

# **PENGARUH TERAPI EMPATI TERHADAP KESADARAN DIRI REMAJA DALAM PENCEGAHAN BULLYING DI SMP N 2 JUWANGI**

**Alvina Rara Agustin<sup>1)</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>2)</sup>, Saelan<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2), 3)</sup> Dosen Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: [alvinararaagustin@gmail.com](mailto:alvinararaagustin@gmail.com)

## **ABSTRAK**

*Bullying* merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu orang atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, dengan tujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus. Tingginya kasus *bullying* itu sendiri tidak hanya menyebabkan sakit secara fisik namun juga secara psikis. *Self awareness* menjadi point utama yang harus diperhatikan dari dampak yang ditimbulkan akibat perilaku *bullying*. *Self awareness* merupakan kunci perubahan dalam diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi empati terhadap kesadaran diri remaja dalam pencegahan *bullying*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan rancangan eksperimen semu atau *quasy eksperimen* dengan rancangan *pre test and post test group design*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 48 responden yang diukur dengan menggunakan kuesioner empati. Hasil penelitian karakteristik usia terbanyak usia 14 tahun 37 responden, jenis kelamin terbanyak laki-laki 33 responden (68.8%), kesadaran diri sebelum diberikan terapi empati terbanyak rendah berjumlah 30 responden (62.5%), kesadaran setelah diberikan terapi empati terbanyak tinggi berjumlah 46 responden (95.8%), pengaruh terapi empati terhadap kesadaran diri remaja dalam pencegahan *bullying* *p-value* 0.000. kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi empati terhadap kesadaran diri remaja dalam pencegahan *bullying*.

Kata Kunci : Empati, kesadaran diri, *bullying*, remaja, *self awareness*

## **THE EFFECT OF EMPATHY THERAPY ON ADOLESCENT SELF-AWARENESS IN BULLYING PREVENTION AT SMP N 2 JUWANGI**

**Alvina Rara Agustin<sup>1)</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>2)</sup>, Saelan<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Nursing Study Program Students of Kusuma Husada University Surakarta Bachelor Program

<sup>2), 3)</sup> Lecturer in Nursing at Kusuma Husada University Surakarta  
Email: [alvinararaagustin@gmail.com](mailto:alvinararaagustin@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Bullying is any form of harassment or violence that is intentionally perpetrated by a person or group of people who are stronger or more powerful against another person, with the goal of causing harm, and is carried out on an ongoing basis. The high number of cases of bullying itself causes not only physical pain but also psychological pain. Self-awareness is the main point that needs to be considered from the effects caused by bullying behavior. The ability to be self-aware is a crucial component in an individual's capacity for change. This study aims to ascertain the impact of empathy therapy on adolescent self-awareness as it pertains to the prevention of bullying. This study employs a quasi-experimental research design with a pre-test and post-test group design. A total of 48 respondents were surveyed using an empathy questionnaire. The results of research on the characteristics of the most age of 14 years old 37 respondents, the most male gender 33 respondents (68.8%), self-awareness before being given empathy therapy is mostly low at 30 respondents (62.5%), awareness after being given empathy therapy is mostly high at 46 respondents (95.8%), the effect of empathy therapy on adolescent self-awareness in bullying prevention p-value 0.000. The conclusion of this study indicate that empathy therapy has a discernible impact on adolescent self-awareness with regard to bullying prevention.

**Keywords** : Empathy, self-awareness, bullying, adolescents, self awareness

## PENDAHULUAN

*Bullying* merupakan suatu tindakan penggunaan kekuasaan yang bertujuan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara fisik, verbal, maupun psikis sehingga korban merasa trauma, tertekan yang dikarenakan ia tidak mampu untuk melakukan perlawanan terhadap pelaku (Rahmah dkk, 2021). *Bullying* merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu orang atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, dengan tujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus.

Masalah utama terjadinya *bullying* merupakan penggunaan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau mengintimidasi orang lain. Perilaku ini dapat menjadi suatu kebiasaan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan sosial atau fisik (Zakiyah dkk, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada anak perempuan terdapat rata-rata 37% dan anak laki-laki 42% menjadi korban *bullying* (WHO, 2020). Kasus *bullying* di Amerika Serikat menduduki prevalensi *bullying* tertinggi dengan hasil 71% (Hidayati & Amalia, 2021). Hasil Anak yang mengalami *bullying* di sekolah sebanyak 41% selain itu 22% diantaranya melaporkan anak dan remaja di ejek oleh temannya serta 19% dengan sengaja dikucilkan (UNICEF, 2020).

Berdasarkan data dari Komisi perlindungan Anak Indonesia, prevalensi kejadian *bullying* di bidang Pendidikan yaitu 1567 kasus. Terdapat 76 kasus anak sebagai korban *bullying* dan 12 kasus anak sebagai pelaku *bullying* di sekolah (KPAI R.N, 2020). Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) melaporkan bahwa kasus kekerasan

berupa *bullying* pada anak di Jawa Tengah tahun 2018 terdapat 1.274 kasus dan tahun 2019 terdapat 1.225 kasus (DP3AP2KB, 2020).

Tingginya kasus *bullying* itu sendiri tidak hanya menyebabkan sakit secara fisik namun juga secara psikis. Penyebab paling umum terjadinya *bullying* seperti mereka merasa tidak perlu ketergantungan dan tidak membutuhkan orang lain, ajang balas dendam dan tindakan penyalahgunaan fisik (Jan & Husain, 2015). Adapun faktor lain penyebab perilaku *bullying* yang berasal dari dalam diri seseorang yakni empati (Arofa *et al.*, 2018).

*Self awareness* menjadi point utama yang harus diperhatikan dari dampak yang ditimbulkan akibat perilaku *bullying*. Menurut Goleman, *self awareness* merupakan kemampuan seseorang dalam menerima, memahami dan mengolah potensinya agar menjadi pribadi yang terus berkembang (Putri, Tazkiyah & Amelia 2019). *Self awareness* merupakan bagian dasar yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan kesadaran terhadap potensi yang dimiliki akan memberikan benteng kokoh terhadap pertahanan diri. *Self awareness* merupakan kunci perubahan dalam diri seseorang (Eriyanti, Shalahuddin, & Rosidin 2021).

Menurut penelitian sebelumnya *bullying* terjadi saat seseorang merasa teraniaya, atau dikucilkan oleh tindakan orang lain atau sekelompok orang, dan ia takut perilaku tersebut akan berlanjut sedangkan di lain sisi ia juga tidak berdaya untuk menghentikannya (Istiningsih, Yusuf, dkk. 2018). Peneliti telah menganalisis faktor-faktor terjadinya *bullying* dari berbagai sumber, diantaranya: perilaku *bullying* dapat terjadi karena menirukan perkataan, adegan atau perilaku kasar yang ditonton oleh pelaku *bullying* (Sidiq, 2017). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7

November 2023 di SMP N 2 Juwangi dengan mewawancarai Guru BK SMP N 2 Juwangi didapatkan bahwa jika saat ini masih kurang melakukan kesadaran dalam

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Empati terhadap Kesadaran Diri Remaja dalam Pencegahan *Bullying* di SMP N 2 Juwangi

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Juwangi pada bulan Februari 2024. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu atau *quasy eksperimen* dengan rancangan *pre test and post test group design* Rancangan penelitian adalah *pre and post test without control*. Sampel penelitian adalah pelajar SMP N 2 Juwangi dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang berjumlah 48 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kesadaran diri yang telah diuji validitas dengan nilai signifikansi  $< 0,05$  dan realibilitas yang didapatkan hasil nilai  $\alpha = 765$  yang nilai *cronbach's alpha*  $> 0,60$  yang berarti valid untuk digunakan penelitian. Penilaian kesadaran diri dengan kategori rendah dengan (jawaban benar 0-18), Sedang dengan (jawaban benar 19-37) dan Tinggi (jawaban benar  $> 38$ ). Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan hasil EC Nomor 352 / II / HREC /2024. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari. Analisis dalam penelitian didapatkan karakteristik responden, kesadaran diri *pre* dan *post* setelah diberikan terapi empati dan pengaruh terapi empati terhadap kesadaran diri remaja dalam pencegahan *bullying*. Pada saat dilakukan penelitian semua siswa kooperatif dalam melakukan

pengisian kuesioner sehingga tidak ada pemalsuan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini meliputi :

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n = 48)**

Usia	Frekuensi	Persentase
14	37	77.1
15	11	22.9
	48	100

Berdasarkan hasil penelitian yang karakteristik responden usia didapatkan bahwa responden mayoritas berusia 14 tahun. Hal ini sesuai dengan teori (Desmita, 2022) Manusia mengalami tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Salah satu tahapan yang akan dilalui oleh manusia adalah masa remaja. Masa remaja memiliki rentang usia antara 13 sampai 18 tahun. Masa remaja dibagi menjadi dua tahap yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 sampai 16-17 tahun dan akhir masa remaja berlangsung dari usia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun. Garis pemisah antara awal dan akhir masa remaja terletak di sekitar usia 17 tahun (Jahja dalam Septiyani, 2022). Masa remaja memiliki beberapa aspek perkembangan yaitu perkembangan fisik, kognitif, emosi, moral dan sosial.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Santrock, 2021) yang merupakan remaja awal yang masih menempuh sekolah menengah pertama dengan rentan usia 12-14 tahun. Seseorang bisa dikatakan remaja apabila sudah memasuki usia 11-15 tahun, di usia tersebut biasanya individu mulai mempunyai pemikiran yang lebih abstrak dan masuk akal, serta memiliki kemampuan dalam pengambilan sebuah kesimpulan dari suatu peristiwa.

Peneliti berpendapat bahwa usia rentang remaja pada usia 14 masa dalam mencari jati diri sehingga

mempengaruhi pemikiran dalam *bullying* di lingkungan sekolah.

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=48)**

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	15	31.3
Laki-laki	33	68.8
Total	48	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas laki-laki sebanyak 33 responden. Penelitian Berdasarkan teori Mawarni (2020) menjelaskan bahwa Jenis kelamin merupakan hal yang dapat mempengaruhi pemikiran seseorang. Jenis kelamin laki-laki pada dunia sekolah sangatlah besar berpengaruh dalam *bullying* sehingga laki-laki melakukan dengan apa yang dia pikirkan sehingga tidak mempedulikan korban. Meskipun memiliki perbedaan pertemanan dalam sekolah, sekolah memiliki peraturan dan pendidikan yang sama dalam pembentukan moral dan perilaku. Sehingga dalam berperilaku individu kedua tipe sekolah ini tidak memiliki perbedaan yang signifikan karena adanya pendidikan nilai agama, moral dan perilaku yang sangat dapat mengontrol perilaku negatif yang mungkin saja akan muncul berlebihan pada anak sekolah. Ini sejalan dengan penelitian mengenai *bullying* tidak ada perbedaan perilaku *bullying* antara sekolah dengan jenis kelamin sama dan sekolah dengan dua jenis kelamin jika tidak dikendalikan oleh faktor apapun.

Peneliti berpendapat bahwa jenis kelamin mempengaruhi sikap empati dalam kesadaran diri. Sehingga jenis kelamin laki-laki yang banyak melakukan *bullying* di tingkat sekolah.

**Tabel 3. Kesadaran Diri Remaja Sebelum Diberikan Terapi Empati (n=48)**

Kesadaran diri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	30	62.5
Sedang	18	37.5
Total	48	100

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa kesadaran diri sebelum diberikan terapi empati terbanyak rendah dengan 30 responden. Hal ini sesuai dengan teori Menurut Bramley & Matiti (2014) kesadaran diri adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk menindaki yang lantas melekat di benak seseorang. kesadaran diri adalah hasil dari tahu dan hasil ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengeinderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2019). Menurut penelitian Arsenio & Lemerise (2021) menjelaskan bahwa pelaku *bullying* sebelum diberikan terapi empati memiliki karakteristik kurang mampu memahami perasaan orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelaku *bullying* memiliki empati yang kurang terhadap korbannya. Apabila korban merasa ketakutan atau mengalami stres.

Menurut peneliti Randall (2019), pelaku *bullying* memiliki pemikiran yang dingin sehingga kurang mampu memahami perasaan orang lain. Coloroso (2017) juga menyatakan pelaku merasa senang saat melihat korban cedera dan menderita sehingga mengulangi perbuatan *bullying*. Keadaan demikian menunjukkan bahwa pelaku *bullying* kurang memiliki empati terhadap korban-korbannya. Hal ini juga didukung dengan penelitian dari Kenny *et al.*, (2019) bahwa pelaku *bullying* memiliki empati yang sedikit ketika

melakukan perilaku *bullying* pada korban-korban.

Peneliti berpendapat bahwa sebelum dilakukan terapi empati responden belum memiliki kesadaran diri terhadap *bullying* yang ada pada kalangan sekolah.

**Tabel 4. Kesadaran Diri Remaja Setelah Diberikan Terapi Empati (n=48)**

Kesadaran Diri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sedang	8	16.6
Tinggi	40	83.3
	48	100

Berdasarkan penelitian Keeran (2014) menjelaskan menurunkan perilaku *bullying* dengan meningkatkan empati juga dapat bermanfaat untuk memperbaiki hubungan dengan orang lain. Sehingga empati dapat membangun rasa kebersamaan dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan diskriminasi atau mengucilkan orang lain. Upaya untuk meningkatkan empati dan mengurangi perilaku *bullying* pada dasarnya perlu dilakukan dengan cara memberikan pengetahuan, serta pengalaman langsung supaya dapat menempatkan diri sebagai orang lain.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marwani *et al.*, (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara empati dengan *school bullying*. Semakin tinggi empati yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi memiliki rasa kepedulian. Menurut penelitian Klimecki (2019) membuktikan bahwa pelatihan empati dan empati yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi konflik yang terjadi baik secara individu maupun konflik antar kelompok. Selanjutnya Seehausen *et al.*, (2012) juga menemukan hasil bahwa dengan rasa empati yang tinggi dapat membuat seseorang mengatur emosinya dan menyelesaikan konflik dengan baik.

lebih lanjut juga disimpulkan bahwa empati dapat merangsang pemrosesan emosi yang lebih intens membantu mengubah dan meningkatkan kemampuan manajemen konflik (pengetahuan, sikap dan keterampilannya dalam menyelesaikan konflik).

Peneliti berpendapat bahwa kesadaran diri responden setelah diberikan terapi empati memiliki rasa kepedulian terhadap teman, meningkatkan pengetahuan serta dapat mengurangi konflik yang ada di sekolah.

**Tabel 5. Analisa Pengaruh Terapi Empati terhadap Kesadaran Diri Remaja dalam Pencegahan *Bullying* (n=48)**

Kesadaran Diri Pre	Kesadaran Diri Post		Total	P-Value
	Sedang	Tinggi		
Rendah	4 (8,3%)	26 (54,2%)	30 (62,5%)	0,000
Sedang	4 (8,3%)	14 (29,2%)	18 (37,5%)	
Tinggi	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
Total	8 (16,6%)	40 (83,3%)	48 (100%)	

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil nilai *p-value* yaitu 0.000 maka  $p < 0.05$  yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi empati terhadap kesadaran diri remaja dalam pencegahan *bullying* di SMP N 2 Juwangi.

Berdasarkan teori Jolliffe & Farrington (2023) menjelaskan empati adalah suatu kemampuan yang ada didalam diri individu untuk memahami serta merasakan pengalaman dan apa yang dirasakan oleh orang lain. Sikap empati ini berfungsi dalam memproyeksikan peran emosional dan sosial terutama pada remaja. Artinya individu yang memiliki kemampuan berempati dengan baik secara tidak sadar ia memerlukan emosional yang mendalam untuk merasakan respon yang tepat saat dihadapkan dengan situasi atau keadaan mental orang lain yang akan

diwujudkan dalam bentuk perilaku dalam kehidupan sosialnya.

Bersikap empati tentunya memberikan manfaat ataupun kepuasan tersendiri bagi diri sendiri, salah satunya dapat mendukung individu untuk berperilaku prososial dan altruistik kepada orang lain (Jolliffe & Farrington, 2023). Adapun manfaat lainnya yang dirasakan oleh seseorang pada saat bersikap empati diantaranya dapat mengurangi sikap egois, individu yang memiliki kemampuan berempati dengan baik ia dapat menghilangkan kesombongan yang ada pada dirinya.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Fatimatuzzahro *et al.*, 2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi empati dalam menurunkan perilaku *bullying*. Penelitian terdahulu lainnya telah mengkonfirmasi tentang pentingnya mengaktifkan empati kognitif sebelum pengambilan keputusan sehingga dapat membatasi keterlibatan dalam memperkuat perilaku *cyberbullying* (Barlinska *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa bahwa terapi empati dapat berpengaruh terhadap kesadaran diri responden terhadap *bullying* yang ada pada sekolahan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia dengan usia 14 tahun sebanyak 37 responden ( 77,1%), 15 tahun sebanyak 11 responden (22,9%). Jenis kelamin laki-laki sebanyak 33 responden (68,8%) dan perempuan sebanyak 15 responden (31,1%).
2. Kesadaran diri sebelum diberikan terapi empati dengan kategori rendah sebanyak 30 responden (62,5%) dan sedang sebanyak 18 responden (37,5%).
3. Kesadaran diri setelah diberikan terapi empati dengan kategori sedang

sebanyak 2 responden (4,2%) dan tinggi sebanyak 46 responden (95,8%).

4. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* yaitu 0.000 maka  $< 0.05$  yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi empati terhadap kesadaran diri di SMP N 2 Juwangi.

### Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu baru pada peneliti tentang pemberian intervensi terapi empati terhadap kesadaran diri remaja dalam pencegahan *bullying*. Kelemahan dalam penelitian ini masih sepenuhnya belum efektif bila dilakukan pada siswa SMP mungkin untuk penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Arofa Zakiyyah Isnaini, Huddaniah & Uun Zulfiana. 2018. Pengaruh Perilaku Bullying terhadap Empati Ditinjau dari Tipe Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6, 74-92
- Masdin. 2013. Fenomena Bullying Dalam Pendidikan. *Jurnal Al-Ta'dib*, 6, 73-83
- Barlinska, J., Szuster., A & Winiewski, M. (2020). The role of short- and longterm cognitive empathy activation in preventing cyberbystander reinforcing cyberbullying behavior. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(4), pp 241-244
- Coloroso, B. (2007). Stop Bullying! : Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU (S. I. Astuti & A. Cahayani, Eds.). Serambi Ilmu Semesta
- Fatimatuzzahro, Suseno, A., & Irwanto, M. (2018). Efektivitas terapi empati untuk menurunkan perilaku bullying pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Petik*, 3(2). <https://doi.org/10.31980/jpetik.v3i2.145>

- Flora, R. (2014). Mengurangi Perilaku Bullying Kelas X-4 Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Di Sma Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2012/ 2013. *Jurnal Saintech*, Vol 06 (2): 34-44
- Hidayat, F., Keliat, B. A., & Mustikasari. (2015). Penerapan Kognitif Behavior Therapy Pada Klien Halusinasi Dan Perilaku Kekerasan Dengan Pendekatan Model Stress Adaptasi Stuart Dan Model Hubungan Interpersonal Peplau Di Rs Dr Marzoeki Mahdi Bogor
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2023). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589-611
- Klimecki. (2019). The Role of Empathy and Compassion in Conflict Resolution. *University of Geneva Journal*, 3(1), 1–17
- Marlina, D., Arif, Y., & Susanti, M. (2020). Efektivitas Pelaksanaan Terapi Empati terhadap Kemampuan Manajemen Konflik Perawat Pelaksana di RSUD H. Hanafie Muara Bungo tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 1104-1110
- Mawarni, R., Hardjono, & Andayani, T.R. (2015) Hubungan Antara Mencari Sensasi dan Empati dengan School Bullying pada Remaja Putra Kelas X dan XI di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi. Universitas Sebelas Mare
- Ningsih, B. M., & Widiharto, C. A. (2014). Peningkatan Disiplin Siswa dengan Layanan Informasi Media Film. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Sari H.N, Dkk. (2015). Pelatihan Meningkatkan Empati Melalui Psikoedukasi Kepada Pelaku Bullying Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Bullying Di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran*, 1-16 Saripah, I. (2010). Model Konseling
- Seehausen, M., Kazerr., Bajbouj., & Prehn, K. (2012). Effects of Empathic Paraphrasing – Extrinsic Emotion Regulation in Social Conflict. *Frontiers in Psychology*, 4(2), 1–11
- Santrock, J. W. (2021). Life-span development: Perkembangan masa hidup. Edisi kelima Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Septiyani, L. (2022). Efektivitas terapi film terhadap pengelolaan emosi marah pada siswa kelas X SMKN 1 Kasihan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 8 (5), 119-127.

