



Penerapan Teknik Assertive Training Pendekatan CBT Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Dian Fitriawanati

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*)Corresponding author, E-mail: fitriawanatidian@gmail.com

Abstract. This study discusses the application of Assertive Training techniques based on the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach to enhance students' self-confidence. The purpose of this research is to equip students with effective and healthy communication skills so that they can protect themselves, assert their rights, and build more positive relationships with others. This study employs a qualitative descriptive approach. Data were collected through observations, interviews, and documentation. Subsequently, the data were analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion/verification. The results of this study indicate a behavioral change resulting from the intervention provided to one student with the initials NR in class X TKJ A at SMK Negeri 2 Gowa. The implementation of Assertive Training was conducted through several stages: Self-Monitoring, Self-Contracting, Self-Control, Reinforcement, and Follow-Up. Data analysis indicates a significant increase in NR's self-confidence, reflected in his diligence and commitment to self-love. This process helps NR understand his self-worth and protect himself from bullying, making him more prepared to face social challenges and build healthier relationships.

Keywords: Bullying, Female Students, Self-Confidence, Assertive Training, Cognitive Behavioral Therapy

Abstrak. Penelitian ini membahas tentang Penerapan Teknik *Assertive Training* Pendekatan *CBT* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik. Penelitian ini bertujuan; Untuk membekali peserta didik dengan keterampilan berkomunikasi yang efektif dan sehat agar peserta didik dapat melindungi diri, menyatakan hak-hak, dan membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Jenis penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, data penelitian ini dianalisis dengan reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan/verifikasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa; adanya perubahan perilaku atas intervensi yang diberikan pada salah satu peserta didik dengan inisial NR kelas X TKJ A di SMK Negeri 2 Gowa. Pelaksanaan Teknik *Assertiv Training* dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu :*Self Monitoring, Self- Contracting, Self-Control, Reinforcement, dan Follow Up* . Analisis data mengindikasikan peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri NR, yang tercermin dari ketekunan dan komitmennya dalam mencintai diri sendiri. Proses ini membantu NR memahami nilai diri dan melindungi dirinya dari bullying, sehingga ia lebih siap menghadapi tantangan sosial dan membangun hubungan yang lebih sehat.

Kata Kunci: Bullying, Siswa Perempuan, Kepercayaan Diri, Pelatihan Asertif, Terapi Perilaku Kognitif



Pendahuluan

Peserta didik di sekolah merupakan individu yang berada dalam fase penting perkembangan fisik, sosial, dan emosional. Dalam konteks pendidikan, mereka tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan sosial yang esensial untuk kehidupan di masyarakat. Perkembangan ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang menjadi tempat interaksi sosial utama. Menurut O'Connor et al. (2020), pengalaman di sekolah memainkan peranan penting dalam membentuk identitas dan kepercayaan diri peserta didik, yang berkontribusi pada perkembangan psikologis mereka.

Namun, peserta didik sering menghadapi berbagai tantangan di sekolah, termasuk masalah perundungan, tekanan akademik, dan dinamika sosial yang kompleks. Penelitian oleh Smith et al. (2020) menunjukkan bahwa tindakan perundungan dapat menurunkan rasa percaya diri dan mengganggu kesejahteraan mental siswa, memengaruhi mereka dalam berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan belajar. Selain itu, stres dan kecemasan yang berkaitan dengan tuntutan akademis juga dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental peserta didik (Choi et al., 2020).

Sebagai pelopor penelitian tentang bullying, Olweus (2022) mendefinisikan bullying sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang, di mana terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Bullying dapat berupa serangan fisik, penghinaan verbal, atau tindakan sosial yang merugikan. Penelitian menunjukkan bahwa korban bullying sering mengalami penurunan rasa percaya diri yang signifikan. McCoy (2022) mencatat bahwa pengalaman negatif akibat bullying dapat menghambat kemampuan individu untuk berinteraksi secara sosial dan mengekspresikan diri. Berdasarkan observasi yang dilakukan selama praktik lapangan di SMK Negeri 2 Gowa pada hari Rabu, tanggal 4 September 2024, peneliti mengidentifikasi sejumlah permasalahan yang dialami oleh peserta didik kelas X TKJ A, khususnya seorang siswa berinisial (NR). Siswa tersebut menunjukkan kesulitan yang signifikan dalam menyampaikan pendapatnya secara verbal, yang berdampak pada interaksinya dengan teman sekelas. Selama wawancara, peserta didik mengungkapkan bahwa ia sering merasa tertekan dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, merasa lemah, dan mudah dimanfaatkan oleh teman-temannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa NR sering menjadi korban perundungan di sekolah, yang semakin memperburuk kondisi emosionalnya dan memengaruhi partisipasinya dalam kegiatan belajar. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian dan intervensi yang tepat untuk membantu siswa tersebut mengatasi tantangan yang dihadapinya.

Dalam Artikel ini pemberian layanan konseling oleh peneliti menggunakan teknik *Assertive Training* pada peserta didik yang mengalami perundungan dan tidak memiliki kepercayaan diri. *Assertive Training* adalah teknik psikologis yang dirancang untuk membantu individu mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dan membangun kepercayaan diri. Pemberian teknik ini bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif, sehingga dapat menyampaikan perasaan dan kebutuhan dengan lebih jelas dan tegas. Melalui pendekatan ini, peserta didik diajarkan untuk mengenali dan mengatasi pikiran negatif yang menghalangi, serta dilatih untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar. Teknik ini tidak hanya meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menghadapi situasi yang menantang, tetapi juga berperan penting dalam membangun rasa percaya diri yang diperlukan untuk menghadapi intimidasi di sekolah. Dengan penguasaan keterampilan asertif, diharapkan peserta didik dapat merasa lebih berdaya, mengurangi dampak emosional dari pengalaman bullying, dan menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat dan konstruktif.

Metode

1. Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. **Teknik Kualitatif** adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena sosial dan perilaku manusia melalui pengumpulan data non-numerik. Teknik ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna, pengalaman, dan perspektif individu atau kelompok dalam konteks yang spesifik. Metode kualitatif sering digunakan dalam disiplin ilmu sosial, pendidikan, kesehatan, dan bidang lainnya untuk mendapatkan wawasan yang lebih kaya dan holistik tentang isu-isu tertentu. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menggali dan memahami fenomena yang dialami oleh subjek, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, dengan pendekatan yang komprehensif. Metode ini menggunakan deskripsi yang kaya dalam bentuk kata dan bahasa, berfokus pada konteks alami di mana fenomena terjadi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman mendalam tentang gejala sosial, dengan menekankan pada gambaran utuh fenomena yang diteliti, alih-alih memecahnya menjadi variabel-variabel yang terpisah. Dengan demikian,

penelitian kualitatif berupaya menyajikan narasi yang menyeluruh dan kontekstual, mencerminkan kompleksitas pengalaman manusia dalam lingkungan sosial mereka.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 4 September sampai 5 Oktober 2024 di SMk Negeri 2 Gowa. Pemilihan lokasi penelitian ini berdasarkan lokasi PPL PPG Prajabatan. Dimana dari hasil analisis kasus yang dilakukan terdapat siswa yang teridentifikasi mengalami permasalahan ketidakpercayaan diri disebabkan oleh dampak perilaku bullying di sekolah. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa berinisial (NR) yang teridentifikasi mengalami kesulitan untuk menyampaikan pendapatnya, sering merasa tertekan dan kurang percaya diri. yang di sebabkan oleh dampak perilaku bullying di sekolah. Pemilihan subyek dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil observasi langsung yang telah dilakukan sebelumnya serta informasi yang diperoleh dari beberapa pihak seperti guru BK, Wali kelas, dan teman kelas subyek.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan secara umum yaitu memakai:

- a. Teknik Wawancara salah satu cara atau tehnik peneliti untuk mendapatkan informasi-informasi yang terkait dengan judul penelitian, "wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih dan berlangsung antara narasumber dan pewawancara, tujuan wawancara adalah untuk mendapatkan informasi dimana sang pewawancara melontarkan pernyataan-pernyataan untuk dijawab oleh orang yang diwawancarai
- b. Teknik Observasi adalah tehnik pengumpulan data yang dilakukan melalui suatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran.

4. Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep keabsahan kesahihan (validitas) dan keandalan (reabilitas). Penelitian kualitatif memerlukan jaminan keabsahan data sehingga penelitian dapat di pertanggungjawabkan hasilnya dari berbagai aspek dalam penelitian. Teknik yang digunakan berupa ketekunan dan pengamatan dan kecukupn referensi. Adapun teknik keafsahan data pada peneliian ini adalah perpanjangan pengamat, ketentuan pengamatan dan triangulasi.

5. Teknik Analisis Data

- a. Reduksi Data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari pola dan temanya serta membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang sudah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan peralatan elektronik seperti komputer mini dengan memberikan kode pada aspek-aspek tertentu.
- b. Penyajian data. Langkah selanjutnya setelah reduksi data adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan lain sebagainya. Namun yang paaling sering digunakan dalam penyajian data dalam penelitian kualitatif dengan teks bersifat naratif. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, dan merencanakan kerja selanjutnya sesuai dengan pemahaman tersebut. Dalam penelitian ini, penyajian data dilakukan dengan menyusun uraian singkat atau teks bersifat naratif berdasarkan hasil reduksi data terhadap hasil wawancara.
- c. Menarik kesimpulan/pembuktian dalam penelitian ini,.Penarikan kesimpulan atau sering juga disebut verifikasi yaitu kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan penyajian data dan keabsahan data menggunakan teori yang digunakan. Jadi analisis serta kualitatif dalam penelitian ini merupakan proses menyusun, mencari dan mengatur urutan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi, dengan mengelompokkan ke dalam kategori, menjabarkan ke unit-unit, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami.

Hasil dan Pembahasan

Penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan pendekatan Assertive Training merupakan langkah strategis dalam menangani masalah bullying yang dialami oleh peserta didik. Bullying dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional siswa, seringkali mengakibatkan penurunan rasa percaya diri, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan intervensi yang tidak hanya mengatasi perilaku bullying, tetapi juga memberdayakan korban untuk berinteraksi secara lebih positif dan percaya diri dalam lingkungan sosial mereka.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks bullying, CBT membantu peserta didik untuk

mengenali dan menantang pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman mereka. Sementara itu, Assertive Training adalah teknik yang dirancang untuk mengajarkan individu bagaimana mengkomunikasikan kebutuhan, perasaan, dan hak mereka dengan cara yang tegas namun menghormati orang lain. Kombinasi kedua pendekatan ini sangat relevan untuk peserta didik yang mengalami bullying, karena membantu mereka tidak hanya dalam menghadapi situasi yang menekan tetapi juga dalam membangun keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi dengan lebih efektif.

Hasil dari penerapan teknik *Assertive Training* sebagai langkah untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik yang mengalami bullying. Untuk mampu melalui tahapan perkembangan dengan optimal, yaitu dengan melalui beberapa tahap, Adapun tahap yang ditempuh dalam implementasi *Assertive Training* yaitu:

1. Tahap Persiapan
 - a. Membangun hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar), agar peserta didik merasa diterima dan santai selama proses konseling
 - b. Menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling individu
 - c. Menjelaskan kepada konseli, peran tentang konseli dan konselor, serta menjelaskan mengenai kode etik dalam konseling secara tersirat
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Identifikasi masalah. Dilakukan dengan cara mengenali dan mendiskusikan secara mendalam pengalaman bullying yang pernah dialami oleh konseli NR. Proses ini bertujuan untuk membantu NR memahami dengan lebih jelas dampak dari perundungan terhadap rasa percaya dirinya. Dengan membuka ruang untuk berbagi cerita, NR dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran yang mungkin selama ini terpendam, sehingga ia tidak merasa sendirian dalam menghadapi situasi tersebut. Melalui diskusi ini, NR diajak untuk merefleksikan peristiwa-peristiwa yang telah terjadi dan bagaimana hal tersebut telah memengaruhi pandangannya tentang diri sendiri. Pemahaman yang lebih dalam mengenai pengalaman tersebut memungkinkan NR untuk mulai mengenali pola-pola pikiran negatif yang muncul sebagai akibat dari bullying. Selain itu, diskusi ini juga memberikan kesempatan bagi NR untuk mengeksplorasi berbagai strategi untuk menghadapi dampak tersebut, sehingga ia dapat merasakan dukungan yang diperlukan untuk membangun kembali rasa percaya dirinya. Dengan demikian, identifikasi masalah ini bukan hanya sekadar pengenalan, tetapi juga merupakan langkah awal yang krusial dalam proses pemulihan dan pengembangan diri NR.
 - b. Self-Monitoring, adalah langkah awal yang krusial, di mana konseli NR diajak untuk mencatat dan memperhatikan pikiran serta perasaan yang muncul saat ia menghadapi situasi bullying. Proses ini tidak hanya melibatkan pengamatan yang mendalam terhadap reaksi emosionalnya, tetapi juga pemahaman tentang konteks dan pemicu yang menyebabkan munculnya perasaan tersebut. Dengan mendokumentasikan pengalaman ini, NR dapat mengidentifikasi pola-pola negatif yang mungkin menghambat kepercayaan dirinya, seperti pikiran pesimis atau keyakinan bahwa dirinya tidak layak dihargai. Selain itu, self-monitoring memberikan NR kesempatan untuk menyadari bagaimana pikiran dan perasaannya berinteraksi, sehingga ia dapat mulai membedakan antara fakta dan asumsi yang mungkin tidak benar. Melalui analisis ini, NR diharapkan dapat menemukan pola berpikir yang tidak konstruktif, seperti "Saya selalu menjadi sasaran bullying" atau "Tidak ada yang peduli dengan saya." Dengan menyadari pola-pola ini, NR dapat mulai menantang dan mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan untuk menghadapi situasi sosial dengan lebih tegas. Self-monitoring, dengan kata lain, berfungsi sebagai alat reflektif yang memungkinkan NR untuk mengembangkan kesadaran diri dan mempersiapkan langkah-langkah positif menuju pemulihan.
 - c. Pengembangan keterampilan teknik komunikasi, Merupakan aspek penting dalam proses konseling, di mana konseli NR diajarkan cara menyampaikan pendapat dan mengekspresikan perasaan dengan tegas namun tetap sopan. Melalui latihan yang terstruktur, NR dilatih untuk menggunakan kalimat yang jelas dan langsung, sehingga ia dapat menyampaikan apa yang ada di pikirannya tanpa rasa takut atau ragu. Misalnya, ia diajarkan untuk mengungkapkan ketidaknyamanan atau keberatan dengan cara yang tidak hanya memperlihatkan ketegasan, tetapi juga menghormati perasaan orang lain. Selain itu, NR juga dilatih untuk menetapkan batasan yang jelas dalam interaksi sosial. Ini mencakup kemampuan untuk mengatakan "tidak" ketika dihadapkan pada permintaan atau situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman. Dengan memberikan NR keterampilan untuk mengkomunikasikan batasan tersebut, ia akan

lebih mampu melindungi diri dari perlakuan yang tidak pantas dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman-temannya. Latihan ini tidak hanya membekali NR dengan alat untuk mengatasi situasi bullying, tetapi juga memberinya kepercayaan diri untuk berinteraksi dengan lebih positif dalam berbagai konteks sosial. Melalui pengembangan keterampilan komunikasi ini, NR diharapkan dapat menjadi lebih proaktif dalam menghadapi tantangan sosial, serta merasa lebih diberdayakan dalam menentukan arah interaksi dan hubungan yang ingin dibangunnya. Dengan demikian, penguasaan teknik komunikasi yang efektif akan menjadi pondasi penting bagi NR dalam perjalanan menuju pemulihan dan pengembangan diri yang lebih baik.

- d. **Role Playing**, Adalah teknik yang digunakan untuk memungkinkan konseli NR mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya melalui simulasi situasi yang relevan dengan pengalaman bullying yang dialaminya. Dalam sesi ini, NR diberikan kesempatan untuk berperan dalam berbagai skenario yang mungkin dihadapi di lingkungan sekolah, seperti menghadapi komentar negatif dari teman sekelas atau menanggapi tindakan bullying secara langsung. Dengan cara ini, NR dapat menerapkan teknik komunikasi asertif dan menetapkan batasan yang telah dipelajari, sehingga ia merasa lebih siap dan percaya diri ketika berhadapan dengan situasi nyata. Simulasi ini tidak hanya membantu NR untuk menginternalisasi keterampilan yang telah dipelajari, tetapi juga memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai respon dan strategi yang dapat digunakan dalam situasi yang berbeda. Melalui role playing, NR dapat belajar dari pengalaman tersebut, mendapatkan umpan balik langsung, dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Hal ini berfungsi untuk memperkuat kemampuan NR dalam menghadapi situasi sosial yang menantang, serta membantunya memahami bahwa ia memiliki kontrol atas bagaimana ia bereaksi terhadap perlakuan orang lain. Dengan cara ini, role playing berperan sebagai jembatan antara teori dan praktik, memberikan NR pengalaman yang lebih nyata dan relevan yang dapat membantunya merasa lebih siap dan percaya diri saat kembali ke lingkungan sekolah. Melalui latihan yang berulang, NR diharapkan dapat mengembangkan ketahanan mental dan emosional, sehingga mampu menghadapi bullying dengan cara yang lebih konstruktif dan positif.
- e. **Reinforcement**, Pemberian penguatan positif dilakukan setiap kali (NR) berhasil menerapkan keterampilan asertif dalam situasi sosial. Penguatan ini dapat berupa pujian, penghargaan, atau pengakuan yang menunjukkan penghargaan atas usaha dan keberhasilan NR. Tujuannya adalah untuk meningkatkan motivasi dan memperkuat perilaku positif yang telah ditunjukkan. Dengan memberikan reinforcement secara konsisten, NR diharapkan semakin termotivasi untuk terus berlatih dan menggunakan keterampilan asertifnya dalam berbagai interaksi sosial. Proses ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri NR, tetapi juga menciptakan pengalaman positif yang berkontribusi pada perkembangan sikap dan perilaku yang lebih sehat dalam berkomunikasi dengan orang lain.
- f. **Evaluasi dan tindak lanjut**, Peneliti melaksanakan evaluasi secara sistematis untuk mengukur perubahan dalam rasa percaya diri dan keterampilan komunikasi peserta didik NR. Proses evaluasi ini mencakup penggunaan kuesioner, wawancara, dan observasi yang dirancang untuk menangkap perkembangan NR dari waktu ke waktu. Setelah evaluasi dilakukan, tindak lanjut dilakukan secara berkala untuk memberikan dukungan tambahan yang diperlukan. Ini mencakup sesi konseling tambahan, pembinaan, dan diskusi yang bertujuan untuk membantu NR menghadapi tantangan yang mungkin muncul dalam interaksinya. Dengan cara ini, peneliti tidak hanya memastikan bahwa NR tetap pada jalur perkembangan yang positif, tetapi juga memberikan kesempatan untuk mengatasi masalah baru yang mungkin timbul, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi NR untuk terus tumbuh dan berkembang.

Adapun disiplin positif yang saya terapkan kepada konseli (NR) melalui teknik Assertive Training yang berlandaskan pada pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap perubahan perilaku NR. Setiap sesi konseling menunjukkan kemajuan yang konsisten, di mana NR mampu menginternalisasi perilaku baru yang diharapkan.

Pada pertemuan pertama, NR mulai menunjukkan keberanian untuk bersuara dalam situasi yang sebelumnya membuatnya merasa tertekan, yang merupakan langkah awal yang penting dalam proses pemulihan. Melalui dukungan dan bimbingan yang diberikan, pada pertemuan kedua, NR menunjukkan kemajuan lebih lanjut dengan berhasil menetapkan batasan terhadap perilaku yang tidak diinginkan di sekitarnya, sehingga ia merasa lebih aman dan dihargai dalam interaksinya. Pada pertemuan ketiga, NR tidak hanya mampu mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif yang sering mengganggu kepercayaan dirinya, tetapi juga mulai merasakan dukungan yang nyata dari lingkungan sekitar. Ia menunjukkan kemampuan untuk menerima diri apa adanya, yang merupakan langkah krusial dalam membangun rasa percaya diri yang kokoh. Proses ini menunjukkan bahwa dengan penerapan teknik yang

tepat, peserta didik yang mengalami bullying dapat mengalami transformasi positif dalam cara mereka memandang diri sendiri dan berinteraksi dengan orang lain.

Daftar Rujukan

- Alderman, H. (2023). *Assertiveness training for beginners: A comprehensive guide to building self-confidence*. New York: Self-Help Press.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Choi, H., Kim, K. J., & Lee, J. (2020). Academic stress and mental health in adolescents: The role of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 934.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Egan, G. (2022). *The skilled helper: A problem-management approach to helping*. Cengage Learning.
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research*. Sage Publications.
- Kothari, C. R. (2018). *Research methodology: Methods and techniques*. New Age International.
- Kress, V. E., & Elias, M. J. (2021). The role of school counselors in preventing bullying. *Journal of School Counseling*, 19(1).
- McCoy, J. C. (2022). The long-term effects of bullying on mental health: A comprehensive review. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 10-18.
- Meichenbaum, D. (2021). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. Wiley.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Lombardo, E. R. (2022). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. Springer Publishing Company.
- Olweus, D. (2022). *Bullying at school: What we know and what we can do*. New York: Wiley.
- O'Connor, P., Tully, L., & Barron, I. (2020). The impact of school environment on student identity development. *Journal of Educational Psychology*, 112(1), 123-137.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods*. Sage Publications.