
Mengekspresikan Emosi Dengan Metode ESR: Studi Kasus Pada Korban Bullying

Syarvia¹, Hernawati Syam²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa

²Balai Besar Guru Penggerak Sulawesi Selatan

E-mail: syarviaarasy@gmail.com, hernaa.syam@gmail.com

Article History:

Received: 17 Januari 2025

Revised: 28 Januari 2025

Accepted: 02 Februari 2025

Keywords: Bully, Siswa, Emotional Stress Release, ESR

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran terkait intervensi korban bullying dengan menggunakan konseling dan teknik ESR (emotional stress release) untuk membantu siswa/siswi korban bullying dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan dan menemukan sumber daya yang dapat membantu proses pengembangan diri dan bagaimana menghadapi situasi bully. Subjeknya adalah 3 siswa/siswi yang pernah menjadi korban bully, yang mendatangi psikolog untuk melakukan sesi konseling. Ditemukan bahwa dengan menggunakan metode konseling dan ESR, para korban ini dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan dan memunculkan sumber daya dari diri pribadi masing-masing yang dapat membantu proses penyelesaian masalahnya. Dengan dukungan dari keluarga, hal ini cukup mendukung proses pemulihan bagi para korban bully. Sebagai remaja, bukan hal yang mudah untuk menyampaikan dan mengekspresikan perasaan yang dirasakan, namun dengan teknik ESR ini menjadi salah satu metode yang dapat memudahkan mereka untuk menyampaikan perasaan, emosi dan memunculkan sumber daya dari dalam diri yang bermanfaat untuk pemulihan dan pengembangan diri selanjutnya.

PENDAHULUAN

Data UNESCO (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*) tahun 2019 menunjukkan bahwa 2 dari 3 anak di seluruh dunia menjadi korban bullying di sekolah (Roca-Campos, Duque, Rios, & Ramis-Salas, 2021; Menesini & Salmivalli, 2017). Perkembangan teknologi juga semakin menambah kompleksitas terjadinya perilaku *bullying*. *Bullying* bisa terjadi di ruang fisik (sekolah), ruang digital (media sosial) atau pada keduanya secara bersamaan (Bork-Huffer, Mahlknecht, & Kaufmann, 2021).

Perilaku *bullying* memiliki keterkaitan dengan berbagai faktor, antara lain faktor personal, keluarga, dan lingkungan. Baik pelaku, korban, dan saksi (*bystander*) memiliki dinamikanya masing-masing. *Bullying* dalam konteks sekolah adalah perilaku kekerasan paling umum di mana terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, dan dilakukan secara berulang baik secara berkelompok maupun individual (Menesini & Salmivalli, 2017).

Ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban menyebabkan korban tidak mampu mempertahankan diri karena pelaku memiliki kekuatan fisik, sosial, atau psikologis yang lebih besar. Penelitian terdahulu sepakat bahwa pelaku memiliki kecenderungan agresif, sedangkan korban adalah mereka yang dicirikan sebagai *submissive*, *insecure* dan ciri-ciri yang tidak berani berkonfrontasi sehingga pelaku menjadi semakin kuat karena tidak mendapatkan perlawanan. Kelemahan seseorang misalnya kelemahan dalam prestasi akademik, penampilan, kondisi keluarga, atau karakteristik personal tertentu digunakan oleh pelaku untuk menyakiti korban (Menesini & Salmivalli, 2017).

Bullying dapat berbentuk kekerasan verbal seperti mengejek, mengancam, atau memanggil korban dengan panggilan yang bisa mempermalukan; kekerasan fisik seperti memukul, menendang; hingga kekerasan seksual. Arhuis-Inca, dkk. (2021) menemukan bahwa ketiga bentuk *bullying* tersebut terjadi di sekolah di Peru di mana kekerasan verbal adalah yang paling sering terjadi, lebih dari 50% kasus *bullying* di sekolah pada tiga wilayah di Peru berbentuk kekerasan verbal, demikian juga yang terjadi pada siswa usia 6-10 tahun di sekolah-sekolah di Amerika mengalami kekerasan verbal lebih sering (53,6%) dibanding kekerasan fisik (20,8%) (Wang, Iannotti, & Nansel, 2009). Siswa laki-laki cenderung terlibat dalam *bullying* yang melibatkan fisik seperti memukul, sedangkan siswa perempuan lebih banyak terlibat dalam *bullying* yang tidak langsung seperti memanipulasi pertemanan, menyebarkan gosip atau berita tidak benar tentang seseorang (Olweus, 1997).

Daya tarik fisik dalam banyak penelitian diketahui berdampak pada penerimaan sosial. Mereka yang dipersepsikan memiliki daya tarik fisik cenderung untuk disukai dan diterima dalam pergaulan dan hal tersebut saling mempengaruhi dengan menguatnya rasa percaya diri pada individu. *Bullying* verbal pada remaja salah satunya bersumber pada persoalan fisik seperti kondisi mulut dan gigi (Moraes, dkk., 2020; Barasuol, dkk., 2017) atau penampilan fisik secara umum yang dianggap tidak biasa. *Bullying* verbal tidak secara langsung menyakiti korban sebagaimana pada *bullying* fisik, tetapi 75% siswa yang diejek karena kondisi fisiknya mengalami stres yang memprihatinkan (Lovegrove & Rumsey, 2005). Pola bahasa atau cara berbahasa (*prosody*) yang digunakan dalam *bullying* verbal termasuk di dalamnya ritme, tekanan, intonasi, dan pilihan kosa kata mempengaruhi bagaimana korban tanpa disadari yang secara halus merendahkan kepribadian mereka, dan mempermalukan mereka serta membuat mereka tidak bersuara (Easteal & Ballard, 2017).

Intervensi terhadap penurunan angka *bullying* di beberapa negara terbukti efektif untuk menurunkan terjadinya perilaku tersebut. Intervensi terutama penting untuk memberikan perasaan aman kepada korban sehingga dapat bersuara terkait perilaku *bullying* yang diterima. Program intervensi *bullying* KiVa di Finlandia dan *The Zero Violence Brave Club* yang dikembangkan di sekolah-sekolah di Spanyol (Menesini & Salmivalli, 2017; Roca-Campos, Duque, Rios, & Ramis-Salas, 2021) mengedepankan keberanian berbicara baik bagi korban maupun *bystander* jika menghadapi situasi yang mengarah pada perilaku agresif atau situasi kekerasan lainnya yang menempatkan mereka menjadi korban dan yang terpenting adalah mereka merasa mendapat dukungan dari lingkungan.

Berbicara atau mengungkapkan pengalaman terkait *bullying* menjadi salah satu kunci dalam mengurangi terjadinya *bullying*, diamnya korban bisa dipersepsikan sebagai penguatan oleh pelaku, sehingga pelaku bisa terus melakukan aksinya karena tidak mendapatkan perlawanan baik oleh korban maupun lingkungan (Roca-Campos, Duque, Rios, & Ramis-Salas, 2021). Membekali siswa dengan kemampuan sosial yang memadai untuk menghadapi ejekan atau perilaku *bullying* terkait dengan penampilan dapat mengurangi potensi terjadinya *bullying* (Lovegrove & Rumsey, 2005).

LANDASAN TEORI

Bullying menurut Barbara Coloroso (Coloroso, 2003) adalah tindakan intimidasi yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat kepada pihak yang dianggap lebih lemah. Penindasan di sekolah, lebih dikenal dengan istilah ‘digertak’ atau ‘ditekan’. Ken Rigby (Rigby, 2003) menjelaskan bahwa perilaku *bullying* dapat terjadi secara individu atau dalam kelompok, yang dilakukan oleh satu anak atau kelompok secara konsisten. Tindakan ini melibatkan penghinaan terhadap anak yang lebih lemah dari pelaku. Bullying bisa melukai secara fisik atau emosional, termasuk kata-kata kasar dan tindakan lainnya. Sedangkan menurut Sullivan dalam bukunya *The Anti-Bullying Handbook*, mengatakan bahwa *bullying* adalah tindakan menyerang yang dilakukan secara sadar dan sengaja dan atau di manipulasi oleh satu atau lebih banyak orang terhadap orang lain atau banyak. Bullying dapat bertahan untuk waktu yang singkat atau bahkan selama bertahun-tahun, dan ini adalah sebuah penyalahgunaan kekuasaan oleh mereka yang melakukannya. Kadang-kadang direncanakan, dan kadang-kadang dilakukan dengan oportunistis, kadang-kadang direncanakan terutama terhadap satu korban, dan kadang-kadang terjadi berturut-turut dan acak. Teori ini menjelaskan bahwa sebenarnya perilaku bullying dilakukan oleh pelakunya dengan keadaan yang disengaja dan juga dalam keadaan sadar. Coloroso (2003) yang mengemukakan bahwa *bullying* akan selalu melibatkan keempat unsur berikut;

- a) Ketidakseimbangan kekuatan (*imbalance power*). *Bullying* bukan persaingan antara saudara kandung, bukan pula perkelahian yang melibatkan dua pihak yang setara. Pelaku *bullying* bisa saja orang yang lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih mahir secara verbal, lebih tinggi secara status sosial, atau berasal dari ras yang berbeda;
- b) Keinginan untuk mencederai (*desire to hurt*). Dalam *bullying* tidak ada kecelakaan atau kekeliruan, tidak ada ketidaksengajaan dalam pengucilan korban. *Bullying* berarti menyebabkan kepedihan emosional atau luka fisik, melibatkan tindakan yang dapat melukai, dan menimbulkan rasa senang di hati sang pelaku saat menyaksikan penderitaan korbannya;
- c) Ancaman agresi lebih lanjut. *Bullying* tidak dimaksudkan sebagai peristiwa yang hanya terjadi sekali saja, tapi juga repetitif atau cenderung diulangi;
- d) Teror. Unsur keempat ini muncul ketika eskalasi *bullying* semakin meningkat. *Bullying* adalah kekerasan sistematis yang digunakan untuk mengintimidasi dan memelihara dominasi. Teror bukan hanya sebuah cara untuk mencapai *bullying* tapi juga sebagai tujuan bullying

METODE PENELITIAN

Metode intervensi yang dilakukan pada korban *bullying* ini adalah dengan konseling yang menggunakan teknik ESR (emotional stress release). Subjek penelitian ini adalah 3 orang klien (siswa sekolah) yang menjadi korban bullying.

1. (S) Santri di salah satu pesantren di Makassar, kelas 2 SMP. Sering diejek bungkuk. Senang menyendiri, masih belum bisa menyesuaikan dengan lingkungan sekolah dan asrama. Ada permasalahan lain di keluarga, orangtua berpisah saat anak masuk di asrama.
 2. (F) Siswi kelas 2 SMP di daerah Soppeng, Sulawesi Selatan. Dibully teman kelas karena fisik yang tinggi dan kurus. Kakak memiliki riwayat dibully juga saat kuliah, namun berhasil *survive* setelah konseling dan sekarang sudah bekerja. Riwayat keluarga, anak ini cukup dimanja oleh bapak kandung. Ybs menjadi kurang semangat untuk ke sekolah, dan memiliki keinginan untuk pindah sekolah.
 3. (U) Siswi kelas 1 MTsN di Kota Makassar, konsul ke psikolog karena tiba-tiba melempar buku ke pak guru. Ada riwayat bully saat SD. Awal masuk MTsN pun akhirnya dibully, karena ada teman sekelas dulu di SD. Anak yang cerdas, dan mampu berkomunikasi dalam bahasa Inggris. Ybs adalah anak bungsu, ibu mengandung saat usia 45 tahun. Anak
-

cenderung jarang bergaul di lingkungan. setelah konseling dua kali bisa lebih nyaman untuk kembali ke sekolah dan memahami potensi yang dimiliki.

Konseling mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungan yang mungkin saja bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis, psikoterapis, bimbingan atau pemecahan masalah. Tugas konseling adalah memberikan kesempatan kepada klien untuk mengeksplorasi, menemukan dan menjelaskan cara hidup lebih memuaskan dan cerdas dalam menghadapi sesuatu (BAC, 1984 dalam McLeod, 2015). Konseling mengindikasikan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya bersifat individu ke individu, walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang. Konseling didesain untuk menolong klien untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan, dan untuk mencapai tujuan penentuan diri (*self determination*) mereka melalui pilihan yang telah diinformasikan dengan baik serta bermakna bagi mereka dan melalui pemecahan masalah emosional atau karakter interpersonal.

Proses konseling pada dasarnya berjalan sistematis. Ada tahapan-tahapan yang mesti dilalui untuk sampai pada pencapaian konseling yang sukses. Sebelum memasuki tahapan tersebut, sebaiknya konselor memperoleh data mengenai diri klien melalui wawancara pendahuluan (*intake interview*). Gunarsa (1996) mengatakan bahwa manfaat dari *intake interview* adalah memperoleh data pribadi atau hasil pemeriksaan klien. Setelah itu konselor dapat memulai langkah selanjutnya.



Gambar 1. Langkah-Langkah Konseling (Brammer, Abrego & Shostrom (Lesmana, 2005).

Berikut adalah penjelasan terkait langkah konseling (Lubis, 2011):

Langkah 1: membangun hubungan, dijadikan langkah pertama dalam konseling karena klien dan konselor harus saling mengenal dan menjalin kedekatan emosional sebelum sampai pada pemecahan masalahnya. Membangun hubungan konseling juga dapat dimanfaatkan konselor untuk menentukan sejauh mana klien mengetahui kebutuhannya dan harapan apa yang ingin dicapai dalam konseling. Konselor juga dapat meminta klien agar berkomitmen menjalani konseling dengan sungguh-sungguh.

Langkah 2: identifikasi dan penilaian masalah. Apabila hubungan konseling telah terjalin baik, maka langkah selanjutnya adalah mulai mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling.

Langkah 3: Memfasilitasi perubahan konseling, konseling mulai memikirkan alternatif pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah klien. Jangan sampai teknik pendekatan dan strategi yang digunakan bertentangan dengan nilai-nilai yang terdapat pada diri klien, karena akan menyebabkan klien otomatis menarik dirinya dan menolak terlibat dalam

proses konseling.

Langkah 4: Evaluasi dan terminasi, adalah langkah terakhir dalam proses konseling secara umum. Evaluasi terhadap hasil konseling akan dilakukan secara keseluruhan. Yang menjadi ukuran keberhasilan konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku klien yang berkembang ke arah yang lebih positif.

Intervensi yang digunakan adalah konseling dan melakukan teknik ESR untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan dan menemukan sumber daya apa yang dimiliki sehingga dapat bertahan ketika menghadapi bully. Fokus mencari kelebihan dan kekurangan, untuk membantu lebih percaya diri dan fokus ke diri ketika ada yang melakukan bully. Mengajarkan teknik olah nafas saat menghadapi situasi yang kurang nyaman, sehingga bisa lebih tenang dan tidak reaktif. Melakukan teknik ESR untuk membantu anak ekspresikan emosi yang dirasakan dan menemukan sumber daya dari diri sendiri untuk membantunya lebih nyaman dengan kondisi yang dihadapi.

ESR (Emotional stress release), adalah metode sederhana yang memungkinkan seseorang merasa memulihkan diri ketika stress, trauma, kelelahan, kecelakaan, tekanan pekerjaan, hubungan antar manusia, dan lain-lain. Teknik ini perlu sentuhan ringan pada dahi, tonjolan pada dahi antara garis rambut dan alis, diatas mata. Sentuhan ringan pada titik refleksi ini menyalurkan energi otak depan dimana pilihan dan ide baru diproses. Disinilah tempat otak berkreasi dan berpikir solusi baru tanpa melibatkan emosi (Lilley, 2019). Saat stress, respon umum kita adalah ‘melawan atau melarikan diri’ cara untuk bertahan hidup. Bila diterjemahkan ke saat ini, seringkali itu berarti amarah atau rasa takut, dan reaksi berdasarkan pengalaman lampau. Dengan menggunakan ESR, kita bisa memikirkan solusi baru dan memilih untuk mengubah cara kita bereaksi terhadap stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil konseling dan teknik ESR yang dilakukan kepada ketiga klien, menunjukkan adanya kemampuan untuk mengikuti arahan dan panduan yang diberikan. mengikuti instruksi dan gerakan yang perlu dilakukan saat proses ESR, sehingga klien dapat membayangkan permasalahannya saat ini, memunculkan pengalaman *bully* yang dialami sebelumnya, dan dapat menunjukkan sumber daya dan upaya apa yang dapat dilakukan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan, serta bagaimana menghadapinya kemudian.

Klien S, akan difokuskan untuk membentuk kebiasaan olahraga yang dapat membantu kondisi fisiknya agar tidak ‘bungkuk’, serta mendapatkan pendampingan dari pembina yang dapat membantu proses pengembangan dirinya di dalam pesantren. Memfasilitasi komunikasi dengan orangtua, sehingga terbentuk kepercayaan diri yang akan membantu proses adaptasinya di pesantren. Klien F diarahkan untuk menghayati potensi diri dan kondisi fisik yang juga menjadi objek *bully* dari teman di sekolah. Ybs pun dapat memanfaatkan apa yang dimiliki di rumah, khususnya area kamar untuk membantunya lebih tenang ketika berada pada situasi yang tidak nyaman. Berupaya untuk mencari hal positif yang dapat mendukung adaptasinya di sekolah. Selain itu, harapan karir di masa depan, ternyata dapat menjadi support dan penyemangat bagi F untuk akhirnya bisa bertahan dan mencari cara penyelesaian ketika menghadapi situasi *bully* di sekolah nantinya.

Klien U, belajar untuk melakukan strategi/teknik olah nafas yang sesuai ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Hal ini dilakukan agar ybs tidak bertindak reaktif. Memahami potensi dan kelebihan diri, yang kemungkinan membuatnya cukup berbeda di lingkungan kelas dan sekolahnya. Memaksimalkan relasi dengan teman kelas yang memang dianggap nyaman dan melakukan berbagai aktivitas olahraga bersama keluarga untuk mendukung *bounding* dalam keluarga sehingga dapat menjadi penyemangatnya ketika menghadapi situasi *bully*. Ybs pun

mendapatkan insight terkait hal apa saja yang bisa dilakukan ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.

Dengan proses konseling dan ESR yang dilakukan, para klien ini dapat memahami kondisi dan memunculkan solusi praktis untuk menghadapi situasi *bully* dan ‘berdamai’ dengan pengalaman *bully* sebelumnya.

Pada kasus *bully*, khususnya bagi para korban, dibutuhkan teknik/metode praktis yang dapat diterapkan untuk membantu mereka dalam mengekspresikan perasaan dan emosi yang dirasakan. Pada situasi *bully* di sekolah, beberapa metode intervensi bisa dilakukan, diantaranya simulasi *role play* oleh Gillespie, *play therapi*, *psychodrama*, *psikoedukasi*, *expressive writting*, dan *Game therapy* (Ni’matuzahroh, 2019). Masing-masing memiliki kelebihan dan strategi yang bertujuan untuk membantu siswa dalam menghadapi situasi *bully*. Namun pada penelitian kali ini, metode konseling dengan ESR yang dilakukan secara tidak langsung dapat membantu siswa untuk menemukan potensi diri, sumber daya yang dimiliki, sekaligus mengekspresikan perasaan/emosi yang dirasakan. Hal ini cukup membantu siswa dalam mengeluarkan emosi negatif dari pengalaman *bully* yang dialami.

Perubahan perilaku akan lebih mudah untuk dilakukan, dengan proses diskusi terkait beberapa aktivitas yang dapat dilakukan kemudian untuk mendukung kemampuan klien/siswa dalam menghadapi situasi *bully* di kemudian hari. Intervensi pada bullying secara tidak langsung juga menjadi bentuk pembelajaran moral bagi siswa, mana perilaku yang positif dan mana yang negatif, serta bagaimana mendukung perilaku positif walaupun mungkin tidak banyak orang yang melakukannya.

Selain itu, dukungan dari lingkungan keluarga maupun sekolah dapat menjadi pendukung yang dapat membantu siswa maupun klien dengan kasus *bully* untuk keluar dari permasalahan ataupun trauma yang dirasakan. Membantu siswa/klien lebih percaya diri, dan fokus pada sumber daya dan pengembangan diri ke depannya. Begitupun ketika menghadapi situasi *bully*, siswa/klien tidak merasa enggan/sungkan untuk menyampaikan kepada orang dewasa lainnya sebagai upaya untuk penyelesaian masalah.

KESIMPULAN

Emotional stress release (ESR) dapat menjadi salah satu teknik alternatif yang dapat membantu siswa/klien yang menjadi korban *bully* untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan. Hal ini penting dilakukan untuk membantu para korban ini, mengekspresikan apa yang dirasakan, emosi negatif yang tersimpan dan membantu korban pada akhirnya memunculkan insight dari sumber daya apa yang dimiliki.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada klien, S, F dan U untuk partisipasinya dalam kegiatan konseling ini. Memberikan gambaran terkait kondisi *bully* pada remaja, dan aplikasi ESR serta konseling untuk membantu masing-masing dalam mengekspresikan emosinya dan memunculkan sumber daya yang dibutuhkan untuk membantu menghadapi situasi ketika *bully* terjadi. Kepada rekan peneliti, ibu Hernawaty Syam yang juga sama-sama belajar untuk melakukan penelitian dan memiliki minat pada remaja dan siswa/siswi pada khususnya. Semoga dapat terus berkolaborasi untuk menghasilkan penelitian yang sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan saat ini.

DAFTAR REFERENSI

Barasuol, J. C., Soares, J. P., Castro, R. G., Giacomini, A., Gonçalves, B. M., Klein, D., . . . Cardoso, M. (2017). Untreated Dental Caries Is Associated with Reports of Verbal Bullying in Children 8-10 Years Old. *Caries Research*, 51(5), 482-488. doi:10.1159/000479043

- Bork-Huffer, T., Mahlknecht, B., & Kaufmann, K. (2020). (Cyber)Bullying in schools – when bullying stretches across cON/FFlating spaces. *Children's Geographies*, 19(2), 241-253. doi:10.1080/14733285.2020.1784850
- Coloroso, Barbara. 2003. *The Bully, The Bullied, and the Bystander*. Harper Resources. <https://www.libgen.is/book/index.php?md5=4FE0D11B432AEA0EDA60CF9F77C400D0>
- Easteal, P., & Ballard, A. J. (2017). Shutting-up or speaking-up: Navigating the invisible line between voice and silence in workplace bullying. *Alternative Law Journal*, 42(1), 47-54. doi:10.1177/1037969X17694793
- Gunarsa, Singgih Dirga. 1996. *Konseling & Psikoterapi*. BPK Gunung Mulia
- Lesmana, Jeanette Murad. 2005. *Dasar-dasar Konseling*. Universitas Indonesia (UI Press).
- Lilley, Toni. 2019. *Touch for Health*. Dian Rakyat.
- Lovegrove, E., & Rumsey, N. (2005). Ignoring it Doesn't Make it Stop: Adolescents, Appearance, and Bullying. *The Cleft Palate Craniofacial Journal*, 42(1), 33-44. doi:10.1597/03-097.5.1
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- McLeod, John. 2015. *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus*. Prenadamedia Group.
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in Schools: The State of Knowledge and Effective Interventions. *Psychology, Health and Medicine*, 22(1), 240-253. doi:10.1080/13548506.2017.1279740
- Moraes, R. B., Knorst, J. K., Brondani, B., Marques, B. B., Reis, M. d., Henriqson, D., & Ardenghi, T. M. (2020). Relationship between Gingival Bleeding and Associated Factors with Reports of Verbal Bullying in Adolescents. *Journal of Periodontology*, 92(2), 225-233. doi:10.1002/JPER.19-0745
- Ni'matuzahroh. 2019. *Aplikasi Psikologi di Sekolah*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Olweus, D. (1997). Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education*, 12, 495-510. doi:10.1007/BF03172807
- Rigby, Ken. 2003. *Stop the Bullying, a Handbook for Schools* (Revised Updated edition). Acer Press. <https://www.libgen.is/book/index.php?md5=E2110D595D7329F4BBC9A3038694D7BD>
- Roca-Campos, E., Duque, E. R., & Ramis-Salas, M. (2021). The Zero Violence Brave Club: A Successful Intervention to Prevent and Address Bullying in Schools. *Frontiers Psychiatry*, 12, 1-15. doi:10.3389/fpsy.2021.601424
- Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2009). School Bullying Among Adolescents in the United States: Physical, Verbal, Relational, and Cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 368-375. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.03.021
-