

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku *Bullying* di SMA Teuku Umar Semarang

Devfa Farid Athar¹, Abdurrohimi²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

abdurrohimi@unissula.ac.id

Abstrak

Perilaku bullying masih menjadi permasalahan yang sering terjadi di lingkungan sekolah dan salah satu faktor yang diduga berhubungan dengannya adalah kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku bullying pada siswa SMA Teuku Umar Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 199 siswa yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala kontrol diri ($\alpha = 0,925$) dan skala perilaku bullying ($\alpha = 0,953$), kemudian dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku bullying ($p = -0,587$; $p = 0,000$, $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah kecenderungan perilaku bullying yang dilakukan. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan kontrol diri sebagai upaya pencegahan perilaku bullying di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: kontrol diri, perilaku bullying, siswa SMA.

Abstract

Bullying remains a common problem in schools, and self-control is considered one of the factors related to this behavior. This study aimed to examine the relationship between self-control and bullying behavior among students of SMA Teuku Umar Semarang. A quantitative correlational approach was employed involving 199 students selected through cluster random sampling. Data were collected using self-control ($\alpha = 0.925$) and bullying behavior scales ($\alpha = 0.953$) and analyzed using Spearman Rank correlation. The results revealed a significant negative relationship between self-control and bullying behavior ($p = -0.587$; $p = 0.000$, $p < 0.01$). This indicates that students with higher self-control tend to show lower levels of bullying behavior. These findings highlight the importance of strengthening self-control as an effort to prevent bullying in the school environment.

Keywords: self-control, bullying behavior, high school students.

1. PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang berfungsi sebagai wadah bagi pengembangan potensi dan aktualisasi diri siswa, serta membekali siswa dengan pengetahuan dan kecakapan hidup yang dibutuhkan di kemudian hari. Namun, kenyamanan proses belajar mengajar sering kali terganggu oleh berbagai permasalahan sosial di dunia pendidikan, salah satunya adalah kasus perundungan atau *bullying*. Tindakan *bullying* didefinisikan sebagai perilaku agresif secara berulang yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan sosial maupun fisik antara pelaku dan korban. Dampak dari tindakan agresif ini sangat merusak perkembangan psikososial korban, mulai dari penurunan prestasi akademik, penarikan diri dari lingkungan sosial, kecemasan ekstrem, trauma jangka panjang, hingga gangguan emosional yang serius yang bahkan dapat memicu keputusan.

Permasalahan *bullying* di Indonesia masih berada pada tingkat yang memprihatinkan. Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) tahun 2024, paparan muatan agresif di lingkungan sosial berkontribusi signifikan terhadap timbulnya gangguan emosional dan agresivitas pada sekira 9,8% remaja di wilayah perkotaan, yang sering kali bermanifestasi dalam tindakan perundungan di sekolah. Hal ini diperkuat oleh laporan UNICEF yang menunjukkan bahwa sekira 41% anak usia 15 tahun di Indonesia pernah mengalami tindakan perundungan setidaknya beberapa kali dalam sebulan. Data tersebut menegaskan bahwa prevalensi perundungan di Indonesia berada pada ambang batas yang membutuhkan penanganan serius di lingkungan sekolah.

Fenomena perundungan ini menjadi semakin menarik untuk dikaji ketika terjadi di lembaga pendidikan berbasis keagamaan, seperti sekolah Islam. Sekolah dengan latar belakang Islam, termasuk SMA Teuku Umar Semarang, secara kurikulum mengintegrasikan muatan pelajaran keagamaan yang lebih mendalam, seperti mata pelajaran Akidah dan Akhlak, serta aktivitas pembiasaan spiritual harian (seperti kewajiban membaca Asmaul Husna setiap pagi). Nilai-nilai moral keagamaan serta aktivitas pembiasaan spiritual harian idealnya berfungsi sebagai pedoman internal yang membentuk akhlak mulia dan mencegah munculnya perilaku agresif pada diri siswa. Kendati demikian, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan (gap) atau paradoks sekolah Islam, di mana angka perilaku perundungan tetap ditemukan di lingkungan sekolah berbasis Islam tersebut.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Teuku Umar Semarang, siswa di sekolah tersebut menunjukkan perilaku perundungan verbal dan non-verbal yang cukup mengganggu. Masalah perundungan yang kerap terjadi meliputi ejekan verbal langsung, memberikan julukan nama yang merendahkan, mengejek dengan menggunakan nama orang tua, serta mengolok-olok rekan sebaya yang dianggap lemah atau berpenampilan berbeda. Selain perundungan verbal, terdapat pula tindakan perundungan relasional non-verbal tidak langsung berupa tindakan saling bermusuhan, mengabaikan, atau mengucilkan rekan sebaya agar tidak memiliki rekan dalam pergaulan di sekolah. Berbagai tindakan agresif tersebut kerap muncul ketika pengawasan sekolah melemah, atau saat berada dalam kelompok pertemanan yang melestarikan adat istiadat senioritas.

Permasalahan ini diperkuat oleh hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Teuku Umar Semarang, yaitu Ibu NM. Ibu NM menjelaskan bahwa perilaku perundungan verbal masih sering ditemui di lingkungan sekolah, khususnya tindakan siswa kelas XII yang suka mengolok-olok temannya

dengan memberi gelar atau julukan yang merendahkan, seperti menyebut rekan dengan sebutan "culun". Selain itu, berdasarkan wawancara langsung dengan siswa kelas XII, terungkap bahwa siswa sering mendapatkan panggilan ejekan bernada fisik seperti "gendot". Siswa lain juga mengakui secara terbuka bahwa mereka sering kali melakukan ejekan dengan menyebut nama orang tua teman di sela-sela aktivitas bermain mereka. Data kualitatif ini membuktikan secara nyata bahwa keberadaan aturan moral keagamaan dan pengawasan formal sekolah belum sepenuhnya efektif meredam agresivitas verbal siswa di lapangan.

Munculnya tindakan perundungan tersebut erat kaitannya dengan kemampuan kontrol diri siswa yang belum matang. Kontrol diri (*self-control*) merupakan kapasitas internal individu untuk mengelola emosi, menahan dorongan impulsif, serta mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan yang dilakukan sebelum berperilaku. Kontrol diri ini mencakup tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Siswa dengan kemampuan kontrol diri yang rendah cenderung bertindak impulsif, berpikiran sempit, menyalahgunakan kekuatan sosial untuk mencari perhatian, dan mudah meluapkan emosi negatif dalam bentuk agresi verbal maupun fisik. Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan mampu mengarahkan perilakunya secara positif dan mematuhi norma-norma sosial yang berlaku di sekolah meskipun terdapat tekanan dari kelompok sebaya.

Hubungan antara kedua variabel ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dkk. (2024) mengenai pengaruh kontrol diri terhadap perilaku perundungan pada siswa kelas XI menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian dari Annisa (2022) juga menyimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, di mana siswa dengan kemampuan kontrol diri yang rendah menunjukkan kecenderungan yang jauh lebih tinggi untuk melakukan tindakan perundungan di sekolah.

Keunikan atau orisinalitas penelitian ini dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada tiga aspek utama. Pertama, dari segi karakteristik subjek dan ekosistem lingkungan, fokus kajian ini mengeksplorasi hubungan kontrol diri dengan perilaku perundungan khusus pada siswa kelas XII di SMA Teuku Umar Semarang yang memiliki latar belakang kurikulum moral keislaman yang kuat. Kedua, pada aspek perbedaan kerangka instrumen, penelitian ini mengadaptasi skala kontrol diri yang dikembangkan oleh Wicaksana (2017). Ketiga, dalam pendekatan metodologis analisis data, sebaran data penelitian ini di lapangan berdistribusi tidak normal dan tidak linear, sehingga analisis datanya ditransisikan menggunakan pendekatan statistik non-parametrik Korelasi Spearman Rank (ρ), yang secara metodologis membedakannya dengan penelitian mayoritas terdahulu yang menggunakan korelasi parametrik.

2. METODE

Penelitian ini melibatkan satu variabel tergantung dan satu variabel bebas. Variabel tergantung (Y) dalam penelitian ini adalah perilaku *bullying*, sedangkan variabel bebas (X) adalah kontrol diri. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Teuku Umar Semarang yang berjumlah 488 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik korelasi kelompok acak (*cluster random sampling*) dengan unit analisis berupa kelompok kelas yang terbentuk secara alami. Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh sampel penelitian akhir sebanyak 199 siswa yang mengisi skala secara lengkap dan sukarela.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis skala psikologi dengan format skala Likert 1–4. Skala pertama adalah Skala Perilaku *Bullying* yang mengacu pada aspek perundungan menurut Solberg dan Olweus (2003), yang terdiri dari aspek verbal, tidak langsung (*indirect*), non-verbal langsung, non-verbal tidak langsung, serta pelecehan seksual. Skala kedua adalah Skala Kontrol Diri yang disusun dengan mengacu pada aspek kontrol diri menurut Averill (1973), yang meliputi disiplin diri, berhati-hati, kebiasaan yang baik, etika kerja, dan konsistensi.

Sebelum pengambilan data riil di lapangan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji coba (*try-out*) alat ukur kepada 196 responden untuk menguji validitas isi (*content validity*) melalui prosedur *professional judgment* pembimbing serta menganalisis daya beda aitem berdasarkan nilai *Corrected Item-Total Correlation*. Suatu aitem dinyatakan layak dan valid digunakan apabila koefisien korelasi aitem-total mencapai nilai minimal sebesar 0,30. Berdasarkan hasil analisis uji coba tersebut, pada skala perilaku *bullying* ditemukan terdapat 2 aitem yang gugur (nomor 16 dan 29), sehingga menyisakan 28 aitem yang valid dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,953. Sementara itu, pada skala kontrol diri terdapat 8 aitem yang gugur (nomor 1, 11, 15, 20, 24, 25, 29, dan 30), sehingga menyisakan 22 aitem yang valid dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,925.

Uji asumsi prasyarat dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Hasil uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan koreksi *Monte Carlo* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$), yang berarti data berdistribusi tidak normal. Hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $< 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti hubungan kedua variabel tidak bersifat linear. Karena asumsi prasyarat statistik parametrik tidak terpenuhi, pengujian hipotesis dialihkan menggunakan analisis korelasi non-parametrik Korelasi Spearman Rank (ρ) dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah pengumpulan data di lapangan selesai dilakukan, peneliti melanjutkan dengan analisis deskriptif untuk mengetahui sebaran skor empirik responden berdasarkan norma kategorisasi hipotetik. Pada deskripsi skor perilaku *bullying*, skala ini terdiri dari 28 aitem valid dengan rentang skor teoretis berada pada kisaran 28–112. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai mean empirik sebesar 60,5 dengan standar deviasi empirik sebesar 16,7. Distribusi sebaran kategorisasi skor tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Kategorisasi Skor Skala Perilaku *Bullying*

Retang Skor	Jumlah Siswa (<i>n</i>)	Persentase (%)	Kategorisasi
28 - 44	52	26%	Sangat Rendah
45 - 61	7	4%	Rendah
62 - 78	136	68%	Sedang
79 - 95	4	2%	Tinggi
96 - 112	0	0%	Sangat Tinggi
Total	199	100%	

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 136 siswa (68%). Sementara itu, pada deskripsi skor kontrol

diri, skala ini mencakup 22 aitem valid dengan rentang skor teoretis antara 22–88. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai mean empirik sebesar 64,5 dengan standar deviasi empirik sebesar 11,2. Distribusi sebaran kategorisasi skor tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Sebaran Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri

Rentang Skor	Jumlah Siswa (n)	Persentase (%)	Kategorisasi
22 - 27	0	0%	Sangat Rendah
28 - 38	0	0%	Rendah
39 - 49	13	7%	Sedang
50 - 60	112	56%	Tinggi
61 - 88	74	37%	Sangat Tinggi
Total	199	100%	

Berdasarkan data pada Tabel 2, dapat dipahami bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 112 siswa (56%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 74 siswa (37%).

Pada tahapan pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi non-parametrik Spearman Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar -0,587 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Koefisien korelasi yang bernilai negatif ini secara empiris membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *bullying* pada siswa SMA Teuku Umar Semarang.

Pembahasan

Temuan utama dari penelitian ini membuktikan secara empiris adanya korelasi negatif yang cukup kuat antara kapasitas kontrol diri siswa dengan kecenderungan mereka melakukan tindakan *bullying* di sekolah. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang diinternalisasi oleh siswa, maka frekuensi dan intensitas perilaku perundungan akan semakin rendah, dan sebaliknya.

Secara teoretis, hasil ini sangat konsisten dengan teori kontrol diri yang diajukan oleh Averill (1973). Averill menyatakan bahwa kontrol diri merupakan bentuk kapasitas kognitif dan perilaku untuk memodifikasi serta mengarahkan tindakan ke arah konsekuensi positif. Ketika siswa dihadapkan pada stimulasi sosial yang negatif atau konflik interpersonal di sekolah, kapasitas kontrol diri (yang meliputi aspek kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan) bekerja sebagai mediator internal untuk menahan dorongan impulsif agresif. Siswa dengan kontrol diri yang baik mampu melakukan penilaian situasi secara rasional, mengantisipasi konsekuensi hukum sekolah, serta menyeimbangkan dorongan emosional sesaat, sehingga mereka dapat menghindari tindakan agresi interpersonal. Sebaliknya, siswa yang memiliki kapasitas kontrol diri yang rendah cenderung bertindak impulsif, berpikiran pendek (*short-sightedness*), serta mengekspresikan frustrasi sosialnya melalui agresi verbal maupun fisik.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Permatasari dkk. (2024), Annisa (2022), serta Wicaksana (2017) yang secara kolektif membuktikan bahwa kapasitas regulasi diri bertindak sebagai prediktor negatif utama terhadap kecenderungan perundungan remaja di sekolah. Fenomena yang sangat menarik dari hasil penelitian di lapangan adalah adanya Paradoks Sekolah Islam. Secara deskriptif, mayoritas siswa SMA Teuku Umar Semarang tergolong memiliki tingkat kontrol diri yang baik (56% tinggi dan 37% sangat tinggi), namun tingkat perilaku perundungan mereka secara

empiris masih bertahan pada kategori sedang (68%). Fenomena paradoks ini dapat dijelaskan melalui dua faktor utama yang saling berkaitan, yaitu perspektif neuropsikologi perkembangan remaja dan pengaruh tekanan kelompok sebaya (*peer pressure*).

Faktor pertama adalah adanya kesenjangan kematangan saraf (*neurological gap*) pada masa perkembangan remaja. Menurut Gómez-Ortiz dkk. (2016), masa remaja merupakan fase kritis perkembangan otak di mana terjadi kesenjangan kematangan antara sistem sosio-emosional (limbik) yang sudah sangat aktif dengan sistem kendali kognitif (korteks prefrontal) yang belum matang sepenuhnya. Ketidakseimbangan biologis ini menyebabkan remaja menjadi sangat sensitif terhadap penghargaan sosial, pengakuan kelompok, serta dominasi lingkungan, sehingga aturan-aturan moral eksternal yang diterapkan oleh sekolah berbasis agama belum dapat terintegrasi secara fungsional secara optimal ketika kontrol diri internal siswa sendiri belum matang sepenuhnya.

Faktor kedua yang turut memperkuat fenomena ini adalah kuatnya pengaruh tekanan kelompok teman sebaya (*peer pressure*). Berdasarkan laporan hasil wawancara, para siswa mengakui bahwa tindakan perundungan verbal seperti ejekan nama orang tua atau fisik harian sering kali dilakukan semata-mata karena ikut-ikutan teman (*conformity*) demi menjaga solidaritas kelompok atau melestarikan adat istiadat senioritas harian. Wolke dan Lereya (2015) menjelaskan bahwa tekanan teman sebaya yang sangat kuat di lingkungan sekolah menengah memiliki kekuatan untuk melumpuhkan kontrol diri rasional siswa, terutama jika iklim kelompok bermain mereka menormalisasi tindakan agresi sebagai bentuk humor atau hiburan harian, sehingga kontrol diri rasional siswa kerap terkalahkan oleh dorongan kuat untuk diakui dalam kelompok bermain mereka.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan penting dari penelitian ini. Kesimpulan pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *bullying* pada siswa SMA Teuku Umar Semarang, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,587 dan signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Diterimanya hipotesis ini membuktikan bahwa peningkatan kapasitas kontrol diri berasosiasi kuat dengan penurunan kecenderungan tindakan perundungan pada siswa. Kesimpulan kedua menunjukkan bahwa tingkat perilaku *bullying* pada mayoritas siswa di lokasi penelitian berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 68% atau mencakup 136 siswa. Terakhir, kesimpulan ketiga menunjukkan bahwa kapasitas kontrol diri mayoritas siswa berada pada kategori tinggi sebesar 56% atau sebanyak 112 siswa, dan kategori sangat tinggi sebesar 37% atau sebanyak 74 siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, L. S., & Kurniasari. (2021). Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4(3), 110-118. doi:10.18051/JBiomedKes.2021.
- Annisa, W. (2022). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku bullying pada siswa SMA Setia Budi Abadi Perbaungan* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Medan Area, Medan.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 263–303.

- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Fairuz, F. J., & Rinaldi. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku bullying pada siswa di SMP 'X' Bukittinggi. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 110-120.
- Fatma, E. Q. M., & Agustina, M. W. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku cyber bullying pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 12-20.
- Garofalo, C., Bogiaiztises, P., & Velotti, P. (2016). Self-control and aggression: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(1), 123-145. doi:10.1177/0886260514611413.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (Eds.). (1973). *Behavior change through self-control*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2016). Parenting styles and bullying: The mediating role of self-esteem and self-control. *The Journal of Pediatrics*, 172, 12–15. doi:10.1016/j.jpeds.2016.02.015.
- KemenPPPA. (2024). *Profil anak Indonesia 2024*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Permatasari, H. D., Kusdaryani, W., & Setiawan, A. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku bullying pada siswa kelas XI SMA N 1 Bangsri. *Jurnal Empati*, 13(2), 85-94.
- Sabila, N. A., & Nursalim, M. (2023). Hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan perilaku bullying pada peserta didik UPT SMP Negeri 1 Gresik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 112-120.
- Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behaviour*, 29(3), 239–268.
- 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), 12-22.
- UNICEF. (2020). *Bullying di Indonesia: Fakta-fakta kunci, solusi, dan rekomendasi untuk setiap anak*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- Wicaksana, A. I. (2017). *Hubungan antara kontrol diri dan perilaku bullying di sekolah* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879–885. doi:10.1136/archdischild-2014-306667.
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2018). Scientific research on bullying and

cyberbullying: Where have we been and where are we going. *Aggression and Violent Behavior*, 38, 11–21