

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jepara

Eko Keswanto¹, Heri Saptadi Ismanto², MA Primaningrum Dian³

^{1,2,3}Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang

Email : ekokeswanto123@gmail.com

Abstrak

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok menggunakan Teknik *Self Management* terhadap perilaku *bullying*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk *True Eksperimen Design* dengan desain *Pretest-Posttest Control Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A sampai dengan VIII I. Sampel yang terpilih untuk dilakukan penelitian berjumlah 16 kemudian dibagi menjadi 2 kelompok control dan kelompok eksperimen mendapatkan populasi dengan Teknik sampling purposive, dengan menggunakan teknik *Self Management*. Berdasarkan hasil analisis angket skala psikologis siswa menunjukkan bahwa kelompok eksperimen nilai maksimal sebelum *treatment* sebesar 83 dan setelah *treatment* sebesar 94. Hasil uji t dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada posttest eksperimen sebesar 75.75 dan posttest kontrol sebesar 68.63. Maka dapat disimpulkan bahwa "ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management untuk mereduksi perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 1 Jepara. Saran yang dapat disampaikan untuk guru adalah konseling kelompok dengan Teknik *self management* mampu untuk mengurangi perilaku *bullying*

kata kunci : bullying, konseling kelompok, *self-management*

Abstract

The goal to be achieved in this study is to determine whether there is an effect of group counseling using the Self Management Technique on bullying behavior. This type of research is quantitative research in the form of a True Experiment Design with a Pretest-Posttest Control Design. The population in this study were students in class VIII A to VIII I. The sample selected for the research was 16 and then divided into 2 control groups and the experimental group to obtain the population using a purposive sampling technique, using the Self Management technique. Based on the results of the student psychological scale questionnaire analysis, it showed that the experimental group's maximum score before treatment was 83 and after treatment was 94. The results of the t test can be concluded that the mean value in the experimental posttest was 75.75 and the control posttest was 68.63. So it can be concluded that "there is an effect of group counseling with self-management techniques to reduce bullying behavior in class VIII students of SMPN 1 Jepara. Suggestions that can be conveyed to teachers are group counseling with self-management techniques capable of reducing bullying behavior

keywords: bullying, group counseling, self-management

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi remaja adalah penolakan teman sebaya adalah munculnya perilaku bullying". menurut Kurniawan (2018: 45) *bullying* berasal dari kata *bully*, yaitu suatu kata yang mengacu pada pengertian adanya "ancaman" yang dilakukan seseorang kepada orang lain (yang umumnya lebih lemah dari pelaku), sehingga menimbulkan gangguan fisik maupun psikis bagi korbannya (Yuliani, 2013). *Bullying* atau perundungan merupakan tindakan yang sengaja dilakukan oleh siswa atau sekelompok siswa untuk menyakit siswa yang lain baik secara fisik atau psikis tanpa alasan yang jelas dan terjadi berulang-ulang. Menurut Rigby (dalam Kurniawan, 2018: 45) *bullying* merupakan hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi membuat orang lain menderita. *Bullying* sendiri bisa berbentuk bullying verbal

maupun non verbal, seperti yang diungkapkan oleh Coloroso (dalam Fitriadi, 2016: 71) mengatakan bahwa bullying adalah perilaku verbal atau fisik yang dirancang untuk mengganggu seseorang yang kurang kuat.

Berbagai permasalahan siswa di sekolah terkait dengan *bullying* sudah banyak ditemui, baik dari media cetak, media sosial ataupun yang dapat dilihat secara langsung. Hal ini dibuktikan dengan data dari KPAI yang menyebutkan sebanyak 84% siswa mengaku menjadi korban kekerasan di sekolah (7 dari 10 siswa) baik mendapat perlakuan kekerasan dari sesama siswa, guru maupun petugas sekolah lainnya menurut Arifulloh (dalam Nailul Fauziah dan Nandang Rusmana 2021: 207). Selanjutnya yang terjadi pada beberapa sekolah menengah di Semarang, pada awal tahun 2022 juga ada kejadian yaitu penyerangan antar siswa sekolah menengah yang sebenarnya penyebabnya hanya sepele, kejadian dimana siswa pada kedua sekolah saling melakukan ejekan, pada akhirnya muncul perasaan ada siswa yang agak merasa diremehkan oleh siswa sekolah lain. Diperkuat dengan berita harian Kompasiana, melaporkan bahwa sebanyak 8-38% anak usia 8-16 tahun menjadi korban *bullying*, sebanyak 30% siswa di sekolah terlibat dalam perilaku *bullying* baik sebagai korban, pelaku maupun keduanya. Bahkan Indonesia merupakan salah satu negara yang tertinggi dalam terjadinya tindakan *bullying*. Dampak terburuk dari *bullying* seperti diberitakan dalam Kompasiana bahwa pada tahun 2021 remaja 15 tahun ditemukan tewas dengan menggantung diri setelah berulang kali mengalami *bullying* (Berita Harian Online Kompasiana, 2021).

Beberapa *bullying* yang terjadi di sekolah dilakukan oleh guru, staf akademik serta siswa. Akan tetapi kasus yang sering terjadi di sekolah adalah *bullying* yang terjadi antar siswa menurut Kartika, (dalam Nailul Fauziah dan Nandang Rusmana 2019: 5). Menurut Pramudia (dalam Nailul Fauziah dan Nandang Rusmana 2016) sedangkan Faiza (dalam Nailul Fauziah dan Nandang Rusmana 2019) dari hasil penelitian beberapa peneliti menunjukkan bahwa *bullying* adalah kasus yang perlu ditangani dan dari para peneliti kasus *bullying* merupakan kasus yang banyak dijumpai disekitar kita.

Hasil dari observasi peneliti menunjukkan ada kasus *bullying* di SMP Negeri 1 Jepara. Kasus *bullying* yang biasa terjadi di sekolah biasanya terjadi pada teman sekelas, atau senior dengan junior. Tindakan perilaku *bullying* yang sering terjadi di lingkungan sekolah SMP Negeri 1 Jepara adalah ejekan dengan nama lain, menyoraki dan memukul.

Hasil wawancara bersama siswa menunjukkan jika siswa yang melakukan perilaku *bullying* merasa dirinya berkuasa sehingga siswa tidak memiliki rasa takut kepada teman temanya saat melakukan bullying, dari pengakuan siswa setelah melakukan *bullying* siswa tersebut merasa puas.

Lebih lanjut hasil dari wawancara bersama guru BK SMP Negeri 1 Jepara, masih banyak dijumpai perilaku *bullying* di lingkungan sekolah, permasalahan *bullying* yang paling tinggi terjadi karena disebabkan adanya perbedaan di antara siswa seperti perbedaan aspek intelektual dan fisik. Selain itu terdapat perbedaan lain seperti tempat tinggal siswa, hal ini terjadi dikarenakan adanya kebijakan pemerintah tentang zonasi sehingga hal ini mempengaruhi kondisi lingkungan sekolah. Selain itu *bullying* yang sering dilakukan yaitu *bullying* verbal dan nonverbal. *Bullying* verbal terdiri dari ejekan, memanggil nama orang tua, menghina fisik. Sedangkan *bullying* nonverbal berupa pukulan, menampar dan menimpuk.

Bullying merupakan masalah yang harus dicegah karena dapat menimbulkan trauma pada korban dan membuat perilakunya menjadi tertekan. Adapun siswa yang menjadi pelaku *bullying* perlu bimbingan, sehingga guru BK bisa melakukan konseling untuk menanggulangi permasalahan, dari hasil wawancara peneliti lebih lanjut dengan guru BK SMP Negeri 1 Jepara, beliau menyampaikan jika guru BK sudah pernah melaksanakan layanan guna untuk mereduksi perilaku *bullying* namun layanan yang diberikan adalah bimbingan klasikal, dari pihak sekolah juga melaksanakan pencegahan dengan menempelkan poster poster di sudut sekolah hal tersebut menurut guru BK belum bisa memberikan dampak bagi pencegahan *bullying*.

Dampak yang ditimbulkan dari tindakan *bullying* sangatlah berbahaya, baik bagi korban maupun pelaku *bullying*. Untuk itu, perlu adanya penanganan untuk mengurangi perilaku *bullying*. Dengan adanya bimbingan dan konseling di sekolah, permasalahan *bullying* bisa tertangani melalui berbagai layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling di sekolah, salah satunya dengan layanan konseling kelompok. Menurut Natawidjaja (2016: 91) konseling kelompok merupakan: siswa sebagai klien dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang

menjadi peserta layanan.

Dalam hal ini peran bimbingan dan konseling sangat penting dalam mereduksi perilaku *bullying*. Hal yang dapat dilakukan untuk penanganan masalah perilaku *bullying* yaitu memberikan layanan konseling kelompok. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartianti (2021), bahwa konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik mampu mereduksi perilaku *bullying* siswa. menurut Komalasari, (dalam Sa'diyah, 2016). *Self Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self Management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

Dalam pelaksanaan keefektifan konseling kelompok teknik *Self Management* ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdullah (2016), konseling kelompok teknik *self managemant* dapat mengatasi perubahan perilaku siswa, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri sehingga mampu memberikan penguatan kepada dirinya sendiri. Pendekatan konseling kelompok *self managemant* yang digunakan bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mengubah perilaku dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jepara". Berdasarkan batasan masalah di atas, adapun yang menjadi rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jepara?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Jepara.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *True Experimental Design*. Dalam penelitian ini perlakuan yang dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *self management*. Apakah layanan bimbingan kelompok metode *self management* secara efektif atau tidak dalam mereduksi perilaku *bullying* siswa kelas VIII di SMP Negeri Jepara, berdasarkan perbedaan nilai antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. terhadap kelas VIII A sampai VIII I untuk dijadikan sebagai bahan perbandingan. Pada kelas VIII A sampai VIII I yang berjumlah siswa diambil sebanyak 16 siswa kemudian dibagi menjadi 2 kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang berjumlah 8 per kelompok. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan skala psikologis. Adapun pelaksanaan penelitian antara lain melakukan *pre test* dengan memberikan skala psikologis perilaku *bullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi data *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Berdasarkan klasifikasi interval di atas, maka dapat diperoleh data *pre test* tentang perilaku *bullying* siswa kelas VIII diperoleh data sebagai berikut:

Berdasarkan hasil dari *pretest* 8 responden kelompok kontrol dan 8 responden kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa jumlah skor terendah kelompok kontrol adalah 51 dan terendah kelompok eksperimen 56. Serta skor tertinggi kelompok kontrol adalah 94 dan tertinggi kelompok eksperimen 83. Sedangkan skor rata-rata *pretest* kelompok kontrol adalah 66.25 dan rata-rata kelompok eksperimen 71.8. dari kedua skor distribusi frekuensi perilaku *bullying* siswa hasil *pretest* antara kedua kelompok adalah sebagai berikut

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

Interval	Kategori	Kelompok Kontrol	
		Frekuensi	Persentase
95 - 116	Sangat Tinggi	0	0%
73 - 94	Tinggi	4	50%
51 - 72	Rendah	4	50%
29 - 50	Sangat Rendah	0	0%
	Jumlah	8	100%

2. Deskripsi data *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Lebih lanjut data *posttest* merupakan data yang diperoleh setelah *treatment* dari hasil pengisian skala *likert* Berdasarkan hasil dari *posttest* 8 responden kelompok kontrol dan 8 responden kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa jumlah skor tertinggi kelompok kontrol adalah 96 dan terendah kelompok eksperimen 56. Serta skor tertinggi kelompok kontrol adalah 83 dan terendah kelompok eksperimen 57. Sedangkan skor rata-rata *posttest* kelompok kontrol adalah 68.6 dan rata-rata kelompok eksperimen 75.7. dari kedua skor distribusi frekuensi perilaku *bullying* siswa hasil *posttest* antara kedua kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

Interval	Kategori	Kelompok Eksperimen	
		Frekuensi	Persentase
95 - 116	Sangat Tinggi	1	13%
73 - 94	Tinggi	3	37%
51 - 72	Rendah	4	50%
29 - 50	Sangat Rendah	0	0
	Jumlah	8	100%

Berdasarkan hasil dari *pretest* 8 responden kelompok kontrol dan 8 responden kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa jumlah skor terendah kelompok kontrol adalah 51 dan terendah kelompok eksperimen 56. Serta skor tertinggi kelompok kontrol adalah 94 dan tertinggi kelompok eksperimen 83. Sedangkan skor rata-rata *pretest* kelompok kontrol adalah 66.25 dan rata-rata kelompok eksperimen 71.8.

Berdasarkan hasil dari *posttest* 8 responden kelompok kontrol dan 8 responden kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa jumlah skor tertinggi kelompok kontrol adalah 96 dan terendah kelompok eksperimen 56. Serta skor tertinggi kelompok kontrol adalah 83 dan terendah kelompok eksperimen 57. Sedangkan skor rata-rata *posttest* kelompok kontrol adalah 68.6 dan rata-rata kelompok eksperimen 75.7.

Peningkatan tersebut dipengaruhi juga faktor dalam siswa itu sendiri dalam keinginan yang tinggi untuk merubah dan mengandalikan diri untuk merubah perilaku dan lebih bertanggung jawab dengan dirinya sendiri. Namun deangan adanya pengaruh pada layanan konseling kelompok tidak serta merta membuat semua siswa merasa mampu keluar dari masalahnya ada juga siswa yang masih merasa belum bisa memahami tentang perilakunya hal ini dapat dilihat dari selama *treatment* siswa tersebut mengungkapkan belum mampu untuk mengontrol dirinya itu sendiri. Siswa tersebut termasuk siswa yang aktif selama melakukan *treatment* disaat *treatment* berlangsung siswa tersebut mampu untuk menjelaskan tentang perilaku *bullying* yang dilakukan oleh siswa tersebut namun siswa juga menyebutkan masih kesulitan untuk keluar dari perilakunya dikarenakan lingkungannya juga menganggap bahwa *bullying* adalah hal yang wajar namun siswa tersebut juga mengungkapkan ingin mengurangi perilaku *bullying* nya tersebut

Berdasarkan table diatas dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada *posttest* eksperimen sebesar

75.75 dan posttest kontrol sebesar 68.63. dengan demikian dapat dikatakan bahwa posttest eksperimen lebih tinggi dari pada posttest kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management untuk mereduksi perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 1 Jepara.

Bullying merupakan masalah yang harus dicegah karena dapat menimbulkan trauma pada korban dan membuat perilakunya menjadi tertekan. Adapun siswa yang menjadi pelaku *bullying* perlu bimbingan, sehingga guru BK bisa melakukan konseling untuk menanggulangi permasalahan, dari hasil wawancara peneliti lebih lanjut dengan guru BK SMP Negeri 1 Jepara, beliau menyampaikan jika guru BK sudah pernah melaksanakan layanan guna untuk mereduksi perilaku *bullying* namun layanan yang diberikan adalah bimbingan klasikal, dari pihak sekolah juga melaksanakan pencegahan dengan menempelkan poster poster di sudut sekolah hal tersebut menurut guru BK belum bisa memberikan dampak bagi pencegahan *bullying*.

Dampak yang ditimbulkan dari tindakan *bullying* sangatlah berbahaya, baik bagi korban maupun pelaku *bullying*. Untuk itu, perlu adanya penanganan untuk mengurangi perilaku *bullying*. Dengan adanya bimbingan dan konseling di sekolah, permasalahan *bullying* bisa tertangani melalui berbagai layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling di sekolah, salah satunya dengan layanan konseling kelompok. Menurut Natawidjaja (2016: 91) konseling kelompok merupakan siswa sebagai klien dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan.

Dalam hal ini peran bimbingan dan konseling sangat penting dalam mereduksi perilaku *bullying*. Hal yang dapat dilakukan untuk penanganan masalah perilaku *bullying* yaitu memberikan layanan konseling kelompok. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartianti (2021), bahwa konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik mampu mereduksi perilaku *bullying* siswa. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Andiani (2021), bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok *behavior* efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa. Menurut Komalasari, (dalam Sa'diyah, 2016). *Self Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self Management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

Dalam pelaksanaan keefektifan konseling kelompok teknik *Self Management* ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdullah (2016), konseling kelompok teknik *self managemant* dapat mengatasi perubahan perilaku siswa, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri sehingga mampu memberikan penguatan kepada dirinya sendiri. Pendekatan konseling kelompok *self managemant* yang digunakan bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mengubah perilaku dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari *pretest* 8 responden kelompok kontrol dan 8 responden kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa jumlah skor terendah kelompok kontrol adalah 51 dan terendah kelompok eksperimen 56. Serta skor tertinggi kelompok kontrol adalah 94 dan tertinggi kelompok eksperimen 83. Sedangkan skor rata-rata *pretest* kelompok kontrol adalah 66.25 dan rata-rata kelompok eksperimen 71.8.

Berdasarkan hasil dari *posttest* 8 responden kelompok kontrol dan 8 responden kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa jumlah skor tertinggi kelompok kontrol adalah 96 dan terendah kelompok eksperimen 56. Serta skor tertinggi kelompok kontrol adalah 83 dan terendah kelompok eksperimen 57. Sedangkan skor rata-rata *posttest* kelompok kontrol adalah 68.6 dan rata-rata kelompok eksperimen 75.7.

Berdasarkan table diatas dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada posttest eksperimen sebesar 75.75 dan posttest kontrol sebesar 68.63. dengan demikian dapat dikatakan bahwa posttest eksperimen lebih tinggi dari pada posttest kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management untuk mereduksi perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 1 Jepara.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2016). "Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok teknik *Self Management* di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu". *Jurnal Konseling & Psikoedukasi Volume 1, Nomor 2, Desember 2016. Hal. 1 – 14 e-ISSN: 2502 – 4000 Homepage:*
- Bariyyah, Khairul., Hastini, R.P., & Wulan Sari, E.K. (2018). *Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab belajar Siswa. Konselor. Vol 7. No 1, pp. 1-8. ISSN (Print): 1412-9760-Online: 2541-5948. DOI: 10.24036/02018718767-0-00.*
- Fitria & Rahmi, A. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Bullying. Idea Nursing Journal. Volume VII No.3.*
- Fitriadi & Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Untan, n.d.) *Studi Kasus Peserat didik bullying pada kelas viii di smp negeri 2 semparuk*
<https://www.kompasiana.com/steven13/5900bc56e422bd0f6b155067/perilaku-bullying-di-tengah-generasimillennial-indonesia?page=all>.
- Kartianti. 2021. "Konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik untuk mereduksi perilaku bullying siswa SMA di Halmahera Utara". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Volume 05 Number 01 2021 ISSN: Print 2549-4511 – Online 2549-9092 <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>.*
- Kurniawan, D. E., & Pranowo, T. A. (2018). "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Mengatasi Perilaku Bullying. *Jurnal Fokus Konseling*,"4(1), 126-135.
- Nailul Fauziah dan Nandang Rusmana. 2022. "Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Bullying". Vol. 7 No. 1, 2022
- Nandang, R. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Tekhnik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizki Press.
- Natawidjaja. 2016. *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*. Bandung: Sekolah Pascasarjana UPI.
- Sa'diyah. 2016. "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja". *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67-78.
- Yuliani, R. (2013). *Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 151-155.