



Merubah Perilaku Perundungan Menggunakan Konseling Kelompok Teknik *Self Talk* pada Siswa

Wahyu Afifaturrohmah ✉ Universitas PGRI Madiun
Ibnu Mahmudi, Universitas PGRI Madiun
Diana Ariswanti Triningtyas, Universitas PGRI Madiun

✉ wahyuafifaturrohmah@gmail.com

Abstrak: Layanan konseling kelompok teknik *Self Talk* adalah suatu teknik modifikasi perilaku dengan mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional untuk mengarahkan perilaku yang lebih positif. Memuat tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bahaya perundungan yang menjadi ancaman nyata dalam kalangan remaja. Fenomena perundungan bukanlah fenomena baru yang kita lihat bahkan rasakan. Jenis penelitian ini menggunakan metode library reserch atau studi literatur sebagai dasar penelitian ini. Hasil rangkuman studi pustaka menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self talk* untuk merubah perilaku perundungan sangat diperlukan agar layanan yang diberikan dapat memberikan kemudahan dalam menyelesaikan pertumbuhan dan perkembangan individu, selain bersifat pencegahan konseling kelompok juga bersifat penyembuhan. Sedangkan teknik *self talk* bertujuan untuk merubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga pikiran negatif pada diri individu dapat berubah menjadi pandangan positif. Ia akan memilih kata atau kalimat-kalimat positif yang disukai sebagai teknik untuk mengatasi persoalan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok tekni *self talk* yang diberikan kepada siswa memberikan perubahan pada perilaku perundungan.

Kata kunci: Perundungan, Konseling Kelompok, Teknik *Self talk*



PENDAHULUAN

WHO (2022) menyatakan remaja adalah penduduk yang berusia antara 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 Tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah antara 10-24 tahun dan belum menikah. Pada titik ini individu tidak lagi dianggap anak-anak namun juga belum matang jika dikatakan dewasa, karena dalam hal ini remaja sedang mencari jati diri untuk gaya hidup yang cocok baginya. Mereka memiliki tugas perkembangan yang diharapkan mampu diselesaikan dengan baik, tanpa ada hambatan sehingga tidak menimbulkan gejala-gejala patologis seperti kenakalan remaja. Namun jika dalam memenuhi perkembangan sosial mengalami kegagalan akan membuat remaja rentan terhadap perilaku agresif yang sering disebut perundungan.

Perundungan adalah masalah yang serius yang menimpa anak dan remaja. Hal ini memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang pada pelaku perundung, korban perundungan, saksi lain dari peristiwa perundungan. Perilaku ini merupakan perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan oleh seseorang untuk membuat orang lain tersakiti secara fisik maupun psikis. Pelaku perundung biasanya melakukannya dengan rentang waktu yang berulang kali. Perbuatan perundungan bukan masalah yang biasa, sehingga memerlukan perlakuan khusus terlebih pada pelaku. Perilaku perundungan ini juga dilakukan oleh pelaku dengan rasa sadar bahwa mereka ingin menunjukkan keberadaannya disuatu kelompok tersebut dengan cara menyalahgunakan kekuasaan. Pelaku perundungan melancarkan aksinya tidak hanya di rumah namun juga di sekolah.

Sebagian besar siswa melakukan perundungan di lingkungan sekolah terutama terhadap teman satu kelasnya, hal ini dilakukan dengan sengaja maupun tidak sengaja. Siswa yang menjadi pelaku perundungan memiliki kondisi fisik yang kuat atau lebih dewasa secara usia, sehingga dengan mudah mengintimidasi anak yang lebih lemah. Mereka yang lemah tidak bisa melawan dan menerima kekerasan secara verbal maupun non-verbal dengan terusan-menerus. Perundungan di SMA Negeri 1 Nglames terjadi tidak hanya antar siswa namun juga siswa-siswa lainnya, mereka sering mengejek, memaki atau menghina, memanggil nama julukan, mempermalukan di tempat umum dan senang menggunjing sampai pada akhirnya terjadi kekerasan seperti mencubit, mendorong, memukul meja, bermain kode, menunjukkan ekspresi atau gesture yang menyinggung dan pilih-pilih teman.

Keadaan seperti itu masyarakat mengeluhkan khususnya korban yang merasa tidak nyaman ketika berada di dunia pendidikan karena banyaknya perilaku perundungan bahkan mereka merasa tidak aman berda di lingkungan sekolah. Selain itu, perilaku perundungan sendiri membawa dampak yang sangat luas salah satunya anak sulit dikendalikan. Pada saat berinteraksi secara langsung anak terlihat susah dan diarahkan, sehingga berpengaruh pada prestasi akademik maupun non akademik. Beberapa penelitian mengenai perundungan memperlihatkan bahwa perilaku menyimpang ini terjadi karena berbagai faktor yang mempengaruhi. Rosen (2017) dalam bukunya menjelaskan beberapa faktor perundungan, yaitu faktor internal maupun eksternal. Perundungan ini tidak bisa dibiarkan begitu saja tanpa ada penanganan khusus terhadap pelaku dan korbannya.

Konselor maupun pihak sekolah sudah berusaha untuk mengatasi permasalahan mengenai perilaku perundungan bagi siswanya dengan berbagai cara, seperti memberikan penanaman nilai moral yang baik, memberikan layanan informasi melalui teknologi yang ada, konseling individu dan kelompok, serta melakukan tindakan preventif, represif dan kuratif. Hal ini sesuai dari

penelitian yang telah dilakukan Perimawati (2020) dengan memiliki kesamaan konteks mengenai perilaku perundungan dengan hasil penelitian bahwa terapi *Rational Emotive Behavior* dapat merubah cara berfikir siswa yang melakukan perundungan sehingga dapat merubah tingkah laku yang positif. Namun hal ini dirasa kurang efektif untuk menangani berbagai perilaku menyimpang yang terjadi pada siswa.

Dilihat dari permasalahan yang terjadi di sekolah tersebut, maka alternatif yang peneliti tawarkan untuk merubah perilaku perundungan pada siswa adalah menggunakan Layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk*. Konseling kelompok merupakan layanan yang berupa bantuan kepada siswa untuk memberikan kemudahan ketika menyelesaikan pertumbuhan serta perkembangan individu, selain bersifat pencegahan konseling kelompok juga bersifat penyembuhan. Pada konseling kelompok ini yang menjadi fokus perhatian permasalahan individu bukan pada kelompok. Seperti halnya yang dikatakan oleh Adhiputra (2015) bahwa konseling kelompok adalah suatu sistem layanan bantuan yang sangat cocok untuk membantu perkembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik antar pribadi atau penyelesaian masalah.

Teknik *self talk* bertujuan untuk merubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga pikiran negatif pada diri individu dapat berubah menjadi pandangan positif. Biasanya individu melakukan *self talk* atau berdialog dengan dirinya sendiri tanpa dia sadari, karena teknik ini dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun dirinya berada tanpa memerlukan alat bantu apapun. Bahkan apabila orang lain memerintahkan sesuatu, maka kita akan melakukannya setelah mempertimbangkan menggunakan *self talk*. Mereka akan memilih kata atau kalimat positif yang disukai sebagai teknik untuk mengatasi persoalan. Sedangkan konseling kelompok teknik *self talk* merupakan teknik modifikasi menggunakan dinamika kelompok dengan melakukan dialog kepada dirinya sendiri sehingga dapat memunculkan kalimat positif untuk merubah pikiran irasional menjadi rasional.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti melakukan penelitian dengan tujuan untuk dapat mengetahui gambaran perilaku perundungan pada siswa, untuk diukur lebih mendalam dan dapat dijadikan sebagai alternatif solusi pada permasalahan yang sedang terjadi. Hasil penelitian juga bisa digunakan sebagai informasi konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi dengan tepat.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest dan posttest design*. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa SMA Negeri 1 Nglames dengan total 31 siswa. Pada penelitian ini peneliti menggunakan sampel sebanyak 8 siswa yang diambil dengan metode *Random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian, yaitu skala perilaku perundungan dengan jumlah 31 item. Skala perilaku perundungan diukur menggunakan skala likert yang berisikan pernyataan atas pertanyaan yang diberikan peneliti untuk diisi oleh responden. Peneliti ini menggunakan teknik analisis data uji *Paired Sampel T-Tes* melalui bantuan aplikasi SPSS IBM 25.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi data merupakan penjabaran dari data yang telah diteliti yang akan digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang dijadikan dalam penelitian ini. Penentuan norma penilaian dapat dilakukan setelah mengetahui nilai mean (M) dan nilai standar deviasi (SD). Data penelitian “Merubah Perilaku Perundungan menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk pada Siswa”. Hasil Uji statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Perilaku perundungan

	Descriptive Statistics					
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	12	95	107	100,38	4,069
Posttest	8	14	102	116	108,38	4,689
Valid N (listwise)	8					

Sumber: Data diolah peneliti melalui IBM SPSS 25 (2023)

Uji hipotesis dalam penelitian ini membutuhkan uji asumsi klasik yang harus dipenuhi agar memperoleh data yang dapat dipercaya. Untuk mengetahui ada tidaknya normalitas data, berdasarkan uji asumsi klasik menggunakan IBM SPSS statistic 25 diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas *Kolmogrov-Smirnow*

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pretest & Posttest	Pretest	0,157	8	.200*	0,975	8	0,935
	Posttest	0,220	8	.200*	0,955	8	0,762
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Sumber: Data diolah peneliti melalui IBM SPSS 25 (2023)

Dari hasil Dari hasil diatas pada kolom *kolomogorov-smirnov* dan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0,05; untuk *pre-test* sebesar 0,935 dan *post-test* 0,762. Karena signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa pada variabel distribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sampel T-test*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Posttest	-8,000	1,604	0,567	-9,341	-6,659	-14,111	7	0,000

Sumber: Data diolah peneliti melalui IBM SPSS 25 (2023)

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. dikarenakan $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *pos-test* pada layanan konseling kelompok teknik *self talk* yang diberikan kepada siswa. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *self talk* dapat merubah perilaku perundungan pasa siswa di SMA Negeri 1 Nglames.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian penerapan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk merubah perilaku perundungan sebelum diberikan *treatment* dapat dilihat pada hasil *pretest* yang menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Nglames memiliki tingkat perilaku perundungan yang cukup tinggi. Dari hasil *pretest* sebelum dilakukan layanan konseling kelompok menunjukkan sebagian siswa menunjukkan perilaku perundungan. Siswa melakukan perundungan dengan berbagai bentuk baik secara verbal maupun non verbal. Penelitian tersebut juga didukung oleh Asnawi (2019) yang menyatakan bahwa perundungan merupakan perilaku yang disengaja untuk menyakiti atau melukai korbanya baik secara fisik dan non fisik.

Dari permasalahan perilaku perundungan maka dilakukan intervensi untuk merubah perilaku yang menyimpang tersebut pada siswa dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *self talk* sebagai upaya pemberian bantuan yang dinilai efektif dan juga efisien. Layanan konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan konselor kepada individu dalam suasana kelompok untuk membantu mengatasi permasalahan individu dan memberikan perubahan yang positif dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Selanjutnya teknik *self talk* adalah suatu perilaku yang melibatkan suatu kata pada dirinya sendiri baik secara positif maupun negatif dengan mengaitkan pernyataan-pernyataan dengan diri sendiri (Fikriyah., dkk. 2022).

Dalam penelitian ini dilakukan pemberian layanan konseling kelompok teknik *self talk* untuk merubah perilaku perundungan. Penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan durasi empat puluh lima menit pada setiap pertemuan kepada delapan anggota kelompok. Sebelum dilakukan teknik *self talk* peneliti memberikan angket *pretest* kepada anggota kelompok. Pada setiap pertemuan juga membahas mengenai pengertian perundungan, bentuk-bentuk perundungan, dampak perundungan dan cara mencegah perundungan. Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* melalui enam tahap, yaitu tahap prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kegiatan, tahap akhir atau konsolidasi dan tahap pasca konsling.

Pada pertemuan pertama peserta didik yang bergabung dalam layanan konseling kelompok akan diberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan konseling kelompok.

Pelaksanaan teknik *self talk* dilakukan dengan mengarah konselor mengarahkan anggota kelompok untuk mengungkapkan *self talk* negatif yang sering muncul pada situasi tertentu dengan menceritakan mengenai masalah perundungan, pikiran-pikiran, irasional yang muncul serta penyebabnya. Peserta didik mengungkapkan pernyataan melalui kertas yang telah disediakan sehingga dapat menetapkan pikiran irasional yang harus dirubah menjadi rasional agar dapat merubah perilaku perundungan menggunakan teknik *self talk*.

Pada pertemuan kedua adalah tahap reproduksi. Peneliti meminta responden untuk mempraktikan teknik *self talk* yang telah dipelajari sebelumnya. Pada pertemuan kedua ini siswa megubah *self talk* negatif ke positif. konselor membantu menyakinkan anggota kelompok bahwa pikiran dan perasaan negatif bisa ditentang dan dirubah menjadi positif. selanjutnya, siswa menetapkan *self talk* positif dan konselor juga memberi arahan untuk mengembangkan pikiran rasionalnya terhadap dirinya dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti mengakhiri pertemuan layanan konseling kelompok teknik *self talk* dengan memberikan *postest* kepada siswa untuk melihat apakah tujuan penelitian telah tercapai.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *pretest* dan *postes*. Hasil penelitian dapat dilihat dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self talk*. Pada hasil nilai *pretest* diketahui jumlah skor adalah 867 dan tergolong pada kategori tinggi. Sedangkan hasil *postest* menghasilkan skor 803 dan tergolong pada kategori rendah. Dari perbandingan nilai *postest* dapat diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* menunjukkan hasil perubahan yang signifikan yaitu menurunnya nilai perilaku perundungan, sehingga layanan tersebut efektif terhadap perubahan perilaku perundungan pada siswa SMA Negeri 1 Nglames.

Hasil penelitian ini diperkuat dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Erismon & Karneli (2021) mengenai efektivitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi perilaku perundungan (*bullying*) peserta didik. Hasil dari penelitian tersebut diketahui bahwa diterapkannya pendekatan *rational emotive behavior therapy* terdapat perbedaan yang signifikan dari perilaku perundungan terhadap siswa. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahirudin., dkk (2023) bahwa hasil penelitian tersebut menunjukkan penurunan tingkat *bullying* pada siswa yang telah diberikan layanan konseling kelompok teknik *role play* lebih besar prosentasenya dari pada yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti membuktikan fakta bahwa melalui penerapan konseling kelompok teknik *self talk* dapat menurunkan perilaku perundungan pada siswa. Berdasarkan uji hipotesis dan pembahasan pada penelitian ini membuktikan melalui penerapan konseling kelompok teknik *self talk* efektif dalam merubah perilaku perundungan pada siswa di SMA Negeri 1 Nglames.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data yang telah dilakukan, maka penulis memperoleh kesimpulan mengenai penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *self talk* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku perundungan pada siswa SMA Negeri 1 Nglames

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo
- Adhiatma, Widhi., & Christianti, Purbo Laurentius. (2019). *Suara Psikologi: Untuk Insan Indonesia*. Unika Jaya Jakarta.
- Adhiputra, A. A. (2015). *Konseling kelompok: perspektif teori dan aplikasi*. Media Akademik.
- Ahirudin, A., Rasyid, H., & Prsetyo, R. D. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok pada Perilaku korban Perundungan di SMK Negeri 1 Bogor. *Jurnal on Education*, 5(2), 5095-5101.
- Asnawi, M. H. (2019). Pengaruh Perundungan Terhadap Perilaku Mahasiswa. *Jurnal Sinestesia*, 9(1), 33-39.
- Aulia, D., & Nababan, R. (2021). Dampak Bullying Terhadap Peserta Didik SMA.
- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik self talk. *Prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat*, 7(2), 248-256.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu Septina, R. (2020). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk dan Self Intruccion untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMP Mutual Kota Magelang) (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang)
- Budirahayu, T. *Kekerasan di Sekolah dalam Tinjauan Sosiologi Pendidikan*. (2022). (n.p.): Airlangga University Press.
- Bulbul, A., & Akyol, G. (2020). The effect of self-talk on athletes. *African Educational Reserch Journal*, 8(3), 640-648.
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Guepedia.
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di Sekolah: Pengertian, dampak, pe,mbagian dan cara menanggulangnya. *PEDAGOGIA*, 17(1), 55-66.
- Erismon, E., & Karneli, Y. (2021). Evektifitas pendekatan Rtional Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 1-13.
- FA Utami, H Fitriyani. 2019. *Self-Help Book untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Treatment Emotion-Focused Theraphy pada Peserta Didik korban Perundungan kelas XI di SMA Negri 112 Jakarta*. Program Studi bimbingan dan konseling Universitas Negri Jakarta.
- Fikriyah, A., Simon, I. M., & Lasan, B. B. (2022). Panduan Konseling dengan Teknik Coping Self Talk untuk Mengatasi Body Dysmorphic Disorder Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Buletin Konselig Inovatif*, 1(1), 7-15
- Ghozali, Imam, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Prodran IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Hidayati, N. L., & Widyana, R. (2021). *Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan pada remaja pelaku perundungan*. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3352>
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35-46.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). *Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan)*. di akses pada 10 November. 2022. <https://kbbi.kemendikbud.go.id/>

- Kirana, W., Litaqia, W., Karlistiyaningsih, B., & Hidayah, N. (2022) *Buku Panduan Self Talk Positive dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Stres Garda Terdepan Penanganan COVID-19*. Penerbit NEM.
- Lestari, H. Akreditasi Virtual SMP Negeri 1 Simpang Renggang Tahun 2020. (n.d). (n.p): GUEPEDIA
- Lestari, Windy S. (2016). Analisis Faktor-faktor Penyebab Bullying di Kalangan Peserta Didik. *SOSIO DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, 3(2), 2016, 147-157. Doi:10.15408/sd.v3i2.4385.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. N.p., Kencana.
- M. Edi Kurnanto. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- MF Siraj, HW Wiryosutomo. 2020. *Penerapan Konseling Neuro-linguistic Programming (NLP) untuk Menurunkan Perilaku Perundungan di SMA Wachid Hasyim 2 Sidoarjo*. Surabaya: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negri Surabaya.
- M Santosa, R sugiarti. 2022. Perilaku Bullying Terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling. Volume 4 Nomor 5 Tahun 2022*.
- Muliarahmat, A., & Prasetiawan, H. (2021). Keefektivan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 1)*.
- Nugroho, S., Handoyo, S., & Hendriani, W. (2020). Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying Di Pesantren: Sebuah Studi Kasus. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 17(2), 1-14.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- Perimawati, B. L. (2020). *Mengurangi perilaku perundungan (bullying) melalui rational emotive behavior therapy: studi kasus remaja Desa Labulia Kecamatan Jonggat (Doctoral dissertation, UIN Mataram)*.
- Permata, N., Purbasari, I., & Fajrie, N. (2021). Analisa Penyebab Bullying Dalam Kasus Pertumbuhan Mental Dan Emosional Anak. *Jurnal Prasasti Ilmu*, 1(2).
- Penilaian Konseling Kelompok. (2020). (n.p.): Deepublish.
- Pontjowulan, H.I.A. *Menjadi Guru Hebat, Bukan Sekadar Mengajar*. (2022). (n.p.): CV. DOTPLUS Publisher.
- Puluhulawa, M., Djibran, M. R., & Pautina, M. R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya terhadap Self-Esteem Siswa. In *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* (pp. 301-310).
- Purwanti, S. H. (2021). *Kekerasan seksual pada perempuan: solusi integratif dari forensik klinik*. Indonesia: Rayyana Komunikasindo.
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh latihan self talk dan imagery relaxation terhadap konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka cabang olahraga bolabasket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 47-56.
- Rasimin, M. P., & Hamdi M (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Ramadhan, M. S., Mutiari, Y. L., Arin, M. Z., Irsan, I., & Utama, M. (2021). Analisis Hukum Upaya Penanggulangan Tindakan Perundungan bagi Sisa-siswi SMK Bina Latih Karya, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. *Sricommerce: Journal of Sriwijaya Community Services*, 2(1), 29-38.
- Ristianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020) *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish, Yogyakarta.
- Rosen, L. H., DeOrnellas, K., Scott, S. R. (2017). *Bullying in School: Perspectives from School Staf, Students, and Parents*. Texas: Springer
- Siahaan, Dina Nadira Amelia. "Konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri anak korban kekerasan." *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 10.1 (2020): 8-15.
- Sukmawati, I., Neviyarni., Kaneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Penilaian dalam Konseling Kelompok Gestalt. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(1)

- Sucipto, S. (2016). Bullying dan Upaya Meminimalisasikannya. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal bimbingan dan konseling*, 1(1)
- Suara Psikologi: *Untuk Insan Indonesia*. (2019). (n.p.): Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Sarwono, jonathan (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*.
- Sugiono. (2015). *Statistik Untuk Penelitian*: Alfabeta.
- Tang, I., Supraha, W., & Rahman, I. K. (2020). Upaya mengatasinya perilaku perundungan pada usia remaja. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 14(2), 93-101.
- Theodore, W., & Sudarji, S. (2020). Faktor-Faktor Perilaku Perundungan pada Pelajar Usia Remaja di Jakarta. *Psibernetika*, 12(2).
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1).
- Utami, N. P. (2022). *The Art Of Self Talk-ing*. Elex Media Komputindo.
- Wahyuni, N. (2022). Penerapan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar.
- Wiyani, Novan Ardy. "Save our children from school bullying." *Jogjakarta: Ar-Ruzz Media* 129 (2012).
- Yusuf, A., & Haslinda, H. (2019). Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Tangkep. *Dikdas Matappa*, 2(1), 158-166.
- Zulaifi, R. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1718-17