



Mengurangi Bullying Verbal Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku

Sri Sukarti ✉, Kusnarto Kurniawan, Mulawarman

Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 5 Maret 2018
Disetujui 7 Maret 2018
Dipublikasikan 16 Maret
2018

Keywords:
Bullying Verbal; Group
Counseling; Behavior
Contract

Abstrak

Di Indonesia banyak terjadi bullying, kasus ini terjadi pada kalangan siswa sekolah. Bullying terdiri dari tiga jenis yaitu bullying physical, bullying verbal dan bullying non verbal. Dalam menangani bullying dapat menggunakan teknik kontrak perilaku melalui konseling kelompok. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan efektivitas konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi bullying verbal pada siswa. Rancangan penelitian eksperimen ini dengan desain jenis one group pre test dan post test design. Subyek penelitian ini adalah 5 siswa kelas VIII G SMP Negeri 37 Semarang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang memiliki kategori kecenderungan bullying verbal tinggi hingga sangat tinggi. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu skala perilaku bullying verbal dengan koefisien reliabilitas 0,950, wawancara dan observasi sebagai data pendukung. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku bullying verbal sebelum dan sesudah diberikan perlakuan secara signifikan ($Z = -2,060, P < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik kontak perilaku efektif untuk mengurangi bullying verbal pada siswa.

Abstract

In Indonesia there is a lot of bullying, this case occurs among school students. Bullying consists of three types: bullying physical, bullying verbal and non verbal bullying. In tackling bullying can use contract behavior techniques through group counseling. The purpose of this study was to prove the effectiveness of group counseling with contract behavior techniques to reduce verbal bullying in students. The design of this experimental study with the design of type one group pre test and post test design. The subject of this research is 5 students of class VIII G SMP Negeri 37 Semarang with purposive sampling sampling technique that has high tendency of high verbal bullying. Instruments used in the data retrieval is the scale of verbal bullying behavior with the reliability coefficient of 0.950, interview and observation as supporting data. This study showed that the decrease of verbal bullying behavior before and after was given significant treatment ($Z = -2,060, P < 0,05$). Conclusions from group counseling research services with effective behavioral contact techniques to reduce verbal bullying in students.

How to cite: Sukarti, S dkk. (2018). Mengurangi Bullying Verbal Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 7(1), 52.59.

PENDAHULUAN

Masa remaja ini siswa gagal dalam memenuhi tugas perkembangan, maka siswa mengembangkan perilaku yang menyimpang, karena anak tidak bisa mengendalikan emosi dengan benar. Keadaan emosi pada masa remaja dianggap sebagai periode “ badai dan tekanan” sesuatu masa dimana ketengangan emosi meninggi sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 2002). Remaja dalam proses perkembangan yang kondusif akan cenderung memperoleh perkembangan yang emosinya secara matang yang ditandai dengan; adekuasi emosi, cinta kasih, simpati, senang menolong orang lain, sikap hormat atau menghargai orang lain dan ramah, mengendalikan emosi, tidak mudah tersinggung, tidak agresif, bersikap optimis dan dapat menghadapi situasi frustasi secara wajar (Yusuf, 2008)

Menurut Wiyani (2013: 14) bullying adalah perilaku agresif dan negatif seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali yang menyalahgunakan ketidakseimbangan kekuatan dengan tujuan menyakiti targetnya (korban) secara mental atau secara fisik. Bullying terdiri dari 3 jenis yaitu bullying physical, bullying verbal dan bullying non verbal. Menurut Rigby (dalam Wiyani, 2013) dampak bagi korban bullying akan mengalami kesulitan dalam bergaul, merasa takut datang ke sekolah, kesulitan berkonsentrasi, bermasalah pada kesehatan mental dan fisik. Selain itu juga memberi dampak negatif pada korban, melainkan juga para pelaku, meningkatnya tingkat depresi, agresi, penurunan nilai akademik, dan tindakan bunuh diri (Flora, 2014).

Hasil dari observasi, wawancara dengan guru BK dan juga menyebar angket kepada siswa kelas VII G sebanyak 34 siswa. Observasi yang dilakukan selama 3 hari kepada siswa yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini. Ada 22 siswa yang kecenderungan menjadi pelaku untuk melakukan bullying verbal dengan teman sekelasnya, terkadang dengan mengejek nama orang tua ataupun berkata yang kurang baik terhadap teman sendiri. selain itu hasil wawancara dengan Bu Indah, salah satu guru BK SMP Negeri 37 Semarang, beliau adalah guru BK kelas VII. Menurut Bu Indah, guru BK ada 7 siswa kelas VII G siswa yang melakukan bullying verbal yang termasuk kategori sangat tinggi. Siswa kelas VII G sebanyak 34 siswa dengan 17 laki-laki dan 18 siswa perempuan. Dari hampir 64% dari 34 siswa kelas VII G kecenderungan menjadi pelaku bullying 22

siswa.

Ada beberapa hal yang bisa untuk mengurangi kemungkinan atau pencegahan agar tidak menjadi sasaran tindakan bullying. Pertama, bantulah anak kecil atau remaja menumbuhkan self esteem (harga diri) yang baik. Self esteem yang baik yaitu anak bersikap dan berpikir positif, menghargai dirinya sendiri, menghargai orang lain, percaya diri, optimis, dan berani mengatakan haknya (Wiyani, 2013.) Menurut Putri dan Suyanto (2016) strategi guru dalam mengatasi perilaku bullying di SMP Negeri 1 Mojokerto antara lain mengetahui akar permasalahan terjadi bullying, memberikan hukuman, membuat kelompok belajar, memberikan himbauan kepada siswa yang melakukan bullying, memberikan beberapa layanan BK, memberikan penghargaan, memberikan program stop bullying, melakukan pengawasan.

Beberapa hal yang dapat mengurangi perilaku bullying verbal salah satunya layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berfikir sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku-perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat (Wibowo, 2005). Konseling kelompok behavior yaitu prinsip penguatan sebagai suatu kreasi dalam upaya memperkuat atau mendukung suatu perilaku yang dikehendaki.

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Bullying Verbal pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 37 Semarang”. Efektif tidaknya layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku digunakan untuk mengurangi bullying verbal yang terjadi disekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu eksperimen dengan design penelitian yang dilakukan peneliti ini yaitu jenis one group pretest-posttest design. Subyek penelitian ini adalah siswa yang memiliki kecenderungan perilaku bullying verbal di SMP Negeri 37 Semarang. Pengambilan subyek untuk penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan berjumlah 5 siswa yang memiliki kategori kecenderungan perilaku bullying verbal kategori tinggi hingga sangat tinggi. Pemilihan subyek penelitian

berdasarkan hasil kategori kecenderungan perilaku bullying verbal melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku (Y) dan Perilaku bullying verbal (X). Hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y) adalah hubungan sebab akibat yaitu konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku mempengaruhi perubahan kecenderungan perilaku bullying verbal pada siswa.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan jenis skala psikologi yaitu skala perilaku bullying verbal sebagai alat ukur yang dapat mengungkap indikator yaitu mengejek, mengancam, memaki, menghina, menuduh, dan menebar gosip. Hasil jawaban responden tersebut kemudian dianalisis dan diinterpretasikan menggunakan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak sesuai (STS). Sebagai pendukung penelitian menggunakan panduan perlakuan, wawancara dan observasi. Teknik pengambilan data dalam panduan perlakuan dilakukan untuk siswa yang memiliki kecenderungan bullying verbal dalam kategori tinggi sampai sangat tinggi sehingga perlu mendapatkan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku.

Validitas item skala perilaku bullying verbal dari 60 item menjadi 48 item yang tidak valid yaitu 12 item dalam penentuan valid tidak valid sutau item menggunakan rumus koefisien product moment. Uji Reliabilitas menggunakan koefisien alpha cronbach diperoleh hasil 0,950. Validitas instrumen penelitian menggunakan validitas kontrak dengan experts judgment dan validitas isi dengan uji literasi uji keterbacaan item. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan wilcoxon signed rank test untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi bullying verbal pada siswa.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif (Mean dan Standar Deviasi) dan analisis data kuantitatif inferensial. Analisis kuantitatif deskriptif untuk mengetahui tingkatan bullying verbal sebelum dan setelah diberikan perlakuan, sedangkan analisis data kuantitatif inferensial digunakan untuk membuktikan bahwa ada perubahan perilaku bullying verbal pada siswa sebefore dan setelah diberikan perlakuan.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ada beberapa hal yang akan diuraikan yang meliputi; Pertama, hasil analisis kuantitatif deskriptif untuk mengetahui tingkat bullying verbal pada siswa sebelum diberikan perlakuan. Kedua, untuk mengetahui tingkat bullying verbal pada siswa setelah diberikan perlakuan. Ketiga, hasil analisis kuantitatif inferensial uji hipotesis (uji wilcoxon) yaitu untuk membuktikan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif untuk mengurangi bullying verbal pada siswa.

Berdasarkan tabel 4.1 dan grafik yang telah disajikan dapat diketahui bahwa hasil sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dari kelima konseli yang menunjukkan nilai total rata-rata kategori tinggi yaitu $M=3,6$ $SD=0,2$ dan konseli yang mendapatkan nilai rata-rata dengan kategori tertinggi dari yang lain yaitu FD, $M=4,1$ $SD=0,9$ dan paling rendah dari yang lain yaitu DA ($M=3,4$ $SD=0,8$). Sedangkan setelah diberikan pada kelima konseli tersebut menunjukkan nilai total rata-rata dengan kategori rendah yaitu $M=2,5$ $SD=0,6$. Dari kelima konseli setelah diberikan perlakuan yang menunjukkan nilai rata-rata paling tinggi di antara lain yaitu FD ($M=2,8$ $SD=0,6$) dan DF ($M=2,8$ $SD=0,7$) sedangkan yang paling rendah diantara lain yaitu DA ($M=2,2$ $SD=0,6$).

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa hasil pre test berdasarkan indikator perilaku bullying verbal dari kelima konseli sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dapat dilihat pada tabel 4.2 yang menunjukkan hasil total rata-rata dengan kategori tinggi diantaranya; indikator mengejek dengan total rata-rata $M=3,7$ $SD=0,9$, mengancam dengan total rata-rata $M=3,4$ $SD=0,9$ memaki dengan total rata-rata $M=3,7$ $SD=0,9$; menghina dengan total rata-rata $M=4,0$ $SD=0,7$; menuduh dengan total rata-rata $M=3,5$ $SD=1,0$ dan menebar gosip dengan total rata-rata $M=3,7$ $SD=0,7$. Kesimpulan hasil nilai rata-rata tertinggi yaitu menghina dengan total rata-rata $M=4,0$ $SD=0,7$ sedangkan yang terendah diantara yang lain Mengancam dengan total rata-rata $M=3,4$ $SD=0,9$.

Hasil post test berdasarkan setiap indikator perilaku bullying verbal setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dapat dilihat pada tabel 4.3 yang menunjukkan hasil dengan

Tabel 1. Tingkatan Bullying Verbal Pre test dan Post test Setiap Subyek Penelitian

Subyek	Pre-test		Kategori	Post-test		Kategori	Selisih	
	M	SD		M	SD		M	SD
DA	3,4	0,8	Tinggi	2,2	0,6	Rendah	1,2	0,2
WN	3,5	1	Tinggi	2,4	0,6	Rendah	1,1	0,4
MW	3,6	0,9	Tinggi	2,5	0,7	Rendah	1,1	0,2
FD	4,1	0,9	Tinggi	2,8	0,6	Sedang	1,3	0,3
DF	3,7	1	Tinggi	2,8	0,7	Sedang	0,9	0,3
Total	3,6	0,2	Tinggi	2,5	0,2	Rendah	1,1	0

Tabel 2. Hasil Pre-test Tingkatan Bullying verbal Berdasarkan setiap Indikator

Subyek	Pre-test											
	Mengejek		Mengancam		Memaki		Menghina		Menuduh		Menebar Gosip	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
DA	3,3	0,7	3,1	0,6	3,4	0,9	3,8	0,7	3,3	0,5	3,3	0,5
WN	3,1	1,3	3,6	1,0	3,6	1,0	3,8	0,7	3,5	0,9	3,7	1
MW	3,7	1,0	3,1	0,8	3,9	1,1	3,8	0,7	3,3	1,4	3,6	0,5
FD	4,3	0,7	3,8	0,8	4,2	0,6	4	0,8	4,1	0,8	4,1	0,8
DF	3,8	0,8	3,2	1,3	3,8	0,9	4,3	0,8	3,5	1,3	3,8	0,8
Total	3,7	0,9	3,4	0,9	3,7	0,9	4	0,7	3,5	1	3,7	0,7
Kategori	Tinggi		Tinggi		Tinggi		Tinggi		Tinggi		Tinggi	

nilai total rata-rata dengan kategori rendah diantaranya yaitu ; indikator mengejek dengan total rata-rata $M=2,5$ $SD=0,5$, mengancam dengan total rata-rata $M=2,5$ $SD=0,7$ memaki dengan total rata-rata $M=2,4$ $SD=0,6$; menghina dengan total rata-rata $M=2,5$ $SD=0,5$ sedangkan indikator lainnya dengan nilai total rata-rata sedang yaitu ;menuduh dengan total rata-rata $M=2,7$ $SD=0,6$ dan menebar gosip dengan total rata-rata $M=2,7$ $SD=0,8$. Dari keenam indikator yang menunjukkan nilai tertinggi yaitu Menuduh ($M=2,8$ $SD=0,6$) dan terendah yaitu Memaki ($M=2,4$ $SD=0,6$).

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat diketahui ($Z=-2,060$, $P < 0,05$). Dengan kata lain konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif untuk mengurangi perilaku bullying verbal pada siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian tingkat bullying verbal pada siswa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku menunjukkan dengan nilai rata-rata tinggi. Indikator yang menunjukkan kategori paling tinggi adalah

menghina. Menurut Flora (2014) bullying merupakan perilaku agresif dan negatif seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali yang menyalahgunakan ketedakseimbangan kekuatan dengan tujuan menyakiti targetnya (korban) secara mental atau secara fisik. Menurut Chakrawati (2015) bullying verbal adalah menyakiti dengan ucapan, misalnya mengejek, mencaci, menggosip, memaki, membentak dan sebagainya. Dalam melakukan wawancara kelima konseli secara langsung berkelompok mereka mengungkapkan bahwa mereka sering melakukan hal yang menyakiti temannya. Tapi mereka tidak sadar akan melakukan hal itu jika menyakiti temannya. Mereka mengejek dengan memanggil nama teman dengan julukan bukan nama asli. Hal tersebut dilakukan hanya sekedar bercanda dan menghibur diri, selain itu juga teman-teman yang lain merasa terhibur.

Hal tersebut jika dilakukan secara terus menerus akan berbahaya bagi korban. Sesuai dengan Penelitian yang telah dilakukan Udheim dan Sund (2010) menjelaskan bahwa ditindas (bullying) dan perilaku agresif akan memiliki masalah kesehatan mental. Menurut

Tabel 3. Hasil Post-test Tingkatan Bullying Verbal berdasarkan setiap indikator

Subyek	Mengejek		Mengancam		Memaki		Menghina		Menuduh		Menebar Go-sip	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
DA	2,3	0,5	1,8	0,6	2,1	0,5	2,5	0,5	2,5	0,5	2,5	0,8
WN	2,1	0,6	2,3	0,5	2,6	0,7	2,7	0,5	2,3	0,7	2,7	0,7
MW	2,5	0,5	2,3	0,7	2,3	0,4	2,7	0,4	3	0,9	2,8	0,8
FD	2,8	0,6	3,2	0,7	2,7	0,4	2,5	0,5	2,8	0,6	2,8	0,8
DF	3	0,5	2,8	0,9	2,6	0,8	2,5	0,5	3,1	0,3	2,7	0,7
Total	2,5	0,5	2,5	0,7	2,4	0,6	2,5	0,5	2,7	0,6	2,7	0,8
Kategori	Rendah		rendah		Rendah		Rendah		Sedang		Sedang	

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Wilcoxon)

N	T ₁		T ₂		Z	p
	M	SD	M	SD		
5	3,6	0,2	2,5	0,2	-2,060	0,039

Rigby (dalam Wijani, 2013) menjelaskan bahwa dampak bagi korban yang mendapatkan perlakuan bullying yaitu mengalami kesulitan dalam bergaul dengan teman sebaya, merasa takut untuk ke lingkungan sekolah, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, terganggu kesehatan mental maupun fisik jangka pendek maupun panjang mereka akan terpengaruh. Dampak yang dapat ditimbulkan melakukan bullying bagi korban adalah berdampak negatif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan anak-anak dan remaja. Secara umum, intimidasi orang lain sangat terkait dengan masalah eksternalisasi, sementara menjadi korban bullying sangat terkait dengan menginternalisasi gejala (Perren, Dooley, Shaw, dan Cross, 2010).

Hasil wawancara kelima konseli mengaku bahwa melakukan hal tersebut karena ikut-ikutan dengan temannya, ada teman yang meminta, hanya sekedar iseng karena dia bisa terhibur dan juga melakukan balas dendam kepada orang lain. Menurut James Menurut James Alana (Kusuma, 2014) menyatakan pelaku intimidasi umumnya lebih agresif daripada murid-murid lainnya. Menurut Sari dan Agung (2015) seseorang yang dapat memiliki kecenderungan menjadi pelaku bullying adalah merupakan bullying yang tidak memiliki kepribadian pemaaf. Penelitian Septiyuni, Budimansyah, dan Wilodati (2015) ada hubungannya kelompok teman sebaya berpengaruh terhadap terjadinya perilaku bullying siswa di sekolah. Penelitian Salleh dan Zainal (2014) menjelaskan bahwa bullying dapat berkembang menjadi perkelahian yang menye-

babkan kematian, faktor intimidasi termasuk aspek kepribadian siswa seperti ego, lekas marah, dendam, menyenangkan, pengaruh orang lain dan unsur rasisme. Penelitian Nasution dan Hasibuan (2015) yang menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan bullying verbal antara lain faktor keluarga yaitu kurangnya perhatian dari orang tua, efek dari perceraian orang tua. Faktor teman sebaya yaitu apaun yang dilakukan teman sebayanya dianggap benar karena teman membuatnya senang dan terhibur. Dan terakhir yaitu media sosial yaitu pengaruh media sosial sangat luar biasa, responden dengan leluasa menggunakan media sosial dan menggunakannya untuk melakukan bullying. Menurut Priyatna (dalam Kusuma, 2014) faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku bullying antara lain: keluarga dengan pola asuh permisif, pergaulan. Sedangkan Astuti (2008) faktor terjadinya bullying bisa berasal dari sekolah yang didalamnya terdapat perilaku diskriminatif baik dikalangan guru maupun siswa, kurangnya pengawasan dan bimbingan etika, kesenjangan ekonomi, pola kedisiplinan, layanan BK tidak konsisten.

Tingkat bullying verbal setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku menunjukkan perubahan dengan nilai rata-rata kategori rendah. Dari berbagai indikator bullying verbal, indikator yang menunjukkan nilai rata-rata kategori rendah adalah memaki. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan kepada kelima siswa, siswa mulai dapat mengontrol emosi dengan baik, mulai memanggil nama teman dengan nama asli, berusaha tidak menggossip lagi, berkata lembut, mengurangi berkata kotor dan tidak berkata kasar, tidak mengancam teman, berkata kotor. Menurut Sohrabi, Mohammadi, dan Aghdam (2013), konseling

adalah proses relasional dan emosional, di sisi lain bakar adalah kemampuan kognitif yang dapat berubah pada kondisi lingkungan. Dalam penelitian Putri dan Suyanto (2016) menjelaskan salah satu strategi yang digunakan untuk mengurangi bullying antara lain salah satunya memberikan layanan dari BK kepada korban dan pelaku bullying dan memberikan penghargaan. Menurut Lestari (2013) konseling kelompok bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait dengan bullying verbal dan adanya keinginan siswa untuk menghentikan perilaku bullying verbal. Sedangkan menurut Gibson dan Mitchell (2011) konseling kelompok mengacu kepada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok dan juga difokuskan untuk membantu konseli mengatasi problem mereka lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian hari-kehari.

Pelaksanaan konseling kelompok adalah meningkatkan kepercayaan diri konseli (Kurnanto,2013). Sedangkan Sukardi (2010) tujuan konseling kelompok dapat melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak, bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok, mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok. Tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu pemecahan masalah, pengembangan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial (Prayitno dan Amti, 2004). Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya (Rusmana, 2009). Menurut Nurihsan (2005) menjelaskan bahwa tujuan dari menerapkan konseling yaitu agar peserta didik yang menghadapi masalah pribadi mampu memecahkannya sendiri.

Pendekatan behavior merupakan pendekatan tingkah laku dapat digunakan dalam menyembuhkan berbagai gangguan tingkah laku dari yang sederhana hingga yang kompleks, baik individual maupun kelompok (Sanyata, 2012). Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang maladaptif. Menurut Efastris dkk (2015) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavior efektif untuk mengurangi perilaku bul-

lying. Menurut Ullman dan Krasner, selain itu juga sebagai pemikul tugas menghapus tingkah laku yang maladaptif dan membantu klien untuk menggantikannya dengan tingkah laku yang lebih adjustive (dalam Corey,2013). Menurut Tutiona,dkk (2016) menjelaskan bahwa kontrak perilaku merupakan salah satu dari pendekatan behavior dalam pemecahan masalah melalui pendekatan behavior pemilihan teknik dapat dilakukan dengan melihat latar belakang masalah konseli.

Dalam pembuatan kontrak perilaku adalah mengatur kondisi sehingga konsli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor (Komalasari, dkk, 2014). Kontrak perilaku yang dilakukan oleh anak dan memberikan penguatan untuk memperkuat perilaku anak. Menurut Wahyuni (2016) kontrak perilaku merupakan suatu perjanjian antara anak dengan guru baik secara lisan maupun tertulis untuk berperilaku tertentu dan akan diberikan penghargaan. Penggunaan kontrak perilaku teknik karena tingkah laku dapat dipelajari dan dapat diubah dengan memberikan penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul.

Bullying verbal merupakan salah satu perilaku yang berkaitan dengan masalah dalam perilaku seseorang, untuk mengubah perilaku seseorang yang maladatif menjadi ke arah yang positif kita dapat menerapkan layanan bimbingan dan konseling. Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi dan Pratiwi (2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik behavior contract dapat menurunkan perilaku membolos. Penelitian Rakhmawati (2013) menjelaskan bahwa melaksanakan kegiatan layanan bimbingan secara kelompok dengan baik maka perilaku bullying akan menurun. Sehingga konseling kelompok dengan pendekatan behavior yaitu teknik kontrak perilaku dapat mengurangi perilaku bullying verbal pada siswa. Layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi perilaku bullying verbal yang terjadi pada siswa.

Kesimpulan dari hasil pembahasan ini berdasarkan hasil penelitian dan riset menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku efektif untuk mengurangi bullying verbal pada siswa. Hal terbukti dengan adanya penurunan nilai pada hasil pre test dan post test yang telah dilakukan selama treatment berlangsung dan juga dengan data pendukung yaitu wawancara dan observasi. Data pendukung tersebut juga menunjukkan

bahwa adanya penurunan perilaku bullying verbal pada siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan pada bab di atas mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan kontrak perilaku untuk mengurangi bullying verbal pada siswa kelas VIII G di SMP Negeri 37 Semarang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat bullying verbal sebelum diberikan konseling kelompok dengan kontrak perilaku menunjukkan kelima konseli memperoleh nilai total rata-rata kategori tinggi. Tingkat bullying verbal setelah diberikan konseling kelompok dengan kontrak perilaku menunjukkan penurunan perilaku bullying verbal yaitu dalam kategori rendah. Layanan Konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku secara signifikan efektif untuk mengurangi bullying verbal pada siswa, adanya penurunan perilaku yang ditunjukkan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Saran bagi peneliti selanjutnya bisa menggunakan layanan konseling individu dengan teknik atau pendekatan ranah kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Ponny Retno .2008. Meredam Bullying(Cara Efektif Mengatasi K.P.A). Jakarta : PT.Grasindo.
- Chakrawati, Fitria.2015.Bullying Siapa Takut? (Panduan untuk Mengatasi Bullying). Solo: Tiga Ananda
- Corey, Gerald. 2013. Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi. Bandung: PT.Refika Aditama
- Dewi, Ovilla Priska dan Titin Indah Pratiwi. 2016. Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku Membolos pada Siswa di SMK Kawung 2 Surabaya. Jurnal BK UNESA. Vol: 6 No: 3.
- Efastri, Sean Marta.,Rustono dan Mungin Eddy Wibowo. 2015. Kefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior untuk Mengurangi Perilaku Bullying, Perilaku Agresif. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol: 4 No: 2.
- Flora, Robiah.2014. Mengurangi Perilaku Bullying Kelas X-4 Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing di SMA Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2012/2013. Jurnal Saintech.Vol: 6 No: 2.
- Gibson, L Robert dan Marianne H Mitchell. 2011. Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, Elizabeth, B. 2002. Psikologi Perkembangan Satau Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Komalasari, Gantina.,Eka Wahyuni dan Kar-sih.2014. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT.Indeks.
- Kusuma, Monicka Putri. 2014. Perilaku School Bullying pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Delegen 2, Dinginan, Sumberharjo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta. Skripsi : UNY.
- Kurnanto,Edi.2013.Konseling Kelompok. Bandung:Alfabeta.
- Lestari,Dwi.2013.Menurunkan Perilaku Bullying Verbal Melalui Pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi.Jurnal Pendidikan Pena-bur.No: 12.
- Nasution, Hairani Irma Suryani dan Wilda Fasim Hasibuan. 2015. Penyebab Verbal Bullying di Kalangan Siswa SMP IT Ulil Albab Batam. Jurnal KOPASTA. Vol: 2 No: 111-115.
- Nurihsan,Achmad Juntika.2005.Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. Bandung: PT.Refika Aditama.
- Perren,Sonja, dkk. 2010. Bullying and Cyberspace: Assocations with depressive symptoms in Swiss and Australian adolescents. Jurnal child and Adolescent Psychiatry and Mental Health.Vol: 1 No: 1-10.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Putri, Fellinda Arini dan Totok Suyanto. 2016. Strategi Guru dalam Mengatasi Perilaku Bullying di SMP Negeri 1 Mojokerto. Kajian Moral dan Kewarganegaraan Vol.1 No. 4 :62-76.
- Rakhmawati, Ellya.2013. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Bullying pada Siswa Kelas VIII SMP H Isriati Semarang Tahun 2009/2010. Jurnal Penelitian PAUDIA. Vol: 2 No: 1.
- Salleh, Norshidah Mohamad and Khalim Zainal. 2014. Bullying Among Secondary Students in Malaysia: A Case Study. Jurnal International Education Studies. Vol: 7 No: 13
- Sanyata, Sigit. 2012. Teori dan Aplikasi pendekatan Behavioristik dalam Konseling. Jurnal Paradigma. Vol: 14 Vol: 1-10.
- Sari, Reni Novrita dan Ivan Muhammad Agung. 2015. Pemaafan dan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Siswa Korban Bullying. Jurnal Psikologi Vol.11 No. 1-10.
- Septiyuni, Dara Agnis, Dasim Budimansyah dan Wilodati.2015. Pengaruh Kelompok Teman Sebaya (Peer Group) Terhadap Perilaku Bullying Siswa di Sekolah. Jurnal Sosietas Vol: 5 No: 1.
- Sohrabi, Roghayeh, Akbar Mohammadi and Golnaz Adalatzadeh Aghdam. 2013. Effectiveness of group counseling with problem solving approach on educational self-efficacy improving. Jurnal Social and Behavioral Sciences. Vol:84 No: 1782-1784.
- Sukardi,Dewa Ketut.2010.Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

- Udheim, Anne Mari and Anne Mari Sund. 2010. Prevalence of Bullying and Aggressive Behavior and Their Relationship to Mental Health Problem Among 12-15 Year Old Norwegian Adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry* Vol.19 No:803-811.
- Wahyuni, Septi. 2016. Peningkatan Kedisiplinan Siswa Melalui Teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Di TK ABA Pakis. *Jurnal Pendidikan Guru Anak Usia Dini* Edisi 3 No. 270-278.
- Tutiona Marti Yoan, Munir dan Bau Ratu.2016.Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual dengan Teknik Behavior Contract pada Siswa SMP Negeri 6 Palu. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi* Vol.1 No:1
- Wahyuni, Septi. 2016. Peningkatan Kedisiplinan Siswa Melalui Teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Di TK ABA Pakis. *Jurnal Pendidikan Guru Anak Usia Dini* Edisi 3 No. 270-278.
- Wiyani, Novan Ardy.2013. *Save Our Children From School Bullying*.Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Yusuf, Syamsu. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.