

## Implementasi Layanan Konseling Individu Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Kasus *Bullying*

Nur Diana Arofah<sup>1</sup>, Elisabeth Christiana<sup>2</sup>, Lilik Nursilowati<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Surabaya<sup>1</sup>

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya<sup>2</sup>

Bimbingan dan Konseling, SMK Negeri 1 Driyorejo, Gresik<sup>3</sup>

e-mail: [ppg.nurarofah01228@program.belajar.id](mailto:ppg.nurarofah01228@program.belajar.id),<sup>1</sup> [nursilowatililik86@gmail.com](mailto:nursilowatililik86@gmail.com),<sup>2</sup>

[elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

*Bullying* merupakan sebuah isu besar yang harus dicegah karena memiliki dampak yang signifikan dan dapat menimbulkan adanya pola pikir negatif terhadap pelaku *bullying*, pola pikir yang positif harus selalu dipegang erat oleh setiap individu khususnya pada diri korban *bullying*. Kasus *bullying* menjadi salah satu permasalahan serius dan sering terjadi di lembaga pendidikan. Dari kasus *bullying* yang terjadi, peneliti ingin mengetahui sejauh mana keberhasilan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kasus *bullying* di Sekolah Menengah Kejuruan dengan menggunakan layanan konseling individual. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian tindakan dalam bimbingan konseling (PTBK), observasi dan wawancara. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu konseling individual menggunakan teknik *cognitive restructuring* terbukti dapat mengatasi kasus *bullying* di sekolah. Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara dengan guru BK bahwa terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah mendapatkan layanan. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat mengatasi kasus *bullying* di Sekolah Menengah Kejuruan.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, *Cognitive Restructuring*, *Bullying*

### Abstract

*Bullying is a big issue that must be prevented because it has a significant impact and can give rise to a negative mindset towards the perpetrators of bullying. A positive mindset must always be held tightly by every individual, especially the victims of bullying. Bullying cases are a serious problem and often occur in educational institutions. From the bullying cases that occurred, researchers wanted to know the extent of success of cognitive restructuring techniques in handling bullying cases in Vocational High Schools using individual counseling services. The methods used in this research are action research methods in counseling guidance (PTBK), observation and interviews. The results obtained from this research are that individual counseling using cognitive restructuring techniques has been proven to be able to overcome bullying cases at school. This is supported by the results of interviews with guidance and counseling teachers that there are significant changes before and after receiving services. So, it can be concluded that through individual counseling services using cognitive restructuring techniques can overcome bullying cases in Vocational High Schools.*

**Keyword:** Individual Counseling, *Cognitive Restructuring*, *Bullying*

### Pendahuluan

Sebagai makhluk monodualisme seseorang dalam kehidupannya dan keseharian tidak akan terlepas dari sebuah kebutuhan, baik ketuhan primer maupun sekunder. Kebutuhan-kebutuhan tersebut memerlukan sebuah layanan. Layanan dapat diartikan dengan upaya untuk membantu, mengurus atau menyiapkan apa yang dibutuhkan orang lain. Terdapat banyak macam layanan yang dibutuhkan seseorang baik yang tidak memiliki masalah maupun yang bermasalah. Tak ayal orang yang bermasalah secara kasat mata lebih membutuhkan sebuah layanan atau pertolongan. Bagi orang yang bermasalah layanan yang dibutuhkan biasa dikenal dengan istilah konseling.

Konseling dalam pengertian secara umum ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan seorang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami sebuah masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Pertama kali istilah konseling digunakan oleh Frank Parsons pada tahun 1908. Selanjutnya istilah konseling juga digunakan oleh Carl Rogers dan dikembangkan menjadi pendekatan terapi yang berpusat pada klien (Wikipedia, 2024).

Dalam rangka melakukan konseling dapat dilakukan dengan cara berkelompok ataupun secara individual dengan menggunakan teknik-teknik konseling yang telah diperkenalkan oleh ilmuan sebelumnya. Terdapat banyak teknik dalam melakukan konseling salah satunya ialah teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik inilah yang digunakan oleh peneliti untuk memecahkan masalah yang terjadi di lapangan.

*Cognitive Restructuring* berupaya untuk meng-*cleaner* distorsi kognitif terhadap kesimpulan yang kurang benar, pola pikir yang kurang rasional serta mengembangkan kognisi baru dengan lebih baik, membantu mengkonstruksi klien untuk berpikir *positive thinking*. Cormier et al., 2016. Hampir serupa dengan Cormier, *Cognitive Restructuring* menurut Barriyah adalah salah satu usaha untuk memberi bantuan dengan tujuan individu mampu introspeksi diri terhadap perilakunya sendiri dengan kritis (Brandley T. Erford, 2015).

Mengingat munculnya istilah konseling atau layanan yang dibutuhkan seseorang untuk menangani dan mencegah masalah yang berkelanjutan maka artikel ini berfokus pada masalah yang terjadi di sekolah SMK Negeri 1 Driyorejo. Dalam rangka penuntasan 12 tahun wajib belajar, Pada tahun 2010 SMK Negeri 1 Driyorejo didirikan. Pemerintah dengan program-program pendidikan yang terus berusaha meningkatkan kemampuan *life skill* yang menghasilkan SDM yang tidak hanya berbekal ilmu pengetahuan namun siap menghadapi dunia kerja. Dengan demikian SMK Negeri 1 Driyorejo sejak berdirinya menjadi sekolah Negeri yang ingin ikut serta berpartisipasi mewujudkan program pemerintah mencerdaskan anak bangsa yang mampu menghasilkan lulusan yang siap untuk bekerja.

Kehidupan di sekolah sebagai salah satu kehidupan interaksi sosial. Interaksi sosial akan menimbulkan masalah-masalah sosial. Masalah sosial yang sering terjadi di SMK Negeri 1 Driyorejo memang tidak dapat dihindari oleh peserta didik sehingga, mereka memerlukan adanya proses konseling (Lilik Nursilowati, 2023). Salah satu masalah yang sering terjadi di SMK Negeri 1 Driyoreji adalah kasus *Bullying*. *Bullying* adalah suatu tindakan yang dilakukan secara perorangan atau kelompok pada individu yang dinilai lebih lemah atau berbeda dengan yang lainnya. Sehingga perilaku *Bullying* dapat menjadi kebiasaan yang buruk (Max Xi, 2023). Umumnya *Bullying* terjadi di lingkungan sekolah dan telah menjadi isu internasional (Bety Agustina Rahayu, Iman Permana, 2019).

Indonesia dengan penduduk yang sangat banyak, isu *bullying* juga tercatat sangat tinggi. Mengutip informasi dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) kurun waktu Januari-September 2023 terdapat aduan 1800 kasus (KPAI, 2023). Sebagaimana dikurip oleh Citra Ayu Kumala Sari bahwa KPAI menyebutkan kenaikan kasus *bullying* juga terjadi di lingkungan sekolah (Citra Ayu Kumala Sari, Fatiya Halum Husna, 2020). Kurun tahun 2016-2017 di Jepang mencapai 250 remaja usia sekolah memilih untuk mengakhiri hidupnya yang disebabkan oleh *bullying* (CNN Indonesia, 2018). National Association of School Psychologist melakukan penelitian yang menunjukkan lebih dari 16.000 remaja di Amerika Serikat bolos sekolah setiap hari karena fobia *bullying*. Berbeda dengan daerah Ohio, kasus yang berujung pada kematian siswa akibat bunuh diri, karena tidak tahan dengan *bully-an* dari teman-temannya, sementara di Texas, remaja perempuan mendapat perilaku *bullying* dari temannya lewat media dan remaja ini menembak dadanya menggunakan pistol untuk mengakhiri hidupnya (Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilani Budiarti S, 20017).

Seperti yang telah disebutkan di atas bahwa kurun waktu sembilan bulan kasus *bullying* di Indonesia merajalela dan marak terjadi di lingkungan pendidikan (Citra Ayu

Kumala Sari, Fatiya Halum Husna, 2020). Kasus semacam ini terjadi tidak hanya di lingkungan pedesaan namun juga terjadi di kawasan kota. Surabaya adalah kota besar yang dihuni banyak orang, kasus *bullying* di lingkungan sekolah sangat tinggi hingga mengakibatkan korban mendapatkan kekerasan fisik bahkan sampai menyebabkan korban *bullying* enggan untuk masuk sekolah (Harian memo, 2023).

Berdasarkan uraian pendahuluan di atas dapat diketahui bahwa korban *bullying* memerlukan layanan secara tepat guna mengembalikan pikiran *positif thinking* dan mengurangi perasaan negatif terhadap individu yang berperilaku agresif. Dengan demikian peneliti memilih SMK Negeri 1 Driyorejo yang berlokasi di Kabupaten Gresik yang berdampingan langsung dengan Kota Surabaya untuk dijadikan tempat penelitian lapangan dan praktik layanan konseling dalam menyelesaikan kasus korban *bullying* dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*.

Beberapa penelitian relevan yang dilakukan sebelum penelitian ini diantaranya seperti penelitian yang dilakukan oleh Iswatun Hasanah (2018) dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan, penelitian ini menarik kesimpulan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* memiliki nilai positif dalam menangani masalah kasus *bullying*.

Penelitian relevan lainnya dilakukan oleh Reni Novrita Sari dan Ivan Muhammad Agung tahun 2015 yang berjudul Pemaafan dan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Siswa Korban *Bullying*, penelitian ini membahas korban *bullying* jika tidak memiliki jiwa pemaaf akan membangun hubungan negatif dengan yang lainnya.

Membaca kasus yang telah terurai di atas maka penelitian ini penting untuk dilakukan yaitu untuk memberikan alternatif solusi layanan bimbingan dan konseling bagi siswa korban *bullying* dalam meningkatkan kualitas berfikir positif peserta didik, memiliki sifat pemaaf serta optimis dalam belajar dan mengingatkan bahwa masa depan lebih penting dari segalanya.

Metode kombinasi yang digunakan dalam melakukan penelitian ini melalui ceramah, dialog, diskusi pemaparan masalah terkait *bullying* dan *action plan*. Melalui kombinasi dengan peserta didik memiliki pengetahuan tentang *bullying*, namun terbangun mental yang anti-*bullying* mampu merespon perilaku *bullying* dengan sifat positif. Subjek penelitian dari satu siswa SMK Negeri 1 Driyorejo yang menunjukkan adanya tindakan *bullying* terhadap dirinya. Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara wawancara, observasi. Dari data yang dihasilkan tersebut dianalisis secara deskriptif kualitatif.

Setelah melakukan penelitian dan mendapatkan data mentah maka peneliti melakukan analisis data menggunakan teori kognitif. Menurut Cormier kognitif adalah strategi untuk membantu Klien untuk menetapkan hubungan. Sedangkan Martin & Pear berpendapat bahwa teori kognitif melalui dua tahapan yaitu:

1. Individu menginterpretasi dan merespon kejadian-kejadian dengan membentuk kognisi, keyakinan, harapan, sikap, berdasarkan pemahaman tentang kejadian-kejadian tersebut.
2. Asumsi teori kognitif membentuk kekeliruan berfikir yang akan menyebabkan masalah emosi dan perilaku. Dengan Strategi Cognitive Restructuring ini akan membentuk motivasi terhadap individu untuk membuat perubahan-perubahan dan memanfaatkan potensi dirinya secara maksimal.

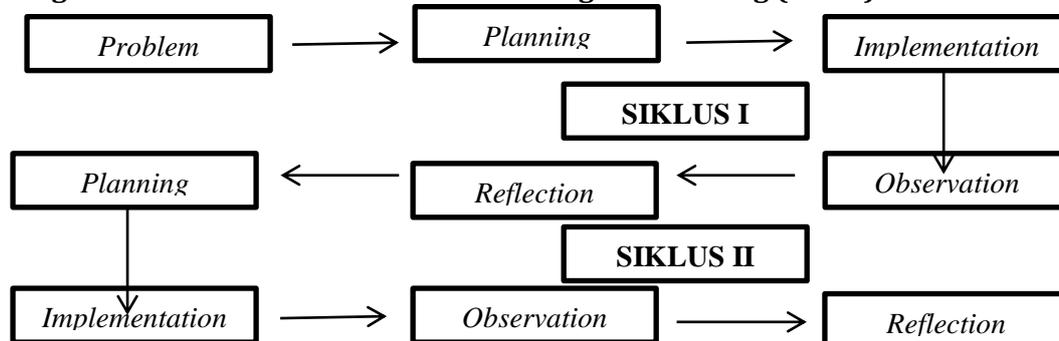
## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) atau *action research* dari model penelitian Kemmis dan Mc. Taggart (Arikunto, 2010). Subjek dari penelitian yaitu satu peserta didik di SMK Negeri 1 Driyorejo yang menunjukkan adanya permasalahan pada pola pikir yang salah diakibatkan dengan adanya perilaku *bullying* yang diterima oleh korban. Teknik yang



digunakan dalam mengumpulkan data berupa observasi dan wawancara. Data yang dihasilkan dari penelitian dianalisis dengan cara deskriptif kualitatif. Adapun alur penelitian tindakan bimbingan konseling terbagi menjadi 2 siklus sebagai berikut:

#### Bagan Model Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)



#### Hasil Dan Pembahasan

Sebelum peneliti melakukan layanan konseling individu, peneliti pertama-tama melakukan observasi terhadap perilaku peserta didik serta konsultasi dan berkolaborasi dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Driyorejo. Setelah observasi mendapatkan hasil bahwa, peserta didik memiliki kecenderungan murung, menyendiri dan merasa malu terhadap teman-temannya, sungkan serta merasa teman-temannya selalu memanfaatkan dirinya dalam segala hal. Setelah data terkumpul dan dirasa cukup untuk melakukan bimbingan konseling individu, maka peneliti melakukan layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dengan model dan langkah langkah yang dikembangkan oleh Boyle. Menurutnya konseling individu dengan teknik *cognitive Restructuring* terdapat tujuh langkah-langkah yaitu a) Mengumpulkan informasi masalah yang dialami subjek. b) membantu subjek dalam berfikir. c) memfokuskan pikiran subjek. d) membantu mengevaluasi keyakinan berfikir subjek. e) membantu mengubah keyakinan dan asumsi internal dengan proses berfikir rasional. f) mengkombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pemberian tugas rumah dan relaksasi hingga pola-pola logis terbentuk.

Melalui langkah-langkah di atas peneliti melakukan konseling individu dengan 2 siklus yaitu:

##### Siklus 1

1. Membangun hubungan yang baik dengan peserta didik, menanyakan kabar, bertanya masalah yang dialami, bertanya asal usul dari masalah tersebut, menggali informasi sebanyak-banyaknya dari klien untuk mengetahui akar permasalahannya menerapkan teknik CR untuk mengatasi permasalahan klien
2. Bertanya bagaimana subjek menyikapi perilaku orang lain terhadapnya, hal ini bermaksud untuk mengetahui sejauh mana pola pikir dari klien.
3. Bertanya terkait faktor internal dan eksternal yang kemungkinan menyebabkan permasalahan itu muncul, kemudian membantu proses berfikir dengan benar
4. Membantu menata kembali untuk mengingat tujuan bersekolah, tujuan yang ingin dicapai oleh klien saat berseragam putih abu dan mengarahkan untuk menatap masa depan lebih rasional.
5. Membimbing untuk introspeksi diri dengan rasional dan mengarahkan keyakinan tentang sikap dan perasaan yang dialami kurang berguna dan tiada manfaatnya namun merugikan diri sendiri. Memastikan bahwa klien tidak terjerumus pada pola pikir yang sebelumnya dan mampu kembali optimis seperti sedia kala.
6. Memberikan sentuhan riil untuk memalingkan dari pola pikir yang selama ini dialami dengan memberikan tugas berupa menggambar dan menulis tentang masa depan.

## Siklus 2

1. Menanyakan kembali terkait tugas yang telah diberikan serta memeriksa tugas tersebut, dengan demikian dapat diidentifikasi apakah klien mampu berubah atau masih butuh keberlanjutan
2. Mengobsevasi secara langsung dengan tatap muka sejauh mana perkembangan konseling yang telah diberikan.
3. Bertanya kendala atau kesulitan yang dialami selama melakukan perubahan berfikir yang lebih rasional
4. Teknik *Cognitif Restructuring* dan prosesnya dilakukan dengan baik dan perlahan berhasil mengubah pikiran negatif menjadi berpikir yang lebih bijaksana.
5. Meminta menceritakan bagaimana perasaannya selama melakukan tugas-tugas riil yaitu menggambar dan bercerita tentang masa depan yang diimpikan.
6. Melalui cerita tersebut, konselor mengambil kesimpulan bahwa konseli dengan perlahan akan dapat pulih dengan optimis untuk dapat mengejar masa depan yang cerah serta mampu beriteraksi dan membangun hubungan yang baik dengan peserta didik lain.

Perlindungan Anak tertuang dalam undang-undang Nomor 23 tahun 2002 menyebutkan bahwa: *Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.* Undang-undang ini dapat digunakan mendapatkan perlindungan dan kekerasan yang terjadi di lingkungan sekolah. Sekolah sebagai institusi pendidikan, harus membangun iklim yang menyenangkan dan bebas dari segala macam bentuk kekerasan.

Kekerasan tidak melulu kekerasan fisik, pembunuhan mental juga termasuk kekesan seperti *bullying*. Dampak dari *bullying* sangat luar biasa yang bisa terjadi pada pelaku dan korban. Pelaku akan cenderung keras kepala, dan merasa mempunyai kekuasaan, sedangkan korban *bullying* akan merasa cemas, bahkan akan menyebabkan depresi yang dapat berakibat bunuh diri. Korban *bullying* berpatokan pada tindakan yang pernah dialami, tindakan ekstrim lainnya korban akan berusaha melakukan balas dendam tentu dalam bentuk yang ekstrim juga. Korban *bullying* akan mengubah kondisi menjadi pelaku *bullying* (Kusuma, M. P. 2016).

*Cognitive Restructuring* lebih terpusat perhatiannya pada upaya mengidentifikasi dan mengubah perasaan diri negatif dan keyakinan-keyakinan seseorang yang tidak rasional. *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa tindakan dan perilaku yang dimotori oleh emosional tidak stabil dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi. Seupa dengan yang disampaikan oleh Martin dan Pear bahwa *Cognitive Restructuring* adalah strategi untuk mengenali pikiran yang tidak stabil dan menggantinya dengan pikiran yang adaptif, sedangkan dalam hasil riset yang telah banyak dilakukan ialah korban *bullying* dapat dibenahi dengan pola pikir yang positif (Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. 2016).

Dalam analisis data yang telah dilakukan peneliti sebelum dan sesudah konseling, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Cognitif Resrtucuring* dapat membantu mengembalikan pola pikir positif siswa dengan cara memberikan tugas-tugas riil. Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah menerima layanan konseling individu, mental siswa mengalami peningkatan mental dibandingkan sebelum dilakukannya konseling.

Pelaksanaan konseling individu dengan metode *Cognitive restructuring* diharapkan dapat menjadi cara menegembalikan mental. Selain itu, peran guru di sekolah sangat penting dan sentral dalam membantu siswa untuk mencapai perkembangan dan tujuan pendidikan dapat tercapai. Suasana lingkungan sekolah yang mendukung merupakan kunci demi tercapainya visi misi sekolah dan proses belajar mengajar yang maksimal.

## Kesimpulan

Hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap peserta didik yang mendapat perilaku *bullying* yang memerlukan bantuan konseling untuk mengembalikan kembali mental yang telah pudar dan menciptakan pola pikir yang positif melalui konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu peserta didik tersebut berhasil keluar dari pikiran-pikiran negatif yang selama ini menyelimuti konseli, selain itu konseli juga lebih percaya diri terhadap kemampuan dan penampilan fisiknya saat ini. Dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa layanan konseling individu menggunakan teknik *cognitive restructuring* sangat efektif untuk mengatasi korban perilaku *bullying* di SMK Negeri 1 Driyorejo.

## Daftar Pustaka

Aini, Abdur Razzaq, Zhila Jannati, *Konseling Individu Dengan Teknik Kognitif Restructuring Dalam Kekerasan Verbal Orangtua Terhadap Anak* Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS) Vol. 1 No. 2 Januari - Juni 2023.

Amirah Diniaty, *URGENSI TEORI KONSELING DAN PERSPEKTIFNYA DALAM ISLAM MENJAWAB TUNTUTAN KONSELING RELIGIUS DI MASA DEPAN*, Jurnal Al-Ta'lim, Jilid 1, Nomor 4 Februari 2013.

Anissa Duwi Nur A'ini, Andriati Reny H *HUBUNGAN HARGA DIRI DAN PENGETAHUAN TENTANG BULLYING DENGAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA* Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA) Vol.3 / No.2 / Oktober 2020.

Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. 2010

Bety Agustina Rahayu, Iman Permana, *BULLYING DI SEKOLAH : KURANGNYA EMPATI PELAKU BULLYING DAN PENCEGAHAN*, Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No 3, November 2019

Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. *Interviewing and change strategies for helpers*. Nelson. 2016

Citra Ayu Kumala Sari, Fatiya Halum Husna, *PELATIHAN ANTI-BULLYING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERUNDUNGAN DI SEKOLAH* *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, Vol. 4 No. 1 Juli 2020.

Ela Zain Zakiyah, Muhammad Fedryansyah, Arie Surya Gutama, *DAMPAK BULLYING PADA TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA KORBAN BULLYING*, Jurnal Pekerjaan Sosial Vol. 1 No: 3 Desember 2018.

Iswatun Hasanah, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan*, Jurnal Konseling Indonesia Vol. 3 No. 2, April 2018.

Kusuma, M. P. *Perilaku School Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Delegan 2, Dinginan, Sumberharjo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2016.

Latifatus Sholekah , Rosalia Dewi Nawantara , Setya Adi Sancaya, *PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA* Makalah yang disampaikan pada saat seminar Nasional.

Lilik Nursilowati. *Fenomena Permasalahan Pada Peserta Didik dan Penyelesaiannya*. Jakarta Selatan: PT Cipta Gadhing Artha. 2023.

Linda Shintiana , Detty Siti Nurdiati, Sumarni, *DAMPAK KONSELING INDIVIDU DAN KONSELING BERPASANGAN TERHADAP PENGGUNAAN KONTRASEPSI PASCASALIN: RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS (RCT)*, Jurnal Kesehatan Reproduksi Vol. 4 No. 3 Desember 2017.

Muhammad Ali *MAKNA KOMUNIKASI KONSELING (Analisis Wawancara Konseling Dari Berbagai Pendekatan Konseling)*

Nina Dwi Lestari, Laili Nur Hidayati, Salis Sangadatun Abadiyah, *"Gema Suling" Gerakan Masyarakat Sekolah Tanggap Bullying dalam Upaya Pencegahan Bullying pada Anak Usia Sekolah* Jurnal SOLMA Vol. 08, No. 01, 2019



Rendy Rizkyta Marten, Ayu Fitri Aulania, Herdiana Putri Indahsari, Prista Azizah Rahmi, Fitri Ratnasari, Jumroh Amalia Yasin, Bambang Dibyo Wiyono, Lilik Nursilowati, *Implementasi Konseling Individu Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Menurunkan Agresifitas Verbal Siswa Edukatif*: Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 6 Nomor 3 Juni 2024.

Reni Novrita Sari, Ivan Muhammad Agung, *Pemaafan dan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Siswa Korban Bullying* Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 1, Juni 2015

Rossa Arianto, *PERMASALAHAN DALAM PEMBELAJARAN*, Jurnal Citra Pendidikan (JCP) Volume 2 Nomor 3 Tahun 2022.

Runia Hanifa Dan Meilanny Budiarti Santoso, *Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial*, Social Work Jurnal Volume: 6 Nomor: 2, tt.

Siti Khomsiyati, *Hubungan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling Membina Hubungan Konseling dengan Motivasi Siswa Melanjutkan Konseling*, Jurnal Konseling dan Pendidikan Volume 1 Nomor 3, November 2013.

Suliono, Rufi'i, Hari Karyono, *Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dan Layanan Konseling Individu Dalam Upaya Mengatasi Masalah Kenakalan Siswa Di Smp Negeri 1 Kebomas Gresik*, Jurnal Education and development Vol.7 No.2 April 2019.

<https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-perlindungan-anak-dari-pengaduan-ke-kpai-tahun-2023> diakses pada 28 Juli 2024.

<https://www.cnnindonesia.com/internasional/20181106142113-113-344372/ratusan-pelajar-jepang-bunuh-diri-akibat-bullying-dan-stres> diakses pada 28 Juli 2024.

<https://www.harian-memo.com/2023/12/kisah-sedih-siswa-smpn-26-surabaya.html>

<https://id.wikipedia.org/wiki/Konseling> diakses pada 1 juli 2024

<https://smknegeri1driyorejo.wordpress.com/about/> diakses pada 25 Juli 2024

<https://umsu.ac.id/berita/bullying-bentuk-dan-dampaknya/> diakses pada 25 Juli 2024