

Konseling Rasional Emotif Perilaku Dalam Pengembangan Harga Diri Korban *Bullying* Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) : Studi Literatur

Sudiarti Ika Indrasari¹, Bakhrudin All Habsy², Mochamad Nursalim³,
Endang Pudjiastuti Sartinah⁴

Program Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia¹

Program Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia²

Program Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia³

Program Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia⁴

E-mail : sudiarti.21019@mhs.unesa.ac.id¹, bakhrudinhabsy@unesa.ac.id²,
mochamadnursalim@unesa.ac.id³, endangsartinah@unesa.ac.id⁴

Correspondent Author: Sudiarti Ika Indrasari, sudiarti.21019@mhs.unesa.ac.id

Doi : [10.31316/gcouns.v8i2.5460](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5460)

Abstrak

Adekan kekerasan yang sering dilakukan remaja salah satunya adalah *bullying*. *Bullying* yang dilakukan seorang remaja kepada remaja lainnya menyebabkan korban menjadi tidak percaya diri, tertutup, pemalu, menarik diri dari lingkungan, depresi bahkan bunuh diri. Sebagai konselor dalam mengentaskan permasalahan ini, layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) perlu dilakukan, layanan ini berupa terapi yang dapat mengubah keyakinan irasional individu menjadi rasional yang berdampak pada emosi dan perilaku individu itu sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling individu dengan menggunakan layanan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kembali harga diri korban *bullying*. Karena menurunnya harga diri akan menyulitkan kebiasaan korban dalam menjalin hubungan dengan orang lain secara nyaman. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif berupa studi literatur pada penelitian terdahulu dari berbagai sumber. Hasil penelitian selanjutnya menyimpulkan adanya pengaruh positif antara layanan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dengan upaya peningkatan harga diri korban *bullying*.
Kata kunci: *bullying, rational emotif behavior therapy, harga diri*

Abstract

One of the violent scenes that teenagers often commit is bullying. Bullying by one teenager towards another teenager causes the victim to become insecure, closed off, shy, withdrawn from the environment, depressed and even suicidal. As a counselor in alleviating this problem, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling services need to be carried out, this service is a therapy that can change an individual's irrational beliefs into rational ones which have an impact on the individual's own emotions and behavior. The aim of this research is to find out how effective individual counseling services using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) services are in increasing the self-esteem of bullying victims. Because decreased self-esteem will make it difficult for the victim to have comfortable relationships with other people. The research method used is qualitative research in the form of literature studies on previous research from various sources. The results of further research concluded that there was a positive influence between Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling services and efforts to increase the self-esteem of bullying victims.

Keywords: *bullying, rational emotive behavior therapy, self-esteem*

Info Artikel

Diterima Agustus 2023, disetujui Januari 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

Pendidikan bukan saja bertujuan untuk mengasah kemampuan berpikir tetapi juga membantu peserta didik menjadi pribadi yang terus belajar, mandiri dan bertanggung jawab dalam kehidupan yang dijalaninya sehingga memperoleh hal-hal baru yang membantu dirinya menghadapi tantangan dalam kehidupan. Pendidikan dalam Undang-Undang Dasar 1945 diartikan sebagai suatu upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, mengajarkan pengetahuan, melatih kecakapan dan keterampilan, membina kepribadian, menanamkan nilai-nilai moral dan agama, memberikan bimbingan dan arahan, tuntunan, disiplin dan teladan. Pendidikan dapat dilaksanakan dalam bentuk formal yang biasa dilakukan di lembaga sekolah, maupun non formal yang biasa dilakukan di lembaga-lembaga pembelajaran diluar sekolah.

Hurlock (1980) perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam cara berpikir, bersikap maupun cara berperilaku ditentukan dari pendidikan di sekolahnya. Dengan demikian remaja mampu menunjukkan perilaku yang tidak merugikan orang lain dan tidak melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan norma kemasyarakatan. Diantara bentuk perilaku yang tidak sesuai norma kemasyarakatan adalah tindak kekerasan yang terjadi di antara siswa atau yang dikenal dengan istilah *bullying*.

Simbolon (2012) menyebutkan bahwa istilah *bullying* berasal dari bahasa Inggris yaitu bull yang berarti banteng. Banteng memiliki tanduk dan suka menyeruduk. Definisi *bullying* yaitu suatu perilaku agresif yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau cedera pada individu lain (Olweus, 2013). *Bullying* menurut Wiyani (2012) merupakan tindak kekerasan yang dilakukan oleh seorang siswa atau sekelompok siswa terhadap siswa lainnya. Coloroso (2006) menjelaskan bahwa dalam konteks dunia pendidikan, khususnya di sekolah, istilah *bullying* merujuk pada perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seorang atau sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan terhadap siswa lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti siswa tersebut. Coloroso (2006) juga menyebutkan perilaku *bullying* minimal melibatkan dua peran utama, yakni pelaku dan korban. Selain itu, Wolke & Lereya (2015) menyatakan *bullying* adalah penyalahgunaan kekuasaan berupa perilaku agresif atau tindakan merugikan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang dan dilakukan berulang kali yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan secara fisik maupun psikis antara pelaku dan korban.

Menurut Coloroso (2006) ciri khas pelaku *bullying* pada umumnya adalah rasa agresif yang tinggi dan kurang mempunyai rasa empati sesama. Hal-hal yang dapat diberikan kepada pelaku *bullying* antara lain dengan menumbuhkan sikap empati terhadap teman sebaya serta menurunkan tingkat agresivitasnya. Sedangkan pada korban, mengalami rasa kurang percaya diri, menarik diri dari lingkungan, mengisolasi diri bahkan depresi atau bunuh diri sehingga perlu adanya peningkatan harga diri dan ketegasan pribadi.

Untuk mengatasi hal yang berkaitan dengan upaya memulihkan kondisi harga diri pada diri seorang individu atau kelompok yang menjadi korban *bullying* dapat dilakukan layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertumpu pada perilaku emosional rasional individu. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang menekankan pada keterikatan antara pikiran, tingkah laku dan perasaan. Dua keyakinan irasional yang menurunkan harga diri remaja adalah (1) keyakinan irasional bahwa mereka membutuhkan persetujuan, bahwa mereka membutuhkan cinta dan persetujuan orang lain dan harus menghindari penolakan, 2) keyakinan yang tidak rasional bahwa seseorang



harus berhasil dan mencapai dalam apa pun yang mereka lakukan untuk menjadi orang yang berharga (Nielsen dan Horan, 1996).

Oleh karena itu, pendekatan REBT dapat menjadi salah satu cara untuk menyelesaikan masalah penilaian diri. Dengan menggunakan metode ini, mereka dapat mengubah diskusi internal menuju penerimaan diri tanpa syarat dan pemahaman bahwa mereka berharga, tidak peduli apa yang mereka lakukan atau pikirkan. Harga diri adalah persepsi tentang diri sendiri yang positif atau negatif yang berasal dari pengalaman masa lalu dan saat ini. Oleh karena itu, "diri" akan dinilai sebagai "baik" ketika hal-hal baik dilakukan dan dinilai "buruk" ketika hal-hal buruk dilakukan sesuai dengan aturan yang disetujui secara sosial (Nordahl, 2016). Remaja diharapkan mengembangkan penilaian yang positif mengenai diri mereka pada usianya. Sayangnya, hal ini sering terjadi karena remaja cenderung memiliki persepsi yang negatif tentang bagaimana orang lain melihat diri mereka, yang pada gilirannya menyebabkan mereka memiliki harga diri yang rendah (Brown, 2008).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Kualitatif ialah salah satu jenis penelitian yang menjadikan permasalahan sosial dan manusia menjadi masalah utama untuk diteliti melalui wawancara, observasi serta dokumentasi resmi. Dalam penelitian ini, hasil dari pandangan data dan analisa data yang diperoleh peneliti dari lapangan akan di deskripsikan secara terperinci dalam sebuah laporan penelitian. (*Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches - John W. Creswell - Google Buku, n.d.*). Yang merupakan subjek pada penelitian ini adalah siswawiswi yang mengalami penurunan harga diri akibat *bullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian studi literatur yang dilakukan maka didapatkan kesimpulan bahwa layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* sangat efektif dalam upaya peningkatan harga diri individu yang rendah akibat perilaku *bullying*. Harga diri merupakan proses pembentukan identitas diri seseorang yang berkaitan erat dengan proses menilai atau mengevaluasi diri sendiri. Remaja yang memiliki harga diri tinggi akan memiliki rasa percaya diri, optimisme serta perasaan berguna bahwa kehadirannya diperlukan di lingkungannya. Dengan begitu, remaja akan termotivasi dan bersemangat mencapai prestasi sehingga tercapai apa yang dicita-citakan. Namun sebaliknya, jika seseorang mempunyai harga diri rendah, maka mereka cenderung berperilaku negatif dan meresahkan orang-orang sekitarnya (Clemes, 2001). Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya tingkat tinggi rendahnya harga diri seseorang atau remaja dapat mempengaruhi serta menentukan kesuksesannya di masa yang akan datang (Santrock, 2007).

Beberapa penelitian lain menyatakan bahwa harga diri membentuk kondisi karakteristik hubungan sosial individu (Murray, Holmes, & Griffin, 2000; Srivastava & Beer, 2005; Murray et al., 2006; Erol & Orth, 2013). Demikian pula, harga diri pada remaja akan berpengaruh pada tingkat pencapaian akademik dan non akademik mereka. Terhadap cara mereka bersikap, berperilaku di lingkungan sosial dan teman sebaya (Batool, 2020). Apabila harga diri seorang individu rendah, maka akan cenderung melakukan hal-hal negatif, agresif, arogan terhadap komunitas sekitarnya (Mier & Ladny, 2018).



Albert Ellis telah mengembangkan REBT sejak tahun 1955 dengan menyatakan mempercayai bahwa manusia dilahirkan dengan memiliki potensi pemikiran logis dan non logis. Mereka memiliki kebiasaan negatif dengan merusak diri sendiri akan tetapi di sisi lain mereka memiliki keinginan mengaktualisasikan potensi mereka untuk tumbuh hidup dan berkembang. Kesimpulan dari pendekatan ini, individu dapat mengatakan pada dirinya sendiri tentang apapun yang dikehendaki karena individu dapat mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan mereka.

Kolubinski et al (2018) mengungkapkan bahwa pendekatan REBT mempunyai pengaruh yang besar dalam meningkatkan kondisi harga diri maupun kondisi psikologis dan dapat mengurangi gejala depresi seseorang. Juga terhadap individu *slow-learner* mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan-perubahan kemunculan perilaku yang diharapkan (Nurshobah et al., 2021). Pendekatan REBT dengan teknik asertif dapat meningkatkan kondisi harga diri individu (Lestari et al., 2020). Demikian juga penelitian Ikbal & Nurjanah (2017) yang menyatakan bahwa pendekatan REBT mampu meningkatkan harga diri yang rendah.

Beberapa kesimpulan diatas sehubungan dengan pendekatan REBT yang efektif untuk meningkatkan harga diri individu antara lain REBT berguna untuk tujuan intervensi dan pencegahan dengan berbagai siswa termasuk anak-anak dan remaja dengan dan tanpa masalah yang dapat ataupun tidak dapat diidentifikasi. Pendekatan REBT memiliki dampak yang paling menonjol pada perilaku yang mengganggu, dampak REBT akan nampak membuahkan hasil jika sesi terapi tergolong lama, pengkondisian lebih efektif terhadap siswa SD dibandingkan siswa SMP ataupun SMA (Gonzalez et al., 2004).

Dengan menggunakan teknik asertif, siswa yang mengalami harga diri yang rendah bisa ditangani secara langsung melalui layanan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah dan digantikan dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada dirinya yang akan menjadikan harga dirinya meningkat (Saiful, 2020).

Bullying sebagai salah satu permasalahan sosial yang sering ditemukan di kalangan remaja, merupakan bentuk khusus agresi di kalangan anak-anak sekolah. Pada dasarnya korban *bullying* cenderung memiliki harga diri yang rendah, lebih sensitif, dan pendiam (Haynie dkk, 2001). Terapi REBT menjadi efektif ketika diterapkan dalam konseling kelompok, karena setiap anggota akan menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan. Mereka bisa saling memberi dukungan dan saling memotivasi antara anggota yang satu dengan anggota yang lain (Hasibuan & Wulandari, 2015). Menurut Kumar, 2015 dalam upaya meningkatkan harga diri dan mengurangi agresi di kalangan remaja, pendekatan REBT dianggap memiliki intervensi positif yang dapat dikembangkan.

Berbagai macam *bullying* seperti yang dirangkum Barbara Coloroso (2006) berdasarkan pendapat para ahli dibagi menjadi 4 (empat) bentuk, yaitu: (a) *bullying* secara verbal, (b) *bullying* secara fisik, (c) *bullying* secara relasional dan (d) *bullying* secara elektronik. Penjelasan dari setiap bentuk *bullying* adalah sebagai berikut:

a) *Bullying* secara verbal

Bullying ini termasuk yang paling mudah dilakukan dan sering menjadi pemicu melakukan perilaku *bullying* berikutnya.

b) *Bullying* secara fisik

Contohnya seperti memukul, menyikut, menendang, mencekik, mencakar, meninju, menggigit, meludah, merusak dan menghancurkan barang milik orang lain. Anak yang



sering melakukan *bullying* dalam bentuk ini merupakan anak yang paling bermasalah dan cenderung beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut.

c) *Bullying* secara relasional.

Bullying ini digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau bahkan untuk merusak hubungan persahabatan. Dengan melakukan pengabaian, pengucilan, penghindaran dan pengecualian, pelaku *bullying* bertujuan melemahkan harga diri korban. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang kasar. *Bullying* secara relasional mencapai puncak kekuatannya di awal masa remaja, saat terjadi perubahan-perubahan fisik, mental, emosional dan seksual. Ini adalah saat ketika remaja mencoba untuk mengetahui diri mereka dan menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya

d) *Bullying* elektronik

Bullying elektronik merupakan bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik dan media sosial seperti komputer, handphone, internet, website, facebook, instagram dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk menyorok korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan. *Bullying* jenis ini biasanya dilakukan oleh kelompok remaja yang telah memiliki pemahaman cukup baik terhadap sarana teknologi informasi dan media elektronik lainnya.

Dampak *bullying* bisa terjadi pada semua pihak yang terlibat seperti pada korban, pelaku dan orang lain yang melihat kejadian *bullying*. Hasil studi yang dilakukan National Youth Violence Prevention Resource Center (Sanders, 2003) menunjukkan bahwa *bullying* dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah. Bila *bullying* berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat mempengaruhi harga diri remaja, memunculkan perilaku menarik diri, meningkatkan isolasi sosial, menjadikan remaja rentan terhadap stress dan depresi, serta rasa tidak aman. Dalam kasus yang lebih ekstrim, *bullying* dapat mengakibatkan remaja berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau bunuh diri (*committed suicide*).

Berbeda dengan dampak bagi korban. Menurut National Youth Violence Prevention, para pelaku memiliki rasa percaya diri yang tinggi, harga diri yang tinggi, agresif dengan kekerasan, berwatak keras, mudah marah dan impulsif, tenggang rasa yang rendah (Sanders, 2003). Para pelaku *bullying* ini berusaha untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap sesama.

Hal ini juga diungkapkan oleh Coloroso (2006) bahwa remaja yang melakukan peran pelaku *bullying*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, tidak memiliki empati, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang. Dengan melakukan *bullying*, pelaku akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan terus menerus tanpa Ainun Mardiah et al SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah | 196 intervensi, perilaku *bullying* ini dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal lainnya.

Dan yang terakhir adalah dampak bagi siswa lain yang melihat dan menonton aksi *bullying*. Mereka akan beranggapan bahwa perilaku ini dapat diterima oleh masyarakat, maka dari itu mereka diam saja tidak melakukan apapun apabila terjadi aksi *bullying*, mengabaikan, tidak peduli, membiarkan kejadian dan yang lebih parah mereka bergabung



dengan pelaku karena khawatir menjadi korban berikutnya.

Faktor yang menyebabkan terjadinya bullying antara lain faktor ekonomi, sosial dan budaya. Menurut Wiyani (2012) ini dilakukan oleh pihak yang merasa lebih kuat, lebih berkuasa, atau bahkan merasa lebih terhormat untuk menindas pihak lain untuk tujuan tertentu. Ada faktor lain yang menyebabkan terjadinya perilaku bullying yaitu hubungan keluarga. Anak akan meniru nilai moral dan perilaku, kebiasaan yang dilakukan orang tuanya. Faktor berikutnya yakni berasal dari teman sebaya yang dapat memberikan pengaruh negatif dengan cara meluaskan ide-ide bahwa bullying adalah hal yang wajar dilakukan dan diterima secara sosial. Menurut Ratna (2006) pada masanya, remaja memiliki keinginan untuk tidak lagi tergantung pada keluarganya dan mulai mencari dukungan dan rasa aman dari kelompok sebayanya. Selanjutnya pengaruh sosial media (Sejiwa, 2008). Remaja banyak meniru adegan- adegan yang ada di televisi, internet melalui handphone, komputer dan media sosial yang marak berkembang di kalangan remaja. Bahkan remaja lebih mengidolakan figur yang terkadang tidak sesuai nilai-nilai moral positif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kategori harga diri rendah pada saat dia mengalami perlakuan yang membuat harga dirinya menurun. Ciri-ciri harga diri menurun dapat diketahui dengan sikap yang memandang rendah kemampuan diri sendiri, takut gagal, sulit menerima realita, tidak berani mengambil resiko, takut memasang target untuk berhasil, menyenangkan orang lain, selalu menempatkan diri pada posisi yang terakhir serta mudah menyerah. Adapun faktor penyebabnya ada yang berasal dari dalam diri sendiri dan dari luar diri sendiri (lingkungan sekitar) contohnya meliputi tidak percaya diri jika mempunyai kelebihan, perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik, menganggap diri sebagai korban atas ketidakpedulian lingkungan, menolak mengubah diri sendiri kearah lebih baik, menganggap orang lain yang harus berubah, lingkungan yang kurang mendukung. Oleh karena itu, berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh positif terhadap peningkatan harga diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartanti, J. 2020, Rational Emotive Therapy (RET) Counseling as a Curative Effort for Negative Self-Concept of Bullying Victims, International Journal of Research and Review Vol.7; Issue: 9; September 2020 Website: www.ijrrjournal.com Review Paper E-ISSN: 2349-9788; P-ISSN: 2454-2237.
- Hinggardipta, R. 2022. EFEKTIFITAS KONSELING DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR DALAM MENINGKATKAN SELF-ESTEEM REMAJA, Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia p-ISSN: 2541-0849 eISSN: 2548-1398 Vol. 7, No. 12, Desember 2022.
- Lestari, E, G., dan Indah, M, L. 2020. Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self-Esteem Rendah, Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol. 3 No. 1, Juni 2020 Hal. 19-28 10.24176/jpp.v2i1.4310, http://jurnal.umk.ac.id/index.php/JKP_prakarsa@umk.ac.id ISSN 2620-9780 (Online).
- Lubis, Z., dan Novia, N. 2019. The Effect of Individual Counseling through Rationale Emotive Behavior Therapy (REBT) approach on the Bullied Students' Resilience, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 335, 1st



- International Conference on Education, Social Sciences and Humanities (ICESSHum 2019).
- Lutfi, A., dan Wanda, R, S. 2021. Bullying pada Remaja: Pentingkah Keberfungsian Keluarga, Kebahagiaan di Sekolah, dan Self Esteem?, JURNAL ILMU PERILAKU <http://jip.fk.unand.ac.id> Volume 5, Nomor 2, 2021: 193-207 ISSN (Online): 2581-0421.
- Mardiah, A. 2023. MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KORBAN BULLYING MELALUI KONSELING INDIVIDUAL RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY TEKNIK HOME WORK ASSIGMENT PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 1 AMUNTAI SELATAN SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023, SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah Vol.2, No.1 Januari 2023 ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentry
- Melati, D, Ayu., Fatimah., dan Manuardi, A, R. 2022. RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGANI KECEMASAN SOSIAL KORBAN BULLYING, FOKUS, Vol. 5, No. 3, Mei 2022 DOI 10.22460/fokus.v5i3.8642 p-ISSN 2614-4131 e-ISSN 2614-4123
- Natassya, Y., dan Hasibuan, A, D. 2023. LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI KEPERCAYAAN DIRI AKIBAT BULLYING DI SMA NEGERI 4 TEBING TINGGI, Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, Vol. 6, No. 2, Juli 2023, hlm. 59-67 <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio> ISSN 2620-3103 (online), DOI: <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14418>
- Putri, M, R., Silvianetri, A., dan Ramadhani, D, S. 2022. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Harga diri Siswa, Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif Vol.1, 1 (Juni, 2022), 32-46
- Rani, R, K., Sugiharto, D, Y, P., dan Sugiyo. 2022. Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa, Bulletin of Counseling and Psychotherapy.
- Selvia, Maya., Siregar, Alfin., 2023, Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Meningkatkan Harga diri pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Medan, Jayapangus Press Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan, Volume 6 Nomor 2 (2023) ISSN : 2615-0891 (Media Online).
- Sidabalok, N, R., Marpaung, Wi., dan Manurung, Y, S. 2019. Optimisme dan Harga diri pada Pelajar Sekolah Menengah Atas, Philanthropy Journal of Psychology Vol 3 Nomor 1 (2019), 1-74 ISSN 2580-6076 (Print), ISSN 2580-8532 (Online)
- Syah, M, E., 2020. Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) to Reduce Anxiety Bullying Victims in Adolescents Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) to Reduce Anxiety Bullying Victims in Adolescents, Journal of Family Sciences, 2020, Vol. 05, No. 01, 36-46, E-ISSN: 2460-2329
- Tasya, A, A., Wiryosutomo, Warsito, H. 2022. EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN BULLYING, ejournal.unesa.ac.id
- Wulandari, J, R. 2021. Rational emotive behavior therapy in reducing of bullying behaviour among student, Education and Social Sciences Review ISSN: 2720-8915



(Print) ISSN: 2720-8923 (Electronic) Journal homepage:
<https://jurnal.iicet.org/index.php/essr>

