

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab satu membahas mengenai latar belakang masalah yang diangkat dalam penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat hasil penelitian.

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Bantuan diri (*self-help*) merupakan aspek penting dalam mengubah perilaku untuk meningkatkan keterampilan (Ladd, 1988), mendukung peserta didik mengembangkan kemandirian dalam menjalani kehidupan (Bhakti, 2015). Temuan penelitian Harriet Mills et al. (2019) menemukan bahwa *self-help*, baik secara individu maupun dalam kelompok, dapat mengatasi gangguan kecemasan.

Dalam konteks pendidikan *self-help* memiliki peran penting untuk mendorong peserta didik mengoptimalkan potensi. Selain penguasaan materi pelajaran, pendidikan akan menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman untuk belajar. Dalam konteks ini, penerapan *self-help* yang terdapat dalam konteks pendidikan tentunya memiliki dampak positif dan negatif.

Penerapan *self-help* pada peserta didik memiliki berbagai dampak positif yang dapat mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan. Berikut dampak positif dari *self-help* pada peserta didik: 1) Pengembangan keterampilan pribadi, 2) Meningkatkan kepercayaan diri, 3) Memiliki pemahaman diri yang lebih mendalam, 4) Meningkatkan kemandirian, 5) Menurunan kecemasan dan stres, 6) Meningkatkan kemampuan mengatasi tantangan, 7) Peningkatan pengambilan keputusan, 8) Meningkatkan hubungan sosial (Watkins, P. L., & Clum, G. A, 2008).

Dampak-dampak positif ini menunjukkan betapa pentingnya penerapan *self-help* dalam pembentukan keterampilan dan kesejahteraan peserta didik. Penerapan *self-help* pada peserta didik, meskipun memiliki banyak dampak positif, dapat memiliki beberapa dampak negatif yang perlu diperhatikan. Berikut adalah beberapa dampak negatif dari *self-help* pada peserta didik 1) Kegagalan atau frustrasi, 2) Meningkatkan beban emosional, 3) Keterbatasan pengetahuan dan keterampilan, 4) Mengabaikan dampak lingkungan, 5) Pengalaman yang memburukkan, 6) Ketidakberhasilan dalam mengatasi diskriminasi. (Watkins, P. L., & Clum, G. A, 2008)

Maka dari itu. Sejalan dengan penelitian yang dikemukakan Ahmadi (2011), jika peserta didik tidak memiliki kemampuan terhadap *self-help*, ini dapat berdampak negatif pada perkembangan, prestasi akademik, dan kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan. *Self-help* merupakan keterampilan dan strategi yang memungkinkan peserta didik untuk mengatasi tantangan, mengelola emosi, dan mencapai tujuan mereka dengan mandiri.

Dalam hal ini penting untuk memberikan dukungan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan *self-help*. dapat melibatkan dukungan dari guru, konselor, atau profesional kesehatan mental yang dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan, strategi, dan dukungan yang diperlukan untuk berhasil dalam pendidikan dan kehidupan secara keseluruhan.

Namun demikian, perundungan masih merupakan masalah serius di lingkungan pendidikan. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020), perundungan lebih sering terjadi di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kasus perundungan di lingkungan sekolah paling banyak terjadi di Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan proporsi 25 persen dari total kasus (Prayogo, 2023).

*Self-help* bisa menjadi solusi alternatif bagi peserta didik yang enggan berbicara tentang masalah kepada orang lain tanpa bantuan profesional. Pengumpulan informasi mengenai *self-help* menunjukkan bahwa peserta didik dengan kemampuan *self-help* rendah lebih rentan terhadap efek negatif dari perundungan, sementara peserta didik dengan kemampuan *self-help* yang tinggi mampu mengatasi situasi tersebut sendiri (Bower, et.al, 2011).

Perilaku perundungan bisa disebabkan oleh risiko yang diambil oleh peserta didik dalam mencari perhatian atau kekerasan. Dampak perundungan pada peserta didik mencakup gangguan dalam tugas perkembangan selanjutnya (Zakiyah, Fedryansyah, Gutama, 2018).

Perundungan terjadi di seluruh dunia dengan jutaan remaja yang mengalami perundungan setiap tahunnya (UNESCO, 2017). di Indonesia, fenomena ini sering terjadi, sebagaimana diungkapkan oleh Plan International Center For Research On Women (ICRW) di 5 negara Asia yakni Vietnam (79 %), Kamboja (73%), Nepal (79 %), Pakistan (43 %) dan Indonesia (84%).

Hasil penelitian menyatakan bahwa Indonesia menduduki tingkat pertama dalam kejadian perundungan (*bullying*) di sekolah dengan persentase angka sebesar 84% (ICRW, 2015) dan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020). Anak Indonesia, mengungkapkan bahwa prevalensi kejadian perundungan (*bullying*) di bidang pendidikan yaitu 1567 kasus. Terdapat 76 kasus sebagai korban perundungan (*bullying*) dan 12 kasus sebagai pelaku *bullying* di sekolah (KPAI R.N, 2020).

Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2022), jumlah kasus pendidikan di Indonesia per tanggal 30 Mei 2020 adalah 161 kasus, dengan rincian anak korban tawuran sebanyak 23 kasus atau 14,3 persen, anak pelaku tawuran sebanyak 31 kasus atau 19,3 persen, anak korban kekerasan dan *bullying* sebanyak 36 kasus atau 22,4 persen, anak pelaku kekerasan dan *bullying* sebanyak 41 kasus atau 25,5 persen, dan anak korban kebijakan (pungli, dikeluarkan dari sekolah, tidak boleh ikut ujian, dan putus sekolah) sebanyak 30 kasus atau 18,7 persen.

Memaparkan 160 ribu peserta didik perhari membolos sekolah untuk menghindari perundungan, 80 persen peserta didik kelas 2 sampai 3 sekolah menengah pertama menjadi korban *bullying* di sekolah, dan 10 persen peserta didik pindah sekolah untuk menghindari *bullying*.

Pada peserta didik perempuan terdapat rata-rata 37% dan peserta didik laki-laki 42% menjadi korban perundungan (*bullying*). Jenis perilaku perundungan yang terjadi yaitu pertengkaran fisik dan pertengkaran verbal (World Health Organization, 2020)

Keberadaan *self-help* dapat memberikan solusi mandiri bagi peserta didik dalam menghadapi perilaku perundungan, walaupun dampak dapat beragam. Kekurangan keterampilan *self-help* dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik, sementara pengembangan *self-help* yang positif dapat membantu mengatasi perundungan (Centers for Disease Control and Prevention, 2015; Reece, 2008; Rigby, 2007). Namun, perundungan di sekolah masih menjadi masalah serius dan perlu penanganan yang tepat (Wharton, 2005).

Berdasarkan faktor-faktor tertentu, peserta didik kesulitan mengatasi dampak perundungan sendiri. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah

dapat membantu peserta didik dalam mengatasi masalah dalam menghadapi perilaku perundungan (Tim Penulis Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal, 2008). Dalam hal ini, *self-help* juga merupakan alternatif yang dapat digunakan, baik dengan bantuan mandiri atau dalam kelompok (Jorm, Christensen, Griffiths, & Rodgers, 2002).

Dalam situasi peserta didik kurang memiliki keterampilan *self-help*, kebutuhan untuk membantu dalam menghadapi masalah perundungan (*bullying*) akan rendah. *Self-help* dapat membantu peserta didik untuk mengatasi pengalaman buruk dan membangun kembali kondisi mereka (Bringer, Davidson, Sundfor, Lier & Borg, 2015). Penelitian lain juga mendukung penggunaan *self-help* dalam mengatasi berbagai tantangan, termasuk kecemasan sosial (Nancy L. Kocovski, Jan E. Fleming, Rebecca A. Blackie, Meagan B. Mackenzie, Alison L. Rose, 2018; Judith G.M. Rosmalen Anne Van Gils, M. Angelica Acevedo mesa, Robert A. Schoevers, Rei Monden, Denis J.G. Hanssen, 2020).

Dalam konteks penelitian, *self-help* menjadi fokus utama dalam membantu peserta didik mengatasi perundungan (*bullying*) di sekolah. Faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan mengenai cara mengatasi masalah serta kurangnya dukungan lingkungan memengaruhi kemampuan *self-help* peserta didik (Ermiami, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan solusi *self-help* melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Peserta didik dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. di antara tantangan-tantangan tersebut, perundungan (*bullying*) telah muncul sebagai isu yang cukup serius dalam berbagai lingkungan, termasuk di lingkungan pendidikan. Perundungan bukan hanya mengarah pada dampak fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang serius bagi peserta didik. Dalam situasi ini, *self-help* atau kemampuan peserta didik untuk mengatasi masalah secara mandiri dan membangun ketahanan mental menjadi semakin penting.

Dengan memahami konsep *self-help* dalam konteks perundungan, khususnya pada peserta didik, akan membuat peserta didik memahami cara-cara merespons tantangan dan kesulitan yang timbul akibat perundungan. Dalam usaha untuk

memahami *self-help* secara lebih mendalam, peserta didik memiliki kesempatan untuk menggali strategi-strategi serta langkah-langkah. Fokus ini bukan hanya menghadapi dampak emosional yang diakibatkan oleh perundungan, tetapi juga melibatkan pengembangan kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta peningkatan ketahanan mental.

Dengan memiliki wawasan yang lebih baik tentang bagaimana proses *self-help* dilakukan oleh peserta didik yang sedang menghadapi perundungan, peserta didik juga dapat menemukan potensi berupa dukungan internal yang peserta didik gunakan dalam menghadapi tantangan. Memahami bagaimana peserta didik mampu mengatasi situasi sulit secara mandiri dapat memberikan pandangan yang lebih lengkap tentang kesejahteraan psikologis. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang upaya *self-help*, peserta didik dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan bermanfaat dalam menghadapi situasi perundungan dan mengatasi dampaknya.

Melibatkan pengamatan dan pemahaman terhadap berbagai strategi serta tindakan yang diambil oleh peserta didik untuk mengatasi dampak emosional, membangun ketahanan mental, dan mengembangkan kesejahteraan psikologis dalam lingkungan pendidikan. Proses ini melibatkan pengamatan terhadap respons dan langkah-langkah yang diambil untuk melindungi diri, membangun rasa percaya diri, serta mengatasi tekanan yang muncul akibat situasi perundungan.

*Self-help* merujuk pada strategi dan tindakan yang diambil oleh peserta didik untuk mengatasi tantangan, mengelola emosi, dan meningkatkan kesejahteraan peserta didik secara mandiri. Dalam konteks bimbingan dan konseling, *self-help* menjadi penting karena dapat menjadi alat yang kuat bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan, memahami diri sendiri, dan mengatasi masalah dengan lebih efektif.

Dalam bimbingan dan konseling, *self-help* dapat menjadi bagian penting dari pendekatan untuk membantu peserta didik mencapai kesejahteraan emosional dan psikologis. Bimbingan dan konseling memberikan panduan, dukungan, dan lingkungan yang aman bagi peserta didik untuk mengembangkan dan mengintegrasikan keterampilan *self-help*.

Secara umum permasalahan penelitian dirumuskan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana profil *self-help* perilaku perundungan dan implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling?”

Masalah pokok penelitian diturunkan ke dalam pertanyaan penelitian, sebagai berikut:

- 1) Bagaimana tingkat *self-help* perilaku perundungan pada peserta didik kelas VIII di SMP “X” Kota Bandung?

### **1.3 Rumusan Tujuan Penelitian**

Secara umum, tujuan penelitian adalah mendapatkan profil *self-help* perilaku perundungan kelas VIII di SMP “X” Kota Bandung. Secara khusus penelitian bertujuan sebagai berikut.

- 1) Memperoleh gambaran umum tingkat *self-help* perilaku perundungan pada peserta didik kelas VIII di SMP “X” Kota Bandung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis dalam dunia pendidikan, khusus pada bidang ilmu bimbingan dan konseling, sebagai berikut.

- 1) Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan mendalami *self-help*, membekali peserta didik sumbangan yang positif untuk mengembangkan ilmu bimbingan dan konseling khususnya sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan intervensi konseling individual.

- 2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian tentang profil *self-help* perilaku perundungan di sekolah dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun *Need Assessment* untuk dikembangkan menjadi Rancangan Layanan Konseling. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya untuk membantu mengembangkan *self-help* yang dimiliki oleh peserta didik dalam menghadapi perilaku perundungan (*bullying*).

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi terstruktur dalam lima bab. Bab Pertama memuat mengenai pengenalan yang mencakup gambaran latar belakang penelitian, rumusan permasalahan, tujuan penelitian, manfaatnya, serta struktur organisasinya, Kemudian, Bab Kedua mengulas telaah literatur yang menjelaskan dasar teori yang diterapkan dalam mengamati subjek penelitian, meliputi konsep *self-help*, perilaku perundungan, implikasi pada bimbingan dan konseling, penelitian terdahulu, dan kerangka teoretis. Kemudian, Bab Ketiga menguraikan pendekatan penelitian yang membahas rancangan penelitian, partisipan, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, alat ukur penelitian, langkah-langkah atau prosedur penelitian, serta prosedur analisis data. Kemudian, Bab Keempat mengungkap temuan riset yang muncul dari proses analisis dan pengolahan data. Pada Bab ini juga menjelaskan pembahasan hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diangkat. dan terakhir, Bab Kelima, berisi simpulan dan rekomendasi yang memandu dalam penafsiran dan pemaknaan temuan analisis riset, serta merinci informasi penting yang dapat diperoleh dari hasil riset ini.