontrol diri”. *Self control* sedangkan secara istilah merupakan suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan yang positif. Dengan kata lain bentuk pengendalian emosi dalam diri individu. Hal itu karena setiap individu pastinya memiliki segala aktivitas tiap harinya, tak jauh-jauh dari sebuah konsep *planning* (perencanaan), *problem* (penyelesaian masalah), *decision-making* (pengambilan keputusan), dan sebagainya.

Self control adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku individu, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Selain itu *self control* juga perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu di inginkan. *Self control* berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi didalam dirinya.

Menurut Chaplin (2015:451), menjelaskan bahwa kontrol diri (*self control*) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, serta kemampuan untuk menekan atau merintangi implus-impuls dan tingkah laku impulsif. Pengertian tersebut bahwa kontrol diri merupakan kemampuan suatu individu untuk mengarahkan tingkah laku sehingga dapat mengurangi dan menghindari tindakan yang merugikan dirinya.

Hurlock (dalam Angelina & Matulesky, 1945:174) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Menurut Gunarsa (2004), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan normasosial.

Searah dengan definisi di atas. Thompson (1994:38) mengartikan kontrol diri sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan lewat tindakan diri sendiri. Karena itulah menurutnya, perasaan dan kontrol dapat dipengaruhi oleh keadaan situasi, tetapi persepsi kontrol diri terletak pada pribadi orang tersebut, bukan pada situasi. Akibat dari definisi tersebut adalah bahwa seseorang merasa memiliki kontrol diri, ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol melalui tindakan pribadi dan ketika seseorang tersebut yakin jika kemampuan organisasi supaya berperilaku yang sukses. Andrew (2013:41) pengendalian diri (*self control*) adalah proses menyadari bahwa dia telah menyimpang dari tujuan dan mengarahkan dirinya pada tujuan tersebut

Yulia singgih (2002:75) kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur kelakuan/tingkah lakunya sendiri saat ia dihadapkan dengan gangguan/godaan yang berat atau tekanan lingkungan. Selain itu kontrol diri juga kemampuan untuk mengontrol perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai bagi orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, menutup perasaannya. Pada pengertian ini terdapat beberapa kontrol diri yaitu kemampuan untuk situasi, mengelola perilaku, mengendalikan perilaku, kemampuan untuk mengontrol kecenderungan menarik perhatian dan kemampuan untuk kemampuan untuk mampu sesuai dengan orang lain.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Individu sering kali mulai mengendalikan bagian perilakunya sendiri ketika respons memiliki konsekuensi-konsekuensi yang bertentangan saat ia mengarah pada penguatan positif dan negatif. Calhoun dan Acocella (1995: 130-131) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol secara kontinui. Pertama individu hidup harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain.

Kedua, masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam pencapaian proses standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal menyimpang.

Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat feed back atau timbal balik. Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat bergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi.

Dan terdapat dalam hadis yang menjelaskan tentang mengontrol diri menahan amarah marah dan keutamaan orang yang menahan amarah yang perlu di pahami umat islam sebagai berikut:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ مَا شَاءَ

Artinya: "Barangsiapa menahan amarah padahal ia mampu melakukannya, pada hari kiamat Allah akan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk, kemudian Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang ia sukai." (HR. Ahmad, Abu Dawud, dan Ibu Majah).

Hadis di atas memberikan pejaran pada kita untuk menahan amarah dan keutamaan orang yang menahan amarah sangat banyak manfaatnya dalam mengontrol diri, sehingga ia menyebutkan akan ada reward atau hadiah bagi orang yang mampu menahan amarahnya.

Hurlock mengemukakan tiga kriteria emosi yang dilakukan individu untuk megarahkan kearah yang lebih baik, sebagai berikut:

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial
- b. Dapat dipahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.

- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum merespon dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka *self control* (kontrol diri) adalah kemampuan seorang untuk mengendalikan diri dari tingkah laku menyimpang yang dapat merugikan dirinya dan orang lain. *Self control* juga merupakan suatu aktivitas individu dalam berperilaku yang kurang sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat dan lingkungan sosial. Aktivitas seseorang mengontrol diri untuk mengarahkan dirinya agar tidak terpengaruh oleh rangsangan-rangsangan dari dalam diri maupun dari luar yang dapat berpengaruh terhadap tingkah laku. Hal ini dapat mencegah seseorang dari tingkah laku impulsif, sehingga individu dapat terhindar dari konsekuensi yang merugikan dirinya dan orang lain.

Self control (kontrol diri) dalam bentuk penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman, dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan di masa depan dan dinilai secara sosial.

2.2.2 Faktor Pendukung dan Penghambat Meningkatkan *Self Control*

Guru bimbingan konseling juga berperan aktif di sekolah yaitu merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir, serta kehidupannya dimasa yang akan datang. Dan juga guru bimbingan konseling membantu siswa untuk mengembangkan potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, agar siswa mampu mengendalikan dirinya sewaktu mereka di tempatkan dimana saja. Pentingnya konsultasi siswa dengan guru bimbingan konseling sebenarnya adalah suatu hal yang perlu mengingat konsultasi tersebut akan menjadi jalan ke arah pelaksanaan konseling sesungguhnya.

Sedangkan Ghufron dan Risnawati (2010:32) mengemukakan sebagaimana faktor psikologis *self control* dipengaruhi dari faktor internal yaitu dari individu dan faktor eksternal yaitu lingkungan.

1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut berperan terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Kematangan merupakan urutan perubahan yang dialami individu secara teratur yang ditentukan oleh faktor genetik. Pada dasarnya individu berkembang dalam cara yang berpola secara genetik, kecuali jika gangguan atau hambatan oleh faktor lingkungan (pengalaman/sesuatu yang diperoleh dalam kehidupan) yang bersifat merusak.

Faktor psikologis meliputi faktor non fisik, seperti:

- a. Motivasi.
- b. Minat.
- c. Intelegensi.
- d. Perilaku.
- e. Sikap mental.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka

sikap kekonsistensian ini akan di internalisasi anak. Di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Selain faktor-faktor dalam diri individu, masih ada hal-hal lain di luar diri yang dapat mempengaruhi prestasi yang diraih, yang digolongkan sebagai faktor eksternal yaitu

a. Faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan keluarga dapat mempengaruhi prestasi siswa. Faktor-faktor lingkungan keluarga di jelaskan sebagai berikut:

- 1) Sosial ekonomi keluarga, dengan sosial ekonomi yang memadai seseorang lebih berkesempatan mendapatkan fasilitas belajar yang lebih baik, mulai dari buku, alat tulis, sampai pemilihan sekolah.
- 2) Pendidikan orang tua, orang tua yang telah menempuh jenjang pendidikan tinggi cenderung lebih memperhatikan dan memahami pentingnya pendidikan bagi anak-anaknya dibandingkan dengan mereka yang menempuh pendidikan pada jenjang yang lebih rendah.
- 3) Perhatian orang tua dan suasana hubungan antara anggota keluarga, dukungan dari keluarga merupakan salah satu pemicu semangat berprestasi bagi seseorang. Dukungan dalam hal ini bisa secara langsung, berupa pujian maupun nasihat, maupun secara tidak langsung. Misalnya dalam wujud kehidupan keluarga yang akrab dan harmonis.

b. Faktor lingkungan sekolah

- 1) Sarana
- 2) Kelengkapan fasilitas sekolah seperti OHP, kipas angin, microphone, akan membantu kelancaran proses belajar mengajar di sekolah. selain itu bentuk ruangan, sirkulasi udara dan lingkungan sekitar sekolah juga turut mempengaruhi proses belajar mengajar.

- 3) Kompetensi guru dan siswa, kualitas guru dan siswa sangat penting dalam meraih prestasi. Kelengkapan sarana prasarana tanpa disertai kinerja yang baik dari para penggunanya akan sia-sia saja.
- 4) Kurikulum dan metode mengajar, hal ini meliputi bagaimana cara memberikan materi nasehat kepada siswa. Metode pengajaran yang lebih interaktif sangat diperlukan untuk menumbuhkan minat dan peran serta siswa dalam kegiatan pembelajaran.

c. Faktor lingkungan masyarakat

- 1) Sosial budaya. Pandangan masyarakat tentang pentingnya pendidikan akan mempengaruhi kesungguhan pendidik dan peserta didik. Masyarakat yang masih memandang rendah pendidikan akan enggan mengirim anaknya ke sekolah dan cenderung memandang rendah pekerjaan guru atau pengajar.
- 2) Partisipasi terhadap pendidikan, bila semua pihak telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pendidikan, mulai dari pemerintah (berupa kebijakan dan anggaran) sampai pada masyarakat bahwa (kesadaran akan pentingnya pendidikan), setiap orang akan lebih menghargai dan berusaha memajukan pendidikan dan ilmu pengetahuan. Hal ini akan memunculkan pendidik dan peserta didik yang lebih berkualitas

Egalia (2016:136) Selain itu ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri yaitu:

a. Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan

tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasik yang akan diperolehnya.

b. Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik

c. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.

d. Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak.

e. Usia

Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi.

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling untuk meningkatkan *self control* siswa. Ada beberapa faktor yang menjadi faktor yang mendukung dan faktor yang menghambat proses dalam meningkatkan *self control* siswa, diantaranya adalah:

1) Faktor mendukung

Faktor internal dari guru bimbingan konseling yang meliputi latar belakang pendidikan yang memadai, kualifikasi, profesional, dan pengalaman kerja. Dalam melaksanakan tugasnya agar berhasil dengan baik perlu ditunjang dengan adanya pendidikan yang sesuai dengan tugasnya, keprofesionalan yang baik dan pengalaman kerja yang memadai. Guru bimbingan konseling mempunyai latar belakang pendidikan SI bimbingan konseling. Untuk mengetahui serta meningkatkan kualitas kerjanya guru bimbingan konseling mengikuti pelatihan-pelatihan tentang bimbingan konseling, seperti pelatihan kurikulum 2013 dan pelatihan-pelatihan lainnya. Disamping itu juga ditunjang dengan pengalaman kerja yang cukup sebagai tenaga bimbingan konseling di sekolah serta telah mengikuti berbagai pelatihan-pelatihan seputaran bimbingan konseling.

Dengan adanya faktor pendukung tersebut maka kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh guru bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik. Dengan adanya faktor pendukung maka guru bimbingan konseling tidak luput dari faktor penghambat yang akan dilau, faktor penghambat antara lain sebagai berikut:

2) Faktor menghambat

Faktor yang sering memperngaruhi kurang sesuainya aktivitas guru bimbingan konseling dalam meningkatkan *self control* siswa adalah faktor sikap siswa yang kadang kurang memberikan respon baik terhadap upaya guru bimbingan konseling dalam meningkatkan *self control* siswa agar bisa mengontrol siswanya agar bisa mengontrol sikapnya dengan baik. Adapun kesulitan yang dihadapi guru bimbingan konseling adalah tidak ada dukungan dari kepala sekolah, tidak adanya dukungan dari wali

kelas, tidak ada dukungan dari siswa, serta ketika menghadapi siswa yang pasif, siswa tertutup, itu sangat sulit karena guru bimbingan konseling susah untuk mencari data siswa tersebut untuk melakukan bimbingan. Serta faktor keterbatasannya waktu juga sering menjadi penghambat guru bimbingan konseling dalam pemberian layanan kepada siswa, situasi yang kurang bersahabat dengan bawaan hati siswa juga menjadi salah satu faktor penghambat guru bimbingan konseling dalam pemberian layanan siswa yang kurang senang dengan adanya layanan bimbingan konseling ini, cenderung lebih banyak diam dan tertutup. Semua faktor penghambat tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap kegiatan-kegiatan dari guru bimbingan konseling dalam meningkatkan *self control* siswa di sekolah.

Dewa Ketut Sukardi menyatakan ada beberapa faktor penghambat yang dirasakan guru bimbingan konseling sampai sekarang, yaitu:

- 1) Dalam pelaksanaan bimbingan konseling tidak mempunyai waktu yang memadai.
- 2) Pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah memiliki latar belakang sekolah yang bervariasi.
- 3) Belum tersedianya alat-alat instrumen evaluasi pelaksanaan program bimbingan konseling di sekolah yang valid, reliabel dan objektif.
- 4) Kurangnya penyelenggaraan penataan pendidikan bagi guru bimbingan konseling.
- 5) Penyelenggaraan evaluasi membutuhkan banyak waktu dan biaya.
- 6) Belum adanya guru atau instrumen bimbingan konseling yang ahli dalam bidang evaluasi pelaksanaan program bimbingan konseling di sekolah.

Adapun hambatan-hambatan guru bimbingan konseling di sekolah antara lain yaitu:

- a. Kekurangan tenaga bimbingan di sekolah, menyebabkan terlalu berat beban tugas yang harus dipikulnya dalam pelaksanaan bimbingan di sekolah bila tenaga pembimbing jumlahnya sedikit sekali untuk menangani siswa yang begitu banyak.
- b. Kemampuan teknis bimbingan di sekolah, tenaga kerja yang di sekolah kebanyakan tidak sesuai dibidangnya, bisa jadi tugasnya merangkap antara profesi satu dengan profesi lainnya dan akhirnya proses penanganan dan pelaksanaan tidak sesuai dan tidak tepat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, guru bimbingan konseling dalam meningkatkan *self control* kepada siswanya akan terhambat apabila tidak adanya waktu khusus untuk guru bimbingan konseling, guru bimbingan konseling di sekolah bukan dari latar belakang guru bimbingan konseling, dan kurangnya sarana prasarana yang dibutuhkan oleh guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan konseling pada siswa.

2.2.3 Aspek-Aspek *Self Control* (kontrol diri)

Ghufron & Risnawati (2010:29), menyebutkan aspek-aspek kontrol diri terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol dalam mengambil keputusan (*desesional control*).

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang secara langsung dapat digunakan untuk mengambil suatu tindakan guna menghindari situasi yang lebih tidak menyenangkan dan mengurangi dampak dari situasi yang tidak menyenangkan dan mengurangi dampak dari situasi tersebut. artinya bahwa individu dengan kontrol perilaku yang baik akan mampu menghadapi suatu keadaan dengan menggunakan respon yang baik sehingga akan mampu menghindari situasi yang merugikannya.

Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi 2 komponen yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)

Merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Dalam hal ini individu mampu menentukan apakah yang mengendalikan situasi atau keadaan tersebut adalah dirinya sendiri dengan menggunakan kemampuan yang dimilikinya, atau individu akan menggunakan sumber-sumber dari luar diri bila ternyata individu tidak mampu mengendalikan keadaan yang ada.

2) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*)

Merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan situasi stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatur stimulus, yaitu mencegah dan menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, serta membatasi intensitas stimulus.

b. Kontrol kognitif (*cognitif kontrol*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan. Individu dengan kontrol kognitif yang baik akan mengontrol informasi dengan cara menafsirkan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka pikiran. Tindakan tersebut dilakukan guna melakukan proses adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan-tekanan psikologis. Kontrol kognitif terdiri dari dua komponen, yaitu:

1) Memperoleh informasi (*information gain*)

Individu dapat memperoleh informasi berdasarkan kejadian atau pengalaman yang dialaminya. Individu dapat menggunakan informasi yang dia dapatkan untuk memahami berbagai keadaan, sehingga individu mampu mengantisipasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai macam pertimbangan.

2) Melakukan penilaian

Individu berusaha menilai serta menafsirkan keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan dari segi positif secara subyektif.

c. Kontrol dalam mengambil keputusan (*decesional control*)

Kontrol mengambil keputusan merupakan kemampuan individu untuk menetapkan suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujui. Dalam hal ini kontrol dalam pengambilan keputusan memiliki fungsi dalam menentukan pilihan dalam berbagai kemungkinan tindakan yang akan diambil oleh individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek terbagi menjadi 3 (tiga) komponen yaitu bagaimana seseorang dapat mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, serta bagaimana seseorang mengambil keputusan. Aspek-aspek tersebut indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri pada penelitian ini.

Menurut Averill terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut:

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi ataupun memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi

stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Adapun cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya

- b. Kontrol kognitif (*cognitif control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- c. Mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seorang untuk memiliki hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. M Nur Ghufroon & Rini Risnawati (2010:29-31)

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu: kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol kepuasan.

Ketiga spek tersebut berperan dalam manifestasi perilaku yang akan ditimbulkan setelah adanya stimulus yang diterima.

2.2.4 Fungsi *Self Control* (Kontrol Diri)

Messina (2019:18) Menyatakan *self control* memiliki beberapa fungsi sebagai berikut:

- a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Dengan adanya kontrol diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya, tidak hanya berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.
- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungan. *Self control* akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terakomodasi bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain dan memberikan kesempatan kepada orang lain untuk merasa dalam ruang aspirasinya masing-masing.
- c. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, akan memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Kontrol diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.

Selain itu fungsi kontrol diri menurut Gunarsa (2001:255) memiliki beberapa fungsi yaitu:

- a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Dengan adanya kontrol diri, individu akan mampu membatasi perhatian yang berlebihan terhadap keinginan dan kebutuhan orang lain. Individu dengan kontrol diri yang baik dapat memfokuskan perhatian terhadap kebutuhan pribadinya.

- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain. Individu dengan kontrol diri yang baik akan memberikan kesempatan kepada orang lain untuk mengekspresikan dirinya sesuai dengan keinginannya. Individu dapat membatasi keinginannya terhadap kebebasan orang lain serta memberikan kebebasan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing.
- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif. Individu dengan kontrol diri memiliki kemampuan untuk menahan dorongan serta keinginan yang negatif dari dalam diri. Individu yang mampu menahan dorongan yang negatif akan terhindar dari tingkah laku yang kurang sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sosial.
- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya secara seimbang. Individu dengan kontrol diri yang baik akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai dengan takaran kebutuhan yang diinginkan. Kontrol diri juga akan membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan dalam menjalani hidup. Keterampilan mengelola dan mengontrol diri sangat diperlukan oleh individu, khususnya remaja.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa fungsi kontrol diri dapat membatasi individu yang berlebih kepada orang lain, membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain, membatasi individu untuk bertingkah laku negatif, membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya secara seimbang. Fungsi kontrol diri bagi individu sangat berguna mengendalikan diri untuk bertingkah laku di lingkungan masyarakat dan sosial, membatasi perhatian individu kepada orang lain, membatasi keinginan individu untuk memenuhi hidup secara seimbang dan membantu menyelaraskan antara keinginan pribadi dan macam-macam godaan.

Dari semua yang telah dijelaskan mengenai *self control* dapat peneliti simpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dari segala bentuk tindakan dalam diri individu untuk menuju ketindakan yang positif.

Selain itu *self control* merupakan aktivitas individu dalam berperilaku yang kurang sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat dan lingkungan sosial. *Self control* sangat penting diterapkan pada siswa karena fungsi *self control* untuk membatasi individu untuk bertindak laku negatif, seperti melakukan tindakan kekerasan fisik maupun verbal yang sering disebut dengan *bullying*. Maka dari itu *self control* sangat penting diterapkan pada siswa disekolah dalam mengendalikan emosi untuk menghindari dari hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

2.2.5 Meningkatkan *Self Control* (Kontrol Diri)

Self Control adalah sebuah sifat atau karakter diri yang berkaitan dengan seberapa mampu seseorang dapat menguasai dirinya sendiri dalam berbagai macam kondisi yang dialami. Dewasa secara usia tidak menjadikan seseorang bisa memiliki pengendalian diri yang baik. Butuh sebuah proses yang tidak sebentar, dan butuh sikap yang berbesar hati untuk menumbuhkan pengendalian diri yang bagus.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan kontrol diri, yaitu:

1. Selalu bersabar

Sabar dalam segala hal yang terjadi tentu saja tidak mudah. Namun, jika ingin mengembangkan pengendalian dan penguasaan diri harus belajar selalu bersabar. Dengan bersabar bisa lebih merasa ikhlas dalam menerima konsisi, sepahit apapun itu. Mungkin tengah mengalami permasalahan dalam hidup harus tetap bersabar dan yakin bahwa segala sesuatu akan berlalu. Bersabar juga menunjukkan bahwa seorang individu bersikap dewasa meskipun tergolong usia masih tergolong muda. Maka dari ini kesabaran harus dimulai dan dilatih karena sabar adalah langkah awal untuk membangun penguasaan dan pengendalian diri.

2. Menumbuhkan rasa percaya diri

Rasa percaya diri sangat penting untuk pengendalian diri. Dengan percaya diri, dapat mudah mengambil kendali atas situasi yang tengah dihadapi, namun jangan percaya diri terlalu berlebihan, karena bisa menimbulkan sifat sombong. Percaya diri adalah menganggap diri sendiri mampu sesuai dengan kapasitas. Mungkin ada saatnya seseorang merasa sangat tidak percaya diri, namun bisa belajar secara perlahan, maka kepercayaan diri akan terbangun dengan sendirinya.

3. Tidak mencampuri urusan orang lain

Sebagai individu jangan terlalu mengurus urusan orang lain, dan sedapat mungkin menjadi pihak pendengar yang baik. Jika selalu bertanya, memberi kritik, dan selalu ingin tahu akan dianggap sebagai orang yang tidak bisa mengontrol diri. Hargai setiap keputusan dan persoalan hidup yang dihadapi oleh orang lain, walaupun itu adalah teman atau keluarga sendiri. Jika diminta bantuan maka bantulah mereka semampunya.

4. Memiliki prinsip hidup

Prinsip akan nilai dan norma dalam hidup bisa kamu pegang untuk dijadikan dasar dalam kehidupan. Prinsip-prinsip ini sejalan dengan komitmen dalam menjalani hidup. Jika bisa tegas memegang komitmen dan prinsip hidup, maka juga sudah bisa dewasa dalam berpikir. Secara tidak langsung juga dapat menguasai dan mengendalikan diri secara matang.

5. Bertanggung jawab dengan diri sendiri

Belajar untuk bertanggung jawab dengan diri sendiri adalah bukti nyata telah dewasa secara mental, dan juga bukti dapat menguasai dan mengendalikan diri sendiri. Jika belum bisa bertanggung jawab terhadap sesuatu hal yang besar, namun bisa bertanggung jawab dalam hal kecil. Memiliki rasa tanggungjawab tidak harus menunggu usia dewasa, namun bertanggung jawab terhadap diri sendiri dapat dimulai sedini mungkin.

Dalam islam juga menjelaskan pentingnya kontrol dari berbagai sikap perilaku negatif, sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an surah An- Naziat ayat 40 sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۝٤٠

Artinya: “Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya. (Q.S An-Naziat,40)

Tafsir dari QS An-Naziat: 40 di atas ialah

Adapun orang yang takut akan saat dia beridri menghadap Allah untuk perhitungan amal, dan menahan dirinya dari hawa nafsu yang rusak, maka tempat tinggalnya adalah surga.

Ayat di atas menjelaskan bahwa seorang individu harus mampu mengontrol diri dan menahan dirinya dari hawa nafsu agar terhindar dari hal-hal yang negatif yang membawa kemaksiatan. Dengan mendekatkan diri kepada Allah seorang individu akan selamat dari keinginan hawa nafsunya.

2.3 Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Bullying Verbal*

Bullying pada saat ini merupakan tindakan yang biasa dilakukan oleh siswa. Rigby,K.(2007) menyatakan bahwa “*bullying is repeated opperession, psychological or physical or phycal, of a less powerful person by a more powerful person or group of person*”. Maksud dari pernyataan Rigby bahwa bullying merupakan penindasan yang berulang-ulang, psikologis atau fisik, terhadap orang yang kurang kuat oleh orang yang lebih kuat atau sekelompok orang. Adapun bentuk-bentuk *bullying* yang sering dilakukan oleh siswa yaitu dalam bentuk *bullying* fisik seperti memukul, menendang, dan lain-lain, *bullying* verbal seperti menggunakan kata-kata yang negative dan *bullying* non verbal. Remaja yang melakukan *bullying* disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor *Self Control* (kontrol diri)

Perilaku bullying dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya disebabkan kontrol diri yang rendah Taufik. Hal ini didukung oleh pendapat Masitah & Minauli (2017:69-77) banyak faktor yang menyebabkan siswa melakukan tindakan bullying, baik faktor internal maupun faktor eksternal. salah satu sebab siswa melakukan bullying yaitu rendahnya *self control* (kontrol diri) ada siswa. Individu dengan *self control* yang rendah memiliki kecenderungan menjadi impulsif, senang melakukan perbuatan yang berisiko, dan berpikiran sempit.

Ghufron dan Risnawari, (2010:29) menjelaskan bahwa *self control* merupakan suatu kecakapan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, dan menutupi perasaannya. Dalam hal ini siswa dapat mengontrol perilakunya, mengontrol kognisi dan mengontrol keputusan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self control* siswa, maka perilaku *bullying* dapat diminimalisir.

2.4 Penelitian yang relevan

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain, serta berfungsi sebagai acuan dalam melakukan penelitian ini diantaranya:

1. Penelitian relevan juga diambil dari penelitian sebelumnya Linda Nurfika pada tahun 2019 dengan judul “Upaya Guru Bimbingan Dalam Meningkatkan *Self Control* Siswa di SMK Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan, berdasarkan hasil penelitian dengan memberikan bimbingan, arahan, hadiah, dan beberapa layanan kepada siswa-siswanya, dapat mengontrol dirinya dengan baik. Kendala dan hambatan yang dihadapi guru yaitu faktor internal, contohnya seperti: pengaruh emosi, usia dan kematangan siswa. Kemudian faktor eksternal. contohnya seperti: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah,

lingkungan masyarakat, lingkungan teman sebaya dan lain sebagainya.

2. Junial Khoir, 2018. Yang berjudul Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Bullying di SMA Wahid Hasyim Yogyakarta, berdasarkan hasil penelitian bentuk-bentuk bullying di SMA ini yaitu verbal *bullying*, physical bullying, dan relational bullying, upaya mengatasinya yaitu dengan lima tahap: tahap pertama: pemberian layanan konseling dalam bentuk teguran dan perintah tidak mengulangi kembali. Tahap kedua: sosialisasi dan pembuatan poster. Tahap ketiga: pemberian punishment dalam bentuk membaca dan menghafal surat Al-Mulk bagi pelaku bullying verbal, surat Al-Waqiah bagi pelaku Physical bullying dan surat Al-Hasyr bagi pelaku relational *bullying*. Tahap keempat: pemanggilan orang tua siswa. Dan tahap kelima: siswa dikeluarkan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Suci Cintya Dewi, 2011 dengan judul “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi *Bullying* Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun 2010/2011 ” Penelitian ini menggunakan penelitian metode kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya yang telah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi bullying oleh siswa di sekolah berdasarkan layanan bimbingan dan konseling, serta melihat layanan yang paling efektif digunakan untuk mengatasi *bullying* berdasarkan faktor-faktor penyebab *bullying*. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi *bullying* antara lain layanan orientasi, layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan mediasi dan layanan konsultasi. Layanan yang paling efektif untuk mengatasi bullying di SMAN 8 Bandar Lampung yaitu layanan konseling individual dan layanan konsultasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling di SMAN 8 Bandar Lampung telah

menjalankan layanan bimbingan dan konseling yang berguna bagi siswa yang terlibat bullying.

