

TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI KORBAN PERUNDUNGAN VERBAL DI SEKOLAH DASAR

Novia Mentari Fajrin

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: noviafajrin16010014036@ums.unesa.ac.id

Elisabeth Christiana

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: elisabethchristiana@ums.unesa.ac.id

Abstrak

Tindak perundungan verbal kerap terjadi dilingkungan sekolah. Seringkali individu yang menerima tindak perundungan verbal mengalami hambatan untuk mengembangkan percaya dirinya. Beberapa artikel menyebutkan bahwa hambatan tersebut disebabkan oleh pemikiran maupun sudut pandang negatif yang muncul setelah individu mendapatkan tindak perundungan verbal dari orang lain. Hal ini mengakibatkan individu menjadi tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki dan cenderung membenarkan tindak perundungan verbal yang dilakukan terhadapnya. Penelitian ini ditujukan untuk menyajikan mengenai penggunaan teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal di sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan dengan penelitian kepustakaan. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berita, artikel penelitian, dan jurnal yang dipublikasi yang dikumpulkan dengan menggunakan teknik dokumentasi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi terhadap literatur dan artikel penelitian yang menjadi sumber data penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang menjadi korban perundungan verbal cenderung tidak percaya diri yang disebabkan oleh pemikiran dan sudut pandang yang negatif mengenai diri dan lingkungannya. Hal ini berdampak pada terhambatnya kemampuan individu untuk mengaktualisasikan dirinya. Hasil dari pemberian *treatment* dengan menggunakan teknik *Reframing* adalah individu mampu melihat suatu masalah dari sudut pandang yang lebih positif sehingga individu menjadi lebih percaya diri, hal ini ditunjukkan dengan perubahan yang dialami individu berdasarkan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya mengenai penggunaan teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal.

Kata Kunci: Penerapan Teknik *Reframing*, Percaya Diri, Perundungan Verbal.

Abstract

Verbal abuse often occurs in the school environment. Often individuals who accept verbal abuse experience obstacles to developing their self-confidence. Some articles say that the obstacles are caused by negative thoughts and perspectives that arise after individuals get verbal abuse from others. This results in individuals becoming unsure of their abilities and tends to justify verbal abuse committed against them. This study aims to present the use of Reframing techniques to increase the confidence of victims of verbal abuse in elementary school. This research was conducted with library research. Sources of data in this study were obtained from news, research articles, and published journals collected using documentation techniques. In this study using content analysis techniques on literature and research articles that are the source of research data. The results showed that individuals who are victims of verbal abuse tend to lack confidence due to negative thoughts and perspectives about themselves and their environment. This has an impact on the ability of individuals to actualize themselves. The result of giving treatment using Reframing technique is that individuals are able to see a problem from a more positive perspective so that individuals become more confident, this is indicated by the changes experienced by individuals based on the results of several previous studies regarding the use of Reframing techniques to increase victims' confidence verbal abuse.

Keywords: Application of Reframing Technique, Self-Confidence, Verbal Abuse.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat pendidikan formal bagi individu untuk belajar dalam bidang akademik maupun non akademik untuk mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki. Di sekolah siswa melakukan interaksi sosial dengan teman sebayanya, dimana kepribadian siswa akan terbentuk melalui interaksi sosial yang mereka lakukan sehari-hari. Interaksi yang menyenangkan akan membuat siswa senang dan bersemangat dalam menjalani hari-harinya di sekolah. Namun sebaliknya jika interaksi di sekolah dirasa kurang menyenangkan dan memberi kesulitan maupun masalah bagi siswa, maka hal tersebut dapat menghambat proses belajar siswa.

Salah satu penyebab siswa merasa kurang nyaman di sekolah sehingga menghambat proses belajarnya adalah karena siswa mendapat perlakuan yang kurang menyenangkan dari teman maupun lingkungannya sebayanya, perlakuan kurang menyenangkan yang dimaksud adalah perundungan. Hal ini berdasarkan pendapat dari Menurut McRae (dalam Istati & Rahmi, 2017) permasalahan anak korban perilaku kasar yang mengalami trauma dapat menghambat perkembangan pada anak.

Menurut Wiyani (2012) perundungan merupakan suatu tindak agresi yang dilakukan oleh seorang siswa maupun sekelompok siswa terhadap teman sebayanya. Kemudian didukung dengan pendapat dari Sejiwa (dalam Zakiah, 2017) yang menyatakan bahwa perundungan merupakan tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang maupun sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya.

Putri (2018) menyatakan bahwa perundungan verbal adalah bentuk perundungan yang paling umum terjadi di sekolah. Menurut Fitriana, dkk (2015) perundungan verbal merupakan tindakan ataupun perilaku dengan menggunakan lisan yang menimbulkan konsekuensi emosional yang merugikan. Perundungan verbal dapat diperoleh dalam bentuk perkataan kasar, ancaman, ejekan, cemoohan, direndahkan, dan sebagainya. Pendapat tersebut didukung dengan pendapat dari Noh & Talaat (2012) bentuk dari perundungan lisan adalah seperti memanggil dengan sebutan bodoh, jelek, dan sebagainya, mengancam, berbicara dengan membentak, dan merendahkan anak.

National Center for educational Statistics (NCES, 2015) menyatakan bahwa satu dari lima siswa di US dengan rentang usia 12-18 tahun mengungkapkan pernah mendapat tindak perundungan sebanyak (20,8%). Kemudian disisi lain kasus yang sama juga terjadi di Indonesia, Lestari (2016) menyatakan bahwa di Indonesia kasus perundungan di sekolah sudah marak terjadi, baik pada tingkat sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) *Plan International dan International Center of Research on Women (ICRW)* pada awal bulan maret tahun 2015

menunjukkan bahwa sebanyak 84% anak di Indonesia mengalami perundungan di sekolah.

Kemudian menurut hasil kajian Kosorsium Nasional Pengembangan Sekolah Karakter pada tahun 2014 menyatakan bahwa pada setiap sekolah di Indonesia terjadi perundungan dalam bentuk perundungan verbal maupun perundungan psikologis, hal ini dibuktikan dengan data yang diperoleh dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mencatat sebanyak 369 laporan mengenai masalah perundungan di sekolah yang dihimpun dari tahun 2011 sampai dengan pertengahan tahun 2014, jumlah tersebut sebanyak 25% dari total seluruh laporan masalah di bidang pendidikan.

Awaliyah, dkk (2014) mengungkapkan bahwa ketika siswa mengalami tindak perundungan, pemikiran negatif cenderung muncul pada siswa, hal tersebut menyebabkan siswa merasa lemah, beranggapan bahwa ia tidak memiliki kemampuan, tidak percaya diri, merasa pantas untuk mendapatkan perundungan, hingga terhambatnya usaha untuk melakukan pembelaan. Hal ini didukung dengan pendapat dari Sejiwa (2008) yang menyatakan bahwa kurangnya percaya diri merupakan dampak yang terjadi apabila seseorang mendapat tindak perundungan dari teman maupun lingkungannya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa perundungan menyebabkan siswa mengalami kegagalan dalam mengembangkan percaya dirinya, yang ditunjukkan dengan perilaku yang tampak seperti minder, menutup diri, menarik diri dari teman-temannya, takut mengungkapkan pendapat, canggung dalam menjawab pertanyaan, dan cenderung diam.

Menurut Nikmah (2014) percaya diri merupakan aspek penting pada individu untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dan mampu beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Berbeda dengan pendapat dari Nikmah, Romadhoni (2018) mengungkapkan bahwa percaya diri merupakan sikap yang dikembangkan dari kemampuan sanggup berdiri sendiri, menguasai diri sendiri, dan tidak dikendalikan oleh orang lain, serta bagaimana individu menilai diri sendiri, sehingga individu tersebut mampu menghadapi berbagai situasi.

Namun berbeda dengan percaya diri pada korban perundungan verbal, Gardner (dalam Argianti, 2010) menyatakan bahwa pada korban perundungan verbal pemikiran negatif cenderung muncul setelah ia mendapatkan tindakan perundungan verbal dari orang lain. Korban merasa dirinya tidak memiliki kemampuan dan merasa pantas untuk mendapatkan tindakan tersebut dari orang lain. Kemudian di dukung dengan pendapat dari Putri (2018) yang menyatakan bahwa percaya diri berawal dari pikiran seseorang, individu yang tidak percaya diri cenderung memiliki pola pikir yang salah karena percaya diri dibangun dari pikiran dan persepsi yang positif mengenai dirinya dan orang lain. Untuk mengembangkan percaya dirinya maka individu diharapkan mampu mengubah pola pikir dan sudut pandangnya.

Berdasarkan karakteristik percaya diri pada korban perundungan verbal sesuai beberapa studi diatas, teknik dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan

untuk membantu individu mengubah pola pikir dan sudut pandangnya menjadi lebih positif adalah teknik *Reframing*. Teknik ini dapat membantu individu untuk mengubah pola pikir maupun sudut pandang negatif menjadi pola pikir dan sudut pandang yang lebih positif. Hal ini berdasarkan pendapat dari Darminto (dalam Agustina, 2014) teknik *reframing* merupakan suatu teknik *relabeling* yang digunakan untuk membantu individu membentuk dan mengembangkan pikiran lain yang berbeda mengenai dirinya, pola pikir yang negatif diubah menjadi pola pikir yang lebih positif.

Dalam hal ini tujuan dari teknik *reframing* menurut Corey (dalam Erford, 2017) adalah untuk membantu individu melihat sebuah situasi dengan sudut pandang lain yang lebih positif agar individu tidak memiliki suatu persepsi yang menyebabkan permasalahan pada dirinya, dengan demikian individu akan mudah terbuka dengan solusi.

Berdasarkan fenomena diatas penelitian ini dilakukan dengan studi kepustakaan yang dimaksudkan untuk memperoleh kajian mengenai keberhasilan penerapan teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal. Studi kepustakaan dilaksanakan berdasarkan sumber literatur dari berbagai artikel penelitian. Hal ini dikarenakan masih terbatasnya artikel penelitian yang membahas mengenai penerapan teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal di sekolah dasar, secara umum pada artikel penelitian maupun jurnal yang dihimpun tidak mencantumkan perundungan verbal dalam judul artikel penelitian maupun jurnal tersebut, namun sebagian besar isi dan hasil penelitian dalam artikel yang dirangkum memuat kajian mengenai layanan konseling dengan teknik *Reframing* yang diberikan kepada individu yang tidak percaya diri akibat dari perundungan verbal yang diterima dari lingkungannya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan. Menurut Zed (2004) penelitian kepustakaan merupakan kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Kemudian didukung dengan pendapat dari Sugiono (2013) yang menyatakan bahwa penelitian kepustakaan adalah suatu penelitian yang bersifat mengkaji secara teoritis, setiap fenomena yang berkaitan dengan budaya, nilai-nilai, dan norma yang berkembang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini bersumber dari jurnal dan artikel penelitian terdahulu yang dipublikasi dan relevan dengan fokus penelitian. Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data sekunder, karena data diperoleh dari artikel penelitian, berita, dan jurnal yang dipublikasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan dokumentasi, yakni dengan cara menganalisis variabel yang relevan dengan fokus penelitian melalui catatan, buku, makalah, artikel, dan jurnal yang dipublikasi.

Kemudian data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis isi. Analisis isi merupakan jenis analisis yang menjelaskan mengenai pembahasan secara mendalam tentang suatu informasi yang terkandung dalam sebuah literatur. Krippendoff (1993) menyatakan bahwa analisis isi digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya. Prosedur analisis isi yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dan fakta mengenai keberhasilan penerapan teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal di sekolah dasar melalui beberapa artikel penelitian dan jurnal publikasi yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian akan dijabarkan dalam bentuk tabel berdasarkan hasil analisis isi yang dilakukan terhadap beberapa artikel penelitian dan jurnal yang dipublikasi yang relevan dengan fokus penelitian.

Tabel I. Hasil Penelitian

Judul Artikel	Penulis dan Tahun	Hasil dari penerapan teknik <i>Reframing</i> untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal	Kode
Pengaruh Teknik Reframing melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMK Kesehatan Pro Skill Indonesia	Meidil Suhadi, Rosmawati, Siska Mardes (2019)	Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ada peningkatan skor percaya diri siswa setelah diberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik <i>Reframing</i> , hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada siswa yang ditunjukkan dengan siswa mulai berani untuk menjalin komunikasi dengan teman sebaya secara langsung, siswa mulai terbiasa untuk menyampaikan pendapat maupun idenya, siswa menjadi lebih mandiri, dan siswa mulai terbiasa untuk menunjukkan bakat yang mereka miliki di depan umum.	JU 1
Penerapan Strategi <i>Reframing</i>	Ida Agustina (2014)	Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan layanan	JU 2

untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri Jogorogo Ngawi		konseling dengan teknik <i>Reframing</i> siswa mulai menerapkan pola pikir maupun sudut pandang yang lebih positif, hal ini ditandai dengan siswa memiliki pandangan bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan, siswa mulai berani mengungkapkan pendapatnya dan siswa mulai menunjukkan bakat yang dimilikinya seperti mengikuti perlombaan dan sebagainya.	
Teknik <i>Reframing</i> sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri (<i>Self-Confident</i>) Anak	Isna Choiri Nissa (2017)	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan yang nampak pada anak asuh yang lebih percaya diri setelah diberikan <i>treatment</i> dengan teknik <i>Reframing</i> hal ini ditunjukkan dengan anak yang mulai membuka diri dengan bermain dengan anak-anak dilingkungan sekitar, anak mampu mengekspresikan diri, anak melihat sisi positif dari perkataan orang lain dan mulai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.	JU 3
Pengaruh Teknik <i>Reframing</i> dalam Pelaksanaan Konseling terhadap Rasa Percaya Diri Penyandang Disabilitas Daksa di Perkumpulan Difabel Sehati Sukoharjo	Erni Septi Nurrohmah (2018)	Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan layanan konseling nampak perubahan pada penyandang disabilitas daksa yang ditunjukkan dengan bertambahnya teman baru, mulai mampu berinteraksi dengan baik, mampu menghadapi kesulitan, beban pikiran berkurang, mengetahui cara untuk menghadapi masa depan, belajar untuk menghargai diri sendiri, dan mempertahankan pendapat.	JU 4

Analisis yang dilakukan untuk menjawab fokus penelitian adalah melakukan analisis terhadap empat artikel penelitian maupun jurnal yang telah dikumpulkan. Hal ini terkendala oleh terbatasnya sumber referensi dan literatur yang dianggap relevan dengan fokus penelitian.

Berdasarkan hasil analisis dari beberapa artikel penelitian yang telah dirangkum pada Tabel I dapat diketahui bahwa perubahan yang dialami individu yang tidak percaya diri khususnya pada individu yang mendapatkan tindak perundungan verbal setelah diberikan layanan konseling dengan teknik *Reframing* adalah individu mampu mengubah pola pikir maupun sudut pandang negatif menjadi lebih positif. Hal ini membantu individu untuk melihat sisi positif dari setiap kejadian yang ia alami, kemudian individu mampu untuk berpandangan positif terhadap dirinya sendiri, individu tidak lagi ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga individu mampu untuk mengaktualisasikan dirinya dan menjadi lebih percaya diri. Karena individu yang mengalami tindak perundungan cenderung memiliki pemikiran maupun pandangan yang negatif mengenai dirinya, lingkungan, dan situasi masalah yang sedang ia hadapi sehingga menyebabkan individu menjadi tidak percaya diri (Awaliyah, 2014).

Pemikiran maupun sudut pandang yang negatif mampu mempengaruhi percaya diri individu, yang dapat menghambat individu untuk mengaktualisasikan dirinya. Berdasarkan penelitian dari Suhadi, dkk (2019) yang menyatakan bahwa beberapa siswa mengalami hambatan dalam mengembangkan percaya dirinya yang ditunjukkan dengan kurang berani menjalin komunikasi dengan teman sebaya secara langsung, cenderung malu ketika menyampaikan pendapat, cenderung bergantung kepada orang lain, dan malu untuk menunjukkan bakat di depan kelas. Hal ini disebabkan oleh perlakuan negatif yang individu dapatkan dari lingkungannya seperti diremehkan dan dikucilkan sehingga individu berpikiran bahwa dirinya tidak sesuai dengan ekspektasi orang lain dan menganggap dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain, hal ini menyebabkan individu menjadi tidak percaya diri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhadi, dkk (2019) upaya untuk meningkatkan percaya diri siswa yang mengalami perundungan verbal adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Reframing* untuk membantu siswa mengubah pola pikir atau sudut pandang yang salah. Kemudian dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa ada peningkatan skor percaya diri siswa setelah diberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Reframing*, hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada siswa yang ditunjukkan dengan siswa mulai berani untuk menjalin komunikasi dengan teman sebaya secara langsung, siswa mulai terbiasa untuk menyampaikan pendapat maupun idenya, siswa menjadi lebih mandiri, dan siswa mulai terbiasa untuk menunjukkan bakat yang mereka miliki di depan umum.

Kemudian penelitian dari Agustina (2014) yang menyatakan bahwa beberapa siswa tidak percaya diri disebabkan oleh perundungan verbal yang dialaminya, hal ini ditunjukkan dengan perilaku siswa yang menarik diri, persepsi negatif siswa mengenai dirinya, tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, rendah diri dan pesimis. Pada penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2014)

teknik *Reframing* diberikan melalui layanan konseling individu dimana pada layanan ini individu dibantu untuk mengubah pola pikir atau sudut pandang menjadi lebih luas dan positif. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah setelah diberikan *treatment* siswa mulai menerapkan pola pikir maupun sudut pandang yang lebih positif, hal ini ditandai dengan siswa memiliki pandangan bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan, siswa mulai berani mengungkapkan pendapatnya dan siswa mulai menunjukkan bakat yang dimilikinya seperti mengikuti perlombaan dan sebagainya.

Kemudian penelitian dari Nissa (2017) yang memberikan *treatment* kepada beberapa anak penghuni panti asuhan dengan tujuan menjadi wadah bagi anak untuk bercerita dan membuka diri, mengubah perilaku anak menjadi lebih baik, membantu menyembuhkan luka psikis anak, dan meningkatkan percaya diri anak. Anak asuh yang mendapat perlakuan maupun perkataan seperti hinaan dan ejekan dari teman sebanya diluar panti menyebabkan anak asuh memiliki pemikiran dan pandangan yang negatif mengenai dirinya, sehingga anak asuh menjadi tertutup, sulit beradaptasi, sulit percaya pada orang lain, dan tidak percaya diri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nissa (2017) *treatment* yang diberikan berpusat pada klien yaitu anak asuh yang tidak percaya diri akibat ejekan-ejekan terhadap statusnya sebagai anak asuh, dalam hal ini anak akan diberikan kesempatan untuk mengorganisir *content* penerimaan diri sesuai dengan pola pikirnya dan membingkai ulang kearah pemikiran yang rasional, sehingga anak dapat mengerti berbagai macam alternatif sudut pandang dalam berbagai situasi serta anak mampu untuk mengubah sudut pandang negatif menjadi positif dengan membingkai ulang suatu kejadian. Pada penelitian tersebut, proses konseling dilaksanakan oleh konselor bersama dengan pengasuh dan langkah-langkah konseling yang digunakan adalah melalui identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, dan evaluasi. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Nissa (2017) menunjukkan hasil bahwa adanya perubahan yang nampak pada anak asuh yang lebih percaya diri setelah diberikan *treatment* dengan teknik *Reframing* hal ini ditunjukkan dengan anak yang mulai membuka diri dengan bermain dengan anak-anak dilingkungan sekitar, anak mampu mengekspresikan diri, anak melihat sisi positif dari perkataan orang lain dan mulai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Penelitian selanjutnya adalah dari Nurrohmah (2018) yang dilaksanakan terhadap penyandang disabilitas daksa di Sukoharjo yang tidak percaya diri, hal ini disebabkan oleh kepercayaan irasional mereka mengenai hal-hal mistis terhadap ketidaksempurnaan fisik yang mereka miliki ditambah dengan diskriminasi dari lingkungan bahkan keluarga yang melarang mereka untuk berinteraksi sosial sehingga membuat mereka cenderung minder, rendah diri, merasa terisolasi, dan tidak dianggap. Dalam penelitian Nurrohmah (2018) upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan layanan

konseling individu maupun kelompok dengan teknik *Reframing*, pemberian layanan konseling ini dilakukan untuk mengubah persepsi atau paradigma mengenai kondisi mereka saat ini, penyandang disabilitas dibantu untuk mengubah persepsi maupun keyakinan mereka menjadi keyakinan yang rasional dan persepsi yang lebih positif dari yang sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurrohmah (2018) diperoleh hasil bahwa setelah diberikan layanan konseling dengan teknik *Reframing* nampak perubahan pada penyandang disabilitas daksa yang ditunjukkan dengan bertambahnya teman baru, mulai mampu berinteraksi dengan baik, mampu menghadapi kesulitan, beban pikiran berkurang, mengetahui cara untuk menghadapi masa depan, belajar untuk menghargai diri sendiri, dan mempertahankan pendapat.

Pembahasan

Menurut Putri (2018) ada berbagai macam bentuk perundungan yang dilakukan oleh siswa di sekolah, diantaranya adalah perundungan verbal, perundungan fisik, perundungan relasional, hingga *cyber bullying*. Namun, bentuk perundungan yang paling umum terjadi di lingkup sekolah adalah perundungan verbal, perundungan ini terjadi baik pada siswa laki-laki maupun siswa perempuan. Utami (2014) menyatakan bahwa perundungan verbal merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara lisan baik dengan sengaja maupun tidak sengaja yang menyebabkan kerugian bagi orang lain, perundungan verbal dapat dilakukan dalam bentuk membentak, memarahi, menghargik, memaki, mencemooh, merendahkan, dan menghina orang lain. Kemudian Koswara (2014) menyatakan bahwa bentuk-bentuk dari perundungan verbal adalah semua bentuk tindakan dengan lisan yang bersifat menghina, memaki, membentak, memarahi, menakuti, dan mengeluarkan perkataan yang tidak pantas. Kemudian Koswara (2014) menambahkan bahwa bentuk lain dari perundungan verbal adalah seperti memanggil seseorang dengan nama sebutan hewan, mengatai bodoh, mencaci maki, maupun memarahi. Di dukung dengan pendapat dari Sutikno (2010) yang menyatakan bahwa bentuk perundungan verbal dapat berupa memfitnah, mengancam, menakuti, menghina, meremehkan kemampuan orang lain dan membesar-besarkan masalah.

Berdasarkan pendapat dari beberapa artikel tersebut dapat disimpulkan bahwa perundungan verbal merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja melalui lisan yang dapat menyakiti maupun merugikan orang lain. Tindak perundungan verbal dapat dilakukan dalam bentuk menghina, memaki, mencemooh, menakuti, mengancam, memanggil orang lain dengan nama sebutan, memarahi, mengeluarkan perkataan yang tidak pantas, membesar-besarkan masalah, hingga meremehkan kemampuan orang lain. Dalam hal ini Wahyuni (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa perundungan verbal maupun berbagai macam bentuk penindasan melalui perkataan lainnya akan memiliki

dampak yang lebih berat dibandingkan dengan perundungan fisik meskipun dampak dari perundungan verbal memang cenderung tidak terlihat.

Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Swearer (2010) diperoleh hasil bahwa individu yang menjadi korban perundungan verbal akan merasa sakit hati, berpotensi menjauhi sekolah, potensi akademik menurun, muncul rasa ingin bunuh diri, hingga dalam jangka panjang individu akan mengalami kesulitan internal yang meliputi rendahnya *self-esteem*, kecemasan meningkat, dan depresi. Kemudian di dukung dengan hasil penelitian dari Fithria & Auli (2016) yang menyatakan bahwa korban perundungan verbal akan cenderung pesimis dan mudah menyerah, sulit beradaptasi, cenderung selalu berpikir bahwa mereka tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang, dan mereka tidak mampu memanfaatkan kelebihan yang mereka miliki dikarenakan tidak percaya diri. Hal ini di dukung dengan pendapat dari Wiyani (2012) yang menyatakan bahwa korban perundungan verbal akan mengalami dampak seperti kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well being*) dimana korban akan merasa takut, tidak nyaman, penyesuaian sosial yang kurang baik, menarik diri, menurunnya prestasi akademik, merasa rendah diri, merasa tidak berharga, hingga hilangnya percaya diri.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak pada korban perundungan verbal adalah individu menarik diri, individu tidak yakin akan kemampuan yang ia miliki, individu mengalami hambatan untuk mengaktualisasikan diri, individu memiliki persepsi yang negatif mengenai dirinya dan orang lain, individu berpikir bahwa ia lebih rendah dibandingkan orang lain, menurunnya potensi akademik, dalam jangka panjang individu akan mengalami rendahnya *self esteem*, meningkatkan kecemasan, perasaan takut, menarik diri, pesimis, sulit beradaptasi, cenderung berpikir bahwa mereka tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang, tidak mampu memanfaatkan kelebihan yang dimiliki, individu berpikir bahwa mereka tidak berharga, hingga hilangnya percaya diri. Menurut Wiyani (2015) setelah dampak perundungan verbal melekat dalam diri korban, maka percaya diri pada korban akan cenderung menurun, dimana hal ini akan mempengaruhi aspek-aspek kehidupannya baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial korban dimasa depan.

Pendapat tersebut di dukung dengan hasil penelitian dari Putri (2018) yang menyatakan bahwa dalam kehidupan sosialnya, korban perundungan verbal yang tidak percaya diri cenderung menunjukkan sikap pasif, menarik diri dari lingkungan maupun teman sebayanya, individu akan memiliki komunikasi yang terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitasnya dan kurang inisiatif. Sedangkan dalam bidang belajarnya, korban perundungan verbal yang tidak percaya diri cenderung mengalami penurunan dalam bidang

akademik. Kemudian pada bidang karier korban perundungan verbal yang tidak percaya diri akan mengalami kesulitan dalam menentukan studi lanjut yang sesuai dengan bakat minat maupun kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan beberapa hasil kajian artikel penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, korban perundungan verbal cenderung memiliki pola pikir dan persepsi negatif mengenai dirinya sendiri, orang lain, dan situasi masalah yang dihadapinya sehingga menyebabkan korban menjadi tidak percaya diri. Hal ini di dukung dengan pendapat dari Gartdner (dalam Argiati, 2010) yang menyatakan bahwa pada korban perundungan verbal pemikiran negatif cenderung muncul setelah korban mendapatkan tindak perundungan verbal dari orang lain. Korban menjadi takut, cemas, hingga korban akan mengalami hambatan dalam mengembangkan percaya dirinya. Kemudian didukung dengan pendapat dari Putri (2018) yang menyatakan bahwa percaya diri berawal dari pemikiran seseorang, dimana ada keinginan untuk mengembangkan percaya dirinya maka individu diharapkan untuk mengubah pola pikir dan sudut pandangnya. Putri (2018) menambahkan bahwa individu yang tidak percaya diri berawal dari pemikiran dan persepsi yang salah karena percaya diri dibangun melalui pikiran dan keyakinan akan diri sendiri sehingga mempengaruhi kognisinya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Agustina (2014) yang menyatakan bahwa keyakinan individu, pemikiran negatif, maupun persepsi atau sudut pandang yang sempit atas keyakinan irasional dan pernyataan negatif mengenai diri sendiri dapat mempengaruhi percaya diri individu.

Agustina (2018) menyatakan bahwa dalam bimbingan dan konseling teknik yang dapat digunakan dalam layanan konseling untuk korban perundungan verbal yang mengalami hambatan dalam mengembangkan percaya dirinya adalah dengan memberikan layanan konseling yang berorientasi pada upaya untuk mengubah kognisi. Terdapat beberapa intervensi untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal, salah satunya adalah dengan layanan konseling menggunakan teknik *Reframing*, hal ini berdasarkan hambatan yang dialami korban yang disebabkan oleh pola pikir maupun persepsi yang salah mengenai diri sendiri, lingkungan, maupun situasi masalah yang sedang dihadapi sehingga mengakibatkan korban menjadi tidak percaya diri. Menurut Cormier (dalam Nursalim, 2014) teknik *Reframing* disebut juga dengan pelabelan ulang yang mana merupakan suatu teknik untuk mengubah maupun menyusun ulang persepsi atau cara pandang individu terhadap suatu masalah atau tingkah laku. Pendapat tersebut didukung dengan pernyataan dari Nursalim (2014) yang menyatakan bahwa teknik *Reframing* merupakan suatu upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang dan tetap menyesuaikan dengan kejadian itu sendiri. Berbeda dengan pendapat sebelumnya, Erford (2017) menyatakan bahwa teknik

Reframing merupakan teknik mengubah sudut pandang emosional terhadap suatu situasi dan makna dengan menyusun kerangka kerja kontekstual lain yang lebih positif dengan tetap menyamakan dengan fakta-fakta yang ada pada situasi yang sebenarnya.

Dalam hal ini tujuan dari teknik *Reframing* sebagaimana dinyatakan oleh Darminto (dalam Agustina, 2014) bahwa teknik ini bertujuan untuk membantu individu membentuk dan mengembangkan persepsi lain yang berbeda mengenai dirinya. Di dukung dengan pendapat dari Corey (dalam Erford, 2017) yang menyatakan bahwa tujuan dari teknik *Reframing* adalah untuk membantu individu melihat situasi dari sudut pandang lain yang akan membuatnya tidak terlalu problematik dengan demikian akan mudah untuk membuka diri dan menerima solusi. Ada dua macam teknik *Reframing*, Cormier (dalam Nursalim, 2014) mengungkapkan bahwa terdapat dua macam *reframing* yaitu *meaning reframing* dan *context reframing*, diantaranya sebagai berikut:

1) *Meaning Reframing*

Meaning reframing (susunan makna) menekankan pada proses untuk memberi istilah baru pada perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan sebuah perubahan makna. Cara yang digunakan untuk memandang sesuatu dengan cara berbeda adalah mencari arti lain dari sebuah perilaku yang dianggap buruk. Melalui *meaning reframing* ini individu yang mengalami kejadian buruk akan mampu memaknai apa yang terjadi dengan lebih positif.

2) *Context Reframing*

Context reframing (susunan konteks) menekankan pada proses yang memberikan kemampuan individu untuk dapat melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima *context reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks atau kondisi.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *Reframing* merupakan suatu teknik untuk mengubah pola pikir maupun sudut pandang individu mengenai suatu kejadian maupun situasi masalah tanpa mengubah kejadian atau situasi itu sendiri. Mengubah sudut pandang yang dimaksud adalah dengan mengubah dari sudut pandang negatif menjadi sudut pandang yang lebih positif dengan menggunakan alternatif persepsi. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu melihat suatu situasi dari sisi positif yang ada, sehingga membuat individu tidak terlalu problematik dan mudah untuk membuka diri dan menerima solusi. Terdapat dua macam *Reframing*, pertama adalah *Meaning Reframing* yaitu cara memandang sesuatu dengan cara berbeda dan mencari arti lain dari sebuah perilaku yang dianggap buruk. Kedua, adalah *Context Reframing* yang berarti individu dapat berasumsi bahwa semua perilaku pada dasarnya berguna, namun tidak pada semua konteks maupun kondisi.

Teknik *Reframing* dapat digunakan dalam berbagai situasi, menurut James & Gilliland (dalam Erford, 2017) teknik ini dapat digunakan untuk mendefinisikan kembali situasi bermasalah dengan mengubah pola pikir maupun pandangan mengenai suatu permasalahan dengan sedemikian rupa sehingga suatu permasalahan dapat lebih mudah dipahami, diterima, dan lebih memungkinkan untuk diatasi. Kemudian didukung dengan pendapat dari Wicks & Buck (2011) yang menyatakan bahwa individu yang menggunakan teknik *Reframing* dengan tujuan untuk mengonstruksikan suatu makna baru dari sebuah tingkah laku atau perasaan yang sebelumnya membuat stress akibat dari sudut pandang negatif maupun pemikiran yang irasional mengenai suatu permasalahan.

Selanjutnya pada implementasi teknik *Reframing* Nursalim (2014) menyatakan bahwa terdapat enam tahapan dalam implementasi teknik *Reframing*, diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Rasional strategi *Reframing*

Pada tahap ini diberikan penjelasan secara rasional mengenai maksud penggunaan strategi dan memberikan gambaran mengenai tahapan implementasi strategi.

2) Identifikasi persepsi dan perasaan

Tahap ini adalah tahap membantu individu menyadari apa yang otomatis muncul dalam suatu masalah yang dihadapinya, dalam tahap ini dapat menggunakan bermain peran atau *imagery* untuk melihat kembali suatu kejadian untuk mengamati apa yang individu perhatikan dalam kejadian tersebut.

3) Menguraikan peran dan persepsi yang terpilih

Dalam tahap ini individu diminta untuk mengenang kembali suatu kejadian dan memilih persepsi yang muncul pada dirinya. Tahap ini dilakukan dalam beberapa kali.

4) Identifikasi persepsi alternatif

Dalam tahap ini akan dicari persepsi alternatif lain dalam suatu masalah atau kejadian, dengan menanyakan mengenai kegunaan, nilai positif dan makna dari suatu kejadian atau masalah yang terjadi.

5) Modifikasi persepsi

Pada tahap ini individu diminta untuk mengenang kembali peristiwa dan memunculkan persepsi alternatif yang lebih positif.

6) Pekerjaan rumah atau tindak lanjut

Pada tahap ini individu didorong untuk menerapkan apa yang telah dilakukan selama proses pertemuan dengan teknik *Reframing* dalam kehidupan sehari-harinya.

Penelitian sebelumnya mengenai implementasi teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri terutama pada korban perundungan verbal telah dilakukan oleh Suhadi, dkk (2019) dengan hasil penelitian bahwa implementasi dari teknik *Reframing* mampu membantu individu untuk mengubah persepsi negatif yang menyebabkan kurang percaya diri, dengan subyek yang sebelumnya cenderung minder, menutup

diri, bergantung pada orang lain, dan mengalami hambatan untuk mengaktualisasikan diri menjadi berani untuk menjalin komunikasi dengan teman sebaya secara langsung yang ditunjukkan dengan subyek yang mulai terbiasa untuk menyampaikan pendapat maupun idenya, menjadi lebih mandiri, dan berani untuk menunjukkan bakat yang mereka miliki di depan umum.

Selanjutnya diperkuat dengan hasil penelitian dari Agustina (2018) yang menyatakan bahwa siswa yang mengalami tindak perundungan verbal cenderung menarik diri, memiliki persepsi negatif mengenai dirinya sendiri, tidak yakin akan kemampuan diri, rendah diri dan pesimis setelah melakukan konseling dengan teknik *Reframing* perubahan yang dihasilkan adalah siswa memiliki pola pikir maupun sudut pandang yang lebih positif yang ditunjukkan dengan pandangan siswa bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan, siswa mulai terbiasa mengungkapkan pendapatnya dan siswa mulai menunjukkan bakat yang dimilikinya seperti mengikuti perlombaan dan sebagainya. Kemudian hasil penelitian lain yaitu dari Nissa (2017) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan percaya anak asuh yang awalnya memiliki persepsi negatif mengenai dirinya, tertutup, dan enggan percaya dengan orang lain menjadi anak yang mulai membuka diri dengan bermain dengan anak-anak di lingkungan sekitar, anak mampu mengekspresikan diri, anak melihat sisi positif dari perkataan orang lain dan mulai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Dan selanjutnya hasil penelitian dari Nurrohmah (2018) yang menyatakan bahwa adanya perubahan keyakinan dan pola pikir pada subyek penyandang disabilitas daksa yang ditunjukkan dengan bertambahnya teman baru, meningkatnya kemampuan berinteraksi sosial, kemampuan ketika menghadapi sebuah kesulitan, berkurangnya beban pikiran, mengetahui cara menghadapi masa depan, dan lebih menghargai diri sendiri.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan diatas menurut para ahli korban perundungan verbal cenderung memiliki pola pikir dan persepsi negatif mengenai dirinya sendiri, orang lain, dan situasi masalah yang dihadapinya sehingga menyebabkan korban menjadi tidak percaya diri yang ditunjukkan dengan sikap minder, menarik diri, tidak yakin akan kemampuan yang ia miliki, mengalami hambatan untuk mengaktualisasikan diri, memiliki persepsi yang negatif mengenai dirinya dan orang lain, berpikir bahwa ia lebih rendah dibandingkan orang lain, menurunnya potensi akademik, pesimis, sulit beradaptasi, cenderung berpikir bahwa mereka tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang, dan tidak menghargai diri sendiri. Berdasarkan artikel penelitian yang telah dikaji, upaya untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan diperlukan layanan konseling yang berorientasi pada perubahan kognisi pada individu. Salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengubah pola pikir adalah teknik *Reframing* teknik ini bertujuan untuk membantu inidividu untuk mengubah pola pikir maupun sudut

pandang mengenai diri sendiri, lingkungan, dan situasi masalah menjadi sudut pandang lebih positif. Dalam teknik ini individu akan dibantu untuk mencari persepsi maupun sudut pandang alternatif untuk mengganti persepsi maupun sudut pandang yang sebelumnya cenderung negatif.

Berdasarkan hasil kajian dari beberapa artikel penelitian dan jurnal yang telah dirangkum, dapat disimpulkan bahwa pada individu yang mengalami tindak perundungan verbal pemikiran maupun pandangan negatif akan cenderung muncul. Hal ini dapat diatasi dengan pemberian layanan konseling dengan teknik *Reframing*, berdasarkan hasil penelitian yang telah dirangkum memuat bahwa setelah mendapatkan layanan konseling dengan teknik *Reframing* individu mulai mampu menerapkan pemikiran maupun sudut pandang yang lebih positif mengenai berbagai situasi masalah yang terjadi, sehingga individu terbuka akan solusi. Pada teknik *Reframing*, individu dibantu untuk mengubah pola pikir maupun sudut pandang menjadi lebih luas dan positif dengan cara mengambil situasi yang dipandang sebagai masalah oleh individu kemudian mengadaptasinya dengan cara yang lebih positif dan produktif.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat dijelaskan bahwa individu yang mengalami tindak perundungan verbal cenderung memiliki pola pikir maupun sudut pandang yang negatif mengenai dirinya, lingkungan, dan situasi masalah yang sedang dihadapi, hal ini menyebabkan individu menjadi tidak percaya diri yang ditunjukkan dengan individu yang menarik diri, individu tidak yakin akan kemampuan yang ia miliki, individu mengalami hambatan untuk mengaktualisasikan diri, individu memiliki persepsi yang negatif mengenai dirinya dan orang lain, individu berpikir bahwa dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain, menurunnya potensi akademik, dalam jangka panjang individu akan mengalami rendahnya *self esteem*, meningkatnya kecemasan, perasaan takut, menarik diri, pesimis, sulit beradaptasi, cenderung berpikir bahwa mereka tidak memiliki mental dan fisik yang menunjang, tidak mampu memanfaatkan kelebihan yang dimiliki, dan individu berpikir bahwa mereka tidak berharga. Berdasarkan hasil kajian dari artikel penelitian yang telah dirangkum, salah satu upaya untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal adalah dengan memberikan layanan konseling dengan teknik *Reframing*, teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir maupun sudut pandang negatif mengenai diri sendiri, lingkungan, dan situasi masalah yang sedang dihadapi dengan mencari alternatif persepsi sehingga

dapat mengubah pemikiran maupun sudut pandang yang lebih positif.

Berdasarkan kajian dari hasil penelitian yang telah dihimpun terkait meningkatnya percaya diri korban perundungan verbal ditunjukkan sebagai berikut :

1. Meningkatnya kemampuan berinteraksi sosial, meningkatnya kemampuan menjalin komunikasi dengan teman sebaya secara langsung yang ditunjukkan dengan individu yang mulai terbiasa untuk menyampaikan pendapat maupun idenya, meningkatnya kemampuan bersosialisasi individu yang ditunjukkan dengan bertambahnya teman baru.
2. Individu memiliki pola pikir maupun sudut pandang yang lebih positif yang ditunjukkan dengan pandangan individu bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan, individu mulai terbiasa mengungkapkan pendapatnya dan mulai mengunjukkan bakat yang dimilikinya seperti mengikuti perlombaan dan sebagainya.
3. Individu mulai membuka diri dengan bermain dengan anak-anak dilingkungan sekitar, mampu mengekspresikan diri, individu melihat sisi positif dari perkataan orang lain dan mulai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.
4. Individu menjadi lebih mandiri, dan berani untuk menunjukkan bakat yang mereka miliki didepan umum, meningkatnya kemampuan ketika menghadapi sebuah kesulitan, berkurangnya beban pikiran, mengetahui cara menghadapi masa depan, dan lebih menghargai diri sendiri.

Saran

Dengan hasil kajian ini, penulis berharap agar seluruh komponen sekolah mendukung penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa dalam mengatasi hambatan maupun memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi. Artikel ini berbasis pada kajian literatur, terbatas hanya pada literatur yang dikaji oleh penulis sehingga untuk peneliti selanjutnya perlu meneliti lebih lanjut mengenai teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri pada korban perundungan verbal. Dengan begitu, artikel ini dapat lebih bermanfaat kedepannya baik dalam teoritik maupun praktik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Ida. 2014. Penerapan Strategi *Reframing* untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi. *Jurnal BK*. Vol. 3(4): hal. 710-717.
- Argiati, B. H. 2010. Studi Kasus Perilaku Bullying pada SMA di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Bappeda Kota Yogyakarta*. Vol. 5(5): hal. 54-62.

- Awaliyah Nahdliyatul R.G, dkk. 2014. Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban *Bullying* melalui Konseling Individu Teknik *Homework Assigment*. *Jurnal Unnes*. Vol. 3(1): hal. 58-64.
- Erford, B. T. 2017. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fithria & Auli, Rahmi. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying. *Idea Nursing Journal*. Vol. 7(3): hal. 9-17.
- Fitriana Y, dkk. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Orang Tua dalam Melakukan Kekerasan Verbal terhadap Anak Pra-Sekolah. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 14(1): hal. 81-93.
- Habsy, B. A. 2017. Fondasi Keilmuan Bimbingan dan Konseling Indonesia. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol. 1(1): hal. 65-76.
- Istati & Rahmi. 2017. Penguatan Keterampilan Konseling Anak : Memilih Media dan Aktivitas yang Tepat. *Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKN*: hal. 146-156.
- Krippendoff, Klaus. 1993. *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press.
- Nikmah Musrifatun, dkk. 2014. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII B Mts Al-Khairiyah Tegallingsingh Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal BK*. Vol. 2(1): hal. 1-10.
- Nissa, C.I. 2017. *Teknik Reframing sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self-Confident) Anak*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta : Surakarta.
- Noh, C. h., & Talaat, W, I. 2012. Verbal Abuse on Children: Does it Amount to Child Abuse under the Malaysian Law?. *Asian Social Science*. Vol. 8(6): hal. 224-228.
- Nurrohmah, S. E. 2018. *Pengaruh Teknik Reframing dalam Pelaksanaan Konseling terhadap Rasa Percaya Diri Penyandang Disabilitas Daksa di Perkumpulan Difabel Sehati Sukoharjo*. Skripsi. Tidak

- Diterbitkan. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta : Surakarta.
- Nursalim, M. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Putri E. F. 2018. Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban verbal *Bullying*. *Jurnal BK*. Vol. 9(1): hal. 78-85.
- Romadhoni & Kamarudin. 2018 Efektivitas Teknik *Modeling* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. *Jurnal Penelitian*. Vol. 2(1): hal. 374-387.
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi, Meidil, dkk. 2019. Pengaruh Teknik *Reframing* melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan kepercayaan Diri siswa di SMK Kesehatan Pro Skill Indonesia. *Jurnal Penelitian*. Vol. 2(1): hal. 1-11.
- Sutikno, R. B. 2010. *The Power of 4Q for HR & Company Development*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Swearer, M Susan, dkk. 2010. What Can be Done about School Bullying? Linking Research to educational Practice. *Jurnal Educational Researcher*. Vol. 39(1): hal. 38-47.
- Wahyuni, Tri. 2016. *Kekerasan Verbal Lebih Berbahaya Dibandingkan Fisik*. (online). <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160113210042-255-104124/kekerasan-verbal-lebih-berbahaya-dibanding-fisik/>. Diakses pada 13 Mei 2020.
- Wicks, R. J., & Buck, T. C. 2011. Reframing for Change: The Use of Cognitive Behavioral Therapy and Native Psychology in Pastoral Ministry and Formation. *Journal of Human Development*. Vol. 32(3): hal. 8-14.
- Wiyani & Ardy. 2012. *Save Our Children from School Bullying*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Wiyani & Muhammad. 2015. *Psikologi Pendidikan : Teori dan Aplikasi dalam Proses Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yayasan Sejiwa Amini (SEJIWA). 2008. *Bullying : Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Zakiah Z, dkk. 2017. Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*. *Jurnal Penelitian dan PPM*. Vol.4(2): hal. 324-330.
- Zed, M. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.