

The Effectiveness of Group Counseling Therapy in Reducing Bullying Behavior in Junior High School Students

Nadiefa A'isy Putri, Dewi Maslakhah, Tofik Kurniawan, Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret
nadiefaaisy@student.uns.ac.id

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

Bullying is behavior or action that disturbs or threatens the safety of a person, both physically and psychologically. This behavior can be done either individually or in groups verbally or nonverbally and is usually done repeatedly. This form of behavior also varies, ranging from hurling dirty words, offending, and even physical violence such as hitting or kicking. Cases of bullying that occur among students often hinder the development process so that it cannot be achieved optimally. There need to be preventive and curative efforts to overcome this behavior. This study aims to identify the forms and subjects of bullying behavior, techniques, and the effectiveness of providing group counseling services to reduce bullying behavior in junior high school students. The results showed that group counseling services using the Cognitive Restructuring technique were the most effective efforts to reduce bullying behavior in junior high school students in addition to other group counseling techniques.

Keywords: group counseling, bullying behavior

Abstrak

*Bullying merupakan perilaku atau tindakan yang mengancam atau mengganggu keselamatan seseorang bisa secara fisik maupun psikologis. Perilaku ini bisa dilakukan baik secara perorangan maupun kelompok secara verbal maupun nonverbal dan biasanya dilakukan berulang kali. Bentuk perilaku ini juga beragam, mulai dari lontaran kata-kata kotor, menyinggung, bahkan bisa saja terjadi kekerasan fisik seperti memukul atau menendang. Kasus-kasus *bullying* yang terjadi di kalangan siswa kerap kali menghambat proses perkembangan sehingga tidak dapat dicapai secara optimal. Perlu adanya upaya preventif dan kuratif untuk mengatasi perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk dan subyek perilaku bullying, teknik, dan efektivitas pemberian layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* merupakan upaya yang paling efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SMP di samping teknik konseling kelompok yang lain.*

Kata kunci: konseling kelompok, perilaku *bullying*



PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah pendidikan formal pada jenjang pendidikan dasar yang menekankan pada peletakan pondasi dalam menyiapkan generasi yang mampu menghadapi berbagai tantangan perubahan zaman. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 17 tentang Pendidikan Dasar menyebutkan bahwa pendidikan dasar terdiri dari Sekolah Dasar/ sederajat dan Sekolah Menengah Pertama/ sederajat. Pendidikan menengah pertama sering dipersepsikan sebagai fase transisi dari pendidikan dasar ke jenjang pendidikan menengah atas dengan kebutuhan dan tugas perkembangan yang jauh lebih kompleks.

Kebutuhan dan tugas perkembangan yang harus dicapai peserta didik sering kali mengalami kendala baik secara akademik, karier, maupun pribadi dan sosialnya, tidak terkecuali pada siswa SMP. Lingkungan sekolah dan lingkungan pergaulan peserta didik juga turut andil dalam proses perkembangan yang mempengaruhi sifat dan perilaku peserta didik dalam aktivitas sosialnya. Salah satu permasalahan yang dekat dengan hal tersebut adalah perilaku *bullying*. Berdasarkan laporan yang tercatat oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2019, diperoleh data sejumlah 153 laporan kekerasan yang terjadi pada anak korban kebijakan, korban kekerasan fisik, serta korban perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* ini juga masih sering terjadi di lingkungan sekolah, seperti kasus *bullying* yang terjadi pada siswa SMP di Bengkulu yang terjadi pada Rabu, 4 Agustus 2021 lalu. Tindakan tersebut dilakukan oleh sekelompok siswa dengan memukul, menendang, dan perampasan uang secara paksa (Tribunnews.com 2021).

Menurut Ken Rigby (Astuti, 2008:3) *bullying* merupakan hasrat untuk menyakiti, yang diimplementasikan dalam perbuatan sehingga menyebabkan individu atau kelompok menderita. Perbuatan ini dilakukan secara langsung oleh individu atau kelompok yang lebih kuat dan biasanya dilakukan berulang kali dimana pelakunya merasa senang saat melakukan hal tersebut. *Victorian Department of Education and Early Childhood Development* dalam Riyadi, dkk. (2016 :98) mendefinisikan *bullying* terjadi apabila individu atau sekelompok orang yang mengganggu atau mengancam kesehatan dan keselamatan individu lain baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, dan nama baik seseorang serta dilakukan secara terus-menerus dan berulang. Jika perilaku *bullying* yang dilakukan peserta didik tidak segera mendapat penanganan apalagi tidak mendapatkan perhatian dari tenaga pendidik, tentunya hal ini akan berpengaruh terhadap pencapaian tugas perkembangan peserta didik dan kebutuhan-kebutuhan yang harus diperoleh selama proses pendidikannya.

Menanggapi hal tersebut, perlu adanya upaya dan solusi untuk mengatasi perilaku *bullying* di kalangan peserta didik, khususnya pada siswa jenjang SMP. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru BK. Prayitno (2004), mengartikan konseling kelompok sebagai suatu layanan dalam bentuk kelompok yang dipimpin oleh konselor dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah anggota kelompok. Sejalan dengan pendapat tersebut, Latipun (2008:178) mengungkapkan bahwa konseling kelompok merupakan konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*), dan pengalaman belajar.

Dari penjelasan di atas, kami tertarik untuk meneliti “Efektivitas Pemberian Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa SMP” dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian layanan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa SMP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pencarian literatur dengan menggunakan kata kunci “efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku bullying pada siswa SMP” pada laman Google Scholar. Diperoleh hasil 20 artikel. Kemudian dilakukan seleksi dan dianalisis artikel berdasarkan kriteria sehingga diperoleh 15 artikel.

Tabel 1. Hasil Ekstraksi Artikel

NO	PENULIS & TAHUN	BENTUK BULLYING	SUBYEK LAYANAN	TEKNIK ATAU PENDEKATAN	EFEKTIVITAS
1	Selvia, Sugiharto, dan Samsudi (2017)	Verbal dan non verbal (menyuruh nyuruh apapun, membentak, memelototi, memalak, mengejek dan bahkan kontak fisik)	Pelaku <i>bullying</i>	<i>Cognitive Restructuring & Thought Stopping</i>	Intervensi dengan menggunakan teknik <i>Cognitive Restructuring & Thought Stopping</i> dalam layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi perilaku <i>bullying</i> pada siswa di SMP Ibu Kartini Semarang.
2	Afriana, Yusmansyah, dan Utaminingsih. (2014)	Perilaku bullying fisik, verbal, mental/psikologis	Pelaku <i>bullying</i>	-	Perilaku <i>bullying</i> pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung berkurang setelah diberikan layanan konseling kelompok.
3	Sukarti, Kurniawan, dan Mulawarman (2018)	Verbal	Pelaku <i>bullying</i>	Kontrak perilaku	Layanan konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku cukup efektif untuk mengurangi perilaku <i>bullying</i> di SMP Negeri 37 Semarang.
4	Aminudin & Karyanti (2017)	<i>Cyber bullying</i>	Pelaku <i>bullying</i>	SFBT	Layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan <i>Solution Focused Brief Therapy</i> (SFBT) efektif dalam menurunkan perilaku <i>Cyberbullying</i> pada siswa kelas VIII-7 SMP Negeri 3 Palangkaraya.

5	Rostiana, Wibowo & Purwanto (2018)	-	Korban <i>bullying</i>	<i>self instruction</i> dan <i>thought stops</i>	Konseling kelompok dengan kombinasi teknik <i>self instruction</i> dan <i>thought stops</i> cukup efektif dalam meningkatkan <i>self-esteem</i> pada siswa korban <i>bullying</i> kelas 8 MTs Al Hikmah Proto Kedungwuni Pekalongan.
6	Erismon Erismon1, Yeni Karneli (2021)	Verbal dan non verbal	Pelaku <i>bullying</i>	<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	Layanan konseling kelompok dengan pendekatan <i>REBT</i> cukup efektif untuk mengurangi perilaku <i>bullying</i> pada siswa SMP Hamka II Padang.
7	Enfrida Julia Rahma (2020)	Verbal	Pelaku <i>bullying</i>	<i>Restructuring</i> kognitif	Penerapan teknik <i>restructuring</i> kognitif melalui konseling kelompok mampu menurunkan perilaku <i>bullying</i> di kalangan siswa kelas VIII-D di SMP Negeri 1 Waru.
8	Rahmianor, H., Farihal, F., & Handayani, E. S. (2020)	<i>Body shaming</i> (verbal)	Pelaku <i>bullying</i>	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>	Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dalam konseling kelompok efektif untuk mencegah dan mengurangi perilaku <i>bullying</i> di SMPN 3 Banjarbaru.
9	Zuroida, N. (2020)	C. Verbal: mengolok, mengancam, membentak, <i>body shaming</i> , dll. Non verbal: <i>bullying</i> secara fisik, seperti; menjegal, memukul kepala atau punggung, menarik rambut, dll.	Pelaku <i>bullying</i>	<i>Restructuring</i> Kognitif	Kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik <i>restructuring</i> kognitif mampu mengurangi perilaku <i>bullying</i> pada siswa kelas XI SMP Wardhani Surabaya dibuktikan melalui pretest dan posttest yang memiliki perbedaan nilai yang cukup signifikan.

**Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance
Counseling Project (GCP 2021)**

SHEs: Conference Series 5 (2) (2022) 516 – 524

10	Afiani, Rosra, dan Mayasari (2018)	Verbal dan verbal	dan non	Pelaku <i>bullying</i>	<i>Role playing</i>	Penggunaan teknik <i>role playing</i> dalam konseling kelompok dapat mereduksi intensitas <i>bullying</i> pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung.
11	Asro, Sugiharto, dan Awalya (2021)	Non verbal		Pelaku <i>bullying</i>	<i>Role playing</i>	Layanan konseling kelompok dengan teknik <i>role playing</i> sangat berpengaruh dalam menurunkan perilaku <i>bullying</i> pada siswa kelas VII di SMP N 1 Terisi Indramayu
12	Syah (2020)	-		Korban <i>bullying</i>	REBT	Konseling kelompok REBT efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa korban <i>bullying</i> kelas VII di Muhammadiyah <i>Boarding School</i> Al Mujahidin Gunungkidul
13	Sartika Urbayatun (2021)	& Verbal		Korban <i>bullying</i>	Teknik relaksasi	Konseling kelompok yang menerapkan relaksasi dapat mengurangi kecemasan pada siswa korban <i>bullying</i> kelas VII di SMP 10 Bantul.
14	Nasution Samosir (2021)	& Verbal verbal	dan non	Pelaku <i>bullying</i>	Sosiodrama	Teknik sosiodrama dalam konseling kelompok dapat menurunkan tingkat pelaku <i>bullying</i> pada siswa kelas VII SMP Negeri 27 Medan.
15	Hasanah (2018)	Verbal		Pelaku <i>bullying</i>	<i>Cognitive restructuring</i>	Perilaku <i>bullying</i> pada siswa di SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan dapat menurun setelah dilakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik <i>cognitive restructuring</i> .

Ada beberapa bentuk perilaku *bullying* yang ditemui di sekolah, seperti verbal, non verbal, psikis, dan *cyber bullying*. Perilaku *bullying* yang berbentuk verbal diantaranya menghina, mengancam, merendahkan, mengintimidasi, dan sebagainya. Perilaku *bullying* yang berbentuk non verbal diantaranya yaitu mendorong, memukul, menarik rambut, menampar, menendang, dan lain-lain. Perilaku *bullying* yang berbentuk psikis antara lain memandangi sinis, mendiamkan, mengucilkan, mempermalukan, dan sebagainya. Sedangkan *cyber bullying* adalah bentuk *bullying* yang dilakukan melalui teknologi melalui *chat*, telepon, *video call*, dan *game*.

Senada dengan berbagai bentuk *bullying* yang telah dituliskan di atas, dalam artikel-artikel yang diperoleh, penulis menemukan bahwa bentuk perilaku *bullying* yang terjadi di beberapa SMP tidak hanya satu bentuk saja melainkan cukup beragam. Dari 15 artikel yang ditemukan dan dianalisis, bentuk perilaku *bullying* yang paling banyak terjadi di SMP yaitu verbal dan non verbal, dimana pelaku menyuruh-nyuruh, membentak, memalak, mengancam, menarik rambut, dan memukul korban.

Sebagai guru BK, menyelenggarakan layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk mengatasi hal tersebut. Prayitno (2004), mengartikan konseling kelompok sebagai suatu layanan dalam bentuk kelompok, dimana konselor atau guru BK berperan menjadi pemimpin kelompok yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna dalam pengembangan pribadi individu atau pemecahan masalah anggota kelompok..

Dari 15 artikel yang ditemukan dan dianalisis, penulis menemukan bahwa individu yang diberikan layanan konseling kelompok tidak hanya pelaku, tetapi juga korban. Layanan konseling kelompok yang diberikan pada pelaku *bullying* difokuskan pada pengurangan perilaku *bullying*, sedangkan layanan konseling kelompok yang diberikan pada korban *bullying*, lebih difokuskan pada peningkatan *self esteem* dan penurunan kecemasan akibat *bullying* yang dialaminya. Dalam pelaksanaannya, apabila layanan konseling kelompok diberikan pada pelaku *bullying*, dalam kelompok tersebut hanya berisi para pelaku saja. Sebaliknya, apabila layanan konseling kelompok diberikan pada korban *bullying*, maka dalam kelompok tersebut hanya beranggotakan individu-individu yang mengalami *bullying* saja.

Konselor atau guru BK memiliki pilihan untuk menggunakan teknik atau pendekatan dalam menyelenggarakan layanan konseling kelompok. Meskipun konselor atau guru BK bisa menyelenggarakan layanan konseling kelompok tanpa menggunakan teknik atau pendekatan, penggunaan suatu teknik atau pendekatan dapat membantu konselor/guru BK untuk mencapai hasil yang lebih efektif dan optimal. Berdasarkan hasil analisis artikel yang diperoleh, berikut tabel rincian dan jumlah penggunaan teknik dalam layanan konseling kelompok.

Tabel 2. Jumlah Teknik Konseling Kelompok

No	Teknik	Jumlah
1	Cognitive Restructuring	3
2	Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)	2
3	Cognitive Restructuring & Thought Stopping	1
4	Kontrak Perilaku	1
5	Solution Focused Brief Therapy (SFBT)	1
6	Self Instruction & Thought Stop	1
7	Role Playing	2
8	Relaksasi	1
9	Sosiodrama	1

Tabel di atas menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik yang paling banyak digunakan oleh guru BK dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi adanya perilaku bullying yang terdapat di sekolah. Ellis (dalam Nursalim, 2013: 32) mengemukakan bahwa *cognitive restructuring* merupakan upaya konselor untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran ataupun keyakinan konseli yang negatif yang cenderung irasional menjadi pemikiran yang positif dan rasional. Sependapat dengan hal itu, Cormier dan Cormier mengungkapkan bahwa *cognitive restructuring* adalah salah satu cara untuk membantu siswa/konseli dalam menetapkan hubungan antara persepsi dan pikiran dengan emosi dan perilakunya.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan terapi perubahan perilaku yang membantu konseli guna menghilangkan pikiran dan keyakinan buruk yang dikonstruksi menjadi pola pikir yang lebih baik. Menurut Barriyah (2009) *cognitive restructuring* adalah sebuah usaha konselor untuk memberikan bantuan kepada konseli yang bertujuan konseli mampu mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan kecenderungan pada hal yang negatif.

Sehubungan dengan hal tersebut, Martin & Pear (2015) juga mengungkapkan adanya asumsi dari teori kognitif yaitu; 1) individu memahami dan bertindak terhadap kejadian-kejadian dengan membentuk sebuah pikiran, keyakinan, harapan, sikap, berdasarkan pemahaman mengenai kejadian-kejadian tersebut; dan 2) kognisi yang buruk dapat menyebabkan adanya gangguan pada emosi dan perilaku. Berdasarkan asumsi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesalahan dalam berpikir dapat menimbulkan permasalahan yang berkaitan dengan emosi dan perilaku, seperti perilaku verbal. Agar para pelaku bullying tersebut dapat saling memberikan dorongan serta motivasi kepada individu yang lain, dan selanjutnya mampu menciptakan perubahan-perubahan dan manfaat serta potensi diri secara maksima, maka teknik *Cognitive Restructuring* ini akan dilakukan dalam layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari artikel yang diperoleh, penulis menemukan bahwa pemberian layanan konseling kelompok terbukti efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa SMP. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya perilaku *bullying* siswa di sekolah.

SIMPULAN

Bentuk perilaku *bullying* yang banyak terjadi di sekolah, khususnya jenjang SMP adalah perilaku verbal dan non verbal. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mereduksi perilaku bullying di sekolah yaitu dengan penyelenggaraan layanan konseling kelompok oleh guru BK, dimana layanan konseling kelompok ini diberikan baik kepada pelaku maupun korban dari perilaku bullying tersebut. Dalam pelaksanaannya, guru BK menggunakan teknik atau pendekatan, dimana teknik atau pendekatan yang paling banyak digunakan yaitu teknik *cognitive restructuring*. Layanan konseling kelompok terbukti efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* di sekolah, khususnya jenjang SMP yang ditunjukkan dengan adanya penurunan perilaku *bullying* siswa di sekolah. Hal ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi bagi guru BK untuk menyelenggarakan layanan konseling kelompok sebagai upaya mengatasi *bullying* di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiani, S. D., Rosra, M., & Mayasari, S. (2018). Pengurangan Intensi Bullying Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling), 6(3).
- Afriana, Dina, Yusmansyah Yusmansyah, and Diah Utaminingsih. "Upaya mengurangi perilaku bullying di sekolah dengan menggunakan layanan konseling kelompok." ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling) 3.2 (2014).
- Aminudin, A., & Karyanti, K. (2017). Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Mengurangi Perilaku Cyber Bullying Pada Peserta Didik Kelas VIII-7 di SMPN-3 Palangka Raya. Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 2(2), 12-18.
- Asro, M., Sugiharto, D. Y. P., & Awalya, A. (2021). Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Melalui Konseling Kelompok Teknik Role Playing. Indonesian Journal of Educational Counseling, 5(2), 35-41.
- Erison, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi perilaku bullying siswa. Jurnal EDUCATION: Jurnal Pendidikan Indonesia, 7(1), 1-13.
- Etri Nofri Yonita, Yeni Karneli. 2019. Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Modification dengan Setting Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying. Konselor, VV (N): pp. XX-XX.
- Hasanah, I. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 3(2), 42-47.
- Nasution, N. B., & Samosir, S. S. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Terhadap Pelaku Bullying Siswa. Indonesian Counseling And Psychology, 1(2), 1-7.
- NGIZATI, A. R. (2020). Efektifitas Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa MTs Darul Falah Sumbergempol.
- Paolini, A. C. (2016). Utilising Solution-Focused Brief Counseling with Primary and Middle School Grades: Helping the Perpetrator and the Victim Mitigate Effects of Bullying. International review of social sciences and humanities, 10(2), 50-60.
- Rahma, E. J. (2020). Implementasi Strategi Restructuring Kognitif Terhadap Perilaku Bullying pada Siswa Kelas VII-D SMPN 1 Waru. PD ABKIN JATIM Open Journal System, 1(1), 254-262.
- Rahmianor, H., Farihal, F., & Handayani, E. S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Perilaku Bullying Pada Kelas VII, VIII, Dan IX DI SMP Negeri 3 Banjarbaru. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 6(3), 5-8.
- Rajabi M, Bakhshani N, Saravani M R, Khanjani S, Javad Bagian M. Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Coping Strategies and in Reducing Anxiety, Depression, and Physical Complaints in Student Victims of Bullying, Int J High Risk Behav Addict. 2017 ; 6(2):e41463.
- Rini, M. P., & Iswara, A. (2020, August). Effectiveness of Group Counseling Role Playing Techniques to Reduce Student Bullying Behavior. In 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019) (pp. 108-111). Atlantis Press.
- Selvia, Fitri, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, and Samsudi Samsudi. "Teknik cognitive restructuring dan thought stopping dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying siswa." Jurnal Bimbingan Konseling 6.1 (2017): 20-27.

- Siswanto, S. (2010). Systematic review sebagai metode penelitian untuk mensintesis hasil-hasil penelitian (sebuah pengantar). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(4), 213-12.
- Sukarti, Sri, Kusnarto Kurniawan, and Mulawarman Mulawarman. "Mengurangi bullying verbal melalui konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 7.1 (2018).
- Syah, M. E. (2020). Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) to Reduce Anxiety Bullying Victims in Adolescents. *Journal of Family Sciences*, 5(1), 36-46.
- Sartika, E., & Urbayatun, S. Group counseling with relaxation techniques to reduce bullying anxiety in junior high school student.
- Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling to Reduce Bullying Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 112-122.
- Yuliana, Y., Neviyarni, N., Marlina, M. (2020). Group Guidance to Increase Peer Counselor an Understanding of Bullying. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*. 2 (1): 25-30. DOI: 10.24036/005345ijaccc
- Zuroida, C. N. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Sikap Bullying Siswa Kelas IX B SMP Wardhani Surabaya. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 207-216.