

## **Hubungan *Self Management* dengan Sikap *Bullying* Peserta Didik di Kelas XI BDP SMK Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan**

Pratiwi Mai Putri<sup>1</sup>, Rici Kardo<sup>2</sup>, Rila Rahma Mulyani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Sumatera Barat, Jl. Gn. Pangilun, Gn. Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat  
pratiwimayputri@gmail.com

### **Abstract**

The background of this research is because the purpose of the research is to describe; 1) Self-management of class XI students 2) *Bullying* attitudes of class XI students 3) The relationship between self-management and *bullying* attitudes of class XI students. This research is a type of quantitative descriptive research with a correlation analysis approach. Data collection in this study used a questionnaire instrument. The population of this study was all students of class XI BDP SMK Negeri 1 Painan totaling 92 people. The sampling technique used a total sampling of 92 people. Data analysis using correlation techniques. The results of this study reveal that 1) Self-management of class XI students is in the fairly good category, 2) The *bullying* attitude of class XI students is in the fairly good category, 3) The relationship between self-management and *bullying* attitudes of class XI students is in the very category weak. Based on this research, it is recommended for counseling teachers and subjects to improve self-management and reduce *bullying* attitudes. Based on the relationship between self-management and *bullying* attitudes, it is in the very good category.

**Keywords:** *Self Management, Bullying Attitude*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh karena adanya tujuan dari penelitian adalah untuk mendeskripsikan; 1) *Self management* peserta didik kelas XI 2) Sikap *bullying* peserta didik kelas XI 3) Hubungan antara *self management* dengan sikap *bullying* peserta didik kelas XI. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan analisis korelasi. Pengumpulan data dalam penelitian dengan menggunakan instrument angket. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI BDP SMK Negeri 1 Painan berjumlah 92 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* 92 orang. Analisis data menggunakan teknik korelasi. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa 1) *Self management* peserta didik kelas XI berada pada kategori cukup baik, 2) Sikap *bullying* peserta didik kelas XI berada pada kategori cukup baik, 3) Hubungan antara *self management* dengan sikap *bullying* peserta didik kelas XI berada pada kategori sangat lemah. Berdasarkan penelitian ini direkomendasikan pada guru bk dan mata pelajaran untuk meningkatkan *self management* dan menurunkan sikap *bullying*. Berdasarkan hubungan *self management* dengan sikap *bullying* berada pada kategori sangat cukup baik.

**Kata Kunci:** *Self Management, Sikap Bullying*

Copyright (c) 2023 Pratiwi Mai Putri, Rici Kard, Rila Rahma Mulyani

Corresponding author: Pratiwi Mai Putri

Email Address: [pratiwimayputri@gmail.com](mailto:pratiwimayputri@gmail.com) (Jl. Gn. Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumbar)

Received 25 March 2023, Accepted 31 March 2023, Published 3 April 2023

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan rumusan dalam Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 (Bab 1 pasal 1), yang dimaksud dengan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Hal itu tidak terlepas dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional kita, adapun fungsi pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan mutu

kehidupan dan martabat manusia Indonesia dalam rangka upaya mewujudkan tujuan nasional (Soenarjo, 2002:6)

Menurut Rigby (2008:26) *Bullying* adalah sebuah keinginan untuk menyakiti orang lain. Hasrat ini diperlihatkan dalam perlakuan yang menyebabkan seseorang menderita. Perlakuan ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya dilakukan secara berulang dan dengan perasaan senang.

Menurut Djuwita (2005:8) *Bullying* adalah bentuk-bentuk sikap kekerasan dimana terjadi pemaksaan baik secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih lemah oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku *bullying* yang bisa disebut *bully* bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan mereka mempersepsikan dirinya memiliki kekuasaan untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. *Bullying* merupakan masalah yang harus dicegah karena dapat menimbulkan trauma pada korban dan membuat perilakunya menjadi tertekan. Adapun peserta didik yang menjadi pelaku *bullying* perlu bimbingan, sehingga guru BK bisa melakukan konseling untuk menanggulangi permasalahan *bullying*.

Hal yang dapat dilakukan untuk penanganan masalah sikap *bullying* yaitu memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. *Self management* (pengelolaan diri) mengacu pada perilaku yang memberikan kesempatan kepada individu mengambil tanggung jawab atas tindakannya sendiri melalui manipulasi terhadap kejadian-kejadian eksternal (luar) maupun internal (dalam). Dengan adanya teknik *self management* diharapkan dapat membantu atau mengurangi sikap *bullying* pada peserta didik.

Manajemen diri atau *Self management* merupakan keterampilan dalam mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Aspek-aspek *self management* yaitu adanya pendorong diri (*self motivation*), penyesuaian diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*), pengembangan diri (*self development*). Gunarsa (2004:223) menjelaskan *self management* adalah prosedur dimana individu menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh. Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Mei 2022 di SMK Negeri 1 Painan, adanya peserta didik yang di duga melakukan *bullying* verbal seperti: Menghina dan mencela temannya dilingkungan sekolah, adanya peserta didik yang terindikasi yang melakukan *bullying relasional* seperti: Mengejek dan mencemooh teman dilingkungan sekolah, adanya peserta didik yang menjahui teman yang cacat fisik (tunanetra : kurangnya penglihatan), adanya peserta didik yang menjahili temannya hingga kesal,adanya peserta didik yang mengajak temannya memusuhi teman lainnya

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 1 Painan, ditemukan adanya peserta yang melakukan *bullying* fisik seperti : menendang, memukul dan mendorong teman dilingkungan sekolah.

## **METODE**

Berdasarkan batasan masalah dan tujuan penelitian yang dirumuskan, maka penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Saifuddin (2010:9) Penelitian korelasional bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Dengan penelitian korelasional, pengukuran terhadap beberapa variabel serta saling hubungan diantara variabel-variabel tersebut dapat dilakukan serentak dalam kondisi yang realistik. Dengan studi korelasional peneliti dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan ada tidaknya efek variabel satu terhadap variabel lain. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self management* dengan sikap *bullying* peserta didik kelas XI BDP SMK Negeri 1 Painan. populasi dalam penelitian ini ialah satu kelas yang dapat dijadikan populasi yaitu kelas XI BDP dengan jumlah keseluruhan peserta didik 92 orang. Peneliti mengambil sampel yang akan diteliti dengan menggunakan teknik *total sampling* karena teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

Dalam penelitian ini alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah angket, yang berisikan pernyataan yang akan diberikan kepada responden yang menjadi sampel penelitian tentang hubungan *self-management* dengan sikap *Bullying*. Riduwan (2007:71) memaparkan angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain bersedia memberikan respons sesuai dengan permintaan pengguna. Setiap responden dapat memilih jawaban dengan cara memberi tanda check list (√) pada lembar jawaban yang tersedia. Untuk kebutuhan penelitian maka disusun angket dalam bentuk Skala Likert. Menurut Riduwan (2010:12) menyatakan bahwa “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang kejadian atau gejala sosial”. Dengan alternatif jawaban yang disediakan sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS) dan tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) untuk variable x *self management*, sedangkan alternatif jawaban untuk variable y sikap *bullying* disediakan Selalu (S), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Jarang (J), Tidak Pernah (TP). Angket yang digunakan dalam penelitian ini isian tertutup, dimana jawaban dari pertanyaan yang diajukan telah disediakan, dan responden tinggal memilih salah satu alternatif jawaban, berupa pertanyaan positif dan negatif. masing-masing skor jawaban negatif responden adalah 5,4,3,2,1 dan untuk skor item jawaban positif responden adalah 1,2,3,4,5. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik deskriptif dan uji persyarat analisis yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasi

## **HASIL DAN DISKUSI**

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai *self management* peserta didik di SMK Negeri 1 Painan dilihat dari hubungan *self management* terhadap Sikap bulliying peserta didik tergolong dalam kategori cukup baik.

### **Deskripsi Self Management**

Dari hasil penelitian dapat diketahui *self management* peserta didik berada pada kategori yang cukup baik (1%), 20 peserta didik yang memiliki *Self Managemant* yang kurang baik (22%), sebanyak 51 peserta didik yang memiliki *Self Managemant* yang cukup baik (55%), 12 peserta didik yang memiliki *Self Managemant* yang baik (13%), dan 8 peserta didik yang memiliki *Self Managemant* yang sangat kurang baik (9%),

Menurut Cormier & Cormier (1989:7) menjelaskan *Self management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeetik.

Gunarsa (2004:223) menjelaskan *self management* adalah prosedur dimana individu menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh. Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*). Peneliti menyimpulkan bahwa *self management*, merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi:

1. Pemantauan diri (*self monitoring*),
2. Reinforcement yang positif (*self reward*),
3. Perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*),
4. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) yang digunakan Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan melalui pelatihan.

### **Self Management dilihat dari Self Control (Kontrol Diri)**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kontrol diri peserta didik berada pada kategori yang sangat kurang baik (10%), 20 peserta didik yang memiliki *self management* yang kurang baik (22%), sebanyak 40 peserta didik yang memiliki *self management* yang cukup baik (43%), 22 peserta didik yang memiliki *self management* yang baik (24%), dan 1 peserta didik yang memiliki *self management* yang sangat baik (1%),

Berdasarkan pendapat diatas sesuai menurut Aini, 2011:67 peserta didik yang masih dalam masa remaja, cenderung memiliki keinginan untuk mengeksplor hal menyenangkan yang tidak jarang membuang waktu karena tidak bisa memprioritaskan hal yang menjadi prioritas utamanya seperti bermalas-malasan, kebiasaan menunda pengerjaan tugas, menonton film, atau ajakan teman untuk bermain. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri. Seseorang dengan keterampilan mengontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Pengendalian diri yang tinggi akan memberikan penguatan

diri pada individu agar bisa memprioritaskan hal yang penting dan mengutamakan prioritasnya yaitu sebagai seorang siswa adalah belajar.

Menurut Gunarsa (2004:223) *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).

Pemantauan diri (*self monitoring*), merupakan suatu proses individu mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal individu mengenai perilakunya. Dalam pemantauan diri ini biasanya individu mengamati dan mencatat perilakunya, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

*Reinforcement* yang positif (*self reward*), digunakan untuk membantu individu mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Perjanjian dengan dirinya sendiri (*self contracting*), yaitu individu menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management* dan akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya. Kendali stimulus (*stimulus control*) dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu.

### ***Self Management dilihat dari Initiative (Inisiatif)***

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kontrol diri pesertal didik berada pada kategori yang sangat kurang baik (7%), 15 peserta didik yang memiliki *self management* yang kurang baik (16%), sebanyak 49 peserta didik yang memiliki *self management* yang cukup baik (53%), 20 peserta didik yang memiliki *self management* yang baik (22%), dan 2 peserta didik yang memiliki *self management* yang sangat baik (1%),

Dari hasil penelitian diatas sesuai dengan yang disampaikan oleh Gunarsa (2004:223) *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).

Pemantauan diri (*self monitoring*), merupakan suatu proses individu mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal individu mengenai perilakunya. Dalam pemantauan diri ini biasanya individu mengamati dan mencatat perilakunya, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi. *Reinforcement* yang positif (*self reward*), digunakan untuk membantu individu mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.

Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Perjanjian dengan dirinya sendiri (self contracting), yaitu individu menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management* dan akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya. Kendali stimulus (*stimulus control*) dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu.

### **Sikap Bullying secara umum**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa Sikap bullying, peserta didik berada pada kategori yang sangat sedikit (9%), 19 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang banyak (21%), sebanyak 46 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang cukup banyak (50%), 18 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang sedikit (20%), dan 1 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang sangat banyak (1%),

Menurut Djuwita (2005:8) *Bullying* adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku *bullying* yang biasa disebut bully bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersiapkan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersiapkan dirinya sebagai pihak yang lemah tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh *bullying*

### **Sikap Bullying dilihat dari bullying verbal**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sikap bullying, 10 peserta didik berada pada kategori yang sangat sedikit (11%), 23 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang sedikit (25%), sebanyak 24 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang cukup banyak (26%), 32 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang banyak (35%), Menurut Coloroso (Ela Zain 2017 : 328) *Bullying* fisik, merupakan segala bentuk kekerasan yang melibatkan pelecehan atau serangan fisik dimana dapat dilihat secara nyata dan terkadang sering meninggalkan bekas pada korban. Banyak yang tidak sadar akan tindakan *bullying* fisik bahkan kadang sudah dianggap hal biasa, *bullying* fisik tidak hanya memukul ataupun menendang, tetapi juga mengambil sesuatu atau merusak barang milik orang lain. Jenis penindasan secara fisik meliputi: memukul, mencekik, menjambak, meludahi, menyikut, meninju, menendang, menggigit, memiting, mencakar, mendorong dan hal-hal kekerasan yang dilakukan melukai fisik seseorang (Coloroso, Ela Zain 2017:328).

### **Sikap Bullying dilihat dari bullying fisik**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa, sikap *bullying*, 3 peserta didik berada pada kategori yang sangat sedikit (3%), 18 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang sedikit (20%), sebanyak 49 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang cukup banyak (53%), 22 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang banyak (24%), dan 0 peserta didik yang memiliki sikap *bullying* yang sangat banyak (0%),

Menurut Zain 2017:328) *bullying* verbal, merupakan *bullying* yang dilakukan menggunakan kata-kata yang tidak menyenangkan, menyakitkan dan mematahkan semangat seseorang, sering menjadi bahasa sehari-hari yang menyebabkan terjadinya sikap *bullying* verbal. *Bullying* verbal dapat lebih berbahaya dari *bullying* fisik karna terjadi dalam jangka waktu lama dan berulang-ulang berupa penghancuran citra diri dan bisa merendahkan harga diri seseorang. Penindasan verbal dapat berupa celaan, fitnahan, kritik kejam, penghinaan, memanggil nama yang tidak sesuai, intimidasi atau pelecehan verbal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan *Self Management* Dengan Sikap *Bullying* Peserta Didik Di Kelas XI BDP SMK Negeri 1 Painan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :*Self management* peserta didik kelas XI BDP SMK Negeri 1 Painan berada pada kategori cukup baik. Sikap *Bullying* peserta didik kelas XI BDP SMK Negeri 1 Painan berada pada kategori cukup banyak. Adanya Hubungan *Self Management* Dengan Sikap *Bullying* peserta didik di kelas kelas XI BDP SMK Negeri 1 Painan dengan kata lain hipotesis diterima bahwa terdapat Hubungan *Self Management* Dengan Sikap *Bullying* sebesar 59,3%.

## **REFERENSI**

- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 1989. *Interviewing Strategies for Helpers*. 7 ed Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company
- Creswell, J. W. 2012 *RESEARCH DESIGN pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, Yogyakarta; Pustaka Pelajar
- Djuwita, Ratna. (2005). *Kekerasan Tersembunyi di sekolah: Aspek-aspek Psikososial dari Bullying. Makalah Workshop Bullying: Masalah Tersembunyi dalam Dunia Pendidikan di Indonesia*. Diunduh Januari 2013.
- George R. Terry. 2003. *Dasar-dasar Manajemen*, (Jakarta; Bina Aksara)
- Gie, T. L. (2000). *Cara belajar yang baik bagi mahasiswa*. Edisi kedua./ Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Gunarsa, D. Singgih. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mariyati, Ika. (2014). *Pelatihan Manajemen Diri Dengan Pendekatan Choice Theory untuk Menurunkan Kecenderungan Merokok pada Remaja. Fakultas Psikologo Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 02, (no. 01. ISSN: 2301-8267)*.
- Noor, J 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Prenata Media.
- Nurul Hidayati, 2012, *Bullying pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, *INSAN* Vol. 14 No.01, hlm. 45

Zakiah , Ela Zain, dkk. (2017). *Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying Penelitian & PPM*. Vol. 4, No. 2, Juli 2017, Hal:129-389. ISSN; 2442-448X. FISIP Universitas Padjadjaran.