

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**  
**A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang rentan terhadap terjadinya masalah psikososial (Steinberg, 2009). Salah satu masalah tersebut adalah perundungan. Perundungan dapat didefinisikan sebagai sebuah pola perilaku agresif yang berulang, dengan intensitas yang negatif, diarahkan dari seorang anak kepada anak lain yang kekuatannya tidak seimbang (Olweus, 1993). *Bullying* pada penelitian ini selanjutnya disebut dengan perundungan.

Perundungan merupakan masalah internasional, karena terjadi kesamaan permasalahan di tiap-tiap Negara. Setiap institusi pendidikan harus mengetahui keberadaan dan dampak perundungan serta berusaha mencegah hal tersebut terjadi. Apabila kejadian perundungan di diamkan atau masih terjadi, siswa akan rentan mengalami pelecehan-pelecehan atau tindakan kekerasan dan akibatnya secara psikologis siswa dapat mengalami *stress* dan menderita semur hidup (Prihatin, Munir, & Nurwahyuni, 2016).

Fenomena perundungan merupakan suatu masalah yang sudah menjadi “warisan” dari angkatan ke angkatan berikutnya, namun masih banyak pihak yang belum menyikapi dengan serius. Pengetahuan akan perundungan cenderung masih terbatas. Perundungan sepertinya masih dianggap sebagai hal biasa dan bukan sesuatu hal yang penting. Pandangan tersebut kurang tepat, karena perundungan

memiliki dampak-dampak yang negatif bagi korban maupun pelakunya (Wiyani, 2012).

Kasus perundungan menduduki peringkat teratas pengaduan masyarakat dalam kurun waktu terakhir ini. Dari 2011 hingga 2016, KPAI mencatat 253 kasus pengaduan terkait masalah tersebut. Jumlah terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak yang menjadi pelaku. Bentuk-bentuk perundungan akan cenderung berubah seiring bertambahnya usia, sehingga bentuk perundungan ketika masa sekolah dasar berbeda dengan bentuk perundungan di SMA (Indrawan, 2017). Selain itu Paul & Cillesen (2003) juga mengungkapkan bahwa perundungan pada siswa sekolah dasar lebih kepada penghinaan, olok-olokan, saling mendorong. Hal ini akan berubah ketika SMP dan SMA, bentuk-bentuk perilaku perundungan akan lebih pada gosip, kekerasan fisik, hingga seksual.

Salah satu bentuk perilaku perundungan yang paling sering ditemui adalah perundungan secara verbal. Data ini ditunjukkan dari hasil pengambilan data awal oleh peneliti di sebuah sekolah SMP M di Surakarta, bahwa didapatkan hasil perilaku yang tidak menyenangkan yang telah dilakukan oleh teman-teman di sekolah yaitu mengolok-olok dengan 28%, meminta uang mendapatkan presentase sebesar 23% dan mengejek dengan nama orang tua mendapatkan presentase sebesar 18%.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa sekolah SMP M di Surakarta didapatkan data bahwa perilaku perundungan sering terjadi di sekolah. Ada teman yang melakukan perilaku tidak menyenangkan dan bahkan terkadang menyakiti. Menurut pernyataan 3 siswa yang telah diwawancara bahwa

perilaku perundungan tersebut dilakukan oleh teman laki-laki. Perilaku yang sering dilakukan yaitu mengolok-olok, meminta uang, menyuruh mengerjakan tugas dan meminta untuk dibelikan jajan bahkan ada juga siswa perempuan yang diperlakukan tidak baik oleh pelaku perundungan, antara lain; mencium, memeluk, membuka jilbab bahkan memengang bagian tubuh yang lain, seperti: pinggang, pundak, dan payudara.

Selain itu menurut pernyataan 3 siswa tersebut bahwa ketika mereka tidak mau melakukan apa yang diminta oleh pelaku perundungan, maka pelaku akan bertindak lebih kasar seperti: mencakar, menjambak, memukul bahkan melempar dengan penghapus dan ada juga yang memukul dengan gagang sapu.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Yayasan Semai Jiwa Amini pada tahun 2008 (dalam Wiyani, 2012) yang mengungkapkan bahwa 10-60% siswa di Indonesia mendapatkan ejekan atau cemoohan sedikitnya sekali dalam seminggu. Selain itu dari penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas IX MTsN Tinawas Nogosari Boyolali, didapatkan hasil bahwa perilaku perundungan yang terjadi di sekolah tersebut berupa perilaku perundungan verbal sebanyak 34,6%, *cyber* perundungan sebesar 24,69%, perundungan sosial 22,2% dan yang terakhir perundungan fisik sebesar 18,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku yang paling banyak ditemukan adalah perundungan verbal. Bentuk perundungan verbal yang terjadi yaitu diperas uang atau hak miliknya, diintimidasi secara umum, diancam dengan kekerasan, dipanggil dengan nama panggilan yang tidak disukai, diolok-olok rasisme, dicaci maki, disindir, dan

digosipkan dengan berita bohong dan membuat rumor yang jahat, (Priyatna, 2010).

Perundungan pada remaja, seperti tindak kekerasan lainnya memiliki dampak bagi korban dan pelakunya. Bukan hanya dampak fisik, namun juga dampak psikologis, seperti rendahnya harga diri, kematangan emosi, ketakutan akan masuk sekolah, timbulnya depresi, perasaan kesepian, hingga berujung pada tindakan bunuh diri. Yayasan Sejiwa mengungkapkan bahwa di Indonesia terdapat sejumlah 34 kasus bunuh diri karena perundungan pada tahun 2011 lalu dan jumlahnya meningkat hingga dirawat di rumah sakit jiwa pada tahun 2012, (Wiyani, 2012).

Dampak ini bukan hanya bersifat jangka pendek, namun beberapa penelitian menemukan bahwa perilaku perundungan akan berdampak hingga dewasa. Swearer & Cary (2003) menyatakan bahwa pelaku perundungan akan beresiko memiliki kasus kriminal di kemudian hari dan beberapa korban perundungan hingga dewasa akan lebih rentan terkena depresi.

Menurut Sheras (2002) karakteristik korban perundungan yaitu mereka yang secara terus menerus atau dalam kurun waktu tertentu mendapat perlakuan agresif dari orang lain dan cenderung pemalu, penakut, cemas, memiliki harga diri rendah, terisolasi secara sosial, secara fisik lemah, bersifat emosional tidak mampu mengontrol emosi dan perilakunya bahkan tidak tegas. Argiati (2010) mengatakan bahwa seseorang yang mengalami korban perundungan biasanya merasa cemas, takut, kecewa, sedih, tertekan, malu, rasa tidak nyaman dan kurang percaya diri sehingga berdampak pada prosese belajar.

Seperti halnya data dilapangan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil wawancara terhadap 3 orang siswa yang menyatakan perlakuan buruk dari teman-temannya. Siswa korban perilaku perundungan tersebut selalu merasa dirinya tidak berharga karena selalu menjadi bahan cemoohan dan sasaran ketika pelaku perundungan mulai tidak terkontrol perilakunya.

Selain itu, siswa korban perilaku perundungan tersebut selalu merasa takut ketika di sekolah, selalu berfikir bahwa orang-orang yang berteman dengannya akan menyakitinya. Kurang mampu mengontrol emosinya hingga sering marah terhadap orang rumah atau saudara sendiri. Bahkan ketika bertemu dengan pelaku, siswa korban perilaku perundungan hanya menundukkan kepala tanpa berani melihat pelaku karena takut kalau akan diperlakukan buruk, siswa korban perilaku perundungan selalu berfikir bahwa dirinya tidak berguna karena pernah dipegang bagian tubuhnya oleh pelaku perundungan. Siswa korban perilaku perundungan juga tidak memiliki sikap tegas untuk menghadapi keadaan yang tidak sesuai dengan harapannya.

Sebagian besar korban perundungan akan mengalami kondisi yang lebih buruk dibandingkan dengan siswa yang lain, baik secara fisik, mental maupun psikologisnya sehingga penanganan yang maksimal akan meminimalisir kondisi terburuk siswa sebagai korban perilaku perundungan (Mujiyati, 2015). Penanganan maksimal yang akan dilakukan dalam meminimalisir kondisi terburuk siswa tersebut yaitu untuk membentuk individu yang lebih kuat pada siswa korban perilaku perundungan, penanganan ini sejalan dengan kondisi

kehidupan yang semakin keras dan penuh dengan tantangan sehingga siswa dapat memaknai kehidupan yang mungkin tidak sesuai dengan harapan.

Kehidupan masa kini penuh dengan tantangan yang beragam, selain fisik yang kuat juga diperlukan kepribadian yang tangguh dalam menghadapinya. *Hardiness* diperlukan untuk mengubah *stressor* negatif menjadi tantangan yang lebih positif. *Hardiness* juga dikatakan sebagai karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan seseorang untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut sehingga tidak menimbulkan *stress* pada individu yang bersangkutan, (Kreitner dan Kinicki, 2005). Hal ini sejalan dengan kasus perundungan yang sering terjadi pada remaja. Untuk itu meningkatkan *hardiness* siswa yang menjadi korban perilaku perundungan menjadi hal penting karena dengan memiliki *hardiness* siswa korban perundungan akan mampu untuk mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* terhadap keadaan buruk yang dialami. *Hardiness* pada penelitian ini selanjutnya disebut dengan ketangguhan pribadi.

Ketangguhan pribadi merupakan suatu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi keadaan stress. Ketangguhan pribadi merupakan ketahanan psikologis yang dapat membantu seseorang dalam mengelola *stress* yang dialami, (Sukmono, 2009). Menurut Kobasa (1982) individu yang memiliki ketangguhan pribadi tinggi mempunyai serangkaian sikap yang membuat mereka tahan terhadap stress. Individu dengan kepribadian yang tangguh senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan,

senang membuat sesuatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna dan membuat individu tersebut sangat antusias dalam menyongsong masa depan, karena perubahan-perubahan dalam kehidupan dianggap sebagai tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan hidupnya.

Ketangguhan pribadi adalah karakteristik kepribadian yang ditandai oleh komitmen yang kuat pada diri individu yang melibatkan kemampuan untuk mengontrol kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian yang dialami oleh individu sebagai tantangan yang wajar sehingga individu lebih tahan terhadap *stress*, (Sukmono, 2009).

Ketangguhan pribadi seharusnya dimiliki oleh setiap orang karena dengan adanya ketangguhan pribadi dalam diri seseorang maka orang tersebut akan memiliki beberapa aspek dalam dirinya seperti; memiliki kontrol dalam dirinya, dimana seseorang akan memiliki kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa dirinya dapat mengontrol perilakunya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga. Memiliki komitmen dimana komitmen tersebut merupakan suatu kecenderungan untuk melibatkan diri ke dalam apapun yang dihadapi atau tindakan. Orang dengan komitmen lebih kuat mudah tertarik dan terlibat ke dalam apapun yang sedang dikerjakan dan tidak mudah menyerah. Selain itu individu akan memiliki tantangan yaitu kecenderungan memandang suatu perubahan dalam hidup sebagai suatu tantangan yang mengasyikkan. Individu akan bersifat dinamis serta memiliki kemampuan dan keinginan untuk terus maju, (Maddi, 1997).

Selain itu ketangguhan pribadi yang ada dalam diri seorang individu berfungsi membantu dalam proses adaptasi individu, lebih memilih toleransi

terhadap frustrasi, mengurangi akibat buruk dari stress, mampu mengontrol emosi, mengurangi kemungkinan adanya *burnout*, mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil, lebih sulit untuk jatuh sakit yang biasanya disebabkan oleh *stress*, membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan (Sukmono, 2009).

Untuk itu agar remaja mampu dalam menghadapi setiap hal-hal baru, tantangan maupun tekanan baik secara positif maupun negatif, maka remaja harus memiliki ketangguhan pribadi yang lebih kuat lagi. Dengan adanya ketangguhan pribadi remaja akan menjadi seseorang yang tangguh dan akan menikmati setiap proses dalam kehidupan dan lingkungannya. Karena pada dasarnya sekarang banyak kejadian dan perilaku yang kurang sesuai yang dialami oleh remaja. Lingkungan sosial dan lingkungan sekolah yang kurang mendukung proses perkembangan remaja secara baik.

Mengacu pada uraian diatas tentang perilaku perundungan dan dampak yang akan terjadi pada korban perilaku perundungan maka harus ada tindakan preventif dan kuratif untuk menangani korban perilaku perundungan khususnya siswa yang kurang memiliki ketangguhan pribadi. Berdasarkan data di atas sebagian siswa yang mengalami perundungan memiliki ketangguhan pribadi yang tergolong rendah karena kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan yang tidak sesuai harapan, mudah mengalami kecemasan dan rasa takut yang tidak wajar, selalu berfikir negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa tidak sesuai



degan harapannya, mudah jatuh sakit, kurang berani untuk menyampaikan apa yang dirasakan bahkan merasa tidak dihargai dan tidak berguna.

Selain itu korban perilaku perundungan yang memiliki ketangguhan pribadi yang rendah akan mengalami kesulitan-kesulitan dalam dirinya, seperti; kurang mampu berfikir obyektif lebih mementingkan dirinya sendiri, kurang mampu mengontrol emosinya, kurang bisa bertoleransi dengan keadaan lingkungan, kurang dapat bertanggung jawab, membutuhkan orang lain sebagai pelindung, mudah mengalami frustrasi, dan kurang mampu untuk menerima permasalahan yang dihadapi dengan penuh pengertian dan pikiran yang positif.

Intervensi yang digunakan dalam menangani kondisi ketangguhan pribadi korban perilaku perundungan yaitu dengan adanya pelatihan *self control* untuk siswa korban perundungan. Pelatihan *self control* ini merupakan hal yang penting karena tidak hanya untuk menangani kondisi siswa sebagai korban yang harus berani menghadapi perlakuan perundungan akan tetapi juga untuk meningkatkan ketangguhan diri bagi siswa korban perilaku perundungan serta mencegah siswa mengalami tekanan dan stress jangka panjang sebagai akibat dari perlakuan buruk di lingkungan, bahkan selain itu intervensi ini juga dimaksimalkan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol kondisi dan perilaku terhadap lingkungan yang kurang sejalan dengan apa yang diharapkan. *Self control* dalam penelitian ini selanjutnya disebut dengan kendali diri.

Dengan demikian penelitian ini menggunakan pelatihan kendali diri sebagai salah satu penanganan untuk meningkatkan ketangguhan pribadi siswa korban perilaku perundungan. Penggunaan kendali diri dilakukan pada penelitian ini

karena kendali diri dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dapat dibedakan menjadi dua hal yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi perilaku (*stimulus modifiability*). Sehingga dengan dilakukannya pelatihan kendali diri maka siswa korban perilaku perundungan akan memiliki kemampuan untuk memodifikasi perilaku ketika mengalami hal buruk dalam hidupnya dan tidak akan bertindak buruk terhadap lingkungan yang mengancam, serta akan memiliki ketangguhan diri yang lebih dalam menghadapi keadaan sekitar, (Averill (1973) dalam Ghufron, 2011).

Dengan demikian untuk meningkatkan ketangguhan pribadi pada korban perilaku perundungan peneliti melakukan intervensi dengan menggunakan pelatihan kendali diri karena dengan adanya pelatihan kendali diri maka siswa akan mampu untuk mengontrol dirinya dan dapat menerima keadaan dirinya yang selalu diperlakukan buruk oleh teman-teman di sekolah. Siswa yang dapat mengontrol dirinya akan memiliki ketangguhan pribadi yang lebih tinggi sehingga dalam berperilaku akan lebih realistis dan mampu untuk menyampaikan secara positif semua hal yang dirasakan kepada orang lain dan lingkungan tanpa adanya stress yang dialami oleh siswa korban perilaku perundungan.

Berawal dari permasalahan tersebut maka peneliti membuat rumusan masalah apakah ketangguhan pribadi siswa korban perilaku perundungan dapat ditingkatkan melalui pelatihan kendali diri, maka dari itu peneliti mencoba untuk

melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Kendali Diri Untuk Meningkatkan Ketangguhan pribadi Pada Siswa Korban Perilaku Perundungan”

### **B. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai untuk mengetahui efektivitas pelatihan kendali diri terhadap peningkatan ketangguhan pribadi pada siswa korban perilaku perundungan.

### **C. Manfaat**

Adapun manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan intervensi untuk siswa korban perilaku perundungan, yaitu:

1. Secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ranah psikologi, terutama ranah psikologi pendidikan serta memberi informasi bagi pembaca yang berniat melakukan penelitian mengenai dinamika karakteristik pada korban perilaku perundungan.
2. Secara praktis
  - a. Memberikan solusi dan *prevention* bagi siswa korban perilaku perundungan.
  - b. Bagi guru, dapat memberikan informasi tentang kondisi siswa yang menjadi korban perilaku perundungan sehingga pihak guru akan memberikan kontrol yang maksimal terhadap siswa korban perilaku perundungan dan membantu untuk memberikan intervensi kepada siswa

korban perilaku perundungan agar terbentuk ketangguhan pribadi pada diri siswa korban perilaku perundungan.

- c. Bagi pihak sekolah, dapat memberikan informasi tentang perilaku perundungan dan kondisi siswa korban perilaku perundungan sehingga pihak sekolah dapat menciptakan suasana yang kondusif saat proses belajar mengajar untuk mengurangi tindakan perundungan dan memahami itervensi untuk siswa korban perilaku perundungan.
- d. Bagi guru BK, dapat memberikan masukan bagi guru BK sebagai alternatif intervensi yang digunakan untuk meningkatkan ketangguhan pribadi siswa korban perilaku perundungan.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan penanganan siswa korban perilaku perundungan.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian telah dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Ismi Nabila, Hardjono, Arista Adi Nugroho dengan judul Pengaruh Pemberian Pelatihan *Asertivitas* Terhadap Kecenderungan Kenalakan Remaja Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhineka Karya Surakarta. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh pemberian pelatihan asertivitas terhadap kecenderungan kenakalan remaja pada siswa kelas X Sekolah

Menengah Kejuruan (SMK) Bhineka Karya Surakarta. Metode yang digunakan dengan eksperimen kuasi dengan subjek penelitian 20 siswa kelas X SMK Bhineka Karya Surakarta. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pemberian pelatihan *asertivitas* terhadap kecenderungan kenakalan remaja pada siswa kelas X SMK Bhineka Karya Surakarta.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Novalia dan Tri Dayakisni dengan judul *Perilaku Asertif Dan Kecenderungan Menjadi Korban Perundungan*. Tujuan dari penelitian tersebut adalah mengetahui hubungan antara perilaku asertif dengan kecenderungan menjadi korban *perundungan*. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional dengan subjek 60 siswa MA NU Lekok Pasuruhan, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara perilaku asertif dengan kecenderungan menjadi korban perundungan pada siswa MA NU Lekok Pasuruhan.
3. Penelitian yang telah dilakukan oleh Akhmad Rifqi Azis dengan judul *Efektivitas Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Korban Perundungan*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban *perundungan*. Metode yang digunakan yaitu eksperimen dengan subjek 8 siswa kelas VII dan VIII SMPN 1 Jombang Jember yang menjadi korban perundungan. Hasil dari penelitian ini bahwa pelatihan *asertivitas* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban perundungan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Mujiyati dengan judul *Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Perundungan Melalui Teknik Assertive Training*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model konseling melalui teknik *assertive training* dalam meningkatkan *self esteem* siswa korban perundungan. Metode yang digunakan yaitu penelitian dan pengembangan (*reseach and development*) dengan subjek penelitian siswa kelas XI SMK KH. Ghalib Pringsewu. Hasil dari penelitian ini bahwa model konseling melalui teknik *assertive training* efektif meningkatkan *self esteem* siswa korban perundungan.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Prihatin, Abd. Munir, Nurwahyuni yang berjudul *Penggunaan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Perilaku Perundungan Siswa Kelas XII MIA SMA Negeri 5 Palu*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku perundungan siswa dengan menggunakan teknik *role playing*. Metode yang digunakan termasuk jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dengan subjek penelitian yaitu 5 siswa kelas XII MIA SMA Negeri 5 Palu. Hasil penelitian bahwa teknik *role playing* efektif dalam mengurangi perilaku perundungan siswa.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Yuliasri Ambar Pambudhi, Suroso, Tatik Meiyuntariningsih dengan judul *Efektivitas Group Cognitif Behavior Therapy (GCBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Perilaku Perundungan Ditinjau Dari Harga Diri Pada Korban Perundungan*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas GCBT dalam

menurunkan kecemasan yang dialami korban ketika menghadapi perilaku perundungan, serta untuk mengetahui perbedaan penurunan kecemasan menghadapi pelaku perundungan antara korban yang mempunyai harga diri tinggi dan korban dengan harga diri rendah. Metode yang digunakan yaitu eksperimen, dimana subjek penelitiannya yaitu 15 santri yang tinggal di pesantren anak yatim (PAY) Al-Bisri Surabaya. Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut yaitu pemberian GCBT cukup efektif terhadap penurunan kecemasan menghadapi pelaku perundungan.

7. Penelitian yang telah dilakukan oleh Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari yang berjudul Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada siswa SMP Korban *Perundungan*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas REBT untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP korban perundungan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen dengan subjek penelitian yaitu 10 siswa SMP. Hasil analisis menunjukkan bahwa REBT terbukti efektif meningkatkan *self esteem* siswa korban perundungan.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Adinar Fatimatuzzahro & Miftahun Ni'mah Suseno dengan judul Efektivitas Terapi Empati Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan terapi empati dalam menurunkan perilaku perundungan pada anak usia sekolah dasar dan untuk menanggulangi permasalahan perilaku perundungan sejak dari

pendidikan dasar (sekolah dasar) dengan terapi empati. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif eksperimen dengan subjek penelitian siswa sekolah dasar dengan usia 10-12 tahun yaitu kelas IV dan kelas V Sekolah Dasar Negeri X Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian ini adalah terapi empati efektif untuk menurunkan kecenderungan perilaku perundungan dan juga dapat menanggulangi permasalahan perilaku perundungan sejak pendidikan dasar (sekolah dasar).

9. Penelitian yang dilakukan oleh Yahya AD, Megalia dengan judul Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Kendali diri* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta didik Kelas VIII Di SMP 9 Bandar Lampung. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiris pengaruh *cognitif behavior therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku agresif. Metode yang digunakan adalah dengan pendekatan eksperimen, menggunakan subjek penelitian 14 siswa SMP 9 Bandar Lampung. Hasil penelitiannya yaitu adanya pengaruh dalam pelaksanaan konseling *cognitif behavior therapy* (CBT) dengan teknik kendali diri dalam mengurangi perilaku agresif siswa SMP 9 Bandar Lampung.
10. Penelitian yang telah dilakukan oleh Maslichah Raichatul Janah yang berjudul Pengaruh Pelatihan Kendali diri Dengan Menggunakan Metode Tehnik Gerakan Mengontrol Perilaku Merokok (TGMPM) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa SMK Harapan Kartasura. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan



kendali diri dengan menggunakan metode teknik gerakan mengontrol perilaku merokok (TGMPM) untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa SMK Harapan Kartasura. Penelitian ini dilakukan secara eksperiment dengan subjek penelitian berjumlah 10 siswa yang terdiri dari 3 siswa yang memiliki perilaku merokok rendah, 4 yang memiliki perilaku merokok sedang dan 3 siswa yang memiliki perilaku merokok tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang sangat signifikan antara pelatihan kendali diri dengan menggunakan metode teknik gerakan mengontrol perilaku merokok (TGMPM) untuk mengurangi perilaku merokok.

11. Penelitian yang telah dilakukan oleh Winy Nila Wisudawati, Riana Sharani & Rahmah Hastuti yang berjudul Efektivitas Pelatihan Ketangguhan (*Hardiness*) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Akademik Siswa Atlet (Studi Pada Sekolah X Di Tangerang). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelatihan *hardiness* dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa atlet pada sekolah X di Tangerang. Metode yang digunakan yaitu dengan metode eksperimen dimana subjek yang digunakan adalah 10 orang siswa akademik atlet. Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis bahwa pelatihan *hardiness* dapat meningkatkan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa atlet.
12. Penelitian yang dilakukan oleh Magdalena Anneke Smith dan Siti Hafsa Budi Argiati dengan judul penelitian yaitu kepribadian tangguh

(*hardiness*) pada perempuan penderita pasca stroke. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kepribadian tangguh pada penderita pasca stroke. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode kualitatif melalui pendekatan fenomenologi, dimana subjek penelitian yaitu 4 orang perempuan yang menderita stroke selama 0-6 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kepribadian tangguh terhadap kesehatan.

13. Penelitian yang telah dilakukan oleh Dian Oktaria Olivia dengan judul *Kepribadian Hardiness Dengan Prestasi Kerja Pada Karyawan Bank*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepribadian *hardiness* dengan prestasi kerja pada karyawan Bank. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala *hardiness* dengan prestasi kerja pada karyawan Bank 280 karyawan Bank sebagai subjek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kepribadian *hardiness* dan prestasi kerja pada karyawan Bank yang sangat signifikan.
14. Penelitian yang dilakukan oleh Muhsanah Ariyanti & Yeniar Indriana yang berjudul *hardiness* dan kecenderungan *post power syndrome* pada lanjut usia pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS) anggota Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI) Kecamatan Gajah Mungkur Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan kecenderungan *post powe syndrome*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan subjek penelitian lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur,

Semarang. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan kecenderungan *post power syndrome* pada lansia pensiunan PNS anggota PWRI Kecamatan Gajah Mungkur Semarang.

15. Penelitian yang telah dilakukan oleh Anisa Fitriani & Tri Kurniati Ambarini dengan judul hubungan antara *hardiness* dengan tingkat *stress* pengasuhan pada ibu dengan anak *autis*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris ada atau tidak hubungan antara *hardiness* dengan tingkat *stress* pengasuhan pada ibu dengan anak *autis*. Penelitian ini dilakukan pada 40 orang ibu dengan anak *autis* di beberapa sekolah di Surabaya dengan menggunakan metode kuantitatif menggunakan tipe survei yang sering disebut dengan *correlasional*. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan tingkat *stress* pengasuhan pada ibu dengan anak *autis*.

Dari uraian di atas diketahui bahwa penanganan untuk perilaku perundungan telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dan sebagian besar peneliti menggunakan pelatihan *asertivitas* untuk memberikan penanganan terhadap korban perundungan. Pelatihan *asertivitas* yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya digunakan untuk berbagai kondisi siswa korban perundungan seperti: peningkatan *self esteem*, peningkatan perilaku asertif agar korban perilaku perundungan dapat menangani kondisinya ketika diperlakukan buruk oleh lingkungan.

Penelitian tentang kendali diri juga sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu untuk mengurangi perilaku agresif dan perilaku merokok. Hal ini dilakukan peneliti sebelumnya untuk dapat mengendalikan perilaku negatif dari subjek penelitian agar dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan. Subjek yang digunakan yaitu siswa yang berperilaku agresif metode penelitian yang banyak digunakan yaitu dengan metode eksperimen. Selain itu penelitian tentang ketangguhan pribadi juga sudah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya, dimana penelitian tentang ketangguhan pribadi lebih banyak dilakukan untuk menangani pasien yang menderita penyakit kronis. Penelitian yang dilakukan untuk meningkatkan ketangguhan subjek dalam menghadapi kondisi yang tidak sesuai dengan harapannya. Selain itu penelitian tentang ketangguhan pribadi juga dilakukan oleh peneliti sebelumnya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa atlet.

Dengan demikian penelitian yang akan dilakukan peneliti ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu dengan judul “Efektivitas Pelatihan Kendali diri (*Self Control*) Untuk Meningkatkan Ketangguhan Pribadi (*Hardiness*) Pada Siswa Korban Perilaku Perundungan (*Perundungan*).” Penelitian dengan variabel yang sama belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Untuk itu penelitian yang akan dilakukan berbeda dengan penelitian lain, subjek penelitian juga berbeda dengan penelitian lain karena subjek penelitian ini adalah siswa siswi SMP yang masih berusia 12-14 tahun, masih duduk di kelas VIII yang menjadi korban perundungan lebih dari 3 kali baik secara fisik maupun verbal dan memiliki

ketangguhan pribadi yang tergolong sedang atau rendah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan quasi eksperimen.