BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi memberikan perubahan yang signifikan di bidang ekonomi, budaya, politik, bahkan sampai di bidang pendidikan. Perubahan ini tentunya dirasakan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Perubahan yang memberikan dampak besar dirasakan di bidang pendidikan. Hal ini didukung oleh Prasetiyo et al (2024) bahwa Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia diperkirakan akan mencapai 221.563.479 jiwa pada tahun 2024, berdasarkan populasi Indonesia yang tercatat sebanyak 278.696.200 jiwa pada tahun 2023. Hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 yang diterbitkan oleh APJII menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di negara ini naik menjadi 79,5%. Jika dibandingkan dengan periode sebelumnya, kenaikannya mencapai 1,4%. Di era digital saat ini, sebagian besar masyarakat memanfaatkan gadget dan banyak yang memiliki akun media sosial masing-masing. Penggunaan teknologi di bidang pendidikan pun telah meningkat, yang dulunya hanya menggunakan media berupa papan tulis saja, kini sudah mulai beradaptasi menggunakan teknologi seperti proyektor, *gadget* dan labtop. Tidak hanya dimanfaatkan oleh guru saja, tetapi siswa yang lebih dulu memanfaatkannya, bahkan lebih mahir dibandingkan guru yang mengajar.

Seiring berkembangnya zaman, penggunaan *gadget* pada siswa sudah menjadi bagian yang tidak terlepaskan dari kehidupan sehari-hari. Adanya *gadget* memang memudahkan siswa dalam mengakses informasi maupun berita di media sosial. Dengan adanya media sosial, membuat semuanya lebih mudah dan menghemat waktu. Menurut Mulyono (2021) dampak positif dalam perkembangan media sosial ini memudahkan dalam hal komunikasi, mencari dan mengakses informasi dengan mudah, mengembangkan relasi, menambah teman dan yang lainnya. Namun kemudahan itu juga memberikan dampak yang negatif seperti kecanduan, malas, bahkan sampai lupa dengan kewajiban seorang pelajar yaitu belajar. Dari banyaknya dampak negatif yang

terjadi, membuat perilaku sosial pada siswa menurun. Perilaku sosial merupakan aspek penting yang harus diajarkan kepada siswa. Hal ini dikarenakan perilaku sosial dapat memengaruhi hasil belajar. Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek fisiologis, kecerdasan, dorongan, bakat, sikap, dan fokus. Sementara itu, faktor eksternal melibatkan keluarga, pendidikan, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, perilaku sosial memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa (Sebrina & Putri, 2021). Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa adanya media sosial memberikan dampak yang cukup signifikan, baik secara positif maupun secara negatif. Salah satu dampak negatifnya adalah perilaku *cyberbullying*.

Menurut Diannita et al (2023) *Cyberbullying* adalah salah satu jenis perundungan yang dilaksanakan lewat saluran digital, seperti jaringan internet dan alat elektronik. Macam-macam *cyberbullying* mencakup pelecehan daring melalui pengiriman pesan atau tanggapan yang merendahkan via jejaring sosial, surel, atau aplikasi obrolan lainnya; penghinaan terbuka dengan membagikan gosip, gambar, atau data pribadi yang merugikan nama baik korban di dunia maya; serta pemalsuan identitas, yakni merebut persona seseorang untuk menyebarkan materi buruk atau mengatur keadaan secara curang. Berbagai jenis kekerasan atau pelecehan yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi digital, termasuk ponsel, media sosial, pesan instan, email, serta platform permainan online (Iriani Roesmala Dewi et al., 2023). Sependapat dengan Rifka Alkhilyatul Ma'rifat dan I Made Suraharta (2024) *Cyberbullying* dapat diartikan sebagai wujud perilaku agresif yang ditujukan kepada individu atau kelompok melalui pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi. Menurut UNICEF yang dikutip dari jurnal Imani et al (2021) *cyberbullying* atau perundungan di dunia maya merupakan bentuk *bullying* yang memanfaatkan teknologi digital. Fenomena ini bisa terjadi melalui media sosial, aplikasi obrolan, platform permainan, serta perangkat ponsel. Dari penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa *cyberbullying* adalah perundungan secara individu maupun berkelompok yang

dilakukan dengan sengaja melalui teknologi digital berupa media sosial untuk merendahkahkan, menghina, sampai merugikan korban.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya *cyberbullying* diantaranya faktor lingkungan sosial, factor budaya dan juga factor keluarga (Iriani Roesmala Dewi et al., 2023). Sedangkan menurut Budi et al (2023) faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *cyberbullying* diataranya faktor keluarga, faktor pertemanan, faktor pengendalian diri dan faktor penggunaan media social. *Cyberbullying* dapat dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja tanpa memandang usia maupun waktu. Hal ini sependapat dengan Iriani Roesmala Dewi et al (2023) dalam bukunya yang menjelaskan bahwa siapa pun bisa terlibat dalam *cyberbullying*, bahkan mereka yang tidak mengalami gangguan mental atau kelainan psikologis apa pun. Dari data yang terkumpul tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor terjadinya *cyberbullying* diantaranya dipengaruhi dari faktor keluarga, faktor pertemanan, faktor sosial, faktor budaya, faktor personal dan faktor media sosial.

Perilaku *cyberbullying* pastinya memberikan dampak pada fisik maupun mental. Dampak dari perilaku *cyberbullying* diantaranya mempengaruhi konsetrasi belajar Ketika di sekolah, menarik diri dari lingkungannya, *stress*, depresi, trauma sampai bunuh diri. Argumen ini diperkuat oleh Marlef et al (2024) menyatakan bahwa dampak dari *cyberbullying* tidak hanya sekedar pada rasa kecewa atau sedih, tetapi juga berpotensi menimbulkan trauma psikologis yang serius dan jangka panjang pada korban. Menurut Badan Siber dan Sandi Negara dalam buku Iriani Roesmala Dewi et al (2023) menjelaskan bahwa dampak fisik dari *cyberbullying* seperti merasa lelah (kurang tidur), gejala sakit perut maupun sakit kepala. Menurut S. A. Putri et al (2024) *cyberbullying* berdampak terhadap pelecehan psikologis dan fisik telah menarik perhatian dunia. Selain itu, *cyberbullying* berpotensi merusak kesehatan mental remaja, yang pada gilirannya menghambat prestasi akademik serta merusak lingkungan belajar yang kondusif dan suportif. Dari adanya dampak tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman melakukan aktivitas sehari-hari baik secara pribadi, sosial, belajar, maupun karir untuk kedepannya.

Berdasarkan hasil obeservasi dan wawancara di sekolah SMKN 3 Bojonegoro dengan guru BK Bu Arum Indah Dwinani, S.Pd yang dilakukan pada tanggal 29 September 2025 dan 01 Oktober 2025 didapatkan hasil bahwa permasalahan *cyberbullying* antar siswa di sekolah masih terjadi sampai saat ini. Permasalahan ditandai dengan adanya kesalah pahaman dalam menasehati kesalahan temannya. Siswa yang menjadi pelaku dan korban berada di jenjang kelas yang sama. Korban merasa terintimidasi dengan yang dilakukan oleh pelaku baik di sekolah maupun ketika di rumah. Perilaku *cyberbullying* dilakukan pelaku melalui *WhattApp* sehingga jejak digital pun masih ada. Dampak yang ditimbulkan oleh pelaku berupa kecemasan, rasa takut yang berlebihan, dan adanya rasa tidak aman oleh si korban tersebut.

Dari maraknya berita yang beredar saat ini, tidak sedikit siswa yang menjadi korban dari perilaku *cyberbullying*. Dikutip dari detik news.com (Ikhsanudin 2023) tepatnya di tanggal 07 September 2023 lalu, seorang siswi SMKN 1 Probolinggo yang berinisial LNSJ menjadi korban *cyberbullying* dari salah satu *selebgram* dari Probolinggo yang berinisial LSJ di media sosial yaitu Tiktok. Permasalahan berawal dari kekerasan verbal berupa unggahan video yang berisi perbuatan membentak dan memaki LNSJ di Tiktok. Permasalahan ini ditindak lanjuti oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan pihak Polsek Tiris Probolinggo hingga saat ini. Sang korban yang saat itu sedang melakukan PKL di salah satu swalayan mengalami ketakutan saat bertemu customer, trauma, sampai ingin tidak melanjutkan PKL lagi karena merasa malu dengan temannya atas beredarnya video tersebut. Dari informasi yang didapatkan dari pihak sekolah, korban inisial LNSJ sudah mau kembali mengikuti PKL namun memilih untuk dibagian belakang yang tidak berhadapan dengan customer. Dari hal ini terkbukti bahwa sang korban merasa kehilangan rasa percaya diri dan kehilangan keberanian untuk berkomuniasi dengan orang lain. Sang pelaku yang ternyata adalah istri dari Bripka Kanit Binmas Polsek Tiris, Probolinggo, Jawa Timur, setelah melakukan mediasi yang menghasilkan kesepakatan damai tanpa ditindak ke jalur hukum, saat itu juga dilepas jabatannya setelah pelaku membaca surat

permohonan maaf yang disaksikan oleh orang tua korban, pihak sekolah serta pihak kepolisian.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kırcaburun et al., (2019) yang melibatkan total 1.564 responden yang dibagi menjadi dua studi, yakni studi pertama dengan 804 siswa berusia sekitar 16 hingga 20 tahun, serta studi kedua yang mencakup 760 mahasiswa berusia sekitar 21 hingga 48 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah memiliki keterkaitan langsung dengan perilaku *cyberbullying*. Dari penelitian terdahulu masih sedikit yang membahas cara menerapkan strategi pencegahan *cyberbullying* yang benar-benar efektif dan bisa disesuaikan dengan situasi nyata di sekolah. Selain itu, belum punya pemahaman yang cukup tentang bagaimana masing-masing pihak seperti guru, siswa, dan orang tua bisa berperan sebesar-besarnya untuk mengurangi masalah ini.

Dari adanya korban perilaku *cyberbullying*, perlu adanya tindakan untuk mengatasi permasalahan *cyberbullying*. Tindakan yang dapat dilakukan yaitu dengan dilakukannya konseling individu. Menurut Prayitno & Amti E (2018) dalam bukunya, Konseling merupakan proses pengumpulan semua fakta dan pengalaman siswa yang difokuskan pada satu masalah tertentu, sehingga individu tersebut dapat menyelesaikannya sendiri dengan bantuan pribadi dan langsung dari konselor dalam memecahkannya. Konselor tidak menyelesaikan masalah untuk klien. Tujuan konseling adalah mengembangkan kemampuan individu secara progresif agar mampu mengatasi masalahnya sendiri tanpa bergantung pada bantuan orang lain. Saputra et al (2024) American School Association (ASCA) mendefinisikan konseling sebagai interaksi langsung secara pribadi yang bersifat rahasia, di mana konselor menunjukkan sikap menerima dan memberikan ruang bagi peserta didik. Konselor memanfaatkan pengetahuan serta keterampilannya untuk membantu peserta didik mengatasi masalah yang mereka alami. Fernandes et al (2022) Konseling individu adalah suatu bentuk layanan yang disediakan oleh guru Bimbingan dan Konseling kepada seluruh siswa secara pribadi, dengan tujuan agar siswa tersebut dapat menyelesaikan masalahnya sendiri serta untuk mendorong perkembangan potensinya. Menurut Corey (2013)

dalam bukunya menjelaskan bahwa konseling individual adalah sebuah bantuan yang diberikan guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik secara tatap muka untuk memberikan saran, penafsiran, serta pertanyaan yang bersifat rahasia. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling individu yaitu sebuah bantuan berupa layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling secara langsung kepada peserta didik secara pribadi yang bersifat rahasia dengan tujuan dapat menyelesaikan permasalahan peserta didik dan mendorong perkembangan potensinya.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dikutip dari skripsi mariska (2024) bahwa penerapan layanan konseling individu dalam mengatasi permasalahan *cyberbullying* yaitu dengan melakukan layanan khusus yang dilakukan secara langsung atau tatap muka oleh konselor atau peserta didik. Cara penyelesaiannya disesuaikan dengan kemampuan dan kesiapan peserta didik itu sendiri. Proses konseling membentuk pola pikir siswa agar menghindari tindakan yang bisa mengganggu kegiatan belajar di sekolah yang berfokus pada perilaku individu. Selain itu menjelaskan proses perubahan dari tindakan yang tidak tepat menjadi tindakan yang selaras dengan standar sosial di masyarakat.

Meskipun teknik *thought stopping* telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian terdahulu untuk menangani berbagai permasalahan psikologis, seperti meningkatkan kepercayaan diri pada siswa Sekolah Menengah Pertama (Lailatusa'adah et al., 2020), namun sejauh ini masih sedikit penelitian yang secara spesifik menguji penerapan teknik ini dalam mengatasi perilaku *cyberbullying* di lingkungan sekolah menengah kejuruan (SMK). Penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Kırcaburun et al (2019), lebih banyak berfokus pada keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan perilaku *cyberbullying*, namun belum memberikan strategi intervensi yang komprehensif dan dapat diadaptasi secara langsung dalam situasi nyata di sekolah. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan antara urgensi penanganan perilaku *cyberbullying* yang berdampak negatif terhadap perkembangan emosional dan sosial siswa dengan ketersediaan metode intervensi praktis bagi guru bimbingan konseling. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini hadir untuk menguji

efektivitas konseling individu dengan teknik *thought stopping* secara spesifik sebagai upaya preventif dan kuratif dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* pada siswa SMK.

Perilaku *cyberbullying* di sekolah dapat diatasi melalui konseling individu karena layanan konseling individu dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi masalah *cyberbullying*, sehingga mereka merasa lebih percaya diri dan aman saat berbagi permasalahan dengan konselor. Dalam sesi konseling individu, hanya ada siswa dan konselor, yang memungkinkan siswa untuk menceritakan apa pun tanpa rasa takut atau khawatir akan diketahui oleh guru atau teman-teman lainnya. Dengan demikian, siswa dapat merasa lebih leluasa, aman, dan nyaman. Pada penelitian ini, konseling individu menerapkan teknik *thought stopping* untuk menghentikan pola pikir negatif yang mengakibatkan terjadinya *cyberbullying*. Penelitian ini akan menguji efektivitas teknik *thought stopping* dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* siswa, dengan harapan dapat digunakan untuk mengatasi perilaku *cyberbullying* di kalangan siswa di sekolah. Joseph Wolpe (dalam Yani & Putri (2020)) menjelaskan bahwa teknik *thought stopping* adalah teknik yang digunakan untuk mengatasi pikiran negatif yang merusak diri sendiri dengan mengucapkan "STOP" dan menggantinya menjadi pemikiran positif.. Menurut Lailatusa'adah & Christiana (2023) teknik *thought stopping* adalah kemampuan yang melibatkan pemberian instruksi kepada diri sendiri untuk menghentikan aliran pikiran negatif dengan bantuan stimulus yang bersifat mengejutkan. Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* adalah teknik yang digunakan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik berupa menghentikan pemikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran positif.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maharani & Pradana (2024) menjelaskan bahwa hasil penerapan Teknik *thought stopping* dalam penerapannya memberikan perubahan yang cukup signifikan. Berawal dari kesulitan tidur yang sudah mulai teratasi, mulai terbuka dalam berkomunikasi, dan sudah berani bersosial dengan dengan orang baru. Selain itu, peserta didik juga menjadi lebih percaya diri, berani menghadapi lingkungan yang ramai, mulai mengurangi pikiran

negatifnya dan lebih mengarahkan ke kegiatan yang positif. Dengan dilakukannya teknik ini, permasalahan yang dialami oleh peserta didik sudah dapat teratasi walaupun belum sepenuhnya tetapi arahan dari konselor sudah cukup efektif untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahannya teknik ini dilakukan untuk menghentikan pikiran negatif yang mengganggu dan menggantinya dengan positif, sehingga korban dapat meningkatkan rasa percaya diri dan dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial secara sehat.

Pada penelitian ini, diharapkan bahwa teknik *thought stopping* dapat membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan *cyberbullying* yang saat ini sedang terjadi di sekolah. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Lailatusa'adah et al., 2020) menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan menggunakan teknik *thought stopping* dalam menyelesaikan permasalahan pada peserta didik mengalami peningkatan skor antara sebelum dan sesudah sebesar 20 skor setelah diberi perlakukan konseling individu dengan teknik *thought stopping*. Sehingga konseling individu dengan teknik *thought stopping* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Namun, penelitian tersebut lebih menekankan pada peningkatan kepercayaan diri peserta didik dan belum membahas secara langsung permasalahan *cyberbullying*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kembali apakah konseling individu dengan teknik *thought stopping* dapat digunakan dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* pada peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang sesuai dengan permasalahan yang diteliti.

Oleh karena itu, fenomena *cyberbullying* di antara siswa membutuhkan tindakan segera untuk menghindari dampak negatif pada perkembangan mereka, agar mereka bisa tumbuh optimal dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Jika tidak diatasi, masalah ini akan memberikan kerugian jangka panjang, baik dari aspek psikologis maupun sosial. Perilaku tersebut dikategorikan sebagai maladaptif dan harus ditangani dengan pendekatan yang menyeluruh. Dengan demikian, judul penelitian peneliti adalah "Efektivitas Konseling Individu dengan Menggunakan

Teknik *Thought Stopping* untuk Mengurangi Perilaku *Cyberbullying* Pada Siswa SMK".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah yang digunakan peneliti yaitu bagaimana efektifitas konseling individu dengan menggunakan teknik *thought stopping* untuk mengatasi perilaku *cyberbulyying* pada siswa di sekolah?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, diketahui bahwa tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan menggunakan Teknik *thought stopping* dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* pada siswa di sekolah.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang konseling individu, perilaku *cyberbullying* dan teknik *thought stopping*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. **Untuk Sekolah**

   Harapannya pada hasil penelitian ini Memberikan referensi empiris bagi pengembangan program layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap isu *cyberbullying*, sehingga dapat meningkatkan iklim sekolah yang sehat dan positif.

2. **Untuk Guru BK**

   Menjadi panduan praktis dan inovatif dalam menerapkan teknik *thought stopping* pada layanan konseling individu untuk menangani perilaku agresif digital siswa secara terukur.

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
UNUGIRI

3. **Untuk Siswa**

   Dengan konseling individu, dapat memberikan mereka manfaat serta pengetahuan tentang cara mengatasi perilaku *cyberbullying* dan membantu mereka dalam mengatasi perilaku *cyberbullying* dalam bermedia social. Memberikan pemahaman mandiri dan keterampilan kognitif untuk mengelola pikiran negatif serta mengubah perilaku negatif di media sosial menjadi tindakan yang lebih positif.

4. **Untuk Peneliti**

   Dapat Memberikan wawasan mendalam mengenai efektivitas integrasi teknik *thought stopping* dalam praktik konseling individu, khususnya dalam menangani pelaku *cyberbullying*.

1.5 Batasan Penelitian

Pada penelitian ini berfokus pada seberapa efektif penerapan konseling individu dengan menggunakan teknik *thought stopping*. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi masalah utama pada penelitian ini dan memperjelas seberapa luas masalah *cyberbullying* yang terjadi pada siswa SMK yang menjadi pelaku dari *cyberbullying*.

1.6 Asumsi

Siswa SMKN 3 Bojonegoro sering kali mengalami tekanan dari lingkungan sosial di sekitar mereka, yang mendorong sebagian dari mereka untuk terlibat sebagai pelaku *cyberbullying*. Perilaku ini menimbulkan dampak negatif tidak hanya pada korban, tetapi juga pada pelaku itu sendiri, karena dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan tindakan efektif untuk mengurangi perilaku *cyberbullying* agar siswa dapat membangun hubungan yang lebih positif dan harmonis di lingkungan sekolah serta masyarakat. Metode yang diterapkan untuk menangani masalah *cyberbullying* ini meliputi konseling individu dan teknik *thought stopping*.

Konseling individu adalah sebuah bantuan berupa layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling secara langsung kepada peserta didik secara pribadi yang bersifat rahasia dengan tujuan dapat menyelesaikan permasalahan peserta didik dan mendorong perkembangan potensinya. Dalam menyelesaikan perilaku *cyberbullying* pada pelaku akan menggunakan teknik *thought stopping* yang digunakan untuk mengatasi pikiran negatif yang merusak diri sendiri dengan mengucapkan "STOP" dan menggantinya menjadi pemikiran positif.

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
UNUGIRI