PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING* SISWA DI SMA NEGERI 20 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan ilmu pendidikan program studi bimbingan dan konseling STKIP ANDI MATAPPA

Oleh:

NURHIKMAWATI. H

921862010017

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING* SISWA DI SMA NEGERI 20 PANGKEP

Atas Nama Saudari:

Nama : NURHIKMAWATI. H

NIM : 921862010017

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/di teliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk di seminarkan.

Pangkajene, 23 Juli 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. A. AMINULLAH ALAM, M. Si	A. MUH. RAMADHAN AS, S.Pd., M.Pd

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM. SH., MH.	AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu pernyataan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Hari Rabu 30 Juli 2025.

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., MH

Dengan susunan Panitia Ujian sebagai berikut:

Ketua : Dr. H. A. AMINULLAH ALAM, M.Si (.....)

Sekertaris : A. MUH. RAMADHAN AS, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji : 1. AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd (.....)

2. A. AZTRI FITHRAYANI ALAM, SH.,S.Pd. MH (.....)

Pembimbing : 1. Dr. H. A. AMINULLAH ALAM, M.Si (.....)

2. A. MUH. RAMADHAN AS, S.Pd., M.Pd (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurhikmawati. H

Npm : 921862010017

Jurusan / program studi : Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling

Judul skripsi : PENEREPAN TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MENGURANGI PERILAKU *CYBERBULLYING* SISWA DI SMA NEGERI 20 PANGKEP.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatuanya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari teryata skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 30- JULI - 2025

Yang membuat pernyataan

NURHIKMAWATI. H

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

MOTTO

"Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut di remehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan"

(Maudy Ayunda)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

ABSTRAK

NURHIKMAWATI. H, 2025. Penerepan teknik *self control* dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 20 Pangkep. Dibimbing oleh bapak Dr. H. A. Aminullah Alam, M. Si. sebagai pembimbing 1 dan Bapak A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd M.Pd. sebagai pembimbing 2. Program Studi Bimbingan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah 1) bagaimana gambaran penerepan teknik *self control* dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* siswa SMA Negeri 20 Pangkep? 2) bagaimana gambaran tingkat cyberbullying siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *self control* pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep? 3) apakah ada pengaruh teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep?. Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui gambaran penerepan teknik *self control* dalam perilaku *cyberbullying* pada siswa. 2) untuk mengetahui gambaran tingkat *cyberbullying* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *self control* pada siswa. 3) untuk mengetahui adanya pengaruh teknik *self control* untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* pada siswa.

Jenis penelitian ini yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian eksperimen, dimana jumlah populasi berjumlah 102 siswa dan jumlah sampel 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument angket yang telah diuji validitas dan reabilitas. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis statistic inferensial.

Hasil penelitian penerepan teknik *self control* dalam kelompok eksperimen diberikan perlakuan pre-test berada pada kategori Sangat tinggi dan Tinggi, setelah diterapkan teknik *self control* selama 4 kali pertemuan, pos-test berada pada kategori “Rendah” dan “Sangat Rendah”, sehingga hasilnya Signifikan. Berdasarkan hasil *ujiwilcoxon pairs test* kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan ada perubahan perilaku *cyberbullying* siswa, saling menghargai sesama teman dan tidak saling membuli dimedia social serta menggunakan media social dengan baik. Hal ini berarti bahwa penerapan teknik *self control* yang dilakukan selama 4 kali pertemuan efektif dalam mengurangi *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 20 Pangkep.

Kata kunci: *self control, cyberbullying*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

ABSTRACT

NURHIKMAWATI. H, 2025. Implementation of self-control techniques in reducing cyberbullying behavior of students at SMA Negeri 20 Pangkep. Supervised by Dr. H. A. Aminullah Alam, M. Si. as supervisor 1 and Mr. A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd M.Pd. as supervisor 2. Guidance and Counseling Study Program, Andi Matappa Teacher Training and Education College (STKIP).

The problems discussed in this study are 1) how is the description of the application of self-control techniques in reducing cyberbullying behavior of students at SMA Negeri 20 Pangkep? 2) how is the description of the level of cyberbullying of students before and after the implementation of self-control techniques in students at SMA Negeri 20 Pangkep? 3) is there an influence of self-control techniques to reduce cyberbullying behavior in students at SMA Negeri 20 Pangkep? The objectives of this study are 1) to determine the description of the application of self-control techniques in cyberbullying behavior in students. 2) to determine the description of the level of cyberbullying of students before and after the implementation of self-control techniques in students. 3) to determine the influence of self-control techniques to reduce cyberbullying behavior in students.

This research used a quantitative experimental approach, with a population of 102 students and a sample of 15. The data collection technique used was a questionnaire instrument that had been tested for validity and reliability. Data analysis used descriptive analysis and inferential statistical analysis.

he results of the research on the application of self-control techniques in the experimental group were given pre-test treatment in the Very High and High categories, after applying self-control techniques for 4 meetings, the post-test was in the "Low" and "Very Low" categories, so the results were significant. Based on the results of the Wilcoxon pairs test in the experimental group after being given treatment, there was a change in students' cyberbullying behavior, respecting each other and not bullying each other on social media and using social media properly. This means that the application of self-control techniques carried out for 4 meetings was effective in reducing cyberbullying of students at SMA Negeri 20 Pangkep.

Keywords: self-control, cyberbullying

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A. Zam Immawan Alam, SH. MH selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
4. Dr. H. A. Aminullah Alam, M. Si. selaku pembimbing I dan A. Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

5. Bapak / Ibu dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Staf Tata Usaha (Civitas Akademik) yang telah membantu dalam surat persuratan selama proses perkuliahan.
7. Teristimewa diucapkan terimakasih dan penghormatan kepada Ayahanda dan Ibunda yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
8. Sri Dewi Yuningsih, Ince Mutmainnah, dan Satriani Almaidah sahabat-sahabat saya yang telah membantu dan mendukung penulis selama penulisan skripsi.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkajene, 30 - Juli - 2025

NURHIKMAWATI. H

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

LEMBAR JUDUL i

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

MOTTO v

ABSTRAK vi

ABSTRACT vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Tujuan Penelitian 6

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

D. Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA 8

A. Kajian Pustaka 8

B. Penelitian Relevan 22

C. Kerangka Pikir 24

D. Hipotesis 26

BAB III METODE PENELITIAN 27

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 27

B. Variabel dan Desain Penelitian 27

C. Defenisi Operasional Variabel 28

D. Lokasi dan Waktu Penelitian 28

E. Populasi dan Sampel 29

F. Instrumen Penelitian 31

G. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 37

A. Hasil Penelitian 37

B. Pembahasan 51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 56

A. Kesimpulan 56

B. Saran 57

DAFTAR PUSTAKA 58

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah siswa kelas SMA Negeri 20 Pangkep 29

Tabel 3.2 Penyebaran sampel penelitian 30

Tabel 3.3 Penskoran item angket 32

Tabel 3.4 kriteria penentuan hasil observasi 34

Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan penelitian 37

Tabel 4.2 Gambaran Tingkat presentasi observasi siswa saat mengikuti layanan konseling kelompok Teknik *self control* 44

Tabel 4.3 Data tingkat perilaku cyberbullying di SMA Negeri 20 Pangkep sebelum (pretest) dan setelah (post-test) pemberian teknik *self control* 47

Tabel 4.4 kecenderungan umum penelitian berdasarkan kategori perilaku *cyberbullying* SMA Negeri 20 Pangkep. 48

Tabel 4.5 Uji normalitas dengan menggunakan uji kolmogrov 49

Tabel 4.6 Uji homogenitas 50

Tabel 4.7 hasil analisis uji *wilcoxon* 51

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skenario 63

Lampiran 2 Kisi kisi intrumen uji coba 72

Lampiran 3 Persentase 78

Lampiran 4 Pedoman obsevasi 80

Lampiran 5 Tabulasi angket uji coba 82

Lampiran 6 Uji validitas 83

Lampiran 7 Reabilitas 84

Lampiran 8 Kisi kisi *pretest* dsn *posttest* 85

Lampiran 9 Tabulasi angket pre-test 86

Lampiran 10 Tabulasi angket post-test 89

Lampiran 11 Hasil nilai angket pre-test 90

Lampiran 12 Dokumentasi 92

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses pembelajaran oleh sekumpulan manusia berkaitan dengan ilmu pengetahuan, dan kebiasaan yang diwariskan dari generasi yang satu ke generasi berikutnya dengan menggunakan metode pengajaran maupun penelitian. Pendidikan juga dapat di artikan sebagai suatu proses pengubahan sikap dan etika serta perilaku seseorang maupun kelompok tertentu dengan tujuan meningkatkan pola fikir melalui pelatihan atau pengajaran serta berbagai perbuatan yang bersifat mendidik. Menurut Kihajar Dewantara pendidikan adalah suatu bentuk proses menuntun berbagai kekuatan kuadrat yang ada pada peserta didik, dengan tujuan mencapai keselamatan dan kebahagiaan dalam perannya sebagai masyarakat. Pendidikan secara alternatif berfungsi mengembangka potensi peserta didik dengan penekanan serta penguasaan dan keterampilan fungsional serta pengembangan sikap kepribadian fungsional (Rahman, 2022).

Salah satu masalah yang sampai saat ini masih sangat sering terjadi dilingkungan sekolah adalah kurangnya etika dalam dunia maya seperti mengirimkan pesan yang berisi kata/kalimat penuh rasa marah serta prontal yang disebut *Cyberbullying*. *Cyberbullying* adalah kejahatan yang dilakukan dengan cara mempermalukan, mengancam, menghina, menakut-nakuti, atau bahkan menyebabkan kerugian bagi seseorang sehingga orang tersebut berada dalam

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

masalah. Hal ini termasuk mengirimkan pesan berupa konten yang menyakitkan dan merendahkan (Hinduja & Patchin, 2010).

Cyberbullying yaitu perlakuan kasar yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang menggunakan bantuan alat elektronik yang dilakukan berulang – ulang dan terus menurus pada seorang target yang kesulitan membela diri.*Cyber bullying* menurut Bhat, (2008:87) *Cyberbullying* adalah penggunaan teknologi untuk mengintimidasi, menjadikan korban, atau mengganggu individu atau sekelompok orang. *Cyberbullying* mengacu pada *Bullying* yang terjadi melalui instant messaging, email, chat room, website, video game, atau melalui gambar maupun pesan yang di kirim melalui telepon selular menurut Kowalski (2008). Dapat di simpulkan bahwa *Cyberbullying* merupakan salah satu bentuk dari *bullying* secara verbal dan non-verbal yang dilakukan melalui media elektronik seperti telepon selular ataupun computer, seperti mengirimkan pesan singkat yang berisi kebencian terhadap seseorang, mengatakan hal-hal yang menghina perasaan orang lain dalam sebuah chat, atau menyebarkan isu yang tidak benar mengenai seseorang melalui internet.

Bentuk C*yberbullying* yaitu sebagai berikut : (1) *Flaming*. *Falming* mengau pada kebencian antara dua atau lebih individu melalui teknologi komunikasi (Willard, 2008). *Flaming* dapat terjadi di chat room atau grup diskusi. *Flaming* ini berupa mengirimkan pesan yang menghina, menggunakan bahasa yang kasar, dan perdebatan tanpa dasar yang kuat. (2) *Harrasment* (pelecehan). Bentuk harassment berupa posting berulangkali di suatu forum atau mengirimkan pesan yang tidak pantas melalui mediasosial. (3) *Denigration* (pencemaran nama

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

baik). Denigration adalah menyampaikan informasi yang tidak benar mengenai individu yang bertujuan merusak reputasi atau nama baik. (4) *Impersonation* (peniruan). Impersonatin yaitu menggunakan akses akun orang lain tanpa meminta izin. Mengubah privasi atau akun orang lain juga termasuk dalam impersonation.

Bullying merupakan perilaku agresif yang menggunakan ketidak seimbangan kekuasaan dengan sengaja. Beda hal nya dengan konflik, konflik menyangkut antagonism antara dua orang atau lebih. Setiap dua orang atau lebih bisa mengalami konflik, perselisihan, atau pertikaian tetapi Bullying hanya terjadi bila ada ketidak seimbangan kekuatan. Pelaku yang melakukan *bullying* dapat melakukan hal seperti memukul, mendorong, meludahi, pelecehan verbal, dan mengancam. *Bullying* terjadi saat individu atau kelompok orang menganggu atau mengancam ketenangan dan keselamatan kesehatan seseorang baik secara psikologis maupun fisik. Mengancam reputasi atau pener adalah salah satu bentuk *bullying* yang terbaru karena perkembangan teknologi, internet dan media sosial. Yang berbentuk pesan nrgatif baik dari sms, pesan di internet dan media social lainnya oleh pelaku kepada korbannya secara terus menerus (Wiyani, 2012: 84).

Cyberbullying yaitu perlakuan kasar yang di lakukan oleh seseorang atau sekelompok orang menggunakan bantuan alat elektronik yang dilakukan berulang-ulang dan terus menerus pada seorang target yang kesulitan membela diri. *Cyberbullying* menurut Bhat, (2008: 87) *Cyberbullying* adalah penggunaan teknologi untuk mengintimidasi, menjadikan korban, atau mengganggu individu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

atau sekelompok orang. Pada proses permasalahan yang terjadi seperti meningkatnya *Cyberbullying.*

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan di SMAN 20 Pangkep, terdapat siswa yang memiliki sifat *Cyberbullying* meningkat. Hasil wawancara dengan guru BK dan observasi disekolah SMAN 20 Pangkep di temukan bahwa meningkatnya *Cyberbullying* yang ada dalam diri sawa siswi masih tinggi seperti perilaku agresif yang cederung lebih besar, tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, kurangnya rasa empati pada orang lain, mengirim pesan ancaman di media sosial serta menyebar berita bohong dan menghina atau mengolok-olok secara online. Dari penjelasan di atas akan membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya, upaya tentang *Cyberbullying* dan perlu mendapat perhatian sehingga peneliti tertaring untuk mengkaji dan meneliti.

Teknik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Self Control*. Suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain dan menutupi perasaannya menambahkan bahwa kontrol diri merupakan tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah pribadi perasaan, pikiran rasional dan tingkah laku yang terfokus dalam tanggung jawab pribadi (Ghufron & Risnawita, 2010).

Self Control didefinisikan sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri *Self control* atau control diri diartikan sebagai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif sebagai salah satu sifat kepribadian (Rini 2012).

Secara umum orang yang memiliki *Self control* yang tinggi dapat mengarahkan dirinya pada perilaku yang positif seseorang yang memiliki *self control* yang tinggi sangat memperhatikan cara yang tepat untuk berperilaku dalam berbagai situasi, bertanggung jawab sesuai dengan tata tertib atau norma yang ada sebaliknya seseorang yang memiliki *self control* yang rendah cenderung memiliki perilaku yang menyimpan dari aturan-aturan yang ada, jadi dapat di katakan seseorang yang memiliki self control yang rendah akan berperilaku dan bertindak kepada hal-hal yang membuat dirinya senang meskipun tidak menaati aturan yang berlaku (Asiah dkk, 2018). *Self control* tidak hanya pada sebatas kontrol peilaku saja tetapi juga termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir dalam mengambil keputusan.

Self control (kontrol diri) yang memiliki kemampuan untuk mengatur, mengendalikan dan mengarahkan perilaku yang menghasilkan dampak positif serta salah satu aspek yang digunakan dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar, adapun aspek-aspeknya yaitu ; (1) Kontrol perilaku (*behavior control);* (2) Kontrol Kognitif (*cognitive control*); (3) Mengontrol Keputusan (*decisional control*).

Maksud dari teknik ini merupakan teknik *Self Control* yang menekankan pada seseorang dapat mengontrol diri dam memiliki kemampuan atau keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi berbagai tantangan dan situasi, jadi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

cyberbullying yang masih menunjukkan sifat siswa yang tinggi dapat berubah *cyberbullying* rendah. Berdasarkan faktor tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Penerapan Teknik *Self Control* dalam mengurangi perilaku *Cyberbullying* siswa SMAN 20 Pangkep.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran penerapan teknik *Self Control* dalam mengurangi perilaku *Cyberbullying* siswa SMAN 20 Pangkep?
2. Bagaimana gambaran tingkat *Cyberbullying* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *Self Control* pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep?
3. Apakah ada pengaruh teknik *Self Control* untuk mengurangi perilaku *Cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *Self Control* dalam menguramgi perilaku *Cyberbullying* pada siswa.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat *Cyberbullying* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *Self Control* pada siswa.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh teknik *Self Control* untuk mengurangi perilaku *Cyberbullying* pada siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat member manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini dapat memberikan bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling terutama terkait dengan teknik *Self Control* untuk mengurangi perilaku *Cyberbullying* pada siswa.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat di jadikan pedoman pelaksanaan bimbingan dan konseling oleh guru pembimbing (konselor) dalam menjelaskan mengenai peningkatan *Cyberbullying* pada siswa.

   b. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mengurangi masalah-masalah *Cyberbullying* pada siswa.

   c. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman peserta didik untuk lebih mampu lagi dalam mengurangi *Cyberbullying*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. *Self Control*

a. Pengertian *Self Control*

Self-control merupakan kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak sesuai. Kontrol diri juga sangat berkaitan dengan keterampilan emosional. *Self-control* adalah kemampuan untuk mengarahkan perilaku sendiri dan menahan atau menghalangi impuls atau tindakan impulsif (Sinaga, 2018). *Self control* juga merupakan tindakan untuk mengendalikan faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku. Perilaku dapat dikontrol melalui berbagai cara, seperti menghindar, menciptakan kejenuhan, menghadapi rangsangan yang tidak disukai, dan memperkuat diri sendiri. Artinya, kontrol diri merupakan salah satu faktor internal dalam diri manusia yang mengatur faktor-faktor eksternal yang akan mempengaruhi perilaku individu tersebut.

Menurut Wahyudi (2021) Teknik *Self Control* salah satu teknik yang ada dalam pendekatan behavior, teknik ini mengedepankan pada tiga hal dalam pemberian treatment yaitu, pencacatan diri, evaluasi diri, pengukuhan diri.Pencatatan diri dilakukan untuk momitoring perilaku agar siswa sadar perilaku yang telah dilaksanakan dan perilaku yang telah ditinggalkan monitoring diri membantu individu untuk melakukan evaluasi perilaku terhadap tahap evaluasi. Evaluasi yang baik harus disertakan bukti dari perilaku yang telah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

dilaksanakan sehingga evaluasi lebih optimal, poin yang ketiga adanya pengukuhan, pengukuhan mempunyai peran agar perilaku timbul, dan bertahan pada diri individu. Pengukuhan yang diberikan berupa reward atas perilaku yang telah dibentuk. Aeni (2020) mengemukakan *self control* adalah bentuk pengendalian emosi dalam diri individu. *Self Control* akan memiliki peran penting dalam penerapan dikehidupan setiap individu, apakah itu dalam menghadapi konflik, tujuan hidup dan berinteraksi sosial dan lain-lain

Menurut Masjkur (2018) *Self Control* merupakan tingkah laku mengendalikan diri atau memonitor gagasan-gagasan atau ide dalam dirinya dengan cara berbagai cara, baik pada saat tidak ada tekanan maupun saat terjadi pertentangan dengan tekanan-tekanan yang ada dalam situasi yang dihadapinya. Definisi lain yang dikemukakan oleh Berk menyebutkan bahwa, *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral.

Dari tentang pengertian *self control* (control diri) dapat di simpulkan mengenai teknik *self control* adalah kemampuan untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial serta mengelola faktor eksternal yang mempengaruhi tindakan individu. *Self control* sangat penting dalam mengendalikan emosi, dan perilaku, terutama dalam menghadapi tekanan dan berinteraksi sosial.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self control*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* terdiri dari 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal menurut (Ghufron dan Rini, 2012:32) menurut antara lain:

1. Faktor internal

   Faktor yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertamba usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol dorongan diri dalam dirinya karena mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan mana hal yang tidak baik bagi dirinya.

2. Faktor Eksternal

   Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga.Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang, remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh karena itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi anak. Dikemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Jadi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri individu terdiri dari faktor internal yaitu usia seseorang dan kematangan secara psikologis.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

cyberbullying yang dilakukan dengan cara mewawancarai 15 pahasiswa X di kota Yogyakarta dengan jumlah 14 narasumber, menyatakan pemah mel&kukan cyberbullying dengan bentuk yang bermacam-macam. Sebanyak 10 narasumber menyatakan diri pernah mengomentari kiriman orang lain dengan kata kasar, 4 narasumber mengaku juga pernah mengirim pesan ancaman, lalu 3 narasumber mengaku pernah mengeluarkan temannya dari grup tanpa memberikan pemberitahuan, 7 narasumber pernah mengedit gambar orang lain menjadi negatif, dan 3 narasumber mengaku juga membuat akun palsu yang mereka gunakan untuk meneror. Rata- rata dari seluruh narasumber pada penelitian tersebut mengatakan mereka menggunakan aplikasi seperti whatsapp, instagram, dan line (Chornelius & Astuti, 2021)

C. Kerangka Pikir

Cyberbulliying merupakan perilaku perundungan yang dilakukan oleh pelaku terhadap korban dengan perantara koneksi internet. *Cyberbulliying* disebut sebagai tindakan tidak bermoral dengan mengancam kehidupan korban, menghina fisik maupun psikisnya, sampai mempermalukan harga diri si korban di masyarakat luas dengan bantuan teknologi digital.

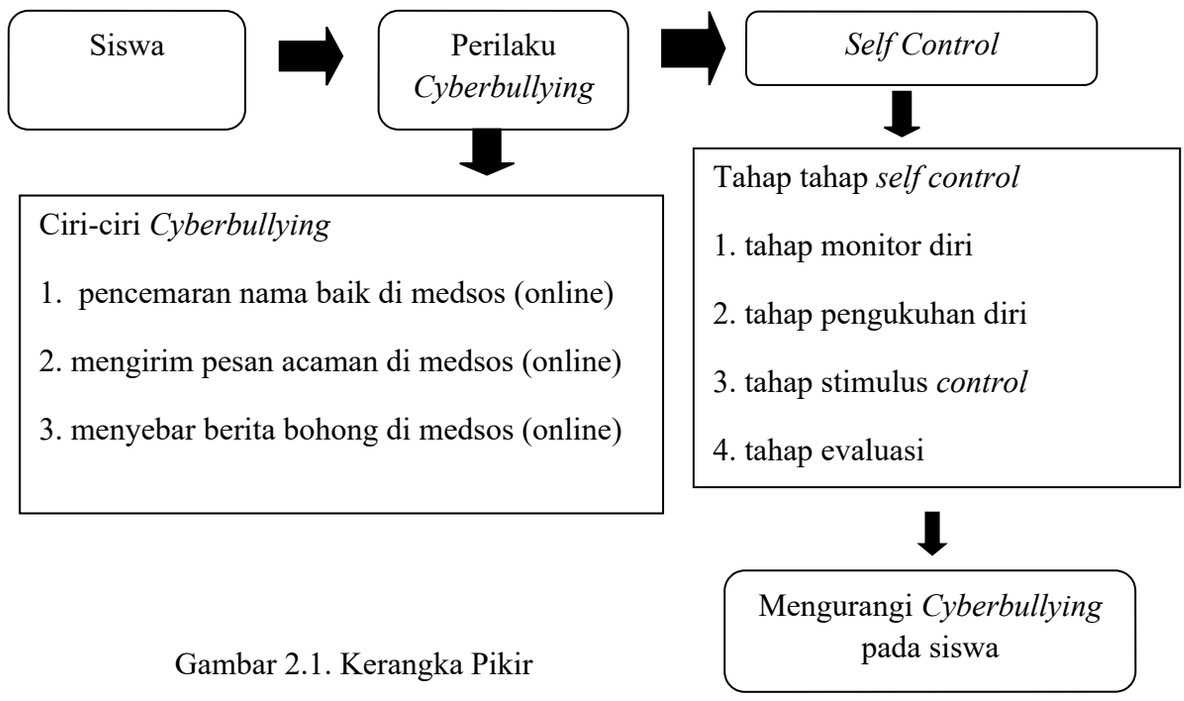
Cyber bullying yaitu perlakuan kasar yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang menggunakan bantuan alat elektronik yang dilakukan berulang–ulang dan terus menurus pada seorang target yang kesulitan membela diri. *Cyberbullying* adalah penggunaan teknologi untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

mengintimidasi, menjadikan korban, atau mengganggu individu atau sekelompok orang.

Teori tersebut dapat dijadikan indicator perilaku *Cyberbullying.* Sebelum menjabarkan indikator yang akan diteliti, peneliti akan menjabarkan aspek dari *Cyberbullying.* Aspek cyberbullying ini merupakan jenis-jenis *cyberbullying* yang diteliti. Aspek kesadaran dalam penelitian ini mencakup :1. *Flaming* (amarah), 2. *Harassment* (pelecehan/gangguang), 3. *Denigration* (pencemaran nama baik), 4. *Cyberstalking* (mengikuti), 5.*Impersonation* (peniruan).

Upaya untuk mengurangi *cyberbullying* dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *Self control*, dengan cara1.Tahap monitor diri atau observasi diri, 2. Tahap pengukuhandiri, 3. Tahap *stimulus control* 4. Tahap evaluasi. Dengan tahap-tahap tersebut mampu mengurangi *Cyberbullying* tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat bagan kerangka pikir dibawah ini.



Gambar 2.1. Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan pertanyaan penelitian, Adapun hipoteis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh teknik *Self control* untuk mengurangi *Cyberbullying* siswa di SMA Negeri 20 Pangkep ”.

H0: Tidak ada pengaruh signifikan dari penerapan *self control* dalam mengurangi *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep.

H1: Ada pengaruh yang signifikan dari penerapan *self control* dalam mengurangi *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif, menurut sugiyono (2015.h, 112) menjelaskan bahwa metode penelitian ini adalah metode eksperimen, karena dalam praktiknya objek penelitian mendapatkan perlakuan. Dengan demikian, metode penelitian yang digunakan untuk pengaruh perlakuan tertentu.

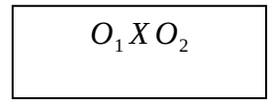
2. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2022.h, 207) menyatakan bahwa penelitian experimen adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dilakssiswaan sebagai subjek penelitian. Experimen yang akandilaksanakan dalam penelitian ini adalah *preeksperimental disign* karena peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol.

B. Variabel dan Desain Penelitian

Desaign yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design di dalam model ini dengan satu macam perlakuan. PenelitianDalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah teknik *Self Control* (X) dan variabel terikat *Cyberbulying* (Y). Hubungan variabel X dan variabel Y dapat digambarkan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg



O_1 = Nilai pretest
X =Eksperimen
O_2 = Nilai posttest

Sugiyono (2013)

C. Definisi Operasional Variabel

1. Teknik *Self control*

   Teknik *self control* adalah kemampuan untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial serta mengelola faktor eksternal yang mempengaruhi tindakan individu. *Self control* sangat penting dalam mengendalikan emosi, dan perilaku, terutama dalam menghadapi tekanan dan berinteraksi sosial.

2. *Cyberbullying* adalah salah satu perilaku yang di lakukan menggunakan teknologi internet unyuk menyakiti orang lain dengan sengaja serta secara berulang. *Cyberbullying* sebagai suatu bentuk masalah yang dilakukan oleh pelaku dengan tujuan untuk melecehkan korban melalui perangkat teknologi seperti pencemaran nama baik, mengirim pesan ancaman, dan menyebar berita bohong.

D. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 20 Pangkep yang beralamat di Jl. Karaeng Barasa, Sibatua, Kecamatan Pangkajene, Kabupaten Pangkep. Karena ada beberapa siswa yang memperlihatkan tanda-tanda *Cyberbullying* meningkat sehingga perlu diberikan bantuan sedini mungkin.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek peneliti. Mulyadi (2011.h,78) mengemukakan Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 20 Pangkep.

Gambar 3.1 Tabel Jumlah Siswa SMA Negeri 20 Pangkep

No.	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah Siswa
1	XI IBNU RUSYD	15	19	34
2	XI 2. AL FARABI	11	23	34
3	XI 3. IBNU KHALDUN	22	12	34
	Jumlah Total	48	54	102

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018.h,118) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel, adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 20 Pangkep Kelas XI. Teknik sampling yang digunakan yaitu purpossive sampling dengan pertimbangan cermat dan strategi yang tepat, peneliti dapat menentukan sesuai tujuan yaitu menemukan siswa yang memiliki *Cyberbullying* meningkat. Keadaan sampel dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

Gambar 3.2 Tabel Penyebaran Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Rata- rata sampel
1	XI IBNU RUSYD	34	5
2	XI 2. AL FARABI	34	5
3	XI 3. IBNU KHALDUN	34	5
	Jumlah	102	15

Dari tabel 3.2 di atas dapat dijelaskan bahwa dari siswa kelas XI Ibnu Rusyd sebanyak 5 orang, kelas XI Al Farabi sebanyak 5 orang dan kelas XI Ibnu Khaldun sebanyak 5 orang yang memiliki ciri ciri c*yberbulliying* meningkat. Jumlah sampel yang di peroleh adalah 15 orang siswa, adapun syarat-syarat dalam menarik sampel *pusposive sampling* berdasarkan tujuan tertentu yang harus dipenuhi adalah:

a. Pengambilan sampel harus relevan dengan sifat-sifat atau karakteristik yang merupakan ciri pokok populasi dalam penelitian ini ciri pokok populasiyang memiliki *Cyberbullying* meningkat adalah: 1) amarah, 2) pelecehan/ gangguan, 3) pencemaran nama baik, 4) menyebarkan berita bohong, 5) pengucilan.
b. Subjek yang diambil sebaiknya sampel purposive benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi siswa yang terindikasi mengalami *Cyberbullying* meningkat.

F. Instrumen Penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

Instrumen penelitian adalah semua yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dalam menyusun instrumen dilakukan beberapa tahap yaitu penulis membuat dan menyusun kisi-kisi instrumen yang meliputi variabel, indikator, deskriptor dan nomor soal, membuat pertanyaan atau pernyataan kemudian instrumen jadi berupa angket, kemudian direvisi dan instrumen jadi. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket kejenuhan belajar siswa. Angket kejenuhan belajar siswa diberikan pada saat *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (sesudah perlakuan). Angket ini memuat pernyataan yang bersifat positif (pernyataan yang mendukung) dan negatif (pernyataan yang tidak mendukung). Alasan penggunaan ini yaitu untuk menghindari jawaban asal dari respon dengan instrumen yang lebih bervariasi. Tujuannya adalah untuk memudahkan siswa untuk memilih jawaban yang paling sesuai.

G. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti pada penelitian ini dilakukan dengan cara:

1. Angket

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengajukan berbagai pertanyaan kepada responden. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui. Jenis kuisioner ini yaitu kuisioner tertutup, yaitu sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Skala pengukuran kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

likert. Penggunaan skala likert bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu maupun kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2017).

Dalam penelitian ini angket atau kuesioner diberikan kepada siswa yang dijadikan kelas eksperimen untuk mengetahui tingkat *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 20 Pangkep. Bentuk angket yang digunakan oleh peniliti adalah bentuk angket skala likert karena cocok digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu, angket dari hasil uji validasi ahli terdiri dari 40 item pertanyaan setalah di uji menggunakan SPSS, Angket yang valid menjadi 20 item pertanyaan dan yang tidak valid sebanyak 20 item. Adapun alasannya yaitu Angket yang valid memberikan informasi yang relevan dan dapat dipercaya, sedangkan angket yang tidak valid tidak mengukur apa yang seharusnya diukur, sehingga hasilnya tidak valid.

Tabel 3.3 Penskoran Item Angket

Item angket positif		**Item angket negative**	
Pilihan Item	**Skor**	**Pilihan item**	**skor**
SS	4	SS	1
S	3	S	2
TS	2	TS	3
STS	1	STS	4

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Penentuan kategori interval dapat di tentukan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambar pelaksanaan teknik *Self Control* dengan menggunakan Layanan Konseling Kelompok dalam mengurangi perilaku *Cyberbullying* siswa di SMA Negeri 20 Pangkep.

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik *Self Control* melalui layanan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku *Cyberbullying* siswa di SMA Negeri Pangkep.

Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1.	Rabu, 23 April 2025	Pertemuan I: Menyebarkan angket pre-test penelitian.
2.	Senin, 28 April 2025	Pertemuan II: Melakukan konseling kelompok dengan pemberian teknik *self control* yaitu monitoring diri.
3.	Selasa, 29 April 2025	Pertemuan III: Melakukan konseling kelompok dengan pemberian teknik *self control* yaitu Pengukuhan diri.
4	Rabu, 30 April 2025	Pertemuan IV: Melakukan konseling kelompok dengan pemberian teknik *self control* yaitu Stimulus control.
		Pertemuan V:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

5.	Kamis, 1 Mei 2025	Melakukan konseling kelompok dengan pemberian teknik *self control* yaitu Evaluasi.
6.	Jum'at, 2 Mei 2025	Pertemuan VI: Menyebarkan angket post-test penelitian.

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerepan teknik *Self Control* melalui layanan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 20 Pangkep:

a. Pertemuan I

Hari, tanggal : Rabu, 23 April 2025

Waktu : 45 menit

Kegiatan : Membagikan angket pre-test

Tempat layanan : Ruang Kelas

Pertemuan I diawali dengan salam dan do`a. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Setelah itu, peneliti membagikan angket pre-test terlebih dahulu kepada siswa sebelum melakukan konseling kelompok yang akan dilakukan pada esok hari. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 15 orang. Tujuan dari pelaksanaan pre-test ini yaitu untuk mengetahui tingkat *Cyberbullying* siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) dalam hal ini penerepan teknik *self control*. Selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah- langkah kegiatan pre-test, maka

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

peneliti mengambil hasil pre-test yang telah diisi oleh siswa yang menjadi sampel penelitian. Dan peneliti membuat janji temu kepada siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah dijadwalkan oleh peneliti untuk melakukan konseling kelompok.

b. Pertemuan II

Hari, tanggal : Senin, 28 April 2025

Waktu : 2x 45 menit

Pendekatan/Teknik : Konseling kelompok/ monitoring diri

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke-II diawali dengan salam dan do`a. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan di adakannya kegitan yang akan berlangsung, begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, tujuan, serta azaz konseling kelompok. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok. Selanjutnya peneliti menjelaskan langkah- langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai konseling kelompok, dengan materi (monitoring diri) monitiring adalah kemampuan seseorang untuk memerhatikan dan membaca dirinya sendiri, serta begaimana diri mereka dilihat oleh orang lan dalam berbagai situasi. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu. Kemudian peneliti mengarahkan siswa agar dapat mengemukakan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

permasalahan yang telah di alami secara bergantian dan peneliti memberikan *fedbek* kepada siswa agar lebih mudah mengungkapkan permasalahan yang telah di alaminya. Dalam pelaksanaan konseling kelompok masih ada siswa malu dalam mengungkapkan permasalahan yang telah di alami. Setelah menjelaskan permasalahan yang telah di alami peneliti meminta ada tanya jawab, memberikan saran atau masukan kepada siswa siswi yang tengah di alami dapat dijelaskan. Peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan konseling kelompok seta berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki perilakunya. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

c. Pertemuan III:

Hari, tanggal : Selasa, 29 April 2025

Waktu : 1 x 45 menit

Pendekatan/Teknik : Konseling kelompok/ Pengukuhan diri

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada pertemuan ke-III diawali dengan salam dan do`a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan materi (Pengukuhan diri) pengukuhan diri adalah proses memperkuat kepercayaan diri, rasa percaya kepada kempuan dan nilai nilai positif yang dimiliki oleh seseorang. Selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

siswa dalam memulai konseling kelompok. Peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa agar siswa dapat mengemukakan rencana yang telah ia laksanakan secara bergantian dan peneliti memberikan *feedbeck* kepada siswa agar lebih mudah mengungkapkan permasalahan yang telah di alaminya. Dalam proses konseling kelompok kali ini mereka sudah saling mengenal satu sama lain para siswa aktif dalam mengemukakan pendapatnya dan dapat menerima masukan dan arahan dari temannya dengan baik. Setelah menjelaskan permasalahan yang telah di alami peneliti meminta ada tanya jawab, memberikan saran atau masukan kepada siswa siswi yang tengah di alami dapat dijelaskan. peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan konseling kelompok seta berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki perilakunya. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan doa dan salam.

d. Pertemuan IV

Hari, tanggal : Rabu, 30 April 2025

Waktu : 1x 45 menit

Pendekatan/Teknik : konseling kelompok Stimulus *control*

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke-IV diawali dengan salam do`a. Sebelum ketahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siwa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan materi (stimulus *control)* stimulus *control* dalam konteks

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

psikologi perilaku adalah fenomena dimana perilaku seseorang dimana perilaku seseorang dipengaruhi oleh adanya atau tidak adanya ransangan tertentu. Terlebih dahulu peneliti menanyakan kabar dan memberikan motivasi kepada siswa agar proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik. Pada proses konseling kelompok kali ini siswa lebih aktif sehingga peneliti lebih mudah memberikan feedback kepada siswa.

e. Pertemuan V

Hari, tanggal : Kamis, 1 Mei 2025

Waktu : 1x 45 menit

Pendekatan/Teknik : konseling kelompok/ evaluasi

Tempat layanan : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke- V diawali dengan salam do`a. Sebelum ketahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siwa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan materi (evaluasi) evaluasi adalah proses untuk menyediakan informasi tentang sejauh mana suatu kegiatan tertentu telah dicapai, begaminana perbedaan pencapaian itu dengan suatu standar tertentu untuk mengetahui apakah ada selisih diantara keduanya. Terlebih dahulu peneliti menanyakan kabar dan memberikan motivasi kepada siswa agar proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai " penerepan teknik mental *self control* dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* siswa di SMA Negeri 20 Pangkep" maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran penerepan teknik *self control* menggunakan layanan konseling kelompok dengan 4 kali pertemuan dengan materi pertemuan pertama 1) monitoring diri 2) pengukuhan diri 3*) stimulus control* dan 4) evaluasi. Teknik *self control* yang terdiri dari metode bantuan psikologis yang dilakukan dalam kelompok kecil untuk membantu individu mengatasi masalah pribadi sosial.
2. Tingkat *cyberbullying* siswa sebelum diterapkan teknik *self control* berada dalam kategori tinggi dan setelah diterapkan teknik *self control* berada dalam kategori rendah. Hal ini di sebabkan karena penerapan teknik *Self control* membantu siswa lebih mampu mengendalikan dan memodifikasi dorongan negatif yang biasanya memicu perilaku *cyberbullying*.
3. Penerapan teknik *self control* menggunakan konseling kelompok berpengaruh dalam mengurangi perilaku *cyberbullying*. Adapun pengaruhnya yang meliputi kemampuan untuk mengatur perilaku emosi dan pikiran, perilaku *cyberbullying* dan membentuk dukungan sosial positif sehingga dapat mengurangi perilaku *cyberbullying*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas maka dapat disimpulkan saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, diharapkan dijadikan bahan kajian yang utama bahwa *cyberbullying* yang dalam kategori tinggi, diperlukan perlakuan khusus melalui berbagai pendekatan secara menyeluruh dalam penurunan *cyberbullying* siswa.
2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, tingkat *cyberbullying* dalam kategori rendah dalam arti peserta didik lebih saling menghargai dan memiliki rasa empati yang tinggi serta menggunakan media sosial dengan baik, dapat dijadikan acuan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memaksimalkan pemberian layanan teknik *self control* khususnya bagi para siswa yang memiliki cyberbullying siswa tinggi.
3. Bagi peserta didik, diharapkan peserta didik dapat mengurangi perilaku *cyberbullying* siswa sehingga dapat mengatasi masalah yang dialami di sekolah dan di lingkungan sosialnya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

DAFTAR PUSTAKA

Aini, A. N. Mahardayanti, I.H, (2011). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa universitas Muria Kudus. Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol 1(2), 65-71.

Afifa, R. A. N., Sitasari, N. W., & Safitri, M. (2021). Hubungan antara persepsi terhadap*cyberbullying* dengan kecenderungan perilaku cyberbullying pada dewasa awal. *JCA of Psychology, 2(02), 125-140.*

Asiah, N., (2018).Hubungan *Self Control* dengan Kecenderungan Narsistik Siswa Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMP Negeri 2 Padang. 1(1), 8.

Averil, J.R. (2012). Personal Control Over Aversive Srimuli and It's Relationship to Sress. *Psychological Buletin,* 80 (04).

Arikunto S, 2022, *Prosedur penelitian*, PT Asdi Mahasatya, Bandung.

Bath., et. Al. (2008). Dose Response Relationship Between Cigarrete Smoking and Risk of Ischemic Stroke Young Women. *Journal of the American Stroke Association, 39, 2439-2443.*

Chornelius, C.,& Astuti, K. (2021). Perilaku cyberbullying ditinjau dari konformitas pada mahasiswa x yogyakarta. *In prosiding seminar nasional Ippm ump*, (2), 380-385

Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di

sekolah: pengertian, dampak, pembagian dan cara menanggulanginya. Pedagogia, 17(1), 55-66. https://doi.org/10.17509/pdgia.v17i1.13980.

Dooley, J. J., Pyzalski, J., & Cross, D. (2009). Cyberbullying versus face-to-face bullying: A theoretical and conceptual review. Journal of Psychology', 21 7(4), 182-188.

Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-esteem remaja awal: Temuan baseline dari rencana program self-instructional training kompetensi diri. Jurnal Psikologi Insight, 2(1), 43–56. https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

Gufron, M.R.,& Risnawita, R.(2010). *Teori-teori psikologi*Jogjakarta: Ar Ruz Media

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). *Cyberbullying: A review of the legal issues facing educators. Preventing School Failure*, 55 (2), 1-8.

Kowalski, R.M., Limber, S.P., & Agaston, P.W. (2008). *Cyberbullying: Bullying in the digital age. New Jersey: Wiley- Blackwell.*

Masjkur, M. (2018).Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun *Self Control*Remaja Di Sekolah. At-Tuhfah: Jurnal Keislaman 7(1),25-26.

Mahardika, (2020), Pengaruh Layanan Informasi dengan Teknik Self Control terhadap Peningkatan Komunikasi Ibu dengan Anak (Penelitian pada ibu ibu PKH Kampung Tulung, Maglang Tengah).*Skripsi* magelang universitas muhammadiyah.

Muzdalifah, M. (2020).“Bullying”.Al-Mahyra (Jurnal Penelitian dan Pengembangan Keilmuan), 1(1), 50-65.

Minarlin, M (2015). Hubungan *Komunikasi Orangtua dan Anak Serta Kontrol Diri Siswa dengan Perilaku Seks Pranikah di SMA Prayatna Medan*. Medan: Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Sumatera Barat.

Martin, Gary & Joseph Pear. 2011. *Behavior modification: what it is and how to do it eight edition*. New Jersey; Person Prentice Hall.

Nissa, F. R. N., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan self-esteem dengan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial twitter. Bandung Conference Series: Psychology Science, 2(1), 167-173. https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.886.

Rifauddin, M. (2016).Fenomena cyberbullying pada remaja. Khizanah al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan, 4(1), 35-44. https://doi.org/10.24252/kah.v4i1a3.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

Rini, S. (2012).*Teori-teori psikologi.*S-Yogyakarta. CV. Pustaka Ilmu Group.

Rahman,A. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Usur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam, 2(1), 1-8.*

Syah, R., & Hermawati, I. (2018).Upaya pencegahan kasus cyberbullying bagi remaja pengguna media sosial di Indonesia. Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial, 17(2), 131-146. https://doi.org/10.31105/JPKS.V17I2.1473.

Kraft, E. M., & Wang, J. (2009). Effectiveness of cyber bullying prevention strategies: a study on students' perspectives. International . Journal of Cyber Criminology,- 3(2), 513.

Saripah, I., & Pratita, A. N. (2018). Kecenderungan perilaku cyberbullying peserta didik berdasarkan jenis kelamin. Pedagogia, 16(3), 180-192. https://doi.org/10.17509/pdgia.v16i3.13553.

Sugiyono (2015). Metode penelitian pendidikan (*Pendekatan Kualitatif dan kuantitatif dan R & D, Cv Alfabeta Bandung*)

Sinaga, I. A. W. (2018).Peran Guru BK dalam Mengembangkan *Self Control* Siswa Di MTs AlwasliyahBandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai. Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu, 1–78.

Utami, M. N. (2021). Hubungan antara harga diri dan cyberbullying pada remaja di media sosial. Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 8(3), 314-320. https://dx.doi.org/10.31604/jips.v8i3.2021.314-320.

Wahyudi, N., & Casmini, C. (2021).Efektivitas Cognitif Behavioral Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisplinan Siswa. Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications, 1(1).

Willard, N. (2008)*Educator's Guide to Cyberbullying and Cyberthreats. Journal Research Press, 1-16.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

Wiyani, N. A. (2012). *Save our children from school bullying*. Yogyakarta: Ar-Rus Media.

Willard, N. (2008)*Educator's Guide to Cyberbullying and Cyberthreats. Journal Research Press, 1-16.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

Lampiran 12

Dokumentasi

- Membagikan Angket Pretest



- Pelaksanaan konseling kelompok pertemuan ke 1



- Pelaksanaan konseling kelompok pertemuan ke 2



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg

RIWAYAT HIDUP



NURHIKMAWATI. H. Lahir pada tanggal 25 Agustus 2003 di kabupaten pangkep. Putri ke dua dari tiga bersaudara, anak dari pasangan Hamzah dan Sitti Umrah Saeta, S. Pd.. Alamat Jln. Rumbia, keluruhan biraeng, kec. Minasatene.

Penulis menempuh Pendidikan di SD Negeri 12 Biraeng pada tahun 2009 dan tamat pada tahun 2015 kemudian melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 1 Minasatene pada tahun 2015 dan tamat pada tahun 2018, kemudian melanjutkan Pendidikan di SMK Negeri 3 Pangkep pada tahun 2018 dan tamat pada tahun 2021. Pada tahun 2021 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan Dan konseling untuk jenjang strata satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/W97YDlel7_meX3Hl4l0eKg