

PENYUSUNAN *BEST PRACTICES*
KONSELING INDIVIDU TEKNIK
KONTRAK PERILAKU
UNTUK MENGATASI PERILAKU *BULLYING*



Disusun Oleh :
SUPARTINAH, S.Pd
NO. UKG : 201502115026

PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI GURU
KATEGORI III
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
2022

LK 3.1 Menyusun *Best Practices*

Latar Belakang

Kekerasan yang dialami peserta didik di sekolah akan menimbulkan beberapa efek negatif, seperti meningkatnya tingkat depresi, penurunan nilai-nilai akademik, bahkan dapat berujung dengan tindakan bunuh diri. Lebih mengkhawatirkan lagi, seorang pelaku bullying yang lebih berpotensi untuk tumbuh sebagai pelaku kriminal dan perusakan jika tidak segera ditangani dengan optimal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru kelas 2 dan kelas 3 SD Negeri Peni Bantul ditemukan gejala permasalahan untuk 1 siswa kelas 3 dengan masalah yang sering dialami konseli antara lain: sejak masih duduk di kelas 1 dan sampai di kelas 3 selalu berperilaku, malas, rasa egois yang tinggi, sering ribut dengan temannya, selalu memperlakukan hal – hal kecil, mengganggu teman, tidak bisa konsentrasi, cepat emosi, sering terjadi bullying baik verbal maupun fisik terhadap temannya.

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan, penyebab masalah, eksplorasi penyebab masalah, permasalahan tersebut muncul diakibatkan dari ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosinya, rasa ingin diperhatikan karena dilingkungan keluarga termasuk anak tunggal yang dimanja dan selalu dicukupi kebutuhannya. Faktor psikologis, keluarga, sosial dan masyarakat dapat mempengaruhi timbulnya masalah. Hal ini terjadi sebenarnya berakar dari lingkungan keluarga yang sering dimanja, rasa egois yang tinggi, serta pengelolaan diri yang kurang baik. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, konselor memberikan konseling individu dengan pendekatan konseling perilaku kepada konseli, karena layanan yang akan dilaksanakan ingin memperbaiki tingkah laku yang kurang (bullying teman) agar bisa meningkatkan tingkah laku konseli menjadi lebih baik.

Adapun upaya yang dilakukan untuk membantu konseli dalam mengatasi perilaku bullying adalah dengan memberikan layanan konseling individu dengan Pendekatan Behavioral. Teknik Kontrak Perilaku dipilih sebagai solusi yang relevan guna mengatasi perilaku bullying verbal dengan tepat. Dalam menerapkan teknik kontrak perilaku peserta didik memilih sendiri *self reward* dan *self punishment* yang sesuai dan mampu untuk diterapkan.

Menyusun Cerita Praktik Baik (Best Practice) Menggunakan Metode Star (Situasi, Tantangan, Aksi, Refleksi Hasil Dan Dampak) Terkait Pengalaman Mengatasi Permasalahan Siswa Dalam Pembelajaran

Lokasi	SD Negeri Peni Bantul
Lingkup Pendidikan	Sekolah Dasar
Tujuan yang ingin dicapai	<p>Konseli mampu Mampu merekonstruksi Perilaku Membully untuk kebaikan dirinya sendiri dan orang lain.</p> <p>1. Konseli dapat menyimpulkan pengertian dan jenis bullying dengan benar (C5)</p> <p>2. Konseli dapat menyeleksi dampak bullying dengan tepat (A4)</p> <p>3. Konseli mampu merumuskan tindakan yang tepat dalam mencegah perilaku bullying (P4)</p>
Penulis	Supartinah, S.Pd
Tanggal	26 Januari 2022
<p>Situasi: Kondisi yang menjadi latar belakang masalah, mengapa praktik ini penting untuk dibagikan, apa yang menjadi peran dan tanggung jawab anda dalam praktik ini.</p> <p>a) Mengapa Praktik Ini Penting Untuk dibagikan</p> <p>b) Peran dan Tanggungjawab</p>	<p>Kondisi yang menjadi latar belakang masalah ini adalah :</p> <p>Menghilangkan perilaku bullying secara tepat.</p> <p>Berdasarkan identifikasi masalah diatas, Praktik ini menurut saya penting untuk dibagikan, karena dengan memberi layanan bimbingan konseling individu konseli dapat mengatasi permasalahan yang di hadapi</p> <p>Peran dan tanggungjawab saya dalam best practice ini sebagai guru BK dalam proses layanan Bimbingan dan Konseling sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mencapai tujuan layanan. Kemudian dalam melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling, guru BK senantiasa menggunakan kompetensi yang dimiliki sebagai bentuk tanggung jawab, seperti yang tertuang dalam Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen menyatakan bahwa kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan. Serta berpaku pada azas Bimbingan dan Konseling, utamanya azas kerahasiaan, keterbukaan, kemadirian, dan kekinian</p>
<p>Tantangan : Apa saja yang menjadi tantangan untuk mencapai tujuan tersebut? Siapa saja</p>	<p>Tantangan yang dihadapi adalah :</p> <p>Dalam pelaksanaan aksi-2 tentu terdapat beberapa tantangan yang dihadapi.</p>

<p>tersebut/ strategi apa yang digunakan/ bagaimana prosesnya, siapa saja yang terlibat / Apa saja sumber daya atau materi yang diperlukan untuk melaksanakan strategi ini</p>	<p>memonitoring pelaksanaan kontrak perilaku adalah dengan meminta konseli untuk membuat catatan harian. Catatan harian ini diisi oleh konseli untuk menandai keberhasilan atau kegagalan dalam melaksanakan komitmen dalam kontrak perilaku. Kemudian, guru BK bekerjasama dengan orang tua dan guru mapel di kelas III untuk memonitoring pelaksanaan kontrak perilaku pada setiap harinya jika dapat menerapkan kontrak</p> <ul style="list-style-type: none">b. Analisis Kebutuhan Peserta Didik dilakukan untuk mengumpulkan informasi mengenai faktor penghambat peserta didik dalam mengembangkan potensinya secara optimal. Sehingga, dapat mempersiapkan perangkat layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.c. Membuat data anak asuh yang lengkap, seperti: identitas orang tua, pekerjaan orang tua, no. hp orang tua, dan alamat rumah). Hal ini untuk mempermudah guru BK dalam bekerjasama dengan orang tua ketika membutuhkan informasi tambahan mengenai kondisi peserta didik.d. Berkoordinasi dengan wali kelas dan guru mapel untuk mengetahui kondisi peserta didik di kelas. Serta mohon izin dengan Kepala Sekolah, untuk melaksanakan layanan konseling individu pada tanggal yang telah disepakati guru BK dan konseli. Setelah proses konseling berakhir, guru BK memberikan laporan mengenai progress yang terjadi pada konseli.e. Menyiapkan rancangan perangkat layanan konseling individu dan instrument layanan yang telah divalidasi oleh Kepala Sekolah.f. Ruang BK yang belum tersedia bisa menggunakan ruang kelas, wali kelas bisa merangkap guru BK serta memanfaatkan fasilitas yang ada.g. Implementasi pelaksanaan layanan konseling individu dengan peserta didik DV, adalah sebagai berikut:
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada awal layanan konseling guru BK menciptakan suasana yang nyaman dan dapat dipercaya (<i>attending</i>), agar pada proses kegiatan konseling dapat berjalan lancar, terbuka dan peserta didik mampu menemukan perubahan sikap yang tepat. Melakukan apersepsi untuk pemahaman awal konseli mengenai bully. 2. Tahap berikutnya adalah menanyakan kesiapan konseli untuk masuk pada tahap inti. 3. Pada tahap inti, guru BK melaksanakan identifikasi masalah dari sudut pandang peserta didik menggunakan teknik ABC (<i>Antecedent, Behavior, Consequences</i>). Ditemukan bahwa: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Antecedent</i>/ pencetus perilakunya adalah ingin bercanda, membuat lelucon, ingin diperhatikan, pernah dibully. • <i>Behavior</i>/tingkah laku yang dipermasalahkan adalah konseli bullying terhadap teman sekelas RK dengan kata – kata kasar , memukul, menendang dan menjambak rambut. • <i>Consequences</i>/konsekuensinya adalah dijauhi teman sekelas, tidak mendapat kelompok belajar, menjadi kasar (menendang meja dan pintu). 4. Melakukan diagnosis untuk menetapkan permasalahan yang akan dipecahkan bersama konseli, yakni menghentikan perilaku bullying. <p>h. Menentukan <i>goal setting</i> untuk menentukan perubahan perilaku apa yang dikehendaki oleh peserta didik.</p> <p>i. Mengimplementasikan teknik kontrak perilaku. Dalam kegiatan ini peserta didik menuliskan perubahan sikap yang dikehendaki dan mampu untuk dilaksanakan, seperti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta maaf kepada RK. 2. Tidak akan mengulangi tindak bullying
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>3. Tidak mengganggu teman</p> <p>4. Mengendalikan ucapan dalam pergaulan.</p> <p>5. Merubah perilaku yang tidak baik</p> <p>j. Pembicaraan dengan orang tua, secara langsung atau melalui chat. Berikutnya peserta didik menuliskan <i>self reward</i> yang dilakukan adalah mendapatkan poin tambahan nilai di sekolah. Sedangkan, <i>self punishment</i> nya konseli ditambah poin pelanggaran jika mengulangi lagi perbuatan bullying. Kemudian guru BK dan konseli menyepakati waktu pelaksanaan selama 1 bulan, yang dimonitoring juga oleh guru mapel dan orang tua ketika di rumah.</p> <p>k. Kemudian guru BK memberikan penguatan untuk dapat konsisten dalam menghentikan perilaku bullying dan tips untuk mengatasi perilaku bullying, seperti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menghargai dan menghormati perbedaan sudut pandang, kesukaan, ras, suku, dan budaya. 2. Saling menjaga perkataan dan perbuatan agar tidak menyakiti atau melukai orang lain. 3. Terbiasa untuk berbicara dengan bahasa yang sopan dan santun. 4. Selalu berusaha kontrol diri agar tidak terpancing emosi untuk berdebat atau melawan dengan kekerasan. 5. Jika merasa atau melihat kejadian bullying segera melapor bukan balas dendam. <p>l. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan konseling untuk mengetahui pemahaman peserta didik mengenai dampak bullying dan tindakan Mengatasi perilaku bullying. Kegiatan akhir pada tahap ini adalah melakukan evaluasi hasil dengan memberikan kuesioner dan lembar wawancara sebagai umpan balik kepada guru BK untuk memperbaiki atau mengembangkan layanan dan program BK pada kegiatan berikutnya.</p> <p>Adapun upaya yang dilakukan untuk membantu</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Strategi yang dilakukan</p>	<p>peserta didik (konseli) dalam mengatasi perilaku bullying adalah dengan memberikan layanan konseling individu dengan Pendekatan Behavioral. Teknik Kontrak Perilaku dipilih sebagai solusi yang relevan guna mengatasi perilaku bullying dengan tepat. Dalam menerapkan teknik kontrak perilaku peserta didik memilih sendiri <i>self reward</i> dan <i>self punishment</i> yang sesuai dan mampu untuk diterapkan.</p> <p>Kontrak perilaku disepakati oleh guru BK dan peserta didik untuk dilaksanakan selama 1 bulan dalam pengawasan. Harapannya pelaksanaan kontrak perilaku yang dilakukan selama 1 bulan pertama menjadi kebiasaan baik sehingga peserta didik mampu konsisten pada hari-hari berikutnya walaupun tanpa pengawasan. Berdasarkan evaluasi hasil kegiatan layanan konseling individu, skor yang diperoleh konseli adalah 85 dari skor maksimal 100 dimana skor 85 ini berada pada kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa proses layanan konseling individu sudah tetap sasaran. Sedangkan, pada evaluasi proses kegiatan layanan konseling individu menunjukkan keaktifan konseli dalam proses layanan, antusias dalam mengikuti kegiatan, kreatif dalam mencari alternatif solusi, terbuka dalam mengutarakan permasalahan, cukup mandiri dalam menemukan solusi permasalahan serta dapat berkomitmen dalam melaksanakan perjanjian kontrak perilaku.</p>
<p>Refleksi Hasil dan dampak Bagaimana dampak dari aksi dari Langkah-langkah yang dilakukan? Apakah hasilnya efektif? Atau tidak efektif? Mengapa? Bagaimana respon orang lain terkait dengan strategi yang dilakukan, Apa yang menjadi faktor keberhasilan atau ketidakberhasilan dari</p>	<p>Masalah bullying di sekolah adalah tanggung jawab semua pihak yang ada di sekolah termasuk orang tua peserta didik. Tindakan bullying di sekolah merupakan satu masalah besar, yang harus diatasi. Sekolah diharapkan menjadi tempat yang nyaman untuk belajar dan bersosialisasi, serta terhindar dari tindakan kekerasan dalam bentuk apapun. Sekolah menjadi wadah untuk mengembangkan kompetensi serta memperkuat karakter dan profil pelajar pancasila. Bullying ini dapat dicegah dan diatasi jika <i>stakeholders</i> memiliki andil dan kepedulian untuk mengubah dan mengatasi terjadinya bullying.</p> <p>Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral teknik Kontrak Perilaku terbukti Efektif untuk Mengatasi Perilaku bullying</p>

<p>strategi yang dilakukan? Apa pembelajaran dari keseluruhan proses tersebut</p>	<p>pada konseli dengan inisial DV kelas III SD Negeri Peni Bantul tahun ajaran 2021/2022. Keberhasilan layanan konseling individu ini, ditunjukkan dengan komitmen konseli dalam melakukan perubahan sikap yang dituliskan pada kontrak perilaku, yakni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta maaf kepada RK. 2. Tidak akan mengulangi tindak bullying 3. Tidak mengganggu teman 4. Mengendalikan ucapan dalam pergaulan. 5. Merubah perilaku yang tidak baik <p>Setelah 1 bulan dalam pengawasan melaksanakan kontrak perilaku, peserta didik mengatakan merasa lebih nyaman dan dekat kembali dengan teman-teman di kelas. Peserta didik menyadari pentingnya menjaga perasaan orang lain dan menjaga ucapan agar tidak menyinggung, serta memahami kondisi orang tua yang tidak bisa sepenuhnya memberikan perhatian. Peserta didik mencoba aktif kembali berolahraga untuk mengisi kesendirian dan waktu luang ketika dirumah.</p> <p>Melihat keefektifan layanan konseling individu dengan teknik kontrak perilaku ini, mendapatkan respon positif dari rekan sejawat untuk menerapkan teknik yang sama dalam upaya pencegahan atau pengentasan perilaku bullying. Sedangkan, Kepala Sekolah, Wali Kelas dan Guru Mapel juga merespon baik hasil layanan konseling individu ini, karena merupakan upaya pengentasan efektif dan nampak perubahan sikap pada diri konseli.</p> <p>Keberhasilan layanan konseling dikarenakan guru BK mengerahkan segala kompetensi dan keterampilan yang dimiliki. Kemudian mendapat ijin dan dukungan moral Kepala Sekolah. Koordinasi dengan wali kelas dan teman sejawat membantu dalam pengumpulan himpunan data sebagai dasar informasi bagi guru BK. Serta hasil dari evaluasi proses, meliputi: keaktifan</p>
---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KESIMPULAN

Setelah peserta didik mengikuti kegiatan layanan ini, diharapkan dapat menjadi lebih faham tentang cara menghargai sesama teman. Sehingga peserta didik bisa diterima teman temannya tanpa rasa takut. Sedangkan guru BK setelah mengikuti PPG daljab ini, saya mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang baru, nantinya saya dapat mengaplikasikan disekolah dan memberikan layanan secara runtut sesuai dengan tahapan dan akan lebih menarik, sehingga peserta didik antusias dalam mengikuti layanan. Karena layanan yang diberikan menggunakan metode lebih inovatif dari sebelumnya. Sehingga membuat peserta

didik tidak merasa di hakimi. Sebagai guru BK yang profesional harus selalu update dengan perkembangan terkini dan dapat menyesuaikan kondisi yang dibutuhkan peserta didik. Guru BK harus dapat menciptakan inovasi/karya baru yang dapat memajukan BK.

DAFTAR PUSTAKA

Windy Sartika Lestari (2016)

Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying Di Kalangan Peserta Didik, Journal SOSIO

DIDAKTIKA: Social Science Education, 3 (2), 2016, 147-157

https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33376/1/1112015000077_WINDY%20SARTIKA%20LESTARI_FITK.pdf