

TEKNIK KONTRAK PERILAKU: SOLUSI UNTUK MEREDUKSI BULLYING VERBAL PADA SISWA SMP

Ghina Alfiah¹⁾, Dian Ari Widyastuti²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

ghina2000001145@webmail.uad.ac.id¹⁾, dian.widyastuti@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui kegunaan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi *bullying* verbal pada siswa SMP. Metode yang digunakan ialah metode kualitatif deskriptif dengan studi kepustakaan. Pengumpulan data menggunakan berbagai referensi teks jurnal dan buku relevan sesuai dengan penelitian yang berkaitan dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku *bullying* verbal pada siswa SMP. Analisis yang dilaksanakan yakni menghubungkan serta membandingkan dari peneliti oleh ahli sebelumnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan interpretasi (Chakrawati, 2015) yang lebih baik tentang kebermaknaan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku *bullying* melalui layanan konseling.

Kata Kunci: *Konseling, Kontrak Perilaku, Bullying Verbal*

1. Pendahuluan

Pendidikan menjadi suatu jalan yang harus ditempuh manusia dalam menciptakan generasi cerdas mampu bersaing di era globalisasi. Pendidikan memiliki peran dalam membentuk karakter setiap siswa untuk bekal dalam bersosialisasi di lingkungan sekitarnya. Pendidikan karakter meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang tentunya akan berdampak positif pada kemajuan bangsa. Pendidikan membantu membangun karakter dan kepribadian individu, melalui Pendidikan seseorang akan mempelajari apa itu nilai etika moral di kehidupan sehari-hari. Guru memiliki peran sebagai contoh bagi siswanya dalam mempraktekkan nilai-nilai etika dan moral yang baik. Guru bertanggungjawab untuk memberikan bimbingan moral dan nilai-nilai positif pada siswa, namun guru juga tidak sepenuhnya bertanggungjawab atas perilaku siswanya karena banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam beretika dan bermoral, seperti latar belakang keluarga dan pengaruh teman sebaya (Widayanti, 2020).

Umumnya orang yang melakukan tindakan *bullying* ini disebabkan karena merasa tertekan, terancam, dan dendam. Perilaku *bullying* disebabkan karena faktor-faktor di sekitar yang membuat seseorang menjadi pelaku *bullying*. Penyebab terbesar dari perilaku *bullying* berasal keadaan keluarga. Anak berperilaku sama saat ada di lingkungan keluarga yang menerapkan pola asuh *permissive*, yang mana anak jarang mendapatkan aturan yang ketat atau hukuman jika melakukan kesalahan sehingga tidak ada ketakutan atau kekhawatiran dalam melakukan tindakan *bullying*, kemudian ada juga faktor yang berasal dari lingkungan sekolah yaitu kurangnya guru dalam memperhatikan siswanya baik dalam segi ekonomi, prestasi, maupun perilaku siswanya di luar kelas dan di dalam kelas, guru yang kasar terhadap siswa (Aswat, 2022).

Pada kasus *bullying* penanganannya dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling menggunakan berbagai layanan bimbingan dan konseling yang cocok untuk mengatasi permasalahan tersebut. Teknik kontrak perilaku menjadi salah satu teknik yang diterapkan dalam menangani kasus *bullying*. Kontrak perilaku yakni menangani konseli dengan cara memperlihatkan tingkah laku yang diperlukan didasari oleh kontrak antara konseli dengan konselor, sehingga bisa ditarik simpulan bahwasanya kontrak perilaku ialah kesepakatan yang dihasilkan oleh dua orang atau lebih antara konselor dengan konseli yang memiliki tujuan untuk mengubah perilaku konseli (Monica, 2022). Penggunaan teknik ini bisa dilakukan pada layanan konseling individual dan layanan konseling kelompok.

2. Metode

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan studi kepustakaan atau studi literatur. Penelitian ini bertujuan menelaah teknik kontrak perilaku dalam layanan konseling individual sebagai suatu alternatif solusi untuk mereduksi perilaku *bullying* verbal pada siswa SMP. Pengumpulan data yang dipergunakan meliputi buku dan teks jurnal yang memiliki relevansi pada penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Perilaku *bullying* masih marak terjadi di lingkungan sekolah. Berdasarkan definisi Olweus (Yunika, 2013), *bullying* merujuk pada isu psikososial yang dicirikan

oleh tindakan berulang-ulang yang merendahkan orang lain secara verbal atau emosional. Prilaku ini mengakibatkan dampak negatif bagi individu yang terlibat dalam intimidasi maupun korban yang menjadi sasaran. Secara khusus, pelaku intimidasi cenderung merasa memiliki kekuasaan atau otoritas yang lebih besar atas korban. KBBI juga menyatakan bahwa bullying merupakan perilaku menekan, mengintimidasi, atau memaksa orang lain melalui kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau menanamkan rasa takut. Perilaku ini berpotensi menjadi pola berulang yang melibatkan berbagai bentuk pelecehan, ancaman, atau paksaan, dan secara terus-menerus ditujukan kepada korban yang ditargetkan.

Menurut KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia), *bullying* didefinisikan sebagai tindakan penderitaan fisik dan psikologis yang berkelanjutan yang dilaksanakan oleh individu atau kelompok kepada seseorang yang tidak mempunyai kemampuan untuk membela diri. Tujuan di balik bullying adalah untuk menyebabkan cedera, menanamkan rasa takut, dan menimbulkan perasaan depresi, trauma, ketidakberdayaan, dan keputusasaan (Fitria, 2015). *Bullying* telah diakui sebagai katalisator bagi komplikasi kesehatan di kalangan anak usia sekolah, terutama di sekolah dasar, dikarenakan memiliki hubungan pada beragam hasil maladaptif, termasuk kesejahteraan mental yang merugikan dan perilaku agresif (Widiyanti & Rahayu, 2020)

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik simpulan bahwa pengertian *bullying* adalah tindakan yang dilakukan individu atau kelompok, yang merasa mempunyai superioritas fisik dan mental atas korban, di mana terlibat dalam tindakan berulang yang menyebabkan luka fisik dan penyalahgunaan verbal. Niat di balik perilaku ini adalah untuk menyebabkan penderitaan pada korban, yang seringkali merespons dengan sedikit atau tanpa perlawanan.

Bentuk *bullying* terbagi atas dua, yaitu *bullying* verbal dan *bullying* fisik. *Bullying* verbal ialah bentuk agresi yang dapat diidentifikasi melalui persepsi pendengaran, melibatkan perilaku seperti penggunaan kata-kata kasar, kata-kata merendahkan, menyebut nama, berteriak, melakukan penghinaan di depan umum, membuat tuduhan palsu, mencemooh, menyebarkan gosip, dan terlibat dalam fitnah. *Bullying* psikologis atau mental, dianggap sebagai bentuk intimidasi yang paling merusak, seringkali tersembunyi dan sulit dideteksi karena tidak ada pengawasan

terhadap korban. Contoh-contoh tersebut menunjukkan karakteristik yang dapat dianggap sinis, mengancam, mengisolasi, dan menakuti melalui penggunaan pesan teks. Selain itu, perilaku merendahkan, menatap tajam, dan mencibir juga dapat diamati. Intimidasi fisik mencakup berbagai perilaku agresif seperti menampar, memukul, menginjak, menyanggol, meludah, berteriak, dan melempar benda. Intimidasi ditandai dengan fokus pada perilaku negatif, yang memberi makna tindakan yang disengaja untuk menyebabkan ketidaknyamanan pada orang lain. Memarahi, merendahkan, mengkritik, memberi label menghina, terlibat dalam *bullying* fisik seperti menendang, mendorong, dan memukul, memaksa kontribusi keuangan dengan cara yang memaksa, serta membuat individu mengalami pelecehan dan pencurian secara lisan, dan dengan sengaja mengisolasi diri dari hubungan sosial dan menolak peluang untuk bersahabat, merupakan manifestasi nyata dari intimidasi yang seringkali muncul di lingkungan terdekat seseorang (Rahayu, 2019)

Menurut Wiyani (Nurhayanti, 2013) terdapat identifikasi lima pihak berbeda yang berkaitan atas kejadian *bullying*, meliputi: 1) Menurut siswa, individu yang mengambil peran sebagai pemimpin kelompok sering diidentifikasi sebagai orang yang aktif memiliki keterlibatan pada upaya pencegahan perilaku *bullying*. 2) Asisten yang memiliki keterlibatan pada perilaku *bullying* adalah peserta aktif, meskipun ia cenderung mengikuti arahan pemimpin kelompok dan melaksanakan instruksi mereka untuk terlibat dalam perilaku tersebut. 3) *Rinforcer* merupakan kondisi yang terjadi ketika individu dalam kelompok merespons insiden yang melibatkan *bullying* korban dengan tawa, seperti tindakan intimidasi atau provokasi. 4) *Defender* merupakan individu yang secara aktif berusaha untuk mencegah dan melindungi rekannya dari tindakan berbahaya oleh kelompok yang terlibat dalam perilaku intimidasi. 5) *Outsider* dapat diartikan sebagai individu yang menunjukkan kurangnya perhatian atau minat terhadap lingkungannya, menunjukkan ketidakpedulian terhadap nasib korban *bullying*, seolah-olah mereka tidak terlibat atau tidak memiliki pengalaman pribadi dalam hal tersebut.

Fenomena *bullying* ini tanpa disadari masih sering terjadi di lingkungan sekolah terutama *bullying* verbal, namun hal itu seakan dianggap wajar karena hanya sebatas mengejek dengan dalih hanya bercanda. Masalah yang dianggap kecil akan berdampak

besar jika kemudian hanya dibiarkan saja tanpa adanya penanganan. Adapun hal tersebut dibutuhkan cara yang tepat dalam menangani masalah *bullying* verbal di lingkungan sekolah terutama di lingkungan sekolah menengah pertama yang mana remaja ada pada tahap remaja awal dengan reaksi emosi yang masih labil. Guru bimbingan konseling berupaya untuk memberikan layanan yang mana tujuan dari layanan tersebut untuk mereduksi perilaku *bullying* verbal di sekolah terutama pada pelaku *bullying* dengan menggunakan berbagai layanan yang bisa dipilih oleh guru bimbingan konseling, seperti layanan konseling yang terdiri dari konseling individual atau konseling kelompok.

Berdasarkan Shertzer dan Stone (Fawri, 2021), konseling merupakan tahapan pendidikan di mana individu memperoleh pemahaman tentang diri dan hubungan interpersonal mereka, yang berujung pada perubahan perilaku yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Konseling memiliki potensi untuk memfasilitasi transformasi yang signifikan, terutama dalam mengubah sikap. Sikap berfungsi sebagai dasar bagi berbagai ekspresi seperti tindakan, pemikiran, pandangan, dan emosi (Fawri, 2021)

Menurut Leona E. Tylor dalam Fenti Hikmawati (2016) terdapat lima karakteristik termasuk prinsip-prinsip konseling. Ciri-ciri tersebut adalah sebagai berikut: 1) Konseling dan pemberian nasihat memiliki perbedaan, karena yang pertama melibatkan konselor yang memfasilitasi proses pemikiran dan pemecahan masalah konseli, sementara yang kedua mengharuskan konselor secara mandiri terlibat dalam aktivitas kognitif tersebut. 2) Tujuan konseling adalah memfasilitasi perubahan transformatif dalam pola hidup seseorang. Konseling mencakup interaksi antara individu yang mencari bimbingan dan individu lain. 4) Konseling lebih menekankan pada sikap daripada perilaku atau tindakan. 5) Konseling lebih berfokus pada pemahaman emosional daripada pemecahan masalah intelektual.

Berdasarkan uraian pengertian konseling di atas, dapat ditarik simpulan bahwasanya pengertian konseling ialah proses interaksi antara konseli dengan konselor yang bertujuan dalam membantu memecahkan masalah yang dialami oleh konseli dengan menemukan solusi-solusi yang dimunculkan bersama dan pada proses konseling tidak ada nasihat yang diberikan oleh konselor kepada konseli. Dalam

konseling ada dua layanan, yakni layanan konseling individual dan layanan konseling kelompok. Konseling individual hanya dilakukan oleh dua individu yaitu konseli dan konselor yang ditujukan dalam mencari solusi untuk masalah yang sedang dialami oleh konseli, sedangkan konseling kelompok adalah usaha bantuan terhadap individu namun pada suasana kelompok yang terdiri dari 4–12 orang yang bersifat pencegahan serta pengembangan (Adhiputra, 2015). Dalam layanan konseling, terdapat teknik kontrak perilaku yang menjadi salah satu upaya dalam mereduksi perilaku *bullying* pada siswa SMP.

Menurut Monica (2022) kontrak perilaku ialah perjanjian formal antara konseli dan konselor yang menetapkan panduan bagi perilaku yang diinginkan oleh konseli. Perjanjian ini berfungsi untuk mengatur dan memperbaiki kondisi konseli dengan jelas menguraikan perilaku yang diharapkan dan tanggung jawab yang disetujui kedua belah pihak. Perjanjian perilaku merupakan strategi modifikasi perilaku yang digunakan untuk meningkatkan perilaku anak dengan menggunakan penguatan eksternal. Efektivitas perjanjian ini bergantung pada penyediaan penguatan eksternal, yang memainkan peran penting dalam memfasilitasi perubahan perilaku anak (Wahyuni, 2016).

Prinsip dasar pada penerapan kontrak perilaku yakni meliputi, kontrak disertai penguatan, *reinforcement* akan diberikan segera mungkin, kontrak ditawarkan secara terbuka dan bebas serta disepakati oleh guru dan siswa, kontrak harus bersifat fair, kontrak harus jelas yang meliputi target perilaku, frekuensi, waktu kontrak, kemudian kontrak juga dilaksanakan selaras dengan program sekolah. Tujuan teknik kontrak perilaku yakni individu dapat memiliki perilaku yang diharapkan dan juga penghapusan perilaku yang sering melakukan pelanggaran sekolah, serta meningkatkan sikap disiplin siswa atau individu dalam perilaku (Reswastiyoso & Rahmi, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Sukarti, dkk (2018) tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi *bullying* verbal pada siswa SMP, bahwa teknik kontrak perilaku dengan menggunakan layanan konseling dapat mengurangi perilaku *bullying* pada siswa SMP. Hal itu dibuktikan dengan hasil *pretest posttest* yang berbeda, dimana hasil *pretest* sebelum dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku, intensitas pembullyingan masing-masing subjek masih dengan rata-rata tinggi dikategori

menghina dan yang terendah pada kategori. Hasil *posttest* setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku menunjukkan nilai rata-rata tertinggi yaitu pada kategori menuduh dan terendah pada kategori memaki. Oleh karena itu berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, guru bimbingan konseling dapat memilih layanan konseling teknik kontrak perilaku sebagai salah satu upaya dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa SMP.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Muthi, dkk (2019) tentang teknik kontrak perilaku untuk mereduksi agresivitas verbal siswa sekolah menengah kejuruan yang menunjukkan bahwa teknik *contingency contracting* atau teknik kontrak perilaku dinilai efektif untuk mengurangi perilaku agresif verbal. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya hasil analisis klinis *significant other* yang dijelaskan bahwa mengalami penurunan pada perilaku agresif verbal, yang mana subjek berusaha mengurangi frekuensi dalam melakukan perilaku agresif verbal.

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Sintiasari dan Nursalim (2018) menyatakan bahwa teknik kontrak perilaku efektif dalam menurunkan perilaku *off task* pada siswa. Penurunan skor subjek pada saat fase *baseline* dan fase intervensi menjadikan indikator keefektifan teknik kontrak perilaku ini. Sebelum lakukannya *treatment* ketika fase *baseline* rata-rata skor perilaku menunjukkan angka 9,4 kemudian skor tersebut menurun menjadi 6,35 setelah subjek diberikan *treatment* pada saat fase intervensi. Penurunan skor ini membuktikan bahwa teknik kontrak perilaku efektif untuk mengurangi perilaku *off task* yang termasuk dalam perilaku agresif pada siswa.

Kedua penelitian tersebut telah menunjukkan bahwasanya teknik kontrak perilaku dinilai efektif dalam mereduksi perilaku agresif siswa. Schott (2014) menyatakan bahwa *bullying* verbal itu tergolong dalam perilaku agresif verbal yang dilakukan secara berulang baik oleh individu maupun kelompok. Perilaku agresif ini jika tidak dikontrol akan menjadi salah satu faktor melakukan tindak *bullying*. Oleh karena itu konseling dengan teknik kontrak perilaku dipandang dapat digunakan untuk menangani masalah *bullying* verbal pada siswa SMP.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan desain studi kepustakaan. Teknik kontrak perilaku dalam layanan konseling dapat menjadi suatu solusi untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa SMP. Teknik tersebut menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan setelah dilaksanakan layanan, serta teknik kontrak perilaku dapat memudahkan guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan untuk mengatasi perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.

Daftar Pustaka

- Adhiputra, A. (2015). *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Anwar, F. M. (2019). *Landasan Bimbingan Konseling Islami*. Sleman: Deepublish.
- Aswat, H., La Ode Onde, M. K., & Ayda, B. (2022). Eksistensi Peranan Penguatan Pendidikan Karakter Terhadap Bentuk Perilaku Bullying di Lingkungan Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 9105-9117.
- Attahiyah, F. (2021). *Bimbingan dan Konseling*. OSF Preprints.
- Ayong, L. (2017). Implementasi Keterampilan Konseling dalam Layanan Konseling Individual. *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Konseling: Jambore Konseling*, 85-92.
- Chakrawati, F. (2015). *Bullying, Siapa Takut? Solo: Tiga Ananda*.
- Fawri, A. (2021). Human Dignity in the Counseling Perspective. *Altruistik: Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 47-52.
- Fikri, A. (2021). Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMA Negeri 11 Sidrap. *Pinisi Journal Education*, 1-25.
- Gatria, R. (2022). Penerapan teknik Kontrak Perilaku untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA Negeri 14 Gowa. *PINISI Journal of Education*, 1-9.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Rajawali Press.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Marisa, C., Yekti, W. B., & Karneli, Y. (2020). Konseling Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di Tingkat Menengah Kejuruan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 330-338.
- Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmaniar, P. R. (2022). Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan

Belajar. *Buletin of Counseling and Psychotherapy*, 49-54.

- Muthi, B., Djannah, W., & Muslim, M. (2022). Efektivitas Teknik Contingency Contracting untuk Mereduksi Agresivitas Verbal Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 40-49.
- Nurhayanti, R., Novotasari, D., & Natalia. (2013). Tipe Pola Asuh Orang Tua yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying di SMA Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 49-59.
- Reswastiyoso, A., & Rahmi, S. (2019). Pengaruh Teknik Behavior Contract Terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas VII SMPN 6 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*.
- Ristianti, H. D., & Faturrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.
- Sari, Y. P., & Azwar, W. (2017). Fenomena Bullying Siswa: Studi tentang Motif Perilaku Bullying Siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat. *Ijtimaiyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 333-367.
- Schott, R. M., & Sondergaard, D. M. (2014). *School Bullying: New theories in context*. Cambridge University Press.
- Sintiasari, D. P., & Nursalim, M. (2018). Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas VII D SMP Negeri 2 Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 102-108.
- Sukarti, S., Kurniawan, K., & Mulawarman. (2018). Mengurangi Bullying Verbal Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*, 53-59.
- Wahyuni, S. (2016). Peningkatan Kedisiplinan Siswa Melalui Teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) di TK ABA Pakis. *Pendidikan Guru PAUD S1*, 270-278.
- Widiyanti, T., & Rahayu, B. A. (2020). Perancangan Sistem Informasi dan Sarana Pelaporan Kasus Bullying Berbasis Web Menggunakan Teknologi Pemrograman PHP dengan Framework Larevel. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 44-48