

Efektivitas Konseling Kelompok Realita Teknik Kontrak Perilaku untuk Mereduksi Bullying Verbal pada Murid SMA

Adine Septa Afifah, M. Ramli*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Corresponding author, email: m.ramli.fip@um.ac.id

<https://doi.org/10.17977/2549-7774.005433>

Article history

Submitted: 15 June 2026

Revised: 30 June 2026

Accepted: 1 July 2026

Published: 2 July 2026

Keywords

Bullying verbal

Konseling kelompok

Kontrak perilaku

SMA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok realitas dengan teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku *bullying* verbal pada siswa SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental jenis One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah enam siswa kelas XII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat perilaku *bullying* verbal siswa. Instrumen penelitian menggunakan skala perilaku *bullying* verbal yang diadaptasi dari penelitian Agung Kurniawan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor perilaku *bullying* verbal dari 57,00 pada saat pretest menjadi 23,83 pada saat posttest. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -2,264 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,024 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, konseling kelompok realitas dengan teknik kontrak perilaku terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *bullying* verbal pada siswa SMA.

1. Pendahuluan

Di lingkungan sekolah, berbagai bentuk perilaku menyimpang masih kerap terjadi dan menjadi perhatian serius, terutama ketika melibatkan siswa. Situasi ini dapat berdampak pada kondisi psikososial korban, seperti kecenderungan untuk menarik diri, enggan berinteraksi, serta kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya. Akibatnya, proses belajar pun dapat terganggu dan berujung pada penurunan hasil belajar. Bullying merupakan salah satu bentuk perilaku tersebut, yaitu tindakan agresif dan manipulatif yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap pihak yang dianggap lebih lemah, berlangsung secara berulang dalam jangka waktu tertentu. Perilaku ini mengandung unsur kekerasan yang menimbulkan penderitaan serta menciptakan ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban (Noviandari et al., 2022; Sucipto, 2012). Menurut Sejiwa (2008) bullying verbal yaitu suatu bentuk tindakan kekerasan non- fisik yang dilakukan melalui sebuah ucapan, bahasa, simbol verbal yang bertujuan untuk menyakiti, merendahkan harga diri, mempermalukan atau mengintimidasi orang lain. Bentuk perundungan ini sering dianggap sepele karena tidak menimbulkan luka fisik tetapi memiliki dampak psikologis yang signifikan dan jangka panjang untuk korban seperti perasaan tidak berharga, kecemasan, stres hingga penarikan diri dari lingkungan sosial. Selama ini penanganan perundungan verbal di sekolah hanya cenderung bersifat represif atau berupa teguran, hukuman, pemanggilan orang tua, bukan intervensi konseling yang bersifat berupa mereduksi perilaku yang sudah ada. Pendekatan tersebut sering kali hanya menghentikan perilaku sementara tanpa menyentuh kesadaran tanggung jawab pribadi pelaku. Realita menawarkan pendekatan yang berbeda karena menekankan pada pilihan tanggung jawab serta perilaku saat ini sehingga sangat salah untuk membantu siswa memahami bahwa perilaku bullying verbal adalah perilaku pilihan yang bisa di rubah ketika individu tersebut benar-benar mau merubahnya.

Penelitian ini menggunakan teknik kontrak perilaku sebagai bagian dari pelaksanaan konseling kelompok realita untuk membantu siswa mengurangi perilaku bullying verbal. Teknik kontrak perilaku diterapkan melalui beberapa tahapan, yaitu mengidentifikasi perilaku yang akan diubah, menyusun tujuan perubahan perilaku, membuat kesepakatan perilaku antara konselor dan siswa, melaksanakan kontrak perilaku, serta melakukan monitoring dan evaluasi terhadap perubahan perilaku siswa. Melalui tahapan tersebut, siswa diarahkan untuk lebih menyadari perilaku negatif yang dilakukan, memahami konsekuensi dari perilakunya, serta belajar bertanggung jawab terhadap perubahan yang telah disepakati bersama. Penggunaan teknik kontrak perilaku dalam penelitian ini juga membantu memperkuat komitmen siswa untuk mengurangi perilaku bullying verbal seperti mengejek, menghina, dan memberi julukan negatif kepada teman. Dengan adanya kontrak perilaku, siswa menjadi lebih terarah dalam mengontrol perilaku serta lebih termotivasi untuk menunjukkan perilaku sosial yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kasus bullying di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data, jumlah kekerasan di lingkungan sekolah melonjak dari 285 kasus pada 2020 menjadi 573 kasus pada 2024, dengan sekitar 31% di antaranya berupa perundungan (Pusiknas Polri, 2024). Pada 2025, tercatat 641 kasus kekerasan di dunia pendidikan, di mana 22,31% dikategorikan sebagai bullying dan mayoritas korbannya adalah siswa (Katadata, 2025). Selain itu, bullying verbal menjadi salah satu bentuk yang paling dominan (Pusiknas Polri, 2024). Memasuki tahun 2026, JPPI kembali mencatat terdapat 233 kasus kekerasan di lingkungan pendidikan hanya dalam tiga bulan pertama tahun 2026. Sebanyak 71% kasus terjadi di sekolah, sedangkan sisanya terjadi di perguruan tinggi, pesantren, dan lembaga pendidikan lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan masih rentan terhadap perilaku kekerasan, termasuk bullying verbal. Kondisi ini menunjukkan bahwa bullying masih menjadi masalah serius di lingkungan pendidikan sehingga diperlukan intervensi yang efektif. Konseling realita dengan teknik kontrak perilaku dinilai relevan karena menekankan tanggung jawab individu serta membantu konseli membuat komitmen untuk mengubah perilaku negatif menjadi lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan William Glasser (1998) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku terjadi ketika individu bertanggung jawab dan melaksanakan rencana tindakan yang jelas.

Berdasarkan kondisi lapangan yang ditemukan peneliti di SMA Negeri 8 Malang, perilaku bullying verbal masih terjadi dalam interaksi antar siswa. Kondisi tersebut diketahui saat peneliti mengikuti kegiatan penelitian bersama teman dan menemukan dua siswa yang sedang menjalani proses konseling dengan guru BK terkait permasalahan perilaku verbal terhadap teman. Fenomena tersebut sesuai dengan topik penelitian yang sedang diteliti sehingga peneliti melakukan komunikasi dengan guru BK untuk melibatkan kedua siswa tersebut serta mencari siswa lain yang memiliki kecenderungan perilaku bullying verbal untuk mengikuti layanan konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku. Pada kondisi awal ditemukan beberapa perilaku seperti mengancam secara verbal, mengejek, menghina, dan memberi julukan negatif kepada teman. Setelah dilakukan uji coba instrumen bullying verbal, beberapa siswa menunjukkan skor bullying verbal dalam kategori tinggi yang sesuai dengan indikator penelitian. Data tersebut diperoleh melalui observasi langsung di lapangan, wawancara dengan pihak waka dan guru BK, serta proses konseling yang didampingi langsung oleh guru BK sekolah.

Pada masa sekarang, terdapat beberapa faktor yang dapat memperkeruh munculnya perilaku bullying verbal, seperti perkembangan media sosial, tekanan teman sebaya, serta rendahnya kontrol diri dan empati. UNESCO (2019) menyatakan bahwa perkembangan teknologi digital memperluas peluang terjadinya bullying secara tidak terkontrol. Selain itu dinamika kelompok dapat memperkuat perilaku negatif individu, sementara Corey (2017) menekankan bahwa perilaku dapat muncul akibat kurangnya tanggung jawab setiap individu terhadap pilihan tindakannya. Albert Bandura (1977) juga menyebutkan bahwa perilaku agresif dapat dipelajari melalui proses peniruan dari lingkungan. Oleh karena itu diperlukan intervensi yang mampu menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab individu seperti konseling realitas dengan teknik kontrak perilaku.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku bullying verbal, tidak lagi dapat ditangani secara insidental, melainkan perlu intervensi yang sistematis, terencana, berkelanjutan. Tingginya prevalensi bullying serta kompleksitas faktor penyebabnya menuntut adanya penanganan yang komprehensif. Hal ini sejalan dengan pendapat Gerald Corey (2017) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku memerlukan proses yang terarah melalui perencanaan dan evaluasi yang berkesinambungan. Selain itu, Irvin D. Yalom dan Leszcz (2005) menekankan pentingnya intervensi kelompok yang terstruktur untuk menghasilkan perubahan perilaku yang efektif melalui dinamika kelompok. Penelitian terbaru juga mendukung hal tersebut, dimana program anti bullying yang dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan terbukti mampu menekan angka perundungan serta meningkatkan karakter positif siswa secara signifikan (Fitriani et al., 2023). Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan (Rahmawati, 2024) yang menyatakan bahwa layanan konseling khususnya pendekatan konseling realita, efektif dalam meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab siswa terhadap perilaku bullying sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang lebih adaptif. Dengan demikian diperlukan intervensi yang terstruktur seperti realita dengan teknik kontrak perilaku yang mampu membantu individu menyadari perilaku, tanggung jawab serta melakukan perubahan secara konsisten. Salah satu teknik yang dinilai relevan dalam membantu mengatasi perilaku bullying verbal yaitu teknik kontrak perilaku dalam konseling realitas. Menurut William Glasser (1998), dalam pendekatan konseling realitas individu didorong untuk bertanggung jawab atas perilakunya serta membuat rencana tindakan yang jelas untuk mengubah perilaku tersebut. Teknik kontrak perilaku menjadi bagian penting karena membantu konseli menetapkan komitmen yang konkret terhadap perubahan perilaku yang diharapkan. Selain itu, Glasser juga menekankan bahwa perubahan perilaku akan lebih efektif apabila individu terlibat secara aktif dalam merencanakan dan melaksanakan tindakannya sendiri. Dengan demikian, teknik kontrak perilaku dinilai relevan karena mampu membantu konseli mengontrol perilaku, meningkatkan tanggung jawab, serta mendorong perubahan perilaku secara nyata dan terukur.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, telah terdapat bukti bahwa konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku memiliki keterkaitan dalam menurunkan perilaku bullying verbal pada siswa. Penelitian Juniaty (2024) serta Tiasari, Thahir, dan Sugiharta (2024) menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap perilaku bullying verbal setelah diberikan intervensi. Konseling kelompok berbasis konseling realita juga terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan kontrol diri, tanggung jawab, serta kemampuan

mengelola perilaku secara lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan pendapat Glasser (1998) yang menegaskan bahwa perubahan perilaku terjadi ketika individu secara aktif terlibat dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan perubahan yang jelas. Selain itu, pada masa remaja siswa cenderung rentan melakukan perilaku agresif termasuk bullying verbal akibat pengaruh lingkungan dan teman sebaya, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2011). Bentuk bullying verbal seringkali tidak tampak secara fisik namun memiliki dampak psikologis yang serius dan berkelanjutan sehingga memerlukan intervensi yang tepat dan sistematis (Rigby, 2007). Oleh karena itu, penggunaan teknik kontrak perilaku menjadi relevan karena melibatkan siswa secara aktif dalam menetapkan tujuan perubahan perilaku. Hal ini diperkuat oleh pendapat Schunk (2012) yang menyatakan bahwa keterlibatan individu dalam penetapan tujuan dan evaluasi diri dapat meningkatkan keberhasilan perubahan perilaku. Keberhasilan perubahan perilaku juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri dan komitmen individu dalam menjalankan perubahan tersebut. Mahoney (2003) menegaskan bahwa self-regulation menjadi kunci utama dalam mempertahankan perubahan perilaku jangka panjang. Hal ini sejalan dengan penerapan kontrak perilaku dalam penelitian ini yang tidak hanya berfungsi sebagai kesepakatan tertulis, tetapi juga sebagai alat kontrol dan evaluasi diri siswa. Selain itu, intervensi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan terbukti lebih efektif dalam menangani perilaku bullying, sebagaimana dikemukakan oleh Olweus (1993) yang menekankan pentingnya pendekatan sistematis dalam pencegahan bullying di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan kembali karena masih terdapat keterbatasan pada penelitian sebelumnya, seperti kurangnya integrasi teknik kontrak perilaku secara mendalam dalam setiap tahapan konseling, serta belum optimalnya analisis proses perubahan perilaku siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kelebihan yaitu mengintegrasikan teknik kontrak perilaku secara sistematis, menggunakan analisis deskriptif kategorisasi (tinggi, sedang, rendah), serta menekankan pada proses perubahan perilaku siswa secara lebih komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi lebih substansial bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam mengurangi perilaku bullying verbal pada siswa SMA.

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan terkait perilaku bullying di lingkungan sekolah, fenomena ini masih menjadi permasalahan yang terus terjadi dan bahkan cenderung meningkat. Bullying, khususnya dalam bentuk verbal, sering kali tidak terlihat secara fisik sehingga dianggap sebagai hal yang biasa atau sekadar candaan antar teman. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa bullying verbal memiliki dampak psikologis yang signifikan, seperti menurunnya harga diri, kecemasan, hingga gangguan sosial pada siswa (Hymel & Swearer, 2015). Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pemahaman tentang bahaya bullying verbal dengan praktik penanganannya di lapangan. Selain itu, penelitian oleh Modecki et al. (2014) mengungkapkan bahwa prevalensi bullying pada remaja masih tergolong tinggi di berbagai negara, termasuk dalam konteks sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan sebelumnya belum sepenuhnya efektif dalam menekan perilaku bullying secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang tidak hanya menguji efektivitas suatu teknik, tetapi juga mengembangkan pendekatan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan siswa saat ini. Alasan lainnya adalah bahwa sebagian besar penanganan bullying di sekolah masih bersifat reaktif, seperti pemberian hukuman atau teguran, yang belum mampu menyentuh aspek kesadaran dan tanggung jawab individu. Menurut Thornberg (2015), pendekatan yang hanya berfokus pada kontrol eksternal tanpa melibatkan kesadaran internal siswa cenderung kurang efektif dalam mengubah perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu mendorong siswa untuk memahami dan mengontrol perilakunya sendiri secara sadar.

Penelitian ini memiliki kelebihan dibandingkan penelitian sebelumnya karena menggunakan pendekatan yang lebih spesifik dan terintegrasi, yaitu konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku. Kombinasi ini dinilai lebih efektif karena tidak hanya membantu siswa memahami perilakunya, tetapi juga mendorong adanya komitmen nyata untuk berubah melalui kesepakatan yang dibuat secara sadar. Selain itu, penelitian ini menekankan pada keterlibatan aktif siswa dalam proses perubahan perilaku. Hal ini sejalan dengan pendapat Zimmerman (2000) yang menyatakan bahwa keterlibatan individu dalam proses regulasi diri dapat meningkatkan keberhasilan perubahan perilaku. Dengan adanya kontrak perilaku, siswa tidak hanya menjadi objek intervensi, tetapi juga berperan sebagai subjek yang bertanggung jawab terhadap perubahan dirinya. Kelebihan lainnya adalah penelitian ini tidak hanya melihat hasil akhir, tetapi juga menggambarkan perubahan perilaku siswa melalui analisis kategorisasi (tinggi, sedang, rendah). Pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih jelas dan komprehensif mengenai perkembangan siswa setelah diberikan intervensi, sehingga hasil penelitian menjadi lebih aplikatif dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah. Meskipun penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi penting, masih terdapat beberapa kekurangan yang perlu diperbaiki. Pertama, banyak penelitian sebelumnya lebih berfokus pada pengukuran tingkat bullying tanpa mengembangkan intervensi yang mendalam dan berkelanjutan. Hal ini menyebabkan solusi yang diberikan kurang menyentuh akar permasalahan perilaku siswa. Kedua, beberapa penelitian belum mengintegrasikan teknik perubahan perilaku secara sistematis dalam proses konseling. Menurut Kazdin (2013), keberhasilan perubahan perilaku sangat bergantung pada konsistensi dan struktur intervensi yang diberikan. Tanpa adanya perencanaan yang jelas dan evaluasi berkelanjutan, perubahan perilaku cenderung tidak bertahan lama. Ketiga, penelitian sebelumnya juga cenderung kurang menekankan pada aspek tanggung jawab individu dalam

mengubah perilakunya. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi merupakan faktor penting dalam mencegah perilaku agresif pada remaja (Gini et al., 2015). Keempat, masih terdapat keterbatasan dalam variasi metode dan teknik yang digunakan, sehingga intervensi yang diberikan kurang inovatif dan kurang menyesuaikan dengan dinamika siswa saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk melengkapi kekurangan tersebut dengan pendekatan yang lebih terarah, sistematis, dan berfokus pada perubahan perilaku secara nyata.

2. Metode

Penelitian tersebut mengadopsi metode kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental jenis One Group Pretest-Posttest. Satu kelompok responden diobservasi pada tahap awal (pretest) sebelum treatment, kemudian dievaluasi ulang pasca-intervensi (posttest), memungkinkan perbandingan yang akurat terhadap efek perlakuan dibanding baseline awal (Sugiyono, 2017). Desain tersebut mencakup dua kali pengukuran, yakni sebelum dan sesudah perlakuan (Arikunto, 2013). Peneliti memilih rancangan ini karena memudahkan evaluasi dampak intervensi tanpa kelompok kontrol, sehingga lebih praktis dan efisien dalam pelaksanaannya. Gambaran desain penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest

PRETEST	TREATMENT	POSTTEST
01	X	02

Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 8 Malang kelas XII. Subjek penelitian ini berjumlah sebanyak enam orang menggunakan teknik simple purposive sampling berdasarkan kriteria sesuai yang memiliki riwayat perilaku *bullying verbal*. Pemilihan enam siswa dilakukan berdasarkan pada pertimbangan bahwa realita dalam konseling kelompok menggunakan teknik kontrak perilaku membutuhkan eksplorasi yang mendalam terhadap perilaku setiap individu, sehingga kelompok yang lebih kecil memungkinkan setiap anggota mendapat perhatian yang lebih optimal dan partisipasi aktif dalam berdiskusi (Glasser, 1998). Jumlah anggota dalam konseling kelompok perlu diperhatikan agar proses dinamika kelompok berjalan efektif. Menurut Gerald Corey (2012), jumlah anggota yang ideal dalam konseling kelompok berkisar antara 6–10 orang, sehingga setiap anggota memiliki kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif.

Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner *bullying verbal* yang disusun berdasarkan skala bullying sejiwa (2008). Instrumen ini dimodifikasi dari penelitian Agung Kurniawan (2022) dengan judul "Hubungan Konformitas Teman Sebaya dan Bullying Siswa MTS Negeri 1 Malang". Terdiri dari 20 item pada 6 indikator: penghinaan, julukan buruk, mengejek, gosip, pemaluan publik, dan tuduhan. Menggunakan skala Likert 4 poin (SS-ST-SS-TS) dengan item positif-negatif. Validitas: $r > 0,2500$ (semua valid). Reliabilitas: $\alpha = 0,931$ (sangat reliabel). Teknik analisis data yang diterapkan mencakup analisis statistik deskriptif untuk mengilustrasikan tingkat perilaku bullying verbal siswa dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Dalam mendeteksi perbedaan nyata antara hasil pengukuran awal (pretest) dan akhir (posttest) setelah treatment, dipilih uji statistik Wilcoxon Signed Rank yang sesuai untuk data non-normal. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), hipotesis diuji sebagai berikut: nilai p-value $< 0,05$ mengakibatkan penolakan H_0 dan penerimaan H_a , yang secara kuat menandakan bahwa intervensi memberikan dampak berarti terhadap perubahan skor subjek penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan konseling kelompok realitas dengan teknik kontrak perilaku dilakukan dengan serangkaian proses yang terstruktur. Dimulai dengan tahap pembentukan kelompok konseling, di mana konselor akan menjelaskan tujuan, aturan, dan tahap konseling kelompok realitas dengan teknik kontrak perilaku, serta membangun rapor antara konselor dengan seluruh anggota kelompok. Pada tahap kegiatan ini teknik kontrak perilaku diterapkan dengan anggota kelompok menuliskan perilaku yang telah dilakukan kepada temannya serta menuliskan perubahan apa yang akan dilakukan untuk kedepannya dalam lembar kontrak perilaku. Lembar tersebut akan ditandatangani dan disetujui bersama antara konselor dan konseli. Dari tahap tersebut akan dipantau sesuai dengan pertemuan selanjutnya apakah konseli dapat memenuhi tanggung jawabnya sesuai dengan apa yang dituliskan pada lembar kontrak perilaku lalu dievaluasi secara bersama-sama. Dari rangkaian pelaksanaan tersebut dapat disimpulkan dari skor yang diperoleh saat pretest dan posttest tingkat perilaku *bullying verbal* yang dilakukan oleh anggota kelompok sebagaimana disajikan dalam tabel berikut,

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Perilaku Bullying Siswa

No.	Nama	Pretest		Posttest	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	MJ	58	Tinggi	24	Sedang
2	RK	57	Sedang	24	Sedang
3	ZA	56	Sedang	24	Sedang
4	RS	56	Sedang	23	Rendah
5	PP	58	Tinggi	24	Sedang
6	MS	57	Sedang	24	Sedang

No.	Nama	Pretest		Posttest	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
Rata-rata		57,00		23,83	

Berdasarkan tabel hasil pretest dan posttest, dapat diketahui bahwa terjadi penurunan skor perilaku bullying verbal pada enam siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku. Secara umum, seluruh siswa menunjukkan perubahan skor ke arah yang lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan treatment. Pada saat pretest terdapat 2 siswa dalam kategori tinggi dan 4 siswa dalam kategori sedang, sedangkan pada hasil posttest terdapat 5 siswa dalam kategori sedang dan 1 siswa dalam kategori rendah. Siswa MJ dan PP yang sebelumnya berada pada kategori tinggi mengalami penurunan skor setelah mengikuti layanan konseling, sementara siswa lainnya juga menunjukkan perubahan skor yang lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan diberikan. Selain itu, rata-rata skor pretest sebesar 57,00 mengalami penurunan menjadi 23,83 pada posttest, yang menunjukkan adanya perubahan positif terhadap perilaku bullying verbal siswa setelah mengikuti konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku. Nilai skor posttest yang cenderung lebih rendah dan homogen menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu siswa mengurangi perilaku bullying verbal. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku memberikan pengaruh positif dalam mereduksi perilaku bullying verbal pada siswa SMA. Selanjutnya, untuk memperkuat hasil penelitian, data pretest dan posttest dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test guna mengetahui signifikansi perbedaan sebelum dan sesudah diberikan treatment.

3.1. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor setelah diberikan treatment. Hal ini terlihat pada bagian *Negative Ranks* yang berjumlah 6 siswa dengan *mean rank* sebesar 3,50 dan *sum of ranks* sebesar 21,00. *Negative Ranks* menunjukkan bahwa skor posttest lebih rendah dibandingkan skor pretest, sehingga dapat diartikan bahwa terjadi penurunan perilaku bullying verbal setelah diberikan layanan konseling kelompok realita. Sementara itu, pada bagian *Positive Ranks* dan *Ties* diperoleh nilai 0, yang berarti tidak ada siswa yang mengalami peningkatan maupun tetap pada skor yang sama antara pretest dan posttest. Dengan demikian, seluruh sampel penelitian mengalami penurunan perilaku bullying verbal setelah mengikuti konseling kelompok realita.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - pretest	Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

Selanjutnya, berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai Z sebesar -2,264 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,024. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,024 < 0,05), sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest perilaku bullying verbal pada siswa. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita efektif dalam menurunkan perilaku bullying verbal pada siswa di SMA Negeri 8 Malang.

Tabel 4. Hasil Statistic Uji Wilcoxon Signed Rank Test

	posttest - pretest
Z	-2.264 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.024

Hasil analisis data menunjukkan bahwa konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku efektif dalam mereduksi perilaku bullying verbal pada siswa SMA. Hal tersebut ditunjukkan dari adanya penurunan skor rata-rata perilaku bullying verbal siswa dari 57,00 pada saat pretest menjadi 23,83 pada saat posttest. Selain itu, berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z sebesar -2,264 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,024. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,024 < 0,05), sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan treatment. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku berpengaruh signifikan dalam mengurangi perilaku bullying verbal pada siswa SMA. Akibatnya, hipotesis alternatif (Ha) diterima sementara hipotesis nol (H0) ditolak. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita berbasis teknik kontrak perilaku memberikan dampak positif yang nyata terhadap penurunan perilaku bullying verbal di SMA Negeri 8.Malang.Hasil yang efektif pada pelaksanaan konseling kelompok realita teknik kontrak perilaku tentunya tidak terlepas dari teknik digunakan selama pemberian treatment atau layanan konseling

kepada enam siswa tersebut. Pelaksanaan konseling kelompok realita menggunakan teknik kontrak perilaku dilakukan tidak lain untuk menganalisis perilaku *bullying verbal* yang dilakukan oleh ke enam siswa tersebut. Pada awal pelaksanaan konseling kelompok realita teknik kontrak perilaku peneliti memberikan pemahaman mengenai apa saja yang termasuk dari perilaku *bullying verbal* lalu peneliti juga menjelaskan dampak dari perilaku *bullying verbal*. Setelah perencanaan awal, langkah berikutnya adalah mengumpulkan informasi lengkap tentang keadaan siswa yang akan ditangani, sambil mempersiapkan antisipasi terhadap kemungkinan kendala atau kesalahan selama proses konseling berjalan. Tim juga melakukan kontak awal dengan siswa, menjelaskan secara jelas kegiatan apa saja yang akan dilakukan dalam sesi konseling beserta durasi waktunya. Tujuannya supaya siswa bisa berkomitmen penuh mengikuti program dari pertemuan pertama hingga terakhir. Tak ketinggalan, sebelum memulai tahap konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku, semua peserta diminta mengisi kuesioner pretest terlebih dahulu. Kuesioner ini untuk mengukur tingkat perilaku *bullying verbal* yang sudah dilakukan siswa sebelum ikut program.

Saat pemberian treatment ini, peneliti akan berusaha untuk membantu konseli mengurangi perilaku *bullying verbal* yang telah dilakukannya melalui serangkaian konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku. Melalui konseling kelompok realitas teknik kontrak perilaku setelah mengevaluasi perilaku konselor dan menyusun kebutuhan konseli konselor akan menyusun rancangan kegiatan perubahan perilaku yang akan dilakukan oleh konseli. Konselor dan konseli akan membuat kesepakatan dan komitmen secara sadar untuk menyepakati kontrak perilaku konselor berperan sebagai fasilitator. Konseli akan didorong untuk menyatakan kesediaan menjalankan kontrak sebagai bentuk tanggung jawab atas pilihannya sendiri. Implementasi kontak di lakukan di mana konseli akan melaksanakan perilaku yang positif yang telah disepakati. Selanjutnya pada tahap monitoring dan evaluasi konselor akan melakukan evaluasi terhadap setiap perilaku yang dilakukan oleh konseli terhadap pelaksanaan kontrak perilaku yang telah berjalan apakah perilaku yang sudah dijalankan, lalu apa saja hambatan, penyesuaian apa yang diperlukan lalu evaluasi dilakukan tanpa menyalahkan fokus pada tanggung jawab konseli terhadap perbaikan perilaku yang di sepakatinya.

Keefektifan treatment konseling kelompok realitas dengan teknik kontrak perilaku tentunya juga diperkuat oleh dukungan dan dinamika kelompok, kelompok berfungsi sebagai lingkungan realitas yang membantu konseli tetap konsisten terhadap komitmen yang telah dibuatnya. Pada pertemuan awal antar anggota kelompok sudah saling mengenal satu sama lain, sehingga interaksi antar anggota kelompok sudah terlihat cukup baik dan kondusif. Meskipun saat di awal mereka masih saling menuduh satu sama lain terkait dengan perilaku *bullying verbal* yang telah mereka lakukan dan masih cukup malu untuk mengakuinya tetapi ketika konseling sudah berjalan dan mereka cukup aktif untuk mengemukakan pendapat atau menjawab pertanyaan yang telah diberikan oleh konselor. Seiring dengan berjalanya waktu keakraban para konseli sudah mulai terlihat, kejujuran satu sama lain juga sudah mulai ada. Seiring dengan beberapa tahap konseling mereka semakin antusias para konseli sudah mulai terlihat bersemangat, pada pertemuan berikut berikutnya para konseli datang lebih awal dan secara bersama-sama tempat yang telah disepakati dengan lebih percaya diri. Temuan ini selaras dengan pandangan Gerald Corey (2017) bahwa konseling kelompok menyediakan kesempatan bagi anggota untuk belajar dari pengalaman sesama, menerima umpan balik langsung, serta mencoba perilaku baru dalam suasana yang mendukung. Hal ini membuat proses pemahaman dan perubahan perilaku menjadi lebih cepat dibanding konseling individual.

Keefektifan intervensi ini tidak terlepas dari kesesuaian pendekatan konseling realita dengan permasalahan yang dihadapi siswa. Konseling realita berfokus pada perilaku saat ini serta menekankan tanggung jawab individu dalam memilih dan mengubah perilakunya. Konseli didorong untuk menyusun rencana perubahan yang jelas dan melaksanakannya secara konsisten. Oleh karena itu, teknik kontrak perilaku tepat digunakan dalam pendekatan ini karena membantu konseli membuat komitmen konkret dalam mengurangi perilaku *bullying verbal* dan menggantinya dengan perilaku yang lebih adaptif (Corey, 2017). Pendekatan ini juga menekankan bahwa perilaku seperti menghina, mengejek, atau mempermalukan orang lain merupakan pilihan yang harus disadari dan dipertanggungjawabkan oleh individu. Penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya bahwa konseling kelompok berbasis teknik kontrak perilaku memberikan dampak positif dalam mengurangi *bullying verbal* siswa (Juniaty, 2024; Tiasari et al., 2024). Pendekatan konseling realita yang menekankan tanggung jawab individu juga terbukti mampu membantu siswa mengontrol dan mengubah perilakunya secara lebih adaptif (Glasser, 1998). Pada masa remaja, perilaku *bullying verbal* cenderung muncul akibat pengaruh lingkungan dan teman sebaya (Sanrock, 2011), serta dapat berdampak psikologis yang serius meskipun tidak terlihat secara fisik (Rigby, 2007). Oleh karena itu, penerapan teknik kontrak perilaku menjadi relevan karena melibatkan siswa secara aktif dalam menetapkan dan mengevaluasi perubahan perilaku (Schunk, 2012). Selain itu, keberhasilan perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh komitmen dan regulasi diri individu (Mahoney, 2003), serta didukung oleh intervensi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan (Olweus, 1993). Oleh sebab itu, temuan penelitian ini semakin menguatkan bahwa perpaduan konseling kelompok realita dan teknik kontrak perilaku merupakan solusi efektif dalam menangani dan menurunkan perilaku *bullying verbal* pada siswa SMA.

Keberhasilan dari proses konseling ini juga didukung dari kemauan konseli dan komitmen yang dilakukan oleh konseli untuk mau berubah, yang mana hal tersebut paling berpengaruh dalam pelaksanaan konseling.

Setiap tahap proses tugas yang diberikan juga dilaksanakan dengan sangat baik oleh para konseli sebagai pekerjaan rumah. Kesetiaan para konseli untuk mempraktikkan dari hal-hal positif yang sudah didapatkan selama proses konseling berlangsung, sehingga hal tersebut dapat membuat mereka semakin mengembangkan perilaku adaptif yang telah dilakukannya selama kontak. Menurut Corey 2017 keberhasilan suatu teknik konseling bisa ditandai dengan adanya suatu kesediaan konseli untuk bertanggung jawab atas pilihannya sendiri akan perilakunya serta kemampuan melakukan perubahan yang sangat bermakna. Konseling yang berhasil juga ditunjukkan dengan melalui berkembangnya perilaku yang lebih aktif dan kemampuan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Selain itu, keberhasilan intervensi konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku dalam penelitian ini juga tidak terlepas dari peran dinamika kelompok dan keterlibatan aktif siswa selama proses konseling. Melalui interaksi kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan umpan balik, serta belajar dari perilaku anggota lain sehingga mendorong perubahan perilaku yang lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan penelitian Savitri et al. (2023) yang menyatakan bahwa konseling kelompok efektif dalam membantu individu mengatasi permasalahan melalui proses interaksi yang terstruktur. Di sisi lain, pendekatan konseling realita yang menekankan tanggung jawab individu juga terbukti mampu meningkatkan kesadaran siswa dalam mengontrol perilakunya (Ramli et al., 2023). Selain itu, kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi turut berperan dalam keberhasilan perubahan perilaku, sehingga proses konseling tidak hanya berfokus pada pengurangan perilaku negatif, tetapi juga pada pengembangan kontrol diri siswa (Widada & Ramli, 2018). Dengan demikian, integrasi antara dinamika kelompok, kesadaran diri, dan komitmen melalui kontrak perilaku menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan intervensi dalam penelitian ini.

Hasil pengujian data mengungkapkan penurunan signifikan pada tingkat perilaku bullying verbal siswa antara skor pretest dan posttest. Temuan ini menegaskan bahwa penelitian ini masih relevan untuk dilakukan, mengingat perilaku bullying verbal hingga saat ini masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan kerap dianggap sebagai hal yang sepele, padahal memiliki dampak psikologis yang serius bagi siswa (Hymel & Swearer, 2015). Tingginya prevalensi bullying di kalangan remaja juga menunjukkan bahwa berbagai intervensi yang telah dilakukan sebelumnya belum sepenuhnya mampu mengatasi permasalahan secara optimal (Modecki et al., 2014). Di sisi lain, penelitian terdahulu umumnya masih memiliki keterbatasan, seperti kurangnya penekanan pada proses perubahan perilaku siswa serta belum optimalnya integrasi teknik perubahan perilaku secara sistematis dalam layanan konseling. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kelebihan dengan menghadirkan intervensi yang lebih terstruktur melalui konseling kelompok realita yang dipadukan dengan teknik kontrak perilaku, serta menekankan pada kesadaran, tanggung jawab, dan komitmen siswa dalam mengubah perilakunya (Thornberg, 2015), sehingga perubahan yang dihasilkan tidak hanya bersifat sementara, tetapi lebih bermakna dan berkelanjutan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku efektif dalam menurunkan perilaku bullying verbal pada siswa SMA. Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya penurunan rata-rata skor perilaku bullying verbal siswa, yaitu dari 57,00 pada saat pretest menjadi 23,83 pada saat posttest. Hasil Wilcoxon Signed Rank Test juga menunjukkan nilai Z sebesar -2,264 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,024. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,024 < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian treatment. Dengan demikian, konseling kelompok realita dengan teknik kontrak perilaku terbukti efektif dalam mengurangi perilaku bullying verbal pada siswa SMA. Berdasarkan temuan tersebut, guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengoptimalkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dan teknik kontrak perilaku sebagai salah satu alternatif penanganan bullying verbal di sekolah. Layanan ini dinilai mampu meningkatkan kesadaran diri siswa, menumbuhkan tanggung jawab, serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif. Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk mengembangkan studi dengan menambahkan kelompok kontrol, memperluas jumlah subjek, serta mengintegrasikan teknik konseling realita lainnya, sehingga hasil penelitian lebih komprehensif dan kuat secara ilmiah.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan AI atau alat berbantuan AI dalam penyusunan naskah ini.

Daftar Rujukan

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Brooks/Cole.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Cengage Learning.
- Fitriani, A., et al. (2023). Program anti-bullying dalam meningkatkan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Gini, G., Pozzoli, T., & Hymel, S. (2015). Moral disengagement among children and youth: A meta-analytic review of links to aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 41(1), 56–68. <https://doi.org/10.1002/ab.21502>
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
- Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four decades of research on school bullying. *American Psychologist*, 70(4), 293–299. <https://doi.org/10.1037/a0038928>
- Juniati. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dalam menurunkan bullying verbal siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Katadata. (2025). Statistik kekerasan di lingkungan pendidikan Indonesia. <https://databoks.katadata.co.id>
- Kazdin, A. E. (2013). *Behavior modification in applied settings* (7th ed.). Waveland Press.
- Kurniawan, A. (2022). *Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan perilaku bullying siswa di MTs Negeri 1 Malang* [Skripsi]. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i2.3420>
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602–611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Noviandari, H., et al. (2022). Perilaku bullying pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Pusat Informasi Kriminal Nasional Polri. (2024). *Data kasus perundungan di Indonesia*.
- Rahmawati, D. (2024). Efektivitas konseling realita dalam mengurangi perilaku bullying. *Jurnal Konseling*.
- Ramli, M., Hidayah, N., Saputra, N. M. A., & Hanafi, H. (2023). Peningkatan kompetensi self-help konseling realita berbasis online. *AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.59431/ajad.v3i2.181>
- Ramli, M., Saputra, N. M. A., & Muhayani, U. (2024). Cultural intelligence profile of junior high school counsellors and its implication on multicultural counseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 47–54. <https://doi.org/10.17977/um001v9i12024p47-54>
- Savitri, L. L., Ramli, M., & Multisari, W. (2023). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral dengan teknik self-talk untuk mengurangi kecemasan mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. Grasindo.
- Sucipto. (2012). Bullying dan penanganannya dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan*.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thornberg, R. (2015). The social dynamics of school bullying. *Nordic Psychology*, 67(2), 90–112.
- Tiasari, Thahir, & Sugiharta. (2024). Penerapan behavior contract untuk mengurangi bullying verbal siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO.
- Widada, W., & Ramli, M. (2018). Identifikasi kecerdasan emosional mahasiswa calon guru bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 2(2), 39–47. <https://doi.org/10.20961/jpk.v2i2.14998>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>