

Pengaruh Pengendalian Diri terhadap Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Tuntang

Noventina Sekar Asmara Gusthi¹, Tritjahjo Danny Soesilo²

^{1,2}Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

E-mail: sekarnoventina@gmail.com¹, tritjahjo.danny@uksw.edu²

Article History:

Received: 05 Agustus 2026

Revised: 20 Agustus 2026

Accepted: 26 Agustus 2026

Kata Kunci: *pengendalian diri, perilaku bullying, siswa SMK*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku bullying pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Tuntang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain causal-comparative. Populasi penelitian berjumlah 150 siswa dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket pengendalian diri dan perilaku bullying dengan skala Likert, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku bullying. Pengendalian diri memberikan kontribusi terhadap perubahan perilaku bullying, meskipun tingkat pengaruhnya relatif rendah dan masih terdapat faktor lain di luar model penelitian yang turut memengaruhi perilaku tersebut. Dengan demikian, pengendalian diri merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan dan pengendalian perilaku bullying pada siswa.

PENDAHULUAN

Perilaku *bullying* masih menjadi persoalan serius dalam dunia pendidikan karena berdampak terhadap keamanan, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan proses belajar peserta didik. *Bullying* pada dasarnya merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang serta melibatkan ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban (Olweus, 1994). Bentuknya dapat berupa kekerasan fisik, verbal, relasional, maupun tindakan lain yang bertujuan merendahkan atau menyakiti individu lain. Muhopilah dan Tentama (2019) menunjukkan bahwa munculnya *bullying* tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, tetapi berkaitan dengan faktor kepribadian, keluarga, pengalaman buruk pada masa anak, serta lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pencegahan *bullying* membutuhkan perhatian terhadap faktor individual sekaligus lingkungan tempat peserta didik berkembang.

Urgensi persoalan tersebut masih terlihat dalam konteks pendidikan Indonesia. KPAI melaporkan 329 pengaduan pada Klaster Pendidikan, Waktu Luang, Budaya, dan Agama selama 2023, dengan *bullying* atau perundungan di satuan pendidikan termasuk kategori pengaduan tertinggi (Komisi Perlindungan Anak Indonesia [KPAI], 2024). Data PISA 2022 juga menunjukkan bahwa sekitar 25% peserta didik perempuan dan 30% peserta didik laki-laki di Indonesia melaporkan mengalami tindakan perundungan setidaknya beberapa kali dalam sebulan (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2023). Situasi tersebut menunjukkan bahwa *bullying* bukan sekadar konflik interpersonal biasa, tetapi merupakan persoalan pendidikan yang memerlukan identifikasi terhadap faktor-faktor yang dapat memperbesar maupun menekan kecenderungan perilaku agresif peserta didik.

Fenomena *bullying* juga semakin kompleks karena perilaku agresif dapat terdokumentasi dan tersebar melalui media digital. Kasus perundungan terhadap anak berusia delapan tahun di Makassar pada Januari 2025, misalnya, melibatkan tiga pelajar perempuan; tindakan kekerasan direkam menggunakan telepon genggam dan kemudian disebarluaskan melalui media sosial (Alim, 2025). Kasus tersebut tidak dapat secara langsung dijadikan bukti bahwa rendahnya pengendalian diri merupakan penyebab perundungan, tetapi memperlihatkan bagaimana tindakan agresif, respons impulsif, keterlibatan teman sebaya, dan penggunaan media digital dapat saling berkelindan. Dalam konteks ini, kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan dan mempertimbangkan konsekuensi tindakannya menjadi salah satu aspek psikologis yang relevan untuk dikaji.

Salah satu faktor individual yang banyak dikaitkan dengan perilaku *bullying* adalah pengendalian diri (*self-control*). Pengendalian diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur respons terhadap stimulus, mengelola informasi, serta menentukan tindakan yang akan dilakukan. Averill (1973) membedakan kontrol diri menjadi tiga bentuk utama, yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. *Behavioral control* berkaitan dengan kemampuan mengatur tindakan atau respons terhadap suatu keadaan, *cognitive control* berkaitan dengan kemampuan mengolah dan menafsirkan informasi, sedangkan *decisional control* berkaitan dengan kemampuan memilih tindakan berdasarkan pertimbangan tertentu. Pada masa remaja, kemampuan tersebut menjadi penting karena individu menghadapi perubahan emosi, pencarian identitas, dan pengaruh lingkungan sosial yang semakin kuat. Hafifah et al. (2023) menunjukkan bahwa penguatan *self-control* pada remaja berkaitan dengan perubahan pola pikir, prinsip, dan perilaku sehingga kemampuan mengendalikan diri dapat menjadi salah satu modal dalam menghadapi dorongan perilaku negatif.

Hubungan antara pengendalian diri dan *bullying* telah memperoleh perhatian dalam berbagai penelitian. Fairuz dan Rinaldi (2021) yang meneliti 70 siswa kelas VIII pada salah satu SMP di Bukittinggi menemukan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *bullying*, dengan kontrol diri menjelaskan sebagian variasi perilaku tersebut. Temuan serupa diperoleh Affandi dan Putra (2022) pada 186 siswa kelas VII SMP di Sidoarjo. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *bullying*, dengan kecenderungan bahwa peningkatan kontrol diri diikuti oleh penurunan perilaku *bullying*. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku, pikiran, dan keputusan merupakan faktor individual yang penting dalam memahami kecenderungan *bullying* pada usia sekolah menengah pertama.

Namun, *state of the art* penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri bukan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan *bullying*. Ningrum dan Astuti (2023) pada 142 siswi sekolah menengah menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku *bullying*, tetapi pada saat yang sama menemukan hubungan positif antara konformitas teman sebaya dan *bullying*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku *bullying* terbentuk melalui interaksi antara kapasitas internal individu dan tekanan lingkungan sosial. Pada ranah digital, Damayanti et al. (2024) juga menemukan bahwa remaja dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam *cyberbullying*. Dengan demikian, literatur mutakhir secara konsisten menempatkan *self-control* sebagai faktor protektif, tetapi kekuatan hubungannya dapat berbeda bergantung pada karakteristik subjek, bentuk perundungan, pengaruh teman sebaya, keluarga, serta lingkungan sosial.

Perbedaan konteks penelitian terdahulu menjadi ruang penting bagi penelitian ini. Studi Fairuz dan Rinaldi (2021) serta Affandi dan Putra (2022) berfokus pada siswa SMP, sedangkan Ningrum dan Astuti (2023) mengkaji siswi sekolah menengah dengan memasukkan konformitas

.....

teman sebaya. Penelitian yang secara khusus dilakukan pada konteks SMK juga telah tersedia, tetapi orientasinya berbeda. Mintasrihardi et al. (2019), misalnya, meneliti *bullying* pada siswa SMKN 5 Mataram dengan fokus pada dampaknya terhadap korban dan cara sekolah mengatasinya, bukan pada pengendalian diri sebagai prediktor perilaku *bullying*. Dengan demikian, kajian mengenai pengaruh pengendalian diri terhadap *bullying* masih lebih dominan pada konteks SMP dan sekolah menengah umum, sedangkan pengujian secara spesifik pada peserta didik SMK relatif lebih terbatas.

Konteks SMK penting untuk ditelaah karena peserta didik tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga proses pembentukan kompetensi vokasional, kesiapan kerja, praktik keahlian, dan tuntutan kedewasaan sosial. Lingkungan tersebut memungkinkan terbentuknya pola interaksi antarsiswa yang berbeda dengan jenjang pendidikan lainnya. Oleh karena itu, hasil penelitian pada siswa SMP atau SMA tidak dapat secara otomatis diasumsikan memberikan pola yang identik pada siswa SMK. Variasi besarnya hubungan pengendalian diri dan *bullying* dalam penelitian terdahulu juga menunjukkan perlunya pengujian pada konteks populasi yang berbeda agar posisi *self-control* dalam menjelaskan perilaku *bullying* dapat dipahami secara lebih kontekstual.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Tuntang, Kabupaten Semarang. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bentuk interaksi yang mengarah pada perilaku *bullying*, antara lain candaan yang merendahkan, *body shaming*, serta penggunaan ungkapan yang kurang memperhatikan batas etika dalam interaksi sosial. Temuan awal tersebut menunjukkan perlunya mengkaji faktor psikologis internal yang berhubungan dengan kemampuan siswa mengendalikan ucapan dan tindakannya. Berdasarkan *state of the art* penelitian terdahulu, celah penelitian ini terletak pada masih terbatasnya kajian yang menguji secara spesifik kontribusi pengendalian diri terhadap perilaku *bullying* pada siswa SMK, terutama dalam konteks pendidikan vokasional di Kabupaten Semarang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku *bullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Tuntang. Hasil penelitian diharapkan dapat memperluas bukti empiris mengenai peran pengendalian diri dalam konteks pendidikan vokasional sekaligus menjadi landasan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling serta program pencegahan *bullying* yang sesuai dengan karakteristik siswa SMK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori non-eksperimental. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian menguji hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik melalui analisis statistik, sedangkan desain non-eksperimental dipilih karena variabel penelitian diamati sebagaimana kondisi yang berlangsung tanpa pemberian perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian diarahkan untuk menganalisis pengaruh pengendalian diri sebagai variabel independen terhadap perilaku *bullying* sebagai variabel dependen pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Tuntang.

Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas X SMK Negeri 1 Tuntang sebanyak 150 siswa. Teknik penentuan sampel menggunakan *total sampling* atau sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel karena jumlah populasi masih memungkinkan untuk dijangkau secara keseluruhan (Sugiyono, 2022). Dengan demikian, sampel penelitian berjumlah 150 siswa. Data dikumpulkan menggunakan angket pengendalian diri dan perilaku *bullying*. Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat tingkat dengan skor 1–4. Skala Likert digunakan untuk mengukur respons individu terhadap indikator yang merepresentasikan konstruk penelitian melalui sejumlah pernyataan yang telah disusun secara sistematis (Sugiyono, 2022). Butir instrumen

dikembangkan berdasarkan indikator masing-masing variabel yang telah ditetapkan dalam kerangka teoretis. Sebelum digunakan dalam analisis utama, kualitas instrumen diperiksa melalui uji validitas butir dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen mampu mengukur konstruk secara konsisten.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS. Regresi linear sederhana dipilih karena penelitian melibatkan satu variabel prediktor, yaitu pengendalian diri, dan satu variabel kriterium, yaitu perilaku *bullying*. Analisis regresi digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya hubungan prediktif pengendalian diri terhadap perilaku *bullying*, sedangkan koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui proporsi variasi perilaku *bullying* yang dapat dijelaskan oleh pengendalian diri (Field, 2018; Ghozali, 2021).

Sebelum pengujian regresi dilakukan, data terlebih dahulu diperiksa melalui uji prasyarat yang mencakup uji normalitas residual, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas digunakan untuk menilai distribusi residual model, uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara pengendalian diri dan perilaku *bullying* dapat direpresentasikan secara linear, sedangkan uji heteroskedastisitas digunakan untuk memeriksa konsistensi varians residual pada berbagai nilai prediksi (Ghozali, 2021). Setelah persyaratan analisis terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan melalui regresi linear sederhana dengan tingkat signifikansi 0,05. Interpretasi hasil didasarkan pada koefisien regresi, nilai signifikansi, serta koefisien determinasi untuk menentukan arah, signifikansi, dan besarnya kontribusi pengendalian diri terhadap perilaku *bullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Tuntang pada siswa kelas X dengan jumlah sampel sebanyak 150 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket pengendalian diri dan perilaku *bullying* dengan skala Likert. Penelitian dilaksanakan selama proses pengambilan data di semester genap tahun ajaran 2024/2025. Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program SPSS melalui uji validitas, reliabilitas, uji prasyarat analisis, dan regresi linear sederhana.

Uji Instrumen Penelitian

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa item instrumen pada variabel pengendalian diri dan perilaku *bullying* dinyatakan valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Alpha Cronbach sebesar 0,685 pada variabel pengendalian diri dan 0,649 pada variabel perilaku *bullying* sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Uji Prasyarat Analisis

Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($>0,05$), sehingga data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

Keterangan	Nilai
N	150
Mean	0,000
Std. Deviation	4,588
Absolute	0,066
Positive	0,066

Negative	-0,056
Test Statistic	0,066
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	0,114
Confidence Interval (Lower Bound)	0,105
Confidence Interval (Upper Bound)	0,122

Sumber: Data diolah, 2025

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,001 ($<0,05$) dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,484 ($>0,05$), sehingga hubungan antara pengendalian diri dan perilaku *bullying* dinyatakan linear.. Hasil uji linearitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Uji Linearitas

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups (Combined)	676,601	22	30,755	1,448	0,105
Linearity	236,562	1	236,562	11,141	0,001
Deviation from Linearity	440,039	21	20,954	0,987	0,484
Within Groups	2696,572	127	21,233		
Total	3373,173	149			

Sumber: Data diolah, 2025

Selain itu, hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,265 ($>0,05$), sehingga model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Hasil pengujian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constant	5,886	2,228		2,642	0,009
Pengendalian Diri (X)	-0,062	0,056	-0,092	-1,119	0,265

Sumber: Data diolah, 2025

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y=22,311+0,280X$

Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku *bullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Tuntang.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
----------	---	------------	------	---	------

Constant	22,311	3,356		6,648	<0,001
Pengendalian Diri (X)	0,280	0,084	0,265	3,341	0,001

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada tabel ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa pengendalian diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku *bullying*. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,070 menunjukkan bahwa pengendalian diri memberikan kontribusi sebesar 7% terhadap perilaku *bullying*, sedangkan 93% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *bullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Tuntang. Temuan ini menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan salah satu faktor individual yang berkaitan dengan munculnya perilaku *bullying* pada remaja. Kemampuan mengendalikan diri membantu siswa mengatur emosi, menahan respons impulsif, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta menyesuaikan perilaku dengan norma yang berlaku dalam interaksi sosial. Hafifah et al. (2023) menjelaskan bahwa penguatan *self-control* pada remaja berkaitan dengan kemampuan mengelola pola pikir dan perilaku sehingga individu lebih mampu menghadapi situasi yang dapat memicu perilaku negatif. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Fairuz dan Rinaldi (2021) serta Affandi dan Putra (2022) yang menemukan adanya keterkaitan signifikan antara kontrol diri dan perilaku *bullying* pada siswa.

Posisi pengendalian diri sebagai faktor protektif juga diperkuat oleh penelitian yang lebih mutakhir. Ningrum dan Astuti (2023) menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku *bullying*, yang menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya berkaitan dengan kecenderungan yang lebih rendah untuk terlibat dalam perundungan. Dalam konteks perilaku agresif di ruang digital, Prasetya et al. (2024) juga menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan *cyberbullying* pada remaja. Temuan serupa diperoleh Damayanti et al. (2024), yang menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam *cyberbullying*. Hal tersebut memperlihatkan bahwa fungsi pengendalian diri tidak terbatas pada interaksi tatap muka, tetapi juga berperan dalam mengatur perilaku remaja pada lingkungan digital.

Relevansi pengendalian diri bahkan terlihat pada konteks pendidikan vokasional. Wang et al. (2024), melalui penelitian terhadap siswa sekolah menengah vokasional, menunjukkan bahwa *self-control* dan kemampuan mengontrol penggunaan internet memiliki peran penting dalam menjelaskan keterlibatan siswa dalam *cyberbullying* dan perilaku berisiko lainnya. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini karena karakteristik subjeknya relatif lebih dekat dengan siswa SMK dibandingkan sebagian besar penelitian terdahulu yang berfokus pada siswa SMP atau SMA umum. Dengan demikian, pengendalian diri dapat dipahami sebagai kapasitas regulasi personal yang relevan bagi siswa pendidikan vokasional dalam menghadapi tekanan sosial maupun interaksi digital.

Hasil penelitian lapangan juga menunjukkan adanya bentuk interaksi verbal berupa ejekan, *body shaming*, dan candaan yang merendahkan. Bentuk perilaku tersebut perlu mendapat perhatian karena perundungan verbal kerap dipersepsikan sebagai candaan biasa sehingga batas antara humor dan tindakan yang merendahkan menjadi kurang disadari oleh siswa. Purba dan Septiyan (2023) menemukan bahwa perundungan verbal merupakan bentuk *bullying* yang paling banyak dialami responden remaja dibandingkan bentuk

emosional/relasional, fisik, dan *cyberbullying*. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa ucapan, ejekan, dan candaan yang merendahkan merupakan bagian penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan perundungan di lingkungan sekolah.

Perundungan verbal juga tidak dapat dianggap sebagai perilaku yang ringan hanya karena tidak menimbulkan luka fisik. Pengalaman berupa penghinaan, pemberian julukan, ejekan terhadap penampilan fisik, atau tindakan memperlakukan dapat memberikan tekanan psikologis kepada korban. Oleh karena itu, normalisasi candaan yang merendahkan dapat menyebabkan siswa kurang menyadari bahwa tindakan tersebut telah memasuki ranah perundungan. Dalam konteks ini, pengendalian diri diperlukan bukan hanya untuk mengendalikan tindakan fisik yang agresif, tetapi juga untuk mengatur ucapan, memilih bentuk komunikasi yang tepat, serta mempertimbangkan dampak psikologis perkataan terhadap orang lain.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri hanya menjelaskan 7% variasi perilaku *bullying*. Besarnya kontribusi tersebut menunjukkan bahwa *bullying* merupakan perilaku multidimensional yang tidak dapat dijelaskan semata-mata oleh karakteristik internal individu. Muhopilah dan Tentama (2019) menunjukkan bahwa perilaku *bullying* berkaitan dengan berbagai faktor, termasuk karakteristik individual, keluarga, pengalaman sebelumnya, dan lingkungan sekolah. Temuan penelitian ini dengan demikian memperkuat pandangan bahwa pengendalian diri merupakan salah satu faktor yang relevan, tetapi pengaruhnya bekerja bersama berbagai faktor sosial dan lingkungan lainnya.

Salah satu faktor eksternal yang penting adalah teman sebaya. Ningrum dan Astuti (2023) menemukan bahwa selain kontrol diri yang berhubungan negatif dengan *bullying*, konformitas teman sebaya justru memiliki hubungan positif dengan perilaku tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa menahan dorongan pribadi dapat berhadapan dengan tekanan untuk menyesuaikan diri terhadap norma kelompok. Apabila ejekan, pemberian julukan, atau candaan yang merendahkan telah menjadi pola komunikasi yang dianggap normal dalam kelompok pertemanan, siswa dapat terdorong untuk mengikuti perilaku tersebut demi memperoleh penerimaan sosial. Dengan demikian, pencegahan *bullying* tidak cukup dilakukan hanya melalui penguatan kontrol diri individu, tetapi juga perlu menyasar norma dan pola interaksi kelompok sebaya.

Temuan tersebut semakin relevan dalam konteks siswa SMK. Wulandari et al. (2024), dalam penelitian terhadap remaja SMK di Kota Payakumbuh, menemukan adanya hubungan antara pola asuh orang tua, lingkungan teman sebaya, dan lingkungan sekolah dengan perilaku *bullying*. Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa kontribusi pengendalian diri yang relatif kecil dapat dipahami karena perilaku *bullying* berkembang melalui interaksi antara faktor personal dan kondisi sosial yang lebih luas. Komunikasi keluarga dan lingkungan sekolah juga memiliki posisi penting karena pengalaman dan pola interaksi remaja terbentuk secara berkelanjutan dalam keluarga, sekolah, maupun kelompok teman sebaya (Aminah et al., 2023).

Pengaruh lingkungan digital juga perlu diperhatikan. Intensitas interaksi remaja melalui media sosial membuat pola komunikasi tidak lagi terbatas pada ruang sekolah. Damayanti et al. (2024) menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri berkaitan dengan kecenderungan *cyberbullying*, sedangkan penelitian Prasetya et al. (2024) memperlihatkan bahwa semakin baik kontrol diri remaja, semakin rendah kecenderungan keterlibatan dalam *cyberbullying*. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendidikan pengendalian diri pada siswa perlu mencakup regulasi perilaku di ruang fisik sekaligus ruang digital, seperti kemampuan

menahan diri sebelum mengunggah komentar, menyebarkan konten, membalas pesan secara agresif, atau mengikuti tindakan kelompok yang merendahkan individu lain.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa pengendalian diri merupakan salah satu prediktor perilaku *bullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Tuntang, tetapi kontribusinya relatif terbatas. Temuan ini memperluas hasil penelitian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa peran *self-control* juga dapat ditemukan dalam konteks siswa pendidikan vokasional. Rendahnya besaran kontribusi pengendalian diri sekaligus menegaskan bahwa program pencegahan *bullying* tidak seharusnya hanya diarahkan pada perubahan individu. Intervensi sekolah perlu mengombinasikan penguatan pengendalian diri, pendidikan komunikasi yang etis, pengelolaan dinamika teman sebaya, literasi digital, keterlibatan orang tua, serta pembentukan iklim sekolah yang tidak menormalisasi ejekan dan perilaku merendahkan. Pendekatan yang terintegrasi antara guru, guru bimbingan dan konseling, orang tua, dan siswa lebih sesuai dengan karakter *bullying* sebagai perilaku yang terbentuk melalui interaksi faktor personal dan lingkungan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki pengaruh terhadap perilaku *bullying* pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Tuntang. Siswa dengan kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung lebih mampu mengontrol emosi, menjaga ucapan, serta mempertimbangkan tindakan sebelum bertindak, sehingga kecenderungan melakukan *bullying* menjadi lebih rendah. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengendalikan diri lebih mudah melakukan perilaku verbal yang bersifat mengejek atau merendahkan orang lain. Meskipun demikian, pengendalian diri bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku *bullying* karena masih terdapat pengaruh dari lingkungan sosial, teman sebaya, maupun media sosial.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan pembinaan karakter dan pengawasan terhadap perilaku siswa di lingkungan sekolah. Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan konseling maupun kegiatan yang membantu siswa meningkatkan kemampuan mengontrol emosi dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kerja sama antara sekolah dan orang tua juga diperlukan agar pembentukan perilaku positif pada remaja dapat berjalan lebih optimal. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah dan berfokus pada satu variabel bebas, yaitu pengendalian diri. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan variabel lain yang berkaitan dengan perilaku *bullying*, seperti pola asuh, lingkungan pertemanan, atau penggunaan media sosial sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan arahan dalam proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak SMK Negeri 1 Tuntang yang telah memberikan izin dan membantu selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, guru BK, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat diselesaikan dengan baik.

.....

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, G. R., & Putra, B. A. (2022). The relationship of self-control with bullying behavior in class 7 junior high school students. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v7i0.1689>
- Alim, S. (2025, January 28). Viral bocah 8 tahun di Makassar jadi korban bully, 3 pelajar ditangkap. *detikSulsel*.
- Aminah, R. S., Lubis, D. P., Hastuti, D., & Muljono, P. (2023). Family communication and school environment as a cause of bullying behavior in adolescents. *Journal of Family Sciences*, 8(2), 236–248. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i2.50421>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Damayanti, A. P., Alfiasari, & Islamiah, N. (2024). The effect of parental psychological control and self control towards adolescents cyberbullying behavior. *Journal Psikogenesis*, 12(2), 198–215. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4520>
- Fairuz, F. J., & Rinaldi, R. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku bullying pada siswa di SMP “X” Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 558–565. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.981>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafifah, W., Hamdanah, & Surawan. (2023). Dampak pembinaan akhlak terhadap *self control* remaja. *TA’LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 128–139. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v12i2.1682>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2024, January 22). *Pemerintah bersama tri pusat pendidikan harus lebih optimal “turun tangan” atasi bullying/perundungan pada satuan pendidikan*.
- Mintasrihardi, Kharis, A., & Aini, N. (2019). Dampak bullying terhadap perilaku remaja: Studi pada SMKN 5 Mataram. *JLAP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 7(1), 44–55. <https://doi.org/10.31764/jlap.v7i1.775>
- Muhopilah, P., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku bullying. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(2), 99–107. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i2.15132>
- Ningrum, I. K., & Astuti, K. (2023). Kontrol diri dan konformitas teman sebaya dengan perilaku bullying pada siswi. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 23–31.
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(7), 1171–1190. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01229.x>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2023). *PISA 2022 results (Volume I and II): Country notes—Indonesia*. OECD Publishing.
- Prasetya, F. F. D., Astuti, N. D., & Sultin, A. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku cyberbullying pada remaja. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1915–1923. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4818>
- Purba, N. S. P., & Septiyan. (2023). The overview of bullying behavior in adolescents. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 577–582. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.13220>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
-

- Wang, J., Zhang, H., Tian, D., An, Y., Wang, Y., & Zheng, Y. (2024). Examining the mediating effect of real and cyber self-control on cyberbullying and health risk behaviors among secondary vocational students in China: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, Article 2926. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20386-z>
- Wulandari, D., Nelwati, & Dayati, R. (2024). Hubungan pola asuh orang tua, lingkungan teman sebaya, dan lingkungan sekolah dengan perilaku bullying pada remaja di SMK Kota Payakumbuh tahun 2023. *Jurnal Ners*, 8(1), 144–153. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.22033>
-