

# Strategi Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mereduksi *Bullying* Verbal

Rifki Muamar Arafat<sup>1</sup>, Novena Xzha Tilana<sup>1</sup>, Novrilla Rezikadhani<sup>1</sup>, Caraka Putra Bhakti<sup>2</sup>, Feri Dwi Pratiwi<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>3</sup>SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta

## Key Words:

*Bullying* Verbal, Konseling Kelompok, Kontrak Perilaku

## Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui teknik kontrak perilaku dalam mereduksi *bullying* verbal pada peserta didik. Pengumpulan data menggunakan berbagai referensi teks jurnal dan skripsi relevan sesuai dengan penelitian yang berkaitan dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku *bullying* verbal pada peserta didik. Metode dalam penelitian ini menggunakan studi literatur. Penelitian ini digunakan oleh peneliti bertujuan mengetahui layanan konseling kelompok untuk mereduksi *bullying* verbal. Treatment yang digunakan dalam penelitian ini konseling kelompok teknik kontrak perilaku yang diharapkan bisa mereduksi *bullying* verbal.

**How to Cite:** Arafat, Tilana, Rezikadhani (2023). Strategi Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mereduksi *Bullying* Verbal. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

## PENDAHULUAN

Dalam periode globalisasi saat ini, pendidikan menjadikannya generasi yang cerdas dan kompetitif, dan orang-orang harus mengejar pendidikan. Karakter setiap siswa dibentuk oleh pendidikan mereka agar mereka dapat berinteraksi sosial dengan orang lain di lingkungan sekitar mereka. Membangun karakter dan kepribadian manusia melalui pendidikan mengembangkan sumber daya manusia, yang niscaya akan berdampak baik bagi kemajuan bangsa. Memahami prinsip-prinsip etika yang signifikan dan praktis dalam kehidupan sehari-hari akan dimungkinkan. Sebagai ketua, Anda memiliki kesempatan untuk memimpin dengan memberi contoh bagi siswa lain dengan menjunjung tinggi prinsip-prinsip moral dan etika. *bullying* biasanya dilakukan oleh seseorang yang tertekan, terancam, atau marah. Tempat tinggal seseorang juga dapat memengaruhi perilaku *bullying*nya. *Bullying* biasanya dimulai dalam keluarga. Saat anak dibesarkan di keluarga yang memiliki pola asuh yang permisif, mereka tidak takut atau khawatir melakukan *bullying* karena mereka jarang menerima aturan ketat atau hukuman jika melakukan kesalahan. Akibatnya, anak-anak berperilaku serupa. Faktor-faktor lain yang berasal dari lingkungan sekolah termasuk prestasi siswa, kurangnya perhatian guru, dan perilaku siswa baik di luar maupun di dalam kelas, serta guru yang kasar terhadap siswa (Aswat, 2022).

Guru bimbingan dan konseling menangani masalah *bullying* dan menggunakan berbagai bentuk konseling dan bimbingan yang diperlukan. Teknik kontrak perilaku dapat digunakan untuk mengatasi situasi *bullying*. Kontrak perilaku adalah perjanjian yang ditandatangani antara konselor dan konselor dengan maksud untuk meningkatkan perilaku mereka, klaim Monica (2022). Sesi konseling kelompok dan satu-satu dapat dilakukan dengan menggunakan teknik ini.

Proses pengaturan kondisi yang diperlukan bagi konselor untuk menunjukkan perilaku yang diinginkan berdasarkan kontrak yang dibuat antara konselor dan konselor (Komalasari et al., 2014) dikenal sebagai membuat kontrak perilaku. Pengetatan dan stimulasi perilaku anak memperkuatnya. Kontrak perilaku, menurut Wahyuni (2016), adalah kesepakatan yang dibuat antara guru dan siswa untuk menghargai perilaku yang baik. Teknik perilaku kontrak digunakan karena memungkinkan untuk pengajaran dan modifikasi perilaku dengan memberikan penguatan segera setelah perilaku yang diinginkan ditampilkan. Pelecehan verbal adalah salah satu perilaku yang terkait dengan masalah ini. Layanan bimbingan dan konseling dapat membantu kita memperbaiki perilaku yang tidak menguntungkan. Hal ini konsisten dengan studi oleh Dewi dan Pratiwi (2016) yang menunjukkan bagaimana pendekatan perilaku kontrak yang digunakan dalam terapi kelompok dapat membantu mengurangi pembolosan.

Perilaku *bullying* akan berkurang jika kegiatan layanan konseling kelompok dilakukan dengan benar. Sedemikian rupa sehingga strategi kontrak perilaku yang digunakan dalam konseling kelompok dapat membantu remaja yang secara verbal melecehkan orang lain di sekolah. Layanan terapi kelompok yang memanfaatkan teknik kontrak perilaku adalah salah satu cara untuk mengurangi *bullying* verbal di kalangan remaja.

## METODE

Penelitian semacam ini menggunakan analisis studi literatur. Untuk mencegah *Bullying* verbal di kalangan siswa sekolah menengah pertama, penelitian ini akan mengeksplorasi pendekatan kontrak perilaku yang digunakan dalam layanan terapi kelompok. Publikasi dan tesis yang relevan dengan penelitian ini dimasukkan dalam pengumpulan data.

## PEMBAHASAN

### *Bullying*

*Bullying* masih terjadi di ruang kelas. sesuai dengan Prasetyo (Amanda, 2020). Perilaku *bullying* digambarkan sebagai perlakuan yang tidak menguntungkan terhadap satu atau lebih korban yang diulang dalam jangka waktu yang lama dan mengakibatkan penderitaan fisik dan mental. Baik orang yang terlibat dalam intimidasi maupun korban yang ditargetkan menderita dari kegiatan ini. Secara khusus, pelaku intimidasi sering merasa memiliki kekuasaan atas korban. KBBI juga mendefinisikan pelecehan sebagai perilaku menekan, mengintimidasi, atau memaksa orang lain melalui kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau menanamkan rasa takut. Perilaku ini dapat berulang kali terjadi dengan berbagai bentuk pelecehan, ancaman, atau paksaan, dan selalu ditujukan kepada korban.

Sebagaimana dinyatakan di atas, *bullying* adalah tindakan atau sikap yang disengaja yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan maksud untuk menyebabkan kerusakan tubuh atau mental kepada orang lain untuk merasakan kepuasan emosional yang intens. Ini menunjukkan perbedaan antara hak kekuasaan dan otoritas dan membuat korban tidak berdaya karena targetnya seringkali adalah orang-orang lemah yang tidak memiliki dukungan sosial untuk melawan. Ariesto (dalam Zakiyah, 2017) menegaskan bahwa unsur-unsur berikut berkontribusi terhadap *bullying*:

- 1) Keluarga
- 2) Sekolah
- 3) Faktor Kelompok Sebaya
- 4) Kondisi sosial lingkungan

## 5. Tayangan Simbolon di televisi dan media cetak (dalam Herawati, 2019)

Simbolon (dalam Herawati, 2019) mengatakan bahwa ada faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan perilaku *bullying* terjadi.

### 1) Faktor dalam

- a) Ciri-ciri kepribadian
- b) Kekerasan sebelumnya
- c) Pandangan orang tua yang terlalu memanjakan anak mereka

### 2) Faktor luar

- a) Dunia sosial
- b) Sosial

### c. Tipe-tipe *Bullying*

Coloroso (dalam Nasir, 2018) mengatakan bahwa pelecehan dapat datang dalam berbagai bentuk, dan terbagi menjadi tiga kategori:

- 1) Pelecehan Bahasa
- 2) Pelecehan Fisik
- 3) *Bullying* Interpersonal

Saifullah (dalam Sartika, 2016) membagi pelecehan menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) Intimidasi atau pelecehan yang berlebihan
- 2) Kekerasan tidak langsung atau kekerasan tidak langsung
- 3) Kekerasan dalam internet atau intimidasi

Sudut pandang ini membagi *bullying* menjadi dua kategori: *Bullying* nonverbal, yang melibatkan menghindari seseorang, memilih teman yang berada pada level yang sama dengannya, mengancam dan memukul teman, dan mencuri barang-barang teman; *Bullying* verbal terjadi ketika seseorang memanggil seorang teman dengan nama, menikmati betapa jeleknya seorang teman, mengolok-olok mereka, menggertak mereka, dan menertawakan mereka.

Remaja dan siswa sering menjadi sasaran *bullying*. *Bullying*, terutama *Bullying* verbal, yang membuat korban merasa tidak penting, khawatir, dan tertekan, meresap di masyarakat dan di sekolah. Karena prevalensi *bullying* di sekolah, guru bimbingan dan konseling memainkan peran penting. *Bullying* verbal dapat dikurangi dengan terapi kelompok.

### **Konseling kelompok**

Membantu orang dalam situasi kelompok dalam berkembang dan berkembang adalah apa yang Kurmanto (Hanum, 2017) cirikan sebagai konseling kelompok (Pratama, Kadafi dan

Suharni, 2019; Kadafi et al., 2020). Suherman (Andiani, 2020) mengklaim bahwa terapi kelompok adalah teknik yang membantu orang dalam mengenali masalah yang mereka alami dalam pengaturan kelompok.

Definisi Wibowo (Sukarti, 2018) tentang konseling kelompok meng gambarkannya sebagai semacam hubungan interpersonal yang menekankan pada pikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari oleh anggota kelompok untuk meningkatkan perilaku mereka serta kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu dalam lingkungan kelompok preventif dan perkembangan. Selain itu, konseling kelompok menawarkan dukungan konseling, yang mencakup bagaimana memungkinkan orang untuk berhasil.

Menurut Khairunisa (dalam Syamila, 2021) konseling kelompok dilakukan di sejumlah tahap untuk memastikan bahwa tujuan bersama berhasil dicapai. Empat fase membentuk konseling kelompok:

- 1) Tahap Awal (Beginning Stage)
- 2) Tahap Peralihan (Transition Stage).
- 3) Tahap Kegiatan (Working Stage)
- 4) Tahap Penutupan (Termination Stage)

Memperluas konseling Konseling kelompok mengembangkan kepercayaan diri (Kurnanto, 2013). Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk menyelesaikan masalah, meningkatkan hubungan interpersonal, dan meningkatkan komunikasi. *Bullying* dapat diatasi dengan menggunakan strategi perilaku seperti teknik kontrak perilaku. Metode perilaku adalah strategi perilaku yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit perilaku, baik individu maupun kelompok, mulai dari yang sederhana hingga yang rumit. Ini juga dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan belajar baru. Menurut sudut pandang ini, pendekatan kontrak perilaku digunakan untuk meminimalkan atau menghentikan perilaku yang tidak menyenangkan sehingga dapat dikurangi atau bahkan dihapuskan. Terapi perilaku kelompok, termasuk perilaku kontrak, adalah alat pencegahan dan pengembangan untuk memecahkan kesulitan dalam kelompok.

### **Kontrak perilaku**

Kontrak perilaku, menurut Monica (2022), adalah perjanjian formal yang menetapkan pedoman perilaku yang dimaksudkan antara konselor dan konselor. Perjanjian ini bertujuan untuk mengendalikan dan meningkatkan kondisi penasihat hukum dengan menguraikan perilaku dan kewajiban yang diharapkan yang disetujui kedua belah pihak. Strategi modifikasi perilaku yang disebut kesepakatan perilaku menggunakan penguatan dari luar untuk membantu anak-anak berperilaku lebih baik. Efektivitas perjanjian ini tergantung pada penguatan eksternal, dan penguatan ini harus memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku anak untuk berubah (Wahyuni, 2016).

Kontrak perilaku didasarkan pada prinsip dasar berikut: kontrak harus mencakup penguatan, penguatan akan disampaikan secepat mungkin, kontrak harus ditawarkan secara bebas dan publik, dan kontrak harus disahkan oleh guru dan siswa. Keadilan, kejelasan, dan penjelasan tentang panjang, frekuensi, dan persyaratan perilaku kontrak diperlukan dalam kontrak. Akhirnya, kontrak perlu dilaksanakan sesuai dengan program akademik. Teknik

kontrak perilaku mencoba untuk membantu orang menunjukkan perilaku yang diharapkan, menghentikan perilaku yang sering melanggar peraturan sekolah, dan meningkatkan sikap disiplin peserta didik atau individu terhadap perilaku tersebut (Reswastiyoso & Rahmi, 2019).

### Langkah-langkah Kontrak Perilaku

Menurut Komalasari (dalam Fikri.A et al., 2022), proses pembuatan kontrak perilaku melibatkan banyak langkah:

1. Membuat keputusan tentang perilaku mana yang harus diubah menggunakan metode ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*)
2. Temukan data awal (perilaku yang akan dimodifikasi)
3. Tentukan jenis turlangan yang akan digunakan 4. Tawarkan bantuan kapan saja perilaku yang diinginkan ditunjukkan sesuai dengan kontrak
5. Berikan pujian kapan saja perilaku masih ditampilkan.

Untuk menerapkan kontrak perilaku, konselor memberikan penjelasan dan rincian tentang pekerjaan yang harus dilakukan oleh konseli serta standar keberhasilan yang diberikan untuk penguatan. Contoh tugas-tugas tersebut meliputi:

1. Bertemu dengan anak-anak atau konselor secara pribadi.
2. Setelah disetujui, identifikasi perilaku siswa yang bermasalah dan catat pada formulir kontrak perilaku.
3. Identifikasi penyebab persepsi siswa bahwa perilaku itu tidak pantas.
4. Detail tindakan tepat yang harus diambil siswa dalam kontrak dengan menuliskannya. Siswa juga harus setuju untuk melaksanakan persyaratan yang tercantum dalam kontrak perilaku.
5. Setelah anak menandatangani kontrak perilaku, periksa dengan mereka kadang-kadang untuk melihat apakah perilaku mereka telah berubah.

Konselor menjelaskan dan merincikan tugas yang harus dilakukan konseli dan kriteria sukses yang diberikan dalam reinforcement ketika menerapkan kontrak perilaku, diantaranya:

1. Adakan konferensi satu lawan satu atau *face to face* dengan anak-anak dan / atau konselor.
2. Identifikasi perilaku bermasalah yang ditunjukkan anak-anak, dan setelah mendapat izin, catat pada formulir kontrak perilaku.
3. Tentukan penyebab perilaku dan pelajari mengapa siswa menganggap perilaku itu bermasalah.
4. Tentukan prosedur yang harus diambil siswa dalam kontrak; Mereka harus eksplisit dan terperinci, dan siswa harus setuju untuk mematuhi instruksi kontrak.
5. Tanda tangani kontrak perilaku, kemudian periksa siswa secara berkala untuk menentukan apakah perilaku mereka telah berubah.

## Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Tanpa disadari, *bullying* masih sering terjadi di sekolah, terutama *bullying* verbal. Tapi karena itu hanya dikatakan bercanda, kedengarannya tepat. Konsekuensi dari mengabaikan masalah yang dianggap tidak signifikan akan sangat mendalam. Kebutuhan akan strategi yang efektif untuk menangani intimidasi verbal pada pelajar tingkat SMP, di mana mereka masih dalam tahap awal remaja dan lebih rentan terhadap reaksi emosional yang tidak stabil. Konselor bimbingan bekerja untuk menyediakan program yang mengurangi intimidasi verbal di sekolah, terutama ketika pengganggu terlibat. Guru yang mengkhususkan diri dalam bimbingan konseling dapat memberikan berbagai layanan, termasuk terapi kelompok.

Dalam terapi kelompok, guru dapat menggunakan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi frekuensi *bullying* verbal di kalangan siswa. Terapi kelompok ini dapat menawarkan sejumlah besar pengetahuan tentang *bullying*, termasuk apa yang dilakukannya dan bagaimana menghentikannya. Para peneliti mencoba untuk menentukan seberapa baik peserta didik memahami *bullying* verbal seperti yang disajikan selama konseling kelompok menggunakan metodologi kontrak belajar. Mereka akan melakukan ini dengan menggunakan model pra-eksperimental dan metode kuantitatif.

## HASIL

Berdasarkan temuan dari penelitian lain, data dari penelitian ini menunjukkan efektivitas menggunakan strategi kontrak perilaku dalam terapi kelompok untuk mengurangi *bullying* verbal di kalangan siswa. Temuan pretest mengungkapkan bahwa perilaku siswa sangat bermasalah. Hasil posttest berbeda setelah perawatan. (Krismi et al., 2021) mengklaim bahwa terapi kelompok dan pendekatan kesepakatan perilaku dapat membantu dalam pengurangan perilaku mandibula karena keduanya memiliki sistem penghargaan dan hukuman yang mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas diri mereka sendiri dan proses pengurangan perilaku mandibula. Menurut penelitian sebelumnya oleh Sukarti et al. (2018) tentang efektivitas terapi kelompok dengan pendekatan kontrak perilaku untuk meminimalkan pelecehan verbal pada siswa sekolah menengah pertama, layanan terapi yang memanfaatkan strategi kontrak perilaku dapat mengurangi pelecehan verbal. Berbagai hasil pretest dan posttest menunjukkan hal ini. Menurut hasil pretest yang dilakukan sebelum sesi konseling kelompok menggunakan pendekatan kontrak perilaku, tingkat *Bullying* masing-masing subjek masih rata-rata tertinggi saat dihina dan terendah ketika dituduh. Setelah menerima layanan kontrak perilaku dalam pengaturan kelompok, temuan posttest mengungkapkan bahwa tingkat intimidasi setiap subjek, rata-rata, tertinggi dalam kategori menuduh dan terendah dalam kategori menuduh. Oleh karena itu, untuk mencoba dan mengurangi perilaku *Bullying* siswa, guru bimbingan konseling dapat menggunakan strategi kontrak perilaku dalam konseling kelompok berdasarkan temuan penelitian tersebut di atas.

Proses konseling kelompok akan diulang hingga tiga kali sebagai bagian dari strategi penelitian ini. Untuk memastikan sejauh mana siswa memahami *bullying* baik dampaknya maupun cara mencegahnya tahap pertama perawatan konseling kelompok dilakukan. Pada langkah kedua, terapis mengembangkan dan menyajikan kontrak perilaku yang akan dimodifikasi dan disetujui dalam terapi kelompok. Membuat kesepakatan adalah langkah selanjutnya. Anda akan diberi imbalan karena berhasil mematuhi perjanjian. Jika tidak, Anda akan mendapat sanksi. Setelah konseling kelompok, anak-anak yang mengertak akan dikenakan hukuman yang ditetapkan dalam kontrak yang disepakati bersama. Namun, jika mereka gagal menghentikan atau secara signifikan mengurangi perilaku intimidasi verbal

mereka, mereka akan berhak atas penghargaan yang disepakati. Ini adalah bagaimana layanan konseling kelompok disediakan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode analisis sastra. Untuk menghentikan siswa dari *bullying* satu sama lain, layanan terapi kelompok dapat menggunakan strategi kontrak perilaku. Akibatnya, menggunakan strategi kontrak perilaku dapat mempermudah konselor dan guru bimbingan untuk menawarkan layanan untuk menghentikan intimidasi di kelas. Untuk mengurangi perilaku *bullying* anak-anak, konselor bimbingan dapat menggunakan teknik kontrak perilaku dalam terapi kelompok. Menggunakan strategi kontrak perilaku yang digunakan untuk meminimalkan atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan sehingga dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan, terapi perilaku kelompok, termasuk kontrak perilaku, dapat memberikan dukungan pencegahan dan perkembangan untuk memecahkan masalah kelompok.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan artikel ini yang berjudul "Strategi Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Menurunkan *bullying* Verbal." Penulis menyadari bahwa artikel ini cukup sulit bagi mereka untuk menyelesaikannya tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Caraka Putra Bhakti, M.Pd, dosen pembimbing lapangan, dan Ibu Veri Dwi Pertiwi, S.Pd, guru pamong, yang telah memberi saya kesempatan untuk mendukung penelitian ini. Selain itu, saya menyampaikan rasa terima kasih saya kepada P3K UAD dan SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amnda, V., Wulandari, S., Wulandari, S., Syah, S. N., Restari, Y. A., Atikah, S., ... & Arifin, Z. (2020). *Bentuk dan dampak perilaku Bullying terhadap peserta didik*. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 5(1), 19-32.
- Alfiah, G., & Widyastuti, D. A. (2023, September). *Teknik kontrak perilaku: Solusi untuk mereduksi Bullying verbal pada siswa smp*. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 3).
- Aswat, H., Onde, M. K. L. O., & Ayda, B. (2022). *Eksistensi Peranan Penguatan Pendidikan Karakter terhadap Bentuk Perilaku Bullying di Lingkungan Sekolah Dasar*. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 9105-9117.
- Devitasari, C. R., Mahmudi, I., & Kadafi, A. (2022, August). *Konseling kelompok behavior teknik time out untuk merubah perilaku Bullying*. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 6, No. 1, pp. 72-79).
- ELDA, Y. (2022). *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENANGGULANGI PERILAKU BULLYING PESERTADIDIK DI SMK PGRI 4 BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Fikri, A. (2022). *Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMA NEGERI 11 SIDRAP*.
- Monica, M. A., Erlina, N., & Rahmian, P. R. (2022). *Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. *Buletin of Counseling and Psychotherapy*, 49-54.

- Sugma, A. R., & Azhar, P. C. (2020). *Sosialisasi Dampak Bullying Terhadap Peserta Didik Mas Al Maksu Stabat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 33-40.
- 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 S-1*, 5(3), 270-278.
- Widayanti, T., & Rahayu, B. A. (2020). *Perancangan Sistem Informasi dan Sarana Pelaporan Kasus Bullying Berbasis Web Menggunakan Teknologi Pemograman PHP dengan Framework Laravel. Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 10(2), 44-48.