

## EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *COGNITIVE DEFUSION* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI KORBAN *BULLYING VERBAL* DI SMP NEGERI 39 SURABAYA

**Rianti Eka Wasari**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [riantieka.19014@mhs.unesa.ac.id](mailto:riantieka.19014@mhs.unesa.ac.id)

**Evi Winingsih, S.Pd., M.Pd.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [eviwingsih@unesa.ac.id](mailto:eviwingsih@unesa.ac.id)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin menguji efektifitas layanan konseling menggunakan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying verbal* di SMP Negeri 39 Surabaya. Dalam penelitian ini terdapat 2 subjek yang memiliki kepercayaan diri rendah dan pernah mengaami *bullying verbal*. Kedua subjek ini didapatkan dari hasil wawancara bersama guru BK dan wawancara bersama peserta didik. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan SSD (single subject design) model A-B. Hasil penelitian menunjukkan subjek NP yang pada awal baseline memiliki presentase tingkat kepercayaan diri sekitar 45% meningkat pada pengumpulan data di tahap intervensi ke-5 menjadi 75%. Dan pada subjek AS awal baseline sekitar 50% meningkat pada pengumpulan data ditahap intervensi ke-5 menjadi 80%. Dapat dilihat kondisi tingkat kepercayaan diri ke dua subjek penelitian sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan konseling individu menggunakan teknik *cognitive defusion* menunjukan peningkatan yang signifikan. Didapati juga ke-2 subjek memiliki persentase overlap 0% dimana dapat disimpulkan teknik *Cognitive Defusion* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying verbal* di SMP Negeri 39 Surabaya.

**Kata Kunci:** difusi kognitif, kepercayaan diri, perundungan verbal.

### Abstract

*The purpose of this study is that researchers want to test the effectiveness of counseling services using cognitive defusion techniques to increase the self-confidence of victims of verbal bullying at SMP Negeri 39 Surabaya. In this study there were 2 subjects who had low self-confidence and had experienced verbal bullying. These two subjects were obtained from interviews with counseling teachers and interviews with students. This research method is experimental research using the SSD (single subject design) A-B model approach. The results showed that subject NP, which at the beginning of the baseline had a percentage of self-confidence level of around 45%, increased in data collection at the 5th intervention stage to 75%. And in subject AS the baseline start of around 50% increased in data collection at the 5th intervention stage to 80%. It can be seen that the condition of the level of self-confidence of the two research subjects before and after receiving individual counseling treatment using cognitive defusion techniques shows a significant increase. It was also found that the 2 subjects had a 0% overlap percentage where it could be concluded that the Cognitive Defusion technique had an effect in increasing the self-confidence of victims of verbal bullying at SMP Negeri 39 Surabaya.*

**Keywords:** cognitive diffusion, self-confidence, verbal bullying.

### PENDAHULUAN

*Bullying* adalah suatu contoh seseorang maupun kelompok orang yang melakukan kenakalan dan sikap maladaptif. Wicaksana (2008), beranggapan bahwa *Bullying* merupakan kekerasan psikologis dan fisik dalam waktu lama yang diarahkan kepada mereka yang tidak dapat membela diri dalam situasi dimana mereka berusaha untuk menyakiti, mengintimidasi, serta menindas mereka. *Bullying* bisa terjadi di sekolah, rumah, bahkan tempat kerja.

Remaja yang menjadi korban *bullying* dalam kesehatan fisik dan mentalnya berisiko lebih tinggi menderita dan bermasalah. Dikutip dari Zakiyah et al. (2017), terdapat pula permasalahan yang mungkin dialami oleh anak korban *bullying*, ini mencakup

berbagai masalah mental seperti kecemasan, gangguan tidur, dan depresi yang dalam jangka panjang dapat berlanjut hingga dewasa, tetapi juga dapat terjadi masalah kesehatan fisik seperti sakit perut dan kepala, serta ketegangan otot, merasakan ketidakamanan di lingkungan sekolah, menurunnya semangat belajar dan keberhasilan akademik. Menurut Sejiwa (2008), *bullying* digolongkan dalam beberapa klasifikasi yang berbeda antara lain *bullying* fisik, verbal, dan metal (Zakiyah, 2017).

Dalam lingkungan sekolah dapat kita temui bentuk *bullying verbal*. Menurut Lestar (2013), ketika bahasa lisan digunakan untuk mendapatkan kekuasaan korbannya maka dapat disebut telah terjadi *bullying verbal*. Penindasan verbal dapat berupa menggoda, panggilan nama berkonotasi negatif, komentar yang tidak

pantas secara seksual, ejekan, dan ancaman.. Dikutip dari Muhammad, (2009) menunjukkan bahwa *bullying verbal* merupakan salah satu jenis bullying yang juga dapat dikenali karena dapat diamatai berdasarkan indra pendengaran (Muhammad, 2009).

Muhammad (2009) mengklaim macam-macam *bullying verbal* adalah sebagai berikut: menghina, memaki, menjuluki, membentak, mempermalukan di depan umum, menebar kebohongan atau gosip, memfitnah, dan penolakan. Astuti (2008), mengklaim macam-macam *bullying verbal* adalah sebagai berikut; memalak, pemerasan, ancaman, penghasutan, umpatan pada korban dan menyebarkan kejelekan korban. Sucipto (2012) menyerukan bentuk-bentuk *bullying verbal* seperti membentak, meledek, caci-maki, mengata-mgatai, mengumpat, memarahi, dan memanggil nama yang memiliki makna buruk. Jadi dapat kita simpulkan bahwa mengumpat, mengucapkan kata-kata kotor, memanggil nama korban karena aneh atau lucu, dll, merupakan sebuah bentuk-bentuk *bullying verbal*. Peneliti berpendapat bahwa *bullying verbal* lebih perlu ditanggulangi karena *bullying verbal* adalah *bullying* yang lebih sering dilakukan oleh siswa dibanding fisik.

Dalam UNICEF (2021), anak-anak berusia antara 13-15 tahun cenderung menjadi korban *bullying*, dengan data kejadian dari Afrika (47%), Amerika Latin (35%), Eropa dan Asia Tengah (32%), Indonesia (21%). Dari data tersebut, Indonesia menempati urutan keempat yang paling sering menjadi korban bullying pada anak usia 13-15 tahun. Menurut KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia). Selama periode 2016-2020 di Indonesia telah menerima aduan dari 480 anak yang menjadi korban *bullying* di sekolahnya, pada tahun 2022 KPAI telah mendata 226 kasus kekerasan fisik, psikis, termasuk perundungan di Indonesia.

Fenomena dampak dari kasus *bullying verbal* dapat kita temui di lingkungan sekolah. Beberapa contoh kasus dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di SMP Negeri 39 Surabaya terdapat korban SB dan AS yang merupakan korban *bullying verbal*. SB merupakan remaja berusia 14 tahun yang memiliki kepercayaan diri rendah seperti takut untuk bergaul, pendiam, dan tidak percaya diri untuk mengajak bicara teman sekelasnya, hal ini dikarenakan SB mendapati dirinya sering menjadi korban olok-olokan fisik atau penampilannya yang tidak cantik oleh teman-teman sekelasnya, SB sering mendapat julukan "Gendut". Terdapat juga kasus AS yang merupakan remaja berusia 14 tahun yang mengalami *bullying verbal* sering diejek oleh teman kelasnya dikarenakan AS pernah melakukan pengobatan ke rumah sakit jiwa untuk menyembuhkan *anxiety* yang dimilikinya, hal ini menyebabkan *anxiety* yang dimiliki AS semakin parah dan AS memasukan pemikiran yang salah terkait dirinya yaitu AS meyakini dirinya sebenarnya adalah orang gila dan tidak ada yang dapat menerima dirinya dilingkungannya.

Menurut Priyatna (2010), faktor penyebab *bullying* adalah (1) faktor resiko keluarga untuk melakukan *bullying*, yaitu polah asu parenting yang terlalu keras, sehingga anak tidak asing dan merasa hal biasa dengan suasana mengancam dan kekerasan. (2) faktor sosialisasi

atau pergaulan yaitu, anak berteman dengan anak yang melakukan perundungan sehingga anak melakukan hal yang sama untuk mendapatkan rasa hormat dari teman sebayanya. (3) Faktor lain yaitu anak meniru *bullying* dari berbagai media yang biasa digunakan anak seperti televisi, film atau video game (Susilo & Setiawati, 2021).

Dampak dari *bullying verbal* terhadap korban, Dikutip dari Hana (2019) *bullying* mem[unyai tiga efek kognitif yaitu kognitif, afektif dan konatif. Efek kognitif termasuk berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi saat belajar dan berkurangnya prestasi sekolah. Efek afektif termasuk kemarahan, rasa malu, kebencian, kebingungan dan hilangnya kepercayaan diri. Efek finansial mencakup berurusan dengan perlakuan yang sama seperti pelaku seperti memposting gambar jelek pelaku serta melakukan kekerasan fisik seperti memukul, melempar dan memukul benda.

Dikutip dari Febrian (2017), Ini dikarenakan pikiran negatif korban, beranggapan korban tidak dapat menghadapi atau melawan pelaku, membenarkan stigma negatif yang diberikan kepada mereka dan pasif. Pikiran negatif ini muncul dari persepsi terhadap diri sendiri yang buruk akibat perlakuan yang kurang baik secara berulang. Beck (1987) menyebutnya *negative automatic thinking*, yaitu reaksi negatif tanpa analisis rasional yang cepat terjadi ketika logika keliru. Efek pada korban *bullying verbal* dapat membuat korban merasa malu ketika dihina, seperti nama panggilan, takut dengan ancaman, status sosial rendah, kurang inisiatif, prestasi akademik rendah yang merupakan efek karena berurusan dengan pelaku *bullying verbal*, dan merusak kepercayaan korban. Kepercayaan diri merupakan keyakinan jiwa manusia ia dapat menghadapi segala tantangan hidup dan menjawabnya dengan melakukan sesuatu (Angelis, 1997).

Maka dapat dikatakan kognitif dari korban *bullying verbal* ini mempengaruhi perilaku rendahnya kepercayaan diri korban, menurut John Santrock, seseorang dikatakan memiliki rasa percaya diri jika menunjukkan perilaku antara lain: (1) Dapat memberi perintah serta memberikan arahan; (2) Dapat mengeluarkan kualitas suara yang sesuai situasi; (3) Mengungkapkan opini; (4) Memiliki kerja sama dalam kelompok; (5) Duduk bersama orang lain dalam kegiatan sosial; (6) Menatap orang yang berbicara atau diajak bicara dengan mereka; (7) Berbicara dengan lancar hanya merasakan sedikit keraguan; (8) Menjaga kontak mata selama percakapan; (9) Inisiatif melakukan kontak ramah dengan orang lain; (10) Dengan orang lain menjaga jarak yang sesuai. Jika seseorang berperilaku sebaliknya ari aspek tersebut maka dapat dikatakan individu memiliki kepercayaan diri yang rendah (Taqwima, 2017).

Ketika kepercayaan diri rendah, maka harag diri rendah mendominasi kehidupan seseorang dan menjadikanya pesimis. Pentingnya menangani siswa yang memiliki harga diri rendah karena jika tidak dilakukan penanganan dengan baik akan menimbulkan efek negatif pada dirinya, misalnya dia tidak yakin dalam ragu-ragu mengambil keputusan, pemalu, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, canggung dan sulit menerima diri sendiri dengan jujur. Dalam

lingkungan sekolah, keberadaan konselor atau guru BK sangat penting untuk membantu siswa mengurangi dampak dari kejadian *bullying verbal* yang dialami oleh korban.

Dalam Lumongga (2014), pendapat dari Baruth dan Robinson terkait peran yaitu harapan dari posisi yang dilakukan konselor dan posisi konselor di pandangan orang lain. Sedangkan peran konselor merupakan peran yang inheren. Kemudian Rogers berpendapat, fasilitator yaitu membantu menyesuaikan fasilitas serta akomodasi agar konseli dapat memperoleh pengetahuan diri, dan reflektor yaitu konselor menginterpretasikan dan merefleksikan kembali perasaan dan sikap konseli sebagai perwakilan orang lain, hal ini merupakan peran konselor. Oleh karena itu, peran konselor sangat penting dalam membantu konseli untuk memecahkan masalahnya.

Telah dilakukan beberapa penelitian sebelumnya yang menerapkan layanan dan teknik-teknik untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri korban bullying antara lain Kajian dari Lisnanti & Christiana (2020) tentang teknik rekonstruksi kognitif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri. Dimana pada pengukuran pre-test yang dibagikan kepada 37 siswa kelas V SDN Lakarsantri 1, 3 siswa tergolong rendah dengan skor rata-rata 37 dan setelah dilakukan perlakuan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, skor post-test menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 5. Peningkatan ini telah diuji dan mendapatkan nilai sig  $0,001 > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying verbal* siswa kelas V SDN Lakarsantri 1 Surabaya dapat menggunakan teknik rekonstruksi kognitif.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian W. N. E. Saputra & Prasetiawan (2018) Teknik defusi kognitif dapat membantu menaikkan kepercayaan diri. Studi ini menyatakan bahwa percaya diri peserta didik meningkat secara signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Terkadang baru nya penggunaan strategi bimbingan konseling teknik difusi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa hal ini yang menjadikan sebuah keunggulan dalam penelitian ini. Teknik defusi kognitif, digunakan untuk mengurangi kepercayaan pada *negative thought*, dengan mengubah konteks pemikiran negatif dari pada mengubah frekuensi, bentuk, atau kepekaan situasionalnya, yang bertujuan untuk mengurangi aktivitas pemikiran negatif tersebut (W. N. E. Saputra & Prasetiawan, 2018).

Melalui penjelasan tersebut maka disimpulkan adanya penelitian sebelumnya dengan berbagai macam tujuan penelitian yang berbeda memperlihatkan bahwa pemberian teknik *cognitive defusion* dapat menimbulkan hasil yang signifikan dalam mengatasi perilaku bermasalah. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut juga maka penting untuk mengambil penelitian dengan judul "Efektivitas Layanan Konseling Cognitive Defusion untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Bullying Verbal SMP Negeri 39 Surabaya

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pre-eksperimental dengan design penelitian yang dilakukan peneliti yaitu jenis Single Subject Design (SSD) model A-B. Penggunaan model desain A-B memiliki tujuan untuk melihat besarnya peningkatan percaya diri peserta didik korban *bullying verbal* yang dipengaruhi dari konseling *cognitive defusion*. Berikut ini adalah penjelasan mengenai pola desain A-B dimana:

1. Pengukuran data baseline (A) dilakukan sebanyak 5 mengumpulkan data pada fase ini hingga data stabil.
2. Pengukuran data intervensi (B) setelah subjek mendapat perlakuan dengan menggunakan konseling *cognitive defusion*, dilakukan pengukuran data dalam 5 sesi hingga data stabil.

### Penentuan Subjek

Data dalam penelitian ini subjek yang digunakan ialah peserta didik yang pernah menjadi korban *bullying* dan teridentifikasi memiliki ciri-ciri kurang percaya diri. Pada penelitian ini penentuan subjek menggunakan hasil wawancara dengan Guru BK dan wawancara dengan peserta didik.

1. Wawancara dengan Guru BK

Dalam penelitian ini guru BK memberikan rekomendasi dua anak yang mengalami kepercayaan diri rendah dengan latar belakang pernah mengalami *bullying verbal* terdapat 3 peserta didik yaitu NP, AS, dan SB.

2. Wawancara dengan Peserta Didik

Peneliti mewawancarai peserta didik yang telah direkomendasikan oleh guru BK yaitu subjek NP, AS, dan SB yang mengakui jika dia merasa kurang percaya diri dikarenakan pernah mengalami *bullying verbal*. Tetapi subjek SB sudah mendapatkan penanganan sebelumnya dan SB merasa sudah tidak memerlukan penanganan tindakan lagi. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan dua subjek penelitian yaitu NP dan AS.

### Sumber Data

Agar mendapatkan data yang sesuai dengan variabel penelitian diberikan sebuah metode pengumpulan data. Dalam penelitian ini menggunakan observasi. Observasi ini dilaksanakan guna untuk menilai dan mengukur target *behavior* peserta didik saat disekolah. Lembar observasi diisi dengan cara menuliskan skor perilaku subject dalam lingkungan sekolah dan saat kegiatan belajar mengajar. Tujuan dari observasi ini adalah untuk melihat tingkat kepercayaan diri peserta didik korban *bullying* sebelum mendapatkan perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan secara langsung.

Dalam observasi langsung tersebut peneliti mencatat data dengan pencatatan skor dari frekuensi perilaku. Target behavior yang dimaksud adalah masalah

kurangnya rasa percaya diri. Menurut John Santrock kriteria yang akan diamati ialah sikap memberi perintah serta memberikan arahan, mengeluarkan kualitas suara yang sesuai situasi, mengungkapkan opini, memiliki kerja sama dalam kelompok, duduk bersama orang lain dalam kegiatan sosial, menatap orang yang berbicara atau diajak bicara dengan mereka, berbicara dengan lancar hanya merasakan sedikit keraguan, menjaga kontak mata selama percakapan, inisiatif melakukan kontak ramah dengan orang lain, dengan orang lain menjaga jarak yang sesuai. Pada penelitian ini terdapat 10 jumlah item target behavior dengan skala 1-4, dimana keterangan kategori skala tersebut sebagai berikut:

1. Skala 1 = tidak pernah, memiliki frekuensi 0
2. Skala 2 = Kadang-kadang, memiliki frekuensi 1-3 kali
3. Skala 3 = sering, Memiliki frekuensi 4-6 kali
4. Skala 4 = Selalu, Memiliki frekuensi 7 kali ke atas

Klasifikasi tersebut dibuat berdasarkan data objektif yang diamati peneliti.

Hasil skor yang telah didapatkan diubah ke persentase kemudian dikategorikan menjadi tiga yaitu rendah, sedang, tinggi. Untuk membuat klasifikasi, diperlukan satuan standar deviasi dan mean. Standar Deviasi didapat dari rentang skor, yaitu skor maksimum yang dapat diterima responden dikurangi dengan skor minimum yang diterima responden, lalu membagi rentang skor tersebut dengan enam (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, kriteria kategorisasi didasari pedoman yang sudah ada.

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 62,5 - 12,5$ $X < 50$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $62,5 - 12,5 \leq X < 62,5 + 12,5$ $50 \leq X < 75$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $62,5 + 12,5 \leq X$ $75 \leq X$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Terdapat dua tahap dalam penelitian ini antara lain tahap A (Baseline) dilakukan dalam 5 sesi pengukuran data hingga data stabil. Kemudian dilanjutkan ke sesi B (intervensi) dilakukan pengukuran data sebanyak 5 kali pengumpulan data hingga data stabil diukur setiap kali setelah diberikan perlakuan dengan *cognitive defusion*.

#### 1. Tahap Baseline (A)

Data ini didapatkan dari hasil lembar observasi, dimana hasil skor yang telah didapatkan diubah ke persentase jumlahnya terdapat 5 hari. Rentang waktunya dari tanggal 20 Februari 2023 - 24 Februari 2023.

**Tabel 3.1 Presentase Tingkat Kepercayaan Diri Subjek Sesi A**

No.	Inisial Konseli	Hari				
		S	S	R	K	J
1.	NP	45	50	47,5	42,5	45
Kategori		Rendah	Sedang	Rendah	Rendah	Rendah

2.	AS	50	47,5	50	45	47,5
Kategori		Sedang	Rendah	Sedang	Rendah	Rendah

Dari hasil observasi yang telah dilakukan selama 5 hari tersebut diketahui untuk subjek NP 4 kategori tingkat percaya diri rendah dan 1 kategori tingkat kepercayaan diri sedang dan untuk subjek AS menunjukkan kategori tingkat kepercayaan diri sedang sebanyak 2 dan rendah sebanyak 3 selama lima hari dilakukan observasi pada sesi baseline.

#### 2. Tahap Intervensi (B)

Berikut data yang didapatkan dari hasil lembar observasi, data yang diambil yaitu satu hari setelah pemberian intervensi. Setiap intervensi dijarak sekitar 2 hari. Rentang waktunya dari tanggal 27 Februari 2023 - 13 Maret 2023.

**Tabel 3.4 Presentase Tingkat Kepercayaan Diri Subjek Sesi B**

No	Inisial Konseli	Sesi				
		1	2	3	4	5
1.	NP	62,5	67,5	70	72,5	75
Ket.		Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang
2.	AS	65	72,5	75	80	80
Ket.		Sedang	Sedang	Sedang	Tinggi	Tinggi

#### 3. Data Visual

##### a. Data Visual NP

**Tabel 3.4 Presentase Tingkat Kepercayaan Diri NP**

Sesi	Presentase				
Baseline (A)	45	50	47,5	42,5	45
Intevensi (B)	62,5	67,5	70	72,5	75

Tabel diatas merupakan hasil presentase NP setelah dilakukan sesi baseline dan intervensi. Untuk menentukan kecenderungan stabilitas pada fase baseline dan intervensi diawali dengan perhitungan skor rentang stabilitas (RS) dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

#### (Kecenderungan Stabilitas)

$$\text{Data Point} \times \text{Kriteria Stabilitas} = \text{rentang (Sesi baseline A)}$$

$$\text{Skor Tertinggi} \times \text{Kriteria Stabilitas} = \text{rentang (Sesi Intervensi B)}$$

$$\text{a) } 50 \times 0,15 = 7,5 \quad (\text{SESI BASELINE})$$

$$\text{b) } 75 \times 0,15 = 11,25 \quad (\text{SESI INTERVENSI})$$

#### (Mean Level)

$$\text{a) } \frac{45 + 50 + 47,5 + 42,5 + 45}{5} = 46 \quad (\text{SESI BASELINE})$$

$$\text{b) } \frac{62,5 + 67,5 + 70 + 72,5 + 75}{5} = 69,5 \quad (\text{SESI INTERVENSI})$$

#### (Batas Atas)

$$\text{Batas atas} = \text{Mean Level} + \frac{1}{2} \text{ rentang stabilitas}$$

$$\text{a) } = 46 + \frac{1}{2}(7,5)$$

$$= 46 + 3,75$$

$$= 49,75 \quad (\text{SESI BASELINE})$$

$$\text{b) } = 69,5 + \frac{1}{2}(11,25)$$

$$= 69,5 + 5,625$$

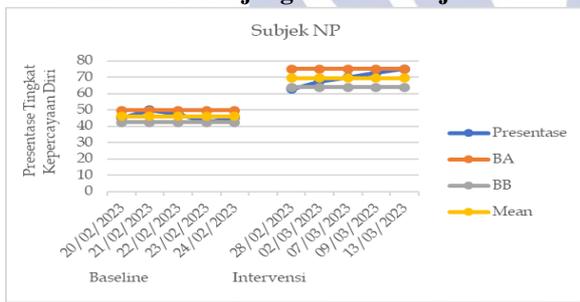
$$= 75,125 \quad (\text{SESI INTERVENSI})$$

**(Batas Bawah)**

Batas bawah = Mean Level - $\frac{1}{2}$ rentang stabilitas	
a) = $46 - \frac{1}{2}(7,5)$ = $46 - 3,75$ = $42,25$	(SESI BASELINE)
b) = $69,5 - \frac{1}{2}(11,25)$ = $69,5 - 5,625$ = $63,875$	(SESI INTERVENSI)

Setelah menentukan kecenderungan stabilitas stabilitas, mean level, batas bawah, dan batas atas, kemudian divisualisasikan dalam grafik garis, untuk menentukan presentase stabilitas untuk menentukan apakah data stabil atau tidak stabil maka mean level, batas bawah dan batas atas divisualisasikan dalam grafik garis. Cara menentukan presentase stabilitas dapat dilihat pada grafik garis dalam visualisasi data, kemudian jumlah data point dalam rentang dibagi dengan jumlah semua data point dikalikan 100%. Berikut visualisai panjang kondisi subjek NP:

**Gambar 3.1 Panjang Kondisi Subjek NP**



**(Persentase Data Point)**

$\frac{\text{banyaknya data poin yang ada dalam rentang}}{\text{banyaknya data poin}} \times 100\%$	
a) Persentase stabilitas = $\frac{5}{5} \times 100\%$ = $100\%$ (SESI BASELINE)	
b) Persentase stabilitas = $\frac{4}{5} \times 100\%$ = $80\%$ (SESI INTERVENSI)	

Menurut Sumanto (Indra, 2021) menyimpulkan bahwa data dikatakan stabil ketika persentase stabilitas sekitar 80-100%. Data diatas menunjukkan pada sesi baseline (A) subjek NP memiliki persentase stabilitasnya 100% dapat dikatakan STABIL, sedangkan untuk sesi Intervensi (B) memiliki persentase stabilitas 80% yang berarti STABIL.

**(Jejak Data)**

Baseline (A)	Intervensi (B)
(=)	(+)

**(Level Perubahan)**

(BASELINE) Data point dengan nilai pertama – Data point dengan nilai terakhir	
(INTERVENSI) Data point dengan nilai terbesar – Data point dengan nilai terkecil	
a) 45 - 45 = 0 (SESI BASELINE)	
b) 75 - 62,5 = +12,5 (SESI INTERVENSI)	

**Tabel 3.5 Analisis Visual Dalam Kondisi NP**

Kondisi Yang Dibandingkan	SESI	
	A	B
Panjang Kondisi	5	5
Kecenderungan Stabilitas	100% (Stabil)	80% (Stabil)
Jejak Data	(=)	(+)
Level Perubahan	$\frac{45-45}{5} = 0$	$\frac{75-62,5}{5} = +12,5$

**Keterangan**

Untuk subjek NP tingkat panjang kondisi dari awal sampai akhir baseline ialah 5 kali pengumpulan data hingga stabil, lalu sesi intervensi semuanya berjumlah 5 kali pengumpulan data. Pada subjek NP, kecenderungan stabilitas data sesi baselinenya ialah 100%, dan sesi intervensinya 80%. Yang mengartikan data di sesi baseline dan intervensi stabil. Terlihat terdapat pengaruh dari teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri subjek. Pada subjek NP terlihat saat awal sesi baseline memiliki presentase tingkat kepercayaan diri rendah. Setelah sesi Intervensi, terlihatlah terdapat perubahan, yaitu naiknya presentase tingkat kepercayaan diri subjek. Dimana awal dan akhir baseline memiliki presentase 45%. Dan pada awal intervensi 62,5% dan diakhir intervensi meningkat menjadi 75%. Peningkatan sangat terlihat sejak setelah pertemuan kedua, intervensi konseling menggunakan teknik *cognitive defusion*. Peningkatan secara signifikan terlihat dari pertemuan ke-1 dan seterusnya. Level perubahan pada NP terlihat tidak berubah (=) di sesi Baseline, lalu meningkat (+) setelah di sesi Intervensi, yang dimana NP sudah meningkatkan kepercayaan dirinya dibanding sesi baseline.

**Tabel 3.6 Analisis Visual Antar Kondisi NP**

Kondisi Yang Dibandingkan	SESI	
	A	B
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan arah dan efeknya	100% (Stabil)	80% (Stabil)
Perubahan Stabilitas	(=)	(+)
Level Perubahan	$\frac{45-45}{1} = 0$	$\frac{75-62,5}{1} = +12,5$
Persentase Overlap	0%	0%

**Keterangan**

Pada subjek NP, tingkat perubahan stabilitas saat sesi baselinenya ialah 100%, dan sesi intervensinya 80%. Yang mengartikan saat sesi data

pada sesi baseline dan intervensinya stabil. Pada subjek NP terlihat saat awal sesi baseline memiliki skor tingkat kepercayaan diri rendah. Setelah sesi Intervensi, terlihatlah terdapat perubahan, yaitu naiknya presentase tingkat kepercayaan diri subjek. Dimana awalnya baseline sekitar 45% dan diakhir intervensi meningkat menjadi 75%. Level perubahan pada NP terlihat tidak berubah atau sama (=) di sesi Baseline, lalu meningkat atau membaik (+) setelah di sesi Intervensi. Yang mana NP sudah meningkatkan kepercayaan dirinya dibanding pada sesi baseline. Subjek memiliki persentase 0% pada presentase overlap baik di sesi baseline (A) dan juga di sesi Intervensi (B). Sehingga dengan begitu diartikan jika intervensi dengan teknik *cognitive defusion* berpengaruh terhadap peningkatan perilaku percaya diri terhadap subjek.

b. Data Visual AS

**Tabel 3.7 Hasil Skor Kepercayaan Diri Subjek AS**

Sesi	Skor				
Baseline (A)	50	47,5	50	45	47,5
Intevensi (B)	65	72,5	75	80	80

Tabel diatas merupakan hasil presentase AS setelah dilakukan sesi baseline dan intervensi. Untuk menentukan kecenderungan stabilitas pada fase baseline dan intervensi diawali dengan perhitungan skor rentang stabilitas (RS) dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

**(Kecenderungan Stabilitas)**

Data Point x Kriteria Stabilitas = rentang (Sesi baseline A)  
 Skor Tertinggi x Kriteria Stabilitas = rentang (Sesi Intervensi B)

- a)  $50 \times 0,15 = 7,5$  (SESI BASELINE)
- b)  $80 \times 0,15 = 12$  (SESI INTERVENSI)

**(Mean Level)**

- a)  $\frac{50 + 47,5 + 50 + 45 + 47,5}{5} = 48$  (SESI BASELINE)
- b)  $\frac{65 + 72,5 + 75 + 80 + 80}{5} = 74,5$  (SESI INTERVENSI)

**(Batas Atas)**

Batas atas = Mean Level + $\frac{1}{2}$ rentang stabilitas	
a)	$= 48 + \frac{1}{2}(7,5)$ $= 48 + 3,75$ $= 51,75$ (SESI BASELINE)
b)	$= 74,5 + \frac{1}{2}(12)$ $= 74,5 + 6$ $= 80,5$ (SESI INTERVENSI)

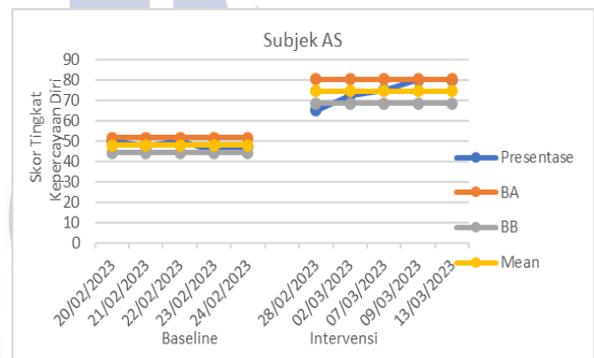
**(Batas Bawah)**

Batas bawah = Mean Level - $\frac{1}{2}$ rentang stabilitas
---

a)	$= 48 - \frac{1}{2}(7,5)$ $= 48 - 3,75$ $= 44,25$ (SESI BASELINE)
b)	$= 74,5 - \frac{1}{2}(12)$ $= 74,5 - 6$ $= 68,5$ (SESI INTERVENSI)

Setelah menentukan kecenderungan stabilitas stabilitas, mean level, batas bawah, dan batas atas, kemudian divisualisasikan dalam grafik garis, untuk menentukan presentase stabilitas untuk menentukan apakah data stabil atau tidak stabil maka mean level, batas bawah dan batas atas divisualisasikan dalam grafik garis. Cara menentukan presentase stabilitas dapat dilihat pada grafik garis dalam visualisasi data, kemudian jumlah data point dalam rentang dibagi dengan jumlah semua data point dikalikan 100%. Berikut visualisai panjang kondisi subjek AS:

**Gambar 3.2 Panjang Kondisi Subjek AS**



**(Persentase Data Point)**

$\frac{\text{banyaknya data poin yang ada dalam rentang}}{\text{banyaknya data poin}} \times 100\%$

- a) Persentase stabilitas =  $\frac{5}{5} \times 100\%$   
 $= 100\%$  (SESI BASELINE)
- b) Persentase stabilitas =  $\frac{3}{4} \times 100\%$   
 $= 80\%$  (SESI INTERVENSI)

Menurut Sumanto (Indra, 2021) menyimpulkan bahwa data dikatakan stabil ketika persentase stabilitas sekitar 80-100%. Data diatas menunjukkan pada sesi baseline (A) subjek AS memiliki persentase stabilitasnya 100% dapat dikatakan STABIL, sedangkan untuk sesi Intervensi (B) memilki presentase stabilitas 80% yang berarti STABIL.

**(Jejak Data)**

Baseline (A)	Intervensi (B)
(-)	(+)

**(Level Perubahan)**

(BASELINE) Data point dengan nilai pertama – Data point dengan nilai terakhir	
(INTERVENSI) Data point dengan nilai terbesar – Data point dengan nilai terkecil	
a)	50 - 47,5 = - 2,5 (SESI BASELINE)
b)	80 - 65 = +15 (SESI INTERVENSI)

**Tabel 3.8 Analisis Visual Dalam Kondisi AS**

Kondisi Yang Dibandingkan	SESI	
	A	B
Panjang Kondisi	5	5
Kecenderungan Stabilitas	100% (Stabil)	80% (Stabil)
Jejak Data	(-)	(+)
Level Perubahan	<u>50-47,5</u> -2,5	<u>85-65</u> +15

Keterangan

Untuk subjek AS panjang kondisi dari awal sampai akhir baseline ialah 5 kali hingga data yang dikumpulkan stabil, lalu sesi intervensi semuanya berjumlah 5 kali pengumpulan data. Pada subjek AS, kecenderungan stabilitas data sesi baselinenya ialah 100%, dan sesi intervensinya 80%. Yang mengartikan data di sesi baseline dan intervensinya stabil. Terlihat terdapat pengaruh dari teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri subjek. Pada subjek AS terlihat saat awal sesi baseline memiliki presentase tingkat kepercayaan diri rendah. Setelah sesi Intervensi, terlihat terdapat perubahan, yaitu naiknya skor tingkat kepercayaan diri subjek. Dimana pada awal baseline presentasenya 50% menurun menjadi 47,5% dan pada sesi intervensi dari 65% menjadi 80%. Peningkatan terlihat sejak pertemuan pertama dan seterusnya. Terjadi peningkatan setelah pertemuan ke-1 dikarenakan pada pertemuan ke-1 terdapat proyek sekolah yang dikerjakan sehingga menuntut AS harus lebih aktif meski AS masih ragu dalam memberikan perintah tetapi AS sudah berani menawarkan diri untuk mengerjakan proyek sekolah dirumahnya. Level perubahan pada AS terlihat rendah (-) di sesi Baseline, lalu meningkat (+) setelah di sesi Intervensi. Yang mana AS sudah meningkatkan kepercayaan dirinya dibanding sesi baseline.

**Tabel 3.9 Analisis Visual Antar Kondisi AS**

Kondisi Yang Dibandingkan	SESI	
	A	B
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan arah dan efeknya	100% (Stabil)	80% (Stabil)
Perubahan Stabilitas	(-)	(+)
Level Perubahan	<u>50-47,5</u> -2,5	<u>80-65</u> +15
Persentase Overlap	0%	0%

Keterangan

Pada subjek AS, tingkat perubahan stabilitas saat sesi baselinenya ialah 100%, dan sesi intervensinya 80%. Yang mengartikan saat sesi baselinenya dan intervensinya stabil. Pada subjek AS terlihat saat awal sesi baseline memiliki presentase tingkat kepercayaan diri rendah. Setelah sesi Intervensi, terlihatlah terdapat perubahan, yaitu naiknya presentase tingkat kepercayaan diri subjek. Dimana awalnya sekitar 50% meningkat menjadi 80%. Level perubahan pada AS terlihat rendah atau memburuk (-) di sesi Baseline, lalu meningkat atau membaik (+) setelah di sesi Intervensi. Yang mana AS sudah meningkatkan kepercayaan dirinya dibanding pada sesi baseline. Subjek memiliki persentase overlap 0% baik di sesi baseline (A) dan juga di sesi Intervensi (B). Sehingga dengan begitu diartikan jika intervensi dengan teknik *cognitive defusion* berpengaruh terhadap peningkatan perilaku percaya diri terhadap subjek.

**Pembahasan**

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini subjek NP yang pada awal baseline memiliki presentase tingkat kepercayaan diri sekitar 45% meningkat pada pengumpulan data intervensi ke-5 menjadi 75% dimana pada sesi baseline tingkat kepercayaan diri tidak mengalami perubahan (=) dan pada sesi intervensi mengalami peningkatan dengan level perubahan (+) 12,5. Pada subjek AS diawal baseline sekitar 50% meningkat pada intervensi ke-5 menjadi 80% dimana pada sesi baseline kepercayaan diri menurun dengan level perubahan (-) 2,5 dan pada sesi intervensi mengalami peningkatan dengan level perubahan (+) 15. Dapat dilihat kondisi tingkat kepercayaan diri ke dua subjek penelitian sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan konseling individu menggunakan teknik *cognitive defusion* yang dimana pengumpulan data dilakukan sebanyak 5 kali menunjukkan peningkatan yang signifikan. Didapati juga ke-2 subjek memiliki persentase overlap 0% dimana dapat disimpulkan teknik layanan konseling *cognitive defusion* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying verbal* di SMP Negeri 39 Surabaya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hana (2019) yaitu seorang yang mengalami *bullying verbal* melalui media sosial memiliki pengaruh terhadap kognitifnya yaitu hilangnya konsentrasi dalam belajar dan turnya indeks prestasi akademik. Dampak ini berasal dari pikiran negatif korban, yaitu korban menganggap mereka tidak dapat melawan atau menghadapi pelaku, membenarkan stigma negative yang diciptakan untuk mereka, dan bersikap pasif. Hal ini menjadikan korban memiliki tingkat sosial rendah, kurangnya inisiatif, menurunnya nilai akademik efek dari perlakuan yang didapatkan dari pelaku *bullying verbal* dan menurunnya rasa kepercayaan diri korban.

Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang kurang, dalam kehidupannya akan ter dominasi dengan rasa rendah diri, dan dia akan menjadi pesimis. Hal ini didukung juga dengan penelitian Amelia & Wahyuni (2020), yang memperlihatkan bahwa peserta didik

bertindak cepat secara emosional dan perilakunya dipengaruhi oleh pikiran yang telah campur aduk, menganalisis situasi secara berlebihan, dan mengalami kesulitan mengendalikan pikiran mereka.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri terdapat beberapa cara yaitu salah satunya adalah menggunakan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion*. Teknik *cognitive defusion* sendiri bertujuan untuk mengubah cara individu berhubungan dengan persepsi yang tidak diinginkan dan dikehendaki tersebut. Fungsi kognitif tersebut berkaitan dengan bahasa yang diungkapkan oleh individu (Yovel, 2009).

Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive defusion* berpotensi diterapkan pada seseorang yang mempunyai pikiran negatif terhadap bentuk tubuhnya (Mandavia et al., 2015). Konseling *cognitive defusion* dapat meningkatkan kepercayaan diri didukung juga oleh penelitian-penelitian yang relevan antara lain penelitian dari Penelitian W. N. E. Saputra & Prasatiawan (2018), menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan teknik konseling *cognitive defusion*, dan penelitian Chairunisya et al. (2021), menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kalasan, Yogyakarta menggunakan teknik *cognitive defusion*.

Kemudian pada penelitian Kishita et al. (2014), teknik *cognitive defusion* dianggap dapat membantu peserta didik menyelesaikan kecemasan sosial yang tinggi. Teknik *cognitive defusion* ini dirancang agar subjek penelitian mengidentifikasi pemikiran disfungsional yang memberikan dampak kecemasan sosial sebagai target pemikiran.

Tahapan teknik *cognitive defusion* ini mengacu pada penelitian W. N. E. Saputra & Prasatiawan (2017) adapun tahap teknik *cognitive defusion* sebagai berikut: (1) rasional perlakuan, (2) *defusion exercise*, (3) fase penerimaan atau mengidentifikasi *negative thought* konseli, (4) mengulangi kata-kata dari target pikiran selama 30 detik (5) membuat komitmen baru sesuai dengan yang diharapkan konseli.

Penelitian dari Febriyanti (2021), yang menunjukkan bahwa remaja panti asuhan Ar-Rahim Garuda Sakti Km 3 Kec. Tampan Kota Pekanbaru dapat membangun kepercayaan dirinya dengan adanya penerimaan diri, dukungan, kemauan untuk menyelesaikan masalah dengan bantuan pelaksanaan konseling *cognitive defusion*.

Kedua subjek korban *bullying verbal* memiliki kognitif yang terganggu yang mengakibatkan terpengaruhnya perilaku pada korban salah satunya terpengaruhnya sikap percaya diri korban. Dengan kurangnya rasa percaya diri rasa rendah diri akan menguasai subjek yaitu subjek sulit untuk mengontrol pikirannya sehingga membenarkan label negatif yang diberikan kepadanya. Dampak yang ditimbulkan dari tidak percaya diri yang diakibatkan *bullying verbal* pada kedua subjek yaitu ketakutan untuk pergi ke tempat ramai, ketakutan jika berbicara dengan orang banyak, malu dan menarik diri dari pergaulan dengan teman-

temannya, suka menyendiri, emosi yang tidak stabil, berubah menjadi pendiam.

Dengan memberikan layanan konseling *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying verbal*, individu akan memodifikasi fungsi kognisi yang tidak diinginkan dan tidak dikehendaki. Sesuai dengan tujuan masing-masing sesi dan pemberian teknik *cognitive defusion* antara lain rasional perlakuan; Latihan defusion pengulangan kata-kata dari pikiran target selama 30 detik. Subjek pun dapat memahami dalam capaian tujuan konseling sehingga dapat membuat komitmen untuk mengubah perilaku kurang percaya diri yang dimilikinya. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada observasi yang mengukur target behavior yang di klasifikasikan atau di reduksi dalam skala sehingga tidak menunjukkan frekuensi target secara adanya dan panjang kondisi yang beragam di setiap sesinya.

Peningkatan kepercayaan diri kepada dua subjek dalam penelitian ini juga dikarenakan kedua subjek yang mampu menyadari pikiran negatifnya dan mengalihkan pikiran yang negatif ke acceptance. Kemudian dengan menyadari pikiran negatifnya ini dapat membantu subjek untuk menyadari dampak atau efek negatif yang ditimbulkan dari pikiran negatif tersebut sehingga subjek dapat membuat komitmen untuk berubah. Maka dapat disimpulkan layanan konseling *cognitive defusion* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying verbal*.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMP Negeri 39 Surabaya, ditemukan peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah diakibatkan pernah mengalami peristiwa *bullying verbal*. Untuk menghindari bertambah buruknya dampak negatif dari kurangnya rasa kepercayaan diri yang diakibatkan *bullying verbal* ini, maka dilakukan konseling dengan teknik *cognitive defusion* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban *bullying verbal*.

Hasil dari intervensi yang dilakukan ialah terdapat perubahan persentase tingkat kepercayaan diri. Dari ke-2 subjek untuk sesi Baseline (A) terbilang stabil, lalu untuk sesi Intervensi (B) ke-2 subjek stabil. Untuk persentase overlap sebagai pengukuran intervensi yang dilakukan, didapati jika ke-2 subjek memiliki persentase overlap 0% dimana dapat disimpulkan teknik *cognitive defusion* berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying verbal*. Ini juga dibuktikan adanya ke-2 subjek mampu mengalihkan pemikiran negatif yang dimilikinya menjadi acceptance dan memiliki komitmen untuk berubah.

Dengan begitu hipotesis dari penelitian mengenai "Layanan Konseling *Cognitive Defusion* Efektif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban *Bullying Verbal* di SMP Negeri 39 Surabaya" dapat diterima.

## Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini sebagaimana pertimbangan atas guru bk, dan peneliti sejenis.

### 1. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat menggunakan teknik layanan *cognitive defusion* bukan hanya untuk korban *bullying verbal* tetapi kepada peserta didik lain dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri rendah, sehingga disarankan pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *conseling cognitive defusion* untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya pada metode penelitian SSD dapat melakukan observasi dengan mengukur target behavior yang tidak perlu di klasifikasikan atau di reduksi dalam skala sehingga menunjukkan frekuensi target secara apa adanya dan beragam di setiap sesi nya, kemudian item observasi pada target behavior kepercayaan diri lebih di sederhanakan agar peneliti dapat lebih fokus mendalam dalam memperhatikan target behavior subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, G., & Wahyuni, E. (2020). *Difusi Kognitif Remaja : Kebutuhan Video Tutorial Latihan Difusi Kognitif*.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying: 3 cara efektif menanggulangi kekerasan pada anak*. Jakarta: Grasindo.
- Bangun, S. (2013). *Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Dalam Mengurangi perilaku Bullyiny di SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2013/2014*. Undergraduate thesis, Unimed. 139.
- Febriyanti, A. K. (2021). *Pelaksanaan Teknik Cognitive Defusion Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Remaja di Panti Asuhan Ar-RahimM Garuda Sakti Km 3 Kec. Tampan Kota Pekanbaru*. <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>
- Hana, D. R. (2019). *Dampak Psikologis Peserta Didik yang Menjadi Korban Cyber Bullying*. 1(11), 20–28.
- Indra, P. R. C. (2021). Single Subject Research (teori dan implementasinya: suatu pengantar). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Kishita, N., Muto, T., Ohtsuki, T., & Barnes-Holmes, D. (2014). *Measuring the Effect of Cognitive Defusion Using The Implicit Relational Assessment Procedure: An Experimental Analysis with A Highly Socially Anxious Sample*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 8–15. 25–31.
- Lisnanti, A. U., & Christiana, E. (2020). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal BK UNESA*, 445–453.
- Lumongga, D. R. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- Mandavia, A., Masuda, A., Moore, M., Mendoza, H., Donati, M. R., & Cohen, L. L. (2015). *The Application of A Cognitive Defusion Technique to Negative Body Image Thoughts: APreliminary Analogue Investigation*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 86–95.
- Priyatna, A. (2010). *Let's End Bullying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia. *Studi Kasus Perundungan Verbal Siswa Pada Sekolah Ditinjau Dari Jenis Gende*.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2017). Teknik cognitive defusion: penerapan intervensi konseling untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 93. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v7i2.1835>
- Saputra, W., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3, 14–21. <https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p014>
- Sucipto. (2012). *Bullying Dan Upaya Meminimalisasikannya Bullying and Efforts To Minimize*. *Psikopedagogia*, 1(1).
- Susilo, P., & Setiawati, D. (2021). *Studi Tentang Perilaku Bullying Verball dan Penanganannya pada Siswa Kelas XI SMA I Al-Aly Kelitidu Bojonegoro*. *Jurnal BK Unesa*, 12(1), 54–63. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/download/36346/32311>
- Taqwima, A. (2017). *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fikih di Madrasah Tsanawiyah Masmur Pekanbaru*.
- Yovel, I. (2009). *Acceptance and Commitment Therapy and theNew Generation of Cognitive Behavioral Treatments*. *Israel Journal Psychiatry Relational Science*, 46 (4): 304-309. 2016.
- Zakiyah, E. Z., Humedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>