

## **PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP SIKAP BULLYING SISWA KELAS IX B SMP WARDHANI SURABAYA**

**Chumaidah Nur Zuroida**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**Email: Zora9431@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Salah satu bentuk sikap negatif yang sering terjadi di lingkungan sekolah adalah sikap *bullying* yang dilakukan oleh sebagian besar siswa laki-laki maupun perempuan. *Bullying* merupakan tindakan menyakiti orang lain yang dianggap lebih lemah yang diperlihatkan ke dalam aksi fisik, psikis, atau verbal oleh seorang individu atau sekelompok individu yang merasa lebih berkuasa dan dilakukan dengan perasaan senang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif terhadap sikap *bullying* siswa. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Partisipan penelitian ini adalah 5 siswa kelas IX B SMP Wardhani Surabaya yang mendapat skor sikap *bullying* siswa paling tinggi. Untuk mengumpulkan data tentang sikap *bullying* digunakan skala pengukuran sikap *bullying*. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis *non parametric* uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap sikap *bullying* siswa kelas IX B SMP Wardhani Surabaya.

**Kata kunci:** *Bullying, Restrukturing Kognitif, Konseling Kelompok*

### **ABSTRACT**

One form of negative attitudes that often occurs in the school environment is the bullying done by most male and female students. Bullying is an act of hurting other people who are considered weaker which is shown in physical, psychological, or verbal actions by an individual or group of individuals who feel more powerful and performed with feelings of pleasure. The purpose of this study was to examine the effect of using group counseling services using cognitive restructuring strategies on student bullying attitudes. This research is a pre-experimental research with one group pre-test post-test design design. The participants of this study were 5 students of class IX B of Wardhani Middle School Surabaya who received the highest score of student bullying. To collect data about bullying attitudes the bullying attitude measurement scale is used. Data analysis technique used to test hypotheses is non-parametric analysis of Wilcoxon test. The results showed that there was a significant influence on the use of cognitive restructuring strategies in group counseling towards bullying attitudes of class IX B students at Wardhani Middle School Surabaya.

**Keywords:** *Bullying, Cognitive Restructuring, Group Counseling*

## PENDAHULUAN

Kenakalan siswa di sekolah belakangan ini sedang sering menjadi bahan perbincangan masyarakat. Mulai dari sekedar tindakan iseng semata sampai pada tahap kriminal yang mengakibatkan mereka harus berurusan dengan pihak berwajib. Salah satu bentuk sikap negatif yang sering kali terjadi di lingkungan sekolah dan terkadang terabaikan adalah perilaku *bullying* yang dilakukan oleh kebanyakan siswa baik itu perempuan maupun laki-laki.

*Bullying* sendiri termasuk ke dalam kategori perilaku menyimpang. Hal ini dikarenakan tindakan *bullying* mempunyai dampak negatif yang cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian khusus. Penekanan pada tindakan negatif membuat *bullying* berkonotasi pada tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk memunculkan perasaan tidak nyaman pada diri orang lain yang menjadi korban *bullying*. Perilaku *bullying* dalam jangka pendek bagi korban bisa menimbulkan perasaan seperti terancam, terisolasi, rendah diri, depresi, dan bahkan dalam tahap yang ekstrim korban akan mengalami stress yang dapat berakhir dengan tindakan bunuh diri. Sedangkan dalam jangka panjangnya korban bisa memiliki masalah perilaku dan emosional yang menyimpang.

Banyaknya perilaku *bullying* dewasa ini juga dipicu oleh sikap orang tua atau para guru di sekitar anak-anak yang bergeming tanpa memberikan tanggapan atas terjadinya tindak *bullying* disekitar anak-anak mereka. *Bullying* yang notabennya bisa menjadi masalah yang riskan jika dibiarkan berlarut-larut telah salah diartikan sebagai sesuatu yang umum terjadi pada anak-anak dan hanya dianggap sebagai masalah kecil (sepele).

Pada kasus yang jarang terjadi, anak-anak yang pernah menjadi target *bullying* bisa memiliki sikap kekerasan sama seperti halnya pembully atau bahkan lebih sadis lagi, seperti yang terjadi pada seorang anak remaja berusia 15 tahun di Denpasar, Bali, yang tega menghabisi temannya sendiri karena merasa dendam kepada korban. Pelaku mengaku ia kerap kali menjadi target *bullying* korban sejak mereka duduk di bangku SMP sampai akhirnya membuat pelaku lama-lama tidak tahan dengan kelakuan korban padanya sehingga membuatnya nekat membunuh temannya tersebut. Akibat perbuatannya itu, pelaku yang masih dibawah umur dijerat pasal 80 ayat 3 Undang-Undang Perlindungan Anak serta KUHP pasal 340, 338, dan 351 (Sukiswati, 2015)

Pada kasus yang jarang terjadi, anak-anak yang pernah menjadi target *bullying* bisa memiliki sikap kekerasan sama seperti halnya pembully atau bahkan lebih sadis lagi, seperti yang terjadi pada seorang anak remaja berusia 15 tahun di Denpasar, Bali, yang tega menghabisi temannya sendiri karena merasa dendam kepada korban. Pelaku mengaku ia

kerap kali menjadi target *bullying* korban sejak mereka duduk di bangku SMP sampai akhirnya membuat pelaku lama-lama tidak tahan dengan kelakuan korban padanya sehingga membuatnya nekat membunuh temannya tersebut. Akibat perbuatannya itu, pelaku yang masih dibawah umur dijerat pasal 80 ayat 3 Undang-Undang Perlindungan Anak serta KUHP pasal 340, 338, dan 351 (Sukiswati, 2015)

Astuti (2008), menjelaskan bahwa *bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan kedalam aksi fisik, psikis, atau verbal yang membuat seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. Definisi lain, Sejiwa (2008), mengatakan bahwa *bullying* adalah penggunaan kekerasan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara fisik, verbal, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap *bullying* menurut Ariesto (2009) adalah: pertama, Keluarga. Pelaku *bullying* seringkali memiliki latar belakang keluarga yang bermasalah, seperti orang tua yang suka memukul untuk menghukum anak, bertengkar dihadapan anak, suasana di dalam rumah yang penuh permusuhan, stress, dan agresi. Anak yang sedang dalam masa perkembangan tanpa sadar akan mempelajari dan mencontoh perilaku *bullying* ketika mereka melihat konflik yang terjadi di dalam rumah lalu kemudian menerapkannya kepada teman-temannya.

Kedua, sekolah. Seringnya pengabaian oleh pihak sekolah terhadap masalah *bullying* mengakibatkan siswa-siswa para pelaku *bullying* seolah mendapatkan penguatan atau dukungan terhadap tingkah laku mereka dalam mengintimidasi anak-anak lainnya. Hukuman yang tidak membangun juga bisa menjadi pemicu berkembang pesatnya *bullying* di sekolah.

Ketiga, kondisi lingkungan sosial atau kelompok teman sebaya. Interaksi anak-anak di sekolah dan dengan teman sebayanya di lingkungan rumah kadang kala juga bisa menjadi pendorong untuk melakukan *bullying*. Semisal, untuk bisa masuk pada kelompok pertemanan tertentu, seorang anak diharuskan melakukan tindakan *bullying* untuk membuktikan dirinya layak masuk ke dalam lingkup pertemanan itu meskipun dia sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

Keempat, tayangan televisi dan media cetak. Disadari atau tidak, televisi, media sosial, dan media cetak membantu dalam pembentukan karakter pembully pada seorang anak dilihat dari segi tayangan yang mereka tampilkan.

Astuti (2008), juga memaparkan beberapa ciri-ciri pelaku *bullying*, diantaranya: 1) hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah; 2) menempatkan diri di tempat tertentu (markas) di sekolah atau sekitarnya; 3) merupakan tokoh populer di sekolah; 4) gerak-geriknya seringkali dapat ditandai, seperti berkata kasar, sering berjalan memimpin, menyepelekan atau melecehkan anak lain, sengaja menabrak hingga membuat orang lain terjatuh.

Salah satu sekolah yang siswanya akrab dengan perilaku *bullying* di Surabaya adalah SMP Wardhani. Tidak adanya tindakan khusus dari pihak sekolah dalam masalah *bullying* ini membuat siswa-siswa yang merasa superior di sekolah semakin semena-mena terhadap anak lemah lainnya karena merasa tindakannya tidak akan mendapatkan hukuman yang berat dari para guru. Seandainya jika mereka ketahuanpun hanya akan mendapatkan hukuman ringan seperti teguran atau cubitan tanpa ada tindakan lebih lanjut lagi dari para guru yang berwenang.

Hal tersebut terang saja membuat perilaku *bullying* di sekolah kian memprihatinkan. Kakak tingkat yang membully adik tingkatnya yang kemudian ia menjadi senior dan membalas dengan membully juniornya yang baru di sekolah. Siklus ini terus berlanjut hingga sekarang, dan dengan minimnya guru BK yang menangani permasalahan *bullying* membuat masalah ini seolah-olah terabaikan oleh pihak sekolah.

Anak-anak yang menjadi korban *bullying* pun tidak terlalu berani melaporkan tindakan *bullying* apa saja yang sudah mereka alami selama di sekolah. Selain karena sebagian dari mereka tidak paham jika apa yang mereka alami ini adalah tindakan *bullying*, sebagian dari mereka juga merasa percuma melaporkan kepada guru karena memang hukuman yang diberikan kepada para pelaku *bullying* tidak membuat mereka jera malah justru kian membuat mereka membully anak-anak lemah ini karena dianggap telah berani mengadukan perilaku para pembully kepada guru di sekolah.

Melihat fenomena *bullying* tersebut, maka perlu adanya strategi yang tepat untuk membantu mencegah dan mengurangi masalah perilaku *bullying* yang berlebihan, seperti dengan memberikan pengarahan tentang pengolahan diri kepada siswa, sehingga para siswa bisa mengarahkan perubahan perilakunya sendiri menjadi lebih baik. Strategi yang dinilai bisa efektif untuk menangani kasus *bullying* salah satunya adalah strategi Restrukturing Kognitif.

Restrukturing kognitif (RK) merupakan salah satu strategi yang mengarah pada pendekatan terapi kognitif. Strategi ini terlahir dari terapi kognitif yang menitik beratkan pada perubahan pola pikir konseli, dari pola pikir irasional menjadi pola pikir yang rasional, yang

pada akhirnya perubahan pola pikir tersebut mempengaruhi pengambilan keputusan yang akan tampak dalam perilaku yang ditunjukkan oleh konseli.

Menurut Nursalim (2013), restrukturisasi kognitif adalah strategi konseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan yang negatif (tidak logis) menjadi kepercayaan yang lebih realistis (masuk akal). Sedangkan menurut Cormier, Nurius, & Osbon (2016), RK merupakan strategi untuk membantu konseli dalam menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisi dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Bariyah (2009) menjelaskan tujuan dari restrukturisasi kognitif, antara lain: 1) memberikan bantuan kepada konseli agar dapat mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan memfokuskan pada hal pribadi yang negatif. Hal ini bisa dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi berkaitan dengan latar belakang konseli dalam menangani masalah di masa lalu dan masa kini (Doyle, 1998); 2) agar konseli terampil dalam mengenali dan mengamati sejauh mana pikiran dan perasaannya saat itu. Konselor dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk poinnya lebih terlihat bagi konseli; 3) mengubah cara berpikir konseli yang salah; 4) agar konseli dapat mengevaluasi perilaku siswa yang menitik beratkan pada pribadi yang negatif.

Cormier Cormier dalam Rofiq (2017), mengatakan bahwa strategi restrukturisasi kognitif mempunyai enam tahapan, yaitu: pertama, rasional. Rasional dalam restrukturisasi kognitif digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa "pernyataan diri" dapat mempengaruhi perilaku, lebih khususnya pernyataan diri negatif atau pemikiran negatif bisa menimbulkan tekanan emosional.

Kedua, identifikasi pikiran konseli dalam situasi *problem*. Pada tahap ini dilakukan suatu analisis terhadap pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau keadaan yang memunculkan kecemasan. Ketiga, Pengenalan dan latihan *coping thought*. Pada tahap ini konseli diajarkan untuk memindahkan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju pikiran yang meningkatkan diri. Keempat, pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*. Setelah berhasil mengidentifikasi pikiran negatif dan mempraktikkan *Coping Statment* (CS) alternatif, selanjutnya konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran negatif ke CS.

Kelima, pengenalan dan latihan penguatan positif. Konselor mengajarkan konseli cara untuk memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya.

Keenam, tugas rumah dan tindak lanjut. Tugas rumah adalah memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS pada situasi yang sebenarnya di dunia nyata.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Partisipan penelitian ini adalah 5 orang siswa kelas IX B yang mendapat skor sikap *bullying* paling tinggi. Untuk mengumpulkan data tentang sikap *bullying* digunakan skala pengukuran sikap *bullying*. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis *non parametric* dengan menggunakan uji *wilcoxon*

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di SMP Wardhani Surabaya pada tanggal 28 Oktober 2019 sampai dengan tanggal 4 Desember 2019. Melalui observasi awal yang dilakukan peneliti di SMP Wardhani Surabaya tentang sikap *bullying* siswa yang marak terjadi di lingkungan sekolah, diperoleh hasil bahwa *bullying* yang kerap terjadi di sekolah tersebut seringkali dilakukan oleh siswa kelas IX kepada adik kelasnya atau kepada teman sebaya yang dianggap lebih lemah. Tindakan *bullying* yang dilakukan pun beragam. Mulai dari *bullying* secara fisik, seperti; menjegal, memukul kepala atau punggung, menarik rambut, dll. *Bullying* secara verbal seperti; mengolok-olok nama orang tua, membentak, mengancam, menghina fisik yang berbeda dll. Ataupun *bullying* secara psikis seperti; mengasingkan dari pergaulan teman sekelas, berbisik-bisik dibelakangnya. Akan tetapi diantara ketiga jenis *bullying* itu yang paling sering terjadi secara spontan adalah *bullying* verbal dimana para siswa merasa sudah terbiasa melakukannya sehari-hari baik di dalam maupun di luar kelas.

Setelah melakukan observasi secara menyeluruh di sekolah, peneliti kemudian melakukan uji *pre-test* dengan menggunakan skala pengukuran sikap *bullying* siswa pada populasi siswa kelas IX B SMP Wardhani Surabaya. Skala pengukuran ini menggunakan tiga kategori penilaian yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Melalui kategori penilaian tersebut terdapat 14 siswa yang tingkat *bullying* nya tinggi. Selanjutnya peneliti mengambil 5 sampel yang nilai *bullying* nya paling tinggi dari 14 siswa yang memiliki skor *bullying* tinggi. Lima siswa yang akhirnya menjadi responden kemudian diberikan 6 kali *treatment* dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling kelompok.

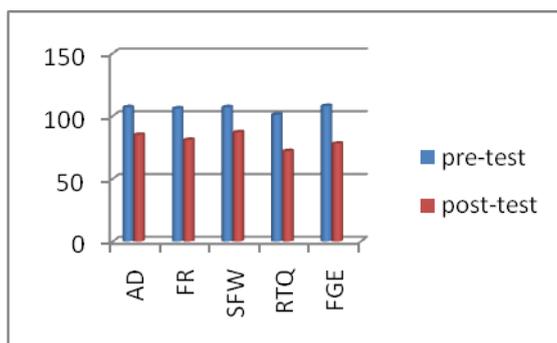
Pada setiap sesi peneliti akan mengevaluasi dan mengamati perubahan-perubahan yang mulai tampak pada diri siswa, yang kemudian pada akhir sesi yang ke-6 dilakukan evaluasi

secara menyeluruh dari treatment yang sudah diberikan sebelum kemudian dilanjutkan dengan uji *post-test*. Berikut di tabel 1 disajikan hasil *pre-test* dan *post-test* siswa kelas IX B SMP Wardhani Surabaya yang menjadi responden.

Tabel 1. Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test*

No	Responden	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	AD	107	Tinggi	85	Sedang
2.	FR	106	Tinggi	81	Sedang
3.	SFW	107	Tinggi	87	Sedang
4.	RTQ	101	Tinggi	72	Sedang
5.	FGE	108	Tinggi	78	Sedang

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa setiap responden mengalami penurunan skor penilaian dari yang awalnya memiliki tingkat *bullying* nya tinggi menjadi sedang. Hasil dari *post-test* ke 5 responden yang telah diberi *treatment* mengalami penurunan skor sikap *bullying* dari kategori tinggi menjadi sedang. Lebih jelasnya bisa dilihat dalam grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* sikap *bullying* siswa dibawah ini;



Gambar 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Terjadi penurunan *mean score* variabel sikap *bullying* siswa dalam *post-test* setelah pemberian *treatment* dengan strategi restrukturisasi kognitif. *Mean score* variabel sikap *bullying* siswa sebelum diberikan *treatment* (*pre-test*) adalah 105,80, sedangkan *mean score* sikap *bullying* siswa setelah menerima *treatment* strategi restrukturisasi kognitif (*post-test*) menjadi 80,60. Terjadi penurunan *mean score* variabel sikap *bullying* siswa sebesar 25,2%, dengan demikian berarti strategi restrukturisasi kognitif dianggap bisa menurunkan tingginya sikap *bullying* siswa.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis *statistic non parametric* dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Peneliti menggunakan bantuan SPSS for MS.Windows versi 24.0 untuk mengetahui hasil uji *wilcoxon*.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

	posttest – pretest
--	--------------------

Z	-2,023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai  $Z = -2,023$  dengan  $Asymp.sig = 0,043$ . Oleh karena nilai  $Asymp.sig (2-tailed) < 0,05$ . Maka  $H_a$  diterima sedangkan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian, hipotesis membuktikan bahwasanya ada perbedaan yang signifikan dalam sikap *bullying* siswa kelas IX B SMP Wardhani Surabaya antara sebelum dan sesudah diberi *treatment* dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif. Artinya adalah ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling terhadap sikap *bullying* siswa.

Penelitian ini juga mengacu pada penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Penelitian yang dilakukan di Pamekasan, Madura pada siswa kelas VII dan VIII SMP Plus Nurul Hikmah yang direkomendasikan dan permintaan dari pihak sekolah yang diambil berdasarkan hasil laporan dari buku pribadi siswa yang menjadi catatan perilaku dan kasus siswa, diketahui ada 6 siswa yang perilaku *bullying* nya berada pada kategori tinggi setelah diberikan skala pre-test untuk melihat kondisi awal subjek penelitian. Keenam siswa tersebut diberikan empat tahapan *treatment* dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif, yaitu tahap permulaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Adapun durasi waktu setiap tahapan tersebut adalah 60 – 120 menit. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data statistik non parametrik dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Setelah tahap post-test selesai dilakukan, diketahui ada 4 siswa yang tingkat perilaku *bullying* nya menurun (Hasanah, 2018).

Penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Ibu Kartini Semarang, diketahui ada 8 anak yang memiliki perilaku *bullying* tinggi. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen yang berupa lembar observasi, dokumentasi, dan skala perilaku *bullying*. dan hasil dari pemberian *treatment* dengan strategi restrukturisasi kognitif, semuanya mengalami penurunan tingkat *bullying* (Selvia, Sugiharto, & Samsudi, 2017).

## SIMPULAN

Penelitian mengenai *bullying* ini dilakukan di SMP Wardhani Surabaya dengan populasi siswa kelas IX B. Dari populasi ini, peneliti mendapatkan 5 siswa sebagai sampel. Kelima responden ini adalah siswa yang memiliki skor *bullying* paling tinggi diantara teman-temannya yang lain. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan strategi restrukturisasi

kognitif yang di aplikasikan ke dalam konseling kelompok. Strategi ini menitik beratkan pada perubahan pola pikir konseli dari pola pikir yang irasional menjadi pola pikir yang rasional, dimana akhirnya pola pikir tersebut akan akan mempengaruhi pengambilan keputusan yang terlihat dalam perilaku atau yang ditunjukkan oleh konseli.

Proses konseling kelompok ini dilakukan melalui 8 sesi pertemuan, yaitu 6 sesi *treatment* dan 2 sesi untuk uji *pre-test* dan *post-test*. Setelah melalui 6 kali sesi *treatment* dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif, terlihat adanya penurunan sikap *bullying* siswa kelas IX B. Terbukti dari hasil *post-test* mereka yang mengalami penurunan dari kategori sikap *bullying* tinggi menjadi sedang, yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan dalam penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap sikap *bullying* siswa.

Berdasarkan penelitian ini, peneliti berharap dari pihak sekolah, terutama guru BK hendaknya menaruh perhatian yang lebih pada masalah *bullying* yang marak terjadi di tengah pergaulan para siswanya sehingga bisa melakukan tindakan penanggulangan sebelum menjadi kian parah di luar kendali. Penelitian ini juga bisa menjadi rujukan bagi peneliti yang ingin melakukan riset penelitian dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap sikap *bullying* siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariesto, A. (2009). Pelaksanaan *Program Anti Bullying Teacher Empowerment*. Retrived Agustus 1, 2019, from <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/123656-SK%20006%2009%20Ari%20%20pelaksanaan%20program%20literatur.pdf>
- Arif A, R. (2017). *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya. hal. 13-19
- Astuti, P. A. 2008. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Mengatasi K.P.A.* jakarta: PT. Grasindo.
- Barriyah. (2009). *Konseling kelompok*. Retrived Agustus 7, 2019, from <http://bariyyah06.blogspot.com/2009/03/konseling-kelompok.html>
- Futri, S., dkk. (2017). *Teknik Cognitive Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa. Artikel Skripsi*. Retrived Agustus 5, 2019, from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Iswatun, H. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hukmah Pamekasan*. Artikel skripsi. Retrived Agustus 6, 2019, from <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&P)*. Bandung: Alfabeta.

Sukiswati, P. (2015). *Remaja di Bali Nekat Bunuh Temannya Karena Sering Dibully*. Retrieved Agustus 10, 2019, from <https://daerah.sindonews.com/read/1058287/174/remaja-di-bali-nekat-bunuh-temannya-karena-sering-dibully-1446470519>