

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF CONTROL* DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN  
PERILAKU *BULLYING* DI SMP NEGERI 14 PONTIANAK**

**Destari Dwi Kurniawati<sup>1)</sup>, Rustam<sup>2)</sup>, dan Hendrik<sup>3)</sup>**

Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Pengetahuan Sosial  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia  
Pontianak

Jl. Ampera No. 88 Pontianak, Telp, (0561) 748219/6589855  
e-mail: [destaridwi26@email.com](mailto:destaridwi26@email.com)<sup>1)</sup>, [rustammunif@gmail.com](mailto:rustammunif@gmail.com)<sup>2)</sup>,  
[hen82hendrik@gmail.com](mailto:hen82hendrik@gmail.com)<sup>3)</sup>

**Abstrak**

*Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control dalam meningkatkan pemahaman perilaku bullying di SMP Negeri 14 Pontianak. Penelitian ini juga terdapat tujuan khusus yang dibagi menjadi 3 bagian yaitu sebagai berikut: 1) Mengetahui layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control di SMP Negeri 14 Pontianak. 2) Mengetahui pemahaman perilaku bullying di SMP Negeri 14 Pontianak. 3) Mengetahui pengaruh keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control dalam meningkatkan pemahaman perilaku bullying di SMP Negeri 14 Pontianak. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan jenis penelitian Quasi Experimental Design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 64 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 16 siswa yang dibagi menjadi 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol. Analisis data menggunakan teknik homogenitas, uji t (independent sample t-test) dan uji N-Gain. Hasil penelitian 1) Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control sudah pernah dilaksanakan tetapi tidak terprogram secara baik oleh guru bimbingan dan konseling, 2) Pemahaman perilaku bullying di SMP Negeri 14 Pontianak dapat dikategorikan sedang, 3) Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control dalam meningkatkan pemahaman perilaku bullying di SMP Negeri 14 Pontianak dapat dianggap cukup efektif.*

**Kata Kunci:** *Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Self Control, Bullying*

***Abstract***

*The aim of this research is to determine the effectiveness of group guidance services using self-control techniques in increasing understanding of bullying behavior at SMP Negeri 14 Pontianak. This research also has specific objectives which are divided into 3 parts, namely as follows: 1) To find out group guidance services using self-control techniques at SMP Negeri 14 Pontianak. 2) Knowing the understanding of bullying behavior at SMP Negeri 14 Pontianak. 3) Knowing the effect of the effectiveness of group guidance services using self-control techniques in increasing understanding of bullying behavior at SMP Negeri 14 Pontianak. This research uses quantitative experimental methods with the Quasi Experimental Design research type. The population in this study was 64 students. The sampling technique used a purposive sampling technique of 16 students who were divided into 8 experimental group students and 8 control group students. Data analysis used homogeneity techniques, t test (independent sample t-test) and N-Gain test. Research results: 1) Group guidance services using self-control techniques have been implemented but not well programmed by guidance and counseling teachers, 2) Understanding of bullying behavior at SMP Negeri 14 Pontianak can be categorized as moderate, 3) The effectiveness of group guidance services using self-control techniques in Increasing understanding of bullying behavior at SMP Negeri 14 Pontianak can be considered quite effective.*

***Keywords:*** *Group guidance services, self-control, bullying.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan dapat dimaknai sebagai landasan hukum yang berfungsi sebagai pengaturan dasar bagi pengelolaan pendidikan di Indonesia dengan mencakup dasar, fungsi, prinsip penyelenggaraan pendidikan, tujuan sistem pendidikan nasional, jenis pendidikan, dan wajib belajar. Tujuan utama pendidikan adalah mengembangkan, meningkatkan, mengubah, memperbaiki, keterampilan dan sikap, serta perilaku siswa dalam upaya untuk meningkatkan kecerdasan. Namun, sebagaimana yang diungkapkan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Nadiem Makarim dalam pendidikan Indonesia sekarang ini mengalami tantangan dengan adanya tiga masalah utama. Tiga masalah utama yang dimaksud yaitu *bullying*, kekerasan seksual, dan intoleransi. Tiga masalah utama tersebut paling sering dilakukan oleh remaja.

Sekolah adalah salah satu sarana pendidikan bagi siswa. Menurut Rima (dalam Tima Melati, dkk, 2023: 202), siswa yang berada

di tingkat sekolah menengah sudah memasuki fase remaja. Fase ini merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, sehingga banyak siswa yang membutuhkan usaha lebih dalam untuk menghadapi fase ini. Sekolah seharusnya bisa menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi setiap siswa selama proses belajar. Namun, masih sering kali ditemukan kasus kenakalan remaja seperti perilaku *bullying* yang meresahkan siswa dan orang tua.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat selama Januari - Agustus terdapat 2.355 kasus pelanggaran terhadap perlindungan anak, di mana 87 diantaranya adalah kasus *bullying* di sekolah. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus *bullying* masih menjadi ancaman bagi siswa di lingkungan sekolah. Sementara itu, jenis *bullying* yang sering dialami oleh korban yaitu *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikis (15,2%).

Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh siswa dan dapat memicu perilaku *bullying* adalah penolakan dari teman sebaya. Ketika individu memasuki sekolah menengah pertama, mereka berada dalam masa remaja pertengahan, di mana mereka mulai menunjukkan cara berpikir yang logis. Pada tahap ini, remaja memilih teman atau kelompok pergaulan berdasarkan kriteria dan kepribadian tertentu sesuai keinginan mereka. Lingkungan pergaulan memiliki dampak besar pada individu, baik positif maupun negatif, yang secara tidak langsung mempengaruhi mereka secara signifikan.

Tingginya kasus *bullying* menunjukkan bahwa masih banyak yang belum memahami bahaya dari *bullying*, terutama para siswa. Banyak siswa yang berani melakukan *bullying* karena mereka belum menyadari risiko yang akan timbul akibat perilaku tersebut di masa depan. Oleh karena itu, untuk mengubah perilaku *bullying*, kita perlu melakukan langkah-langkah pencegahan. Menangani perilaku

*bullying* adalah salah satu cara yang dipelajari untuk mempengaruhi atau mengubah perilaku tersebut, baik dari segi intensitas maupun konsistensinya dalam situasi yang sama. Biasanya, perubahan ini juga bersifat kompleks.

Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dipandang tepat dalam membantu siswa untuk mengatasi *bullying* adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok. Ini dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok yang bertujuan untuk membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

Layanan bimbingan kelompok secara umum bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama dalam hal kemampuan berkomunikasi. Salah satu peran anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok adalah membantu membangun keakraban dalam hubungan antar anggota,

memberikan kontribusi untuk mencapai tujuan bersama, berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan kelompok, mampu berkomunikasi secara terbuka, dan memberikan kesempatan kepada anggota lain untuk menjalankan peran mereka.

Layanan bimbingan kelompok terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah yang dihadapi oleh siswa. Salah satu tekniknya adalah teknik *self control* (pengendalian diri), yang merupakan prosedur di mana individu mengelola perilakunya sendiri. Pengendalian diri (*self control*) merupakan kapasitas individu untuk mengatur perilakunya sesuai dengan standar tertentu, seperti moral, nilai, dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, dengan tujuan mendorong perilaku yang positif. Dengan kata lain, seseorang dapat secara mandiri menampilkan perilaku yang mengarah pada hal yang baik.

Kemampuan pengendalian diri yang dimiliki oleh seseorang sering kali dipengaruhi oleh interaksi

dengan orang lain dan lingkungannya yang membantu membentuk pengendalian diri yang matang. Hal ini penting karena ketika seseorang dihadapkan pada kebutuhan untuk mengadopsi perilaku baru, interaksi sosial dan lingkungan yang baik membantu dalam proses pembelajaran perilaku tersebut.

*Self control* (pengendalian diri) merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku dalam masyarakat. Hal ini juga merupakan proses yang membentuk individu menuju arah yang lebih positif dan meningkatkan pencapaian tujuan tertentu agar diterima oleh masyarakat. Pengendalian perilaku dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti menghindari situasi tertentu, memuaskan kebutuhan, menghindari rangsangan yang tidak diinginkan, dan memperkuat diri (Alwisol, dalam Ayu Wijayanti, 2019)).

Menurut Nurlaela Damayanti (2019: 61), teknik pengendalian diri dianggap cocok untuk mengatasi

perilaku *bullying* karena siswa dengan perilaku semacam itu seringkali mengalami kesulitan dalam mengontrol diri. Mereka cenderung mengalami kecemasan emosional, kesulitan dalam memahami interaksi sosial, dan kesulitan mengendalikan dorongan-dorongan impulsif yang muncul secara tiba-tiba. Siswa yang mengalami gangguan pengendalian diri sering terlihat keras dan bermusuhan, cenderung melanggar aturan, memulai perilaku agresif, dan bahkan merusak properti orang lain.

Permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 14 Pontianak pada pra penelitian melakukan observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling menyatakan bahwa terdapat masih banyak siswa yang memiliki perilaku yang kurang sopan, berbicara kotor/kasar, dan kurang hormat kepada guru. Untuk mengatasi masalah perilaku ini, guru bimbingan dan konseling telah mencoba berbagai pendekatan, seperti menerapkan hukuman dalam bentuk poin, menghubungi orang tua

siswa, dan melakukan konseling individu.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMP memiliki perilaku *bullying* yang masih tinggi. Oleh karena itu, peneliti perlu mengkaji pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control dalam pemahaman perilaku *bullying*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 14 Pontianak.

## **METODE**

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi experimental*. Menurut Sugiyono (2014) eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat. Pemilihan ini didasarkan pada sifat

dan karakteristik penelitian. Penggunaan penelitian ini dipilih karena peneliti akan melakukan penelitian dengan membentuk dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, guna memungkinkan perbandingan hasil pemberian layanan yang dilakukan oleh peneliti.

Desain penelitian ini menggunakan data *pretest* dan *posttest*, rancangan *nonequivalent control group*, penelitian ini dilakukan dengan membandingkan kelas eksperimen yang menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dan kelas kontrol yang layanan bimbingan kelompok tanpa teknik, kemudian kedua kelas tersebut dilakukan evaluasi dan hasilnya dibandingkan. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dalam meningkatkan pemahaman perilaku bullying di SMP Negeri 14 Pontianak. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018:138), teknik *purposive*

*sampling* adalah metode pengambilan sampel dengan mempertimbangkan beberapa kriteria tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian untuk mendapatkan sampel yang akan diteliti.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik komunikasi tidak langsung, menurut Zuldafrial (2012) menyatakan teknik komunikasi tidak langsung adalah suatu metode pengumpulan data, dimana peneliti tidak berhadapan langsung dengan subjek peneliti untuk mendapatkan data atau informasi yang diperlukan tetapi dengan menggunakan angket yaitu sejumlah daftar pertanyaan yang harus diisi oleh subjek peneliti atau responden. Teknik observasi langsung, menurut Widoyoko (2014: 23) observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian. Teknik komunikasi langsung, menurut Sudjana (2013), teknik komunikasi langsung adalah komunikasi langsung antara yang

mewawancarai dengan yang diwawancarai.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, pedoman observasi, dan panduan wawancara. Uji keabsahan instrumen pada penelitian ini menggunakan uji validitas, menurut Matondang (2009: 60), menyatakan bahwa validitas dalam sebuah tes memungkinkan peneliti menilai apakah tes tersebut mampu mengukur tentang apa yang diukur. Uji reabilitas, menurut Masri Singarimbun (2006: 32), reabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan, bila suatu alat pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh konsistensi relatif, maka alat pengukur tersebut dapat diandalkan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis data *statistik parametrik*. Metode ini melibatkan penggunaan uji homogenitas, uji *t* (*Independent sample t-test*), dan uji N-Gain, karena data dalam penelitian ini tergolong sebagai variabel ordinal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil*

Berdasarkan hasil penelitian dapat diuraikan analisis data hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Pada Siswa Kelas VIII.

Peneliti melakukan wawancara bersama guru bimbingan dan konseling, berdasarkan dari panduan wawancara yang telah disusun untuk mengetahui bagaimana layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* di SMP negeri 14 Pontianak. Berikut isi hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil wawancara tingkat pemahaman perilaku bullying di SMP Negeri 14 Pontianak masih kurang dikarenakan beberapa faktor. Sehingga hal tersebut membuat guru BK melakukan kegiatan berkaitan dengan pemahaman perilaku bullying dengan pendekatan bersama siswa agar dapat memberikan pemahaman

dan penguatan agar tidak terjadinya perilaku bullying.

Berdasarkan observasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control pada kelompok eksperimen pada pertemuan pertama 18 Juli 2024, semua tahapan layanan bimbingan kelompok terlaksanakan dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahan kegiatan dengan teknik self control, dan tahap penutup. Pada pertemuan kedua 19 Juli 2024, semua tahapan layanan bimbingan kelompok terlaksanakan dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dengan teknik self control, dan tahap penutup.

Sedangkan obsevasi layanan bimbingan kelompok tanpa teknik pada kelompok kontrol pada pertemuan pertama 18 Juli 2024, semua tahapan layanan bimbingan kelompok terlaksanakan dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahan kegiatan dengan teknik self control, dan tahap penutup. Pada pertemuan kedua 19 Juli 2024,

semua tahapan layanan bimbingan kelompok terlaksanakan dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup.

Semua tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok baik dari kelompok eksperimen mau pun kelompok kontrol dapat terlaksanakan dengan baik.

## 2. Pemahaman Perilaku *Bullying* Pada Siswa Kelas VIII.

Data dikumpulkan melalui penyebaran skala psikologis, dengan subjek penelitian ini terdiri dari siswa kelas VIII A sebanyak 32 siswa dan VIII F sebanyak 32 siswa yang memenuhi kriteria yang telah dijelaskan sebelumnya, sehingga ditetapkan sampel sebanyak 16 siswa. Penelitian ini dilakukan secara langsung pada tanggal 16 Juli – 19 Juli 2024.

Secara umum hasil penelitian pemahaman perilaku *bullying* siswa di SMP Negeri 14 Pontianak dengan skala psikologi pemahaman perilaku *bullying* disebarkan kepada 64 responden

dengan 30 item pernyataan. Berikut ini adalah distribusi frekuensi pemahaman perilaku *bullying*.

$$Interval_k = \frac{data\ terbesar - data\ terkecil}{jumlah\ kelompok}$$

$$= \frac{(30 \times 4) - (30 \times 1)}{4}$$

$$= \frac{120 - 30}{4}$$

$$= \frac{90}{4}$$

$$= 23$$

Hasil = Data terbesar – hasil Interval

$$= 120 - 23 = 97$$

Tabel 2. Distribusi Pemahaman Perilaku *Bullying*

No	Kelas Interval	Klasifikasi	F	Persentase
1	> 97	Tinggi	3	5%
2	<b>74-96</b>	<b>Sedang</b>	<b>56</b>	<b>87%</b>
3	51-73	Rendah	5	8%
4	< 50	Sangat Rendah	0	0
Jumlah			64	100%

Berdasarkan analisis keseluruhan dapat dikatakan bahwa pemahaman perilaku *bullying* siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Pontianak umumnya kategori "sedang" dengan persentase tertinggi yaitu 87% dan frekuensi terbanyak yaitu 56 siswa. Artinya, terdapat 56 dari 64 siswa memiliki pemahaman perilaku *bullying* pada tingkat sedang.

3. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meningkatkan Pemahaman Perilaku *Bullying*.

Hasil dari pretest dan posttest yang diubah menjadi nilai siswa. Nilai yang diperoleh dianalisis dengan menghitung N-Gain untuk mengetahui peningkatan pemahaman perilaku *bullying*. Berdasarkan hasil *output SPSS windows 26* dibawah ini:

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
NGain_Score	8	.6	.7	.687	.0475
NGain_persen	8	63.2	76.4	68.719	4.7578
Valid N (listwise)	8				

Berdasarkan tabel *statistic deskriptif* di atas, nilai mean  $0,687 < 0,7$  pada skor N-Gain termasuk dalam kategori sedang dengan  $g \ 0,3 \leq g < 0,7$ .

Implementasi nilai N-Gain dikategorikan sebagai berikut:

Nilai N-Gain	Kategori
$g \geq 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g < 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Berdasarkan tabel *descriptive statistics* diatas diperoleh nilai *mean* 68,7% pada N-Gain persen, pada kategori tafsiran efektivitas N-Gain menyatakan bahwa 56%-75% dinyatakan Cukup Efektif. Berikut kategori tafsiran efektivitas N-Gain:

Persentase (%)	Tafsiran
< 40 %	Tidak Efektif
40% - 55%	Kurang Efektif
<b>56% -75%</b>	<b>Cukup Efektif</b>
>76%	Efektif

### **Pembahasan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 14 Pontianak, data dianalisis menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS*. Data ini berasal dari nilai *pretest* dan *posttest* penilaian pemahaman perilaku *bullying* pada

siswa di kelas eksperimen. Penelitian ini berfokus pada dua variable yaitu variabel bebas berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dan variabel terikat berupa pemahaman perilaku *bullying*.

Berdasarkan data dan penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* memiliki pengaruh positif. Hal ini terlihat dari hasil analisis, di mana rata-rata nilai *posttest* pada kelompok eksperimen (yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*) adalah 92, sedangkan rata-rata nilai *posttest* pada kelompok kontrol (yang tidak diberikan layanan tersebut) adalah 76,5. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil analisis *output SPSS uji independent sample t-test*, di mana nilai *Lower* adalah 12.4614 dan *Upper* adalah 18.6136 serta *sig.(2-tailed)* bernilai 0.00, yang berarti  $< 0,05$ . Berdasarkan kriteria uji tersebut, dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat dikategorikan cukup efektif karena pada kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik

*self control* terjadi peningkatan pemahaman perilaku bullying dibandingkan dengan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pretest sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan pemahaman perilaku bullying.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat membantu individu meningkatkan pemahaman perilaku *bullying* yang cukup efektif. Hal ini terjadi karena layanan ini memberikan kesempatan luas bagi siswa untuk berpikir kritis, berani mengemukakan pendapat, dan kreatif dalam mencari solusi masalah. Dampaknya, siswa menjadi lebih percaya diri dan memiliki keberanian untuk mencegah terjadinya perilaku *bullying*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan

salah satu cara untuk membantu individu dalam mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang mendukung perilaku yang lebih efektif. Sejalan dengan pendapat Hendrik (2018: 3) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membahas berbagai hal yang berguna bagi perkembangan dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Sedangkan, teknik *self control* siswa menunjukkan kemampuan individu untuk merespon situasi mereka dengan bijaksana serta kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan perilaku sesuai dengan konteks dan kondisi yang ada.

Perilaku *bullying* dapat mengakibatkan rendahnya harga diri, rasa tidak aman, depresi, kecemasan, dan kehilangan kepercayaan diri pada peserta didik. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dianggap cocok meningkatkan pemahaman perilaku *bullying* pada siswa. Hal ini, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Pemahaman perilaku *bullying* di SMP Negeri 14 Pontianak berada di katategori sedang, hal ini menjadi tantangan bagi pihak sekolah dan guru BK untuk terus berupaya meningkatkan pemahaman perilaku *bullying* pada siswa. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat digunakan dalam peningkatan pemahaman perilaku *bullying*, tiak hanya berpengaruh pada saat ini tetapi juga dapat berpengaruh pada aspek lainnya.

## **PENUTUP**

Berdasarkan Analisis uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) untuk posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa "Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman perilaku *bullying* di SMP Negeri 14 Pontianak."

1. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* sudah

pernah dilaksanakan tetapi tidak terprogram secara baik oleh guru bimbingan dan konseling pada siswa kelas VIII saat ini.

2. Pemahaman perilaku bullying di SMP Negeri 14 Pontianak dapat dikategorikan sedang dan terdapat 16 siswa yang mendapatkan nilai dibawah 77. Sehingga dapat dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok control.
3. Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dalam meningkatkan pemahaman perilaku *bullying* di SMP Negeri 14 Pontianak dapat dianggap cukup efektif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, N. (2019). *Pengaruh Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Tunalaras di SLB E Prayuwana Yogyakarta*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hendrik. (2018). *Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Enterpreneurship*. Pontianak: Enggang Media.
- Matondang, Zulkifli. 2009. *Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian*. Jurnal Tabularasa PPS UNIMED.
- Melati, T.Sobari, T.Septian, MR. (2023). *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mencegah Perilaku Bullying Peserta Didik di SMAN 1 SIndangkerta*. IKIP Siliwangi.
- Singarimbun, Masri, & Sofian Effendi. (2006). *Metode dan Proses Penelitian*. Jakarta: Pustaka LP3ES.
- Sudjana, Nana. (2013). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, Eko Putro. 920140. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan, Metodologi, dan Teknik*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV Alfabeta.
- Widoyoko, Eko Putro. (2014).

*Metodologi Penelitian  
Kualitatif.* Surakarta: UNS  
Press.

Wijayanti, A. (2019). *Penggunaan  
Layanan Bimbingan  
Kelompok Teknik Diskusi  
Untuk Meningkatkan Self  
Control Pada Siswa SMP  
Negeri 8 Bandar Lampung.*  
Universitas Lampung. Skripsi.

Zuldafrial. (2012). *Penelitian  
Kualitatif.* Surakarta: Yuma  
Pustaka.