

**EMPATI DALAM PRESPEKTIF TEORI KONSELING
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY
ALBERT ELLIS**

Lidya Wati, Muslim Afandi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: lidyawati1797@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui empati dalam prespektif teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*Library Research*) atau kajian pustaka. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yaitu salah satunya menggunakan buku Gantina & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling* dan sumber data skunder menggunakan jurnal dan buku salah satunya buku Bradley T. Erford. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Hasil penelitian yang dapat peneliti simpulkan yaitu empati menurut Albert Ellis adalah kemampuan seseorang dalam merasakan apa yang dirasakan orang lain dengan cara memulai berfikir rational. Prespektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat meningkatkan empati melalui teknik ABCDE.

Kata Kunci: *Empati, Rational Emotive Behaviour Therapy*

**Empathy in the Perspective of Rational Emotive Behavior Therapy
Albert Ellis' Theory**

Lidya Wati, Muslim Afandi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email: lidyawati1797@gmail.com

Abstract

This study aims to determine empathy in the perspective of Albert Ellis's Rational Emotive Behavior Therapy theory. This research used a qualitative approach (*Library Research*) or literature review. The data source used the primary data source, one of which is using the Gantina & Karsih book. 2011. *Counseling theory and techniques* and secondary data sources using journals and books, one of which is Bradley T. Erford's book. 2015. *40 Techniques Every Counselor Should Know*. According to Albert Ellis, the research result that can be concluded is the ability of a person to feel what other people feel by means of rational thinking. The theoretical perspective of Rational Emotive Behavior Therapy can increase empathy through ABCDE techniques.

Keywords: *Empathy, Rational Emotive Behavior Therapy*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang paling rawan dalam pergaulan, dimana emosi pada masa ini sangat labil (Ediati, 2015). Kata remaja berasal dari bahasa latin *adolensense* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensense* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 2011). Pada masa ini remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak (Vesti, 2018). Oleh karena itu pada masa ini sering disebut dengan masa pencarian jati diri.

Remaja yang sedang mengalami proses pencarian jati diri berusaha membangun suatu hubungan interaksi yang sifatnya baru terutama dalam lingkungan sekitar. Pada masa ini remaja memiliki kematangan emosi, sosial, fisik dan psikis (Zatrahadi et al., 2021). Perkembangan remaja akan melewati beberapa fase dengan berbagai tingkat kesulitan permasalahan, sehingga dengan mengetahui tugas-tugas perkembangan, remaja dapat mencegah konflik yang ditimbulkan oleh kondisi psikis remaja sangat labil.

Masa remaja merupakan fase pencarian jati diri. Biasanya mereka selalu ingin tahu dan mencoba sesuatu yang baru dilihat atau diketahuinya dari lingkungan sekitar, mulai lingkungan keluarga, sekolah, teman sepermainan dan masyarakat. Salah satu tugas tersulit remaja atau peserta didik adalah menjalin hubungan harmonis terhadap orang lain atau penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dengan lawan jenis serta terhadap orang dewasa yang berada di luar lingkungan keluarga dan sekolah.

Semua pengetahuan baru diketahuinya baik yang bersifat positif maupun negatif akan diterima dan ditanggapi oleh remaja sesuai dengan kepribadian masing-masing. Remaja dituntut untuk menemukan dan membedakan yang baik dan yang buruk dalam kehidupannya. Disinilah peran lingkungan sekitar sangatlah diperlukan untuk membentuk kepribadian remaja.

Tetapi fenomena zaman sekarang masih banyak remaja yang memiliki kepribadian yang buruk, dan tidak memperdulikan antar sesama atau lingkungan sosialnya. Salah satu contohnya yang ada di kalangan pelajar zaman sekarang yaitu ketika seseorang sengaja menjatuhkan temannya, hanya untuk dijadikan bahan tertawaan dan ejekan. Selain itu pun masih ada beberapa kejadian di lapangan yang mellihatkan perilaku buruk seseorang terutama pada peserta didik yaitu seperti melakukan tindakan bully, berkata kasar, bercarut, dan bersikap tidak peduli dengan keadaan sekitar. Dapat dikatakan bahwa peserta didik sekarang ini lebih memikirkan menyenangkan diri sendiri terlebih dahulu barulah orang lain. Salah satu penyebab terjadinya hal seperti ini adalah kurangnya rasa empati yang dimiliki oleh remaja (Novi, 2019).

Menurut Surya dalam Herri Zan Pieter (2012), empati adalah sebagai suatu kesediaan untuk memahami orang lain secara paripurna baik yang tampak maupun yang tidak nampak maupun yang terkandung, khususnya pada aspek perasaan, pikiran, dan keinginan. Sebagaimana menurut Enjang dalam Emi Indriasari (2015), empati adalah identifikasi kepada seseorang muncul sampai batas-batas tertentu dalam setiap percakapan, bahkan empati merupakan proses mendasar dalam cinta. Selanjutnya empati adalah suatu tindakan yang munculnya setelah terjadinya suatu proses interaksi, yang kemudian akan meningkatkan kualitas hubungan sosialnya. Manusia melakukan aktivitas-aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh yang bersangkutan terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya (Taufik, 2012).

Sebagaimana empati memiliki korelasi yang sangat erat dengan perilaku pro-sosial. Siswa dapat berbagi perasaan dengan orang lain dalam suasana suka maupun duka, kesediaan dalam memberi bantuan kepada orang lain baik materil maupun moril dan juga

kesediaan untuk bekerja sama dengan orang lain demi tercapainya suatu tujuan, serta empati juga dapat meningkatkan harga diri individu. Meningkatkan harga diri individu Richard dalam Jones (2011) menyatakan bahwa hubungan sosial merupakan media berkreasi dan menyebabkan tumbuhnya harga diri dalam diri seseorang. Empati memberikan kontribusi pada perkembangan moral remaja. Walaupun empati dianggap sebagai keadaan emosional, sering kali empati memiliki komponen kognitif yaitu kemampuan melihat keadaan psikologis dalam diri orang lain atau yang disebut dengan kemampuan mengambil prespektif orang lain.

Jika berbicara tentang empati tidak akan pernah lepas dari rasa pedulinya seseorang, karena sikap empati merupakan rasa kepedulian terhadap orang lain, merasakan apa yang orang lain rasakan, baik itu senang, sedih, suka, duka yang dapat diperlihatkan dengan bahasa verbal maupun nonverbal seseorang. Empati sangatlah penting bagi peserta didik atau konseli hal ini karena sikap empati dapat menghubungkan hubungan baik seseorang dengan orang lain, terutama dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya.

Oleh karena itu pada fase ini remaja banyak remaja menimbulkan masalah tertentu bagi remaja tersebut sehingga perlu adanya bimbingan dan penanganan untuk membantu mengenal kepribadiannya. Meningkatkan rasa empati pada peserta didik guru bimbingan dan konseling biasanya akan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya tidak terlepas dari teori konseling yang berkaitan dengan masalah peserta didik.

Konseling terdapat beberapa teori yang dapat dijadikan landasan dalam melakukan konseling salah satunya konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Melalui konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat membantu untuk meningkatkan rasa empati. Karena salah satu sebab kurangnya rasa empati adalah fikiran irasional atau tidak logis, dan emosional yang dapat mempengaruhi perilaku individu.

Teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan lebih fleksibel dan rasional, perubahan ini merupakan perubahan adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi (Dradley, 2016). Pemikiran irasional atau tidak logis pada dasarnya tidak terlepas dari manusia, baik itu bersifat jangka pendek atau jangka panjang. Namun apabila pemikiran irasional atau tidak logis ini sudah terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, maka diperlukan adanya penanganan untuk mengurangi atau bahkan mengatasi pemikiran yang irasional yang dialami seseorang terutama pada peserta didik yang kurang memiliki rasa empati. Teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan terapi yang dapat mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku yang salah satunya dengan teori ini dapat untuk meningkatkan rasa empati. Teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat diberikan pertimbangan rasional agar individu tidak lagi berfikir secara irasional.

Oleh Karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai teori konseling yang membantu peserta didik untuk meningkatkan rasa empati. Peserta didik yang kurang memiliki rasa empati dapat dibantu dengan melawan pikiran, emosi, dan perilaku daripeserta didik itu sendiri. Melawan pikiran, emosi dan perilaku peserta didik yang awalnya irasional dapat berubah menjadi rasional sehingga dapat membantu peserta didik.

Menurut Goleman dalam Leny Latifah (2016) menyatakan individu dengan tingkat empati yang rendah dapat menyebabkan muncul perilaku menyimpang, adapun gejala-gejala

yang ditimbulkan seperti: 1) Tindakan pemerkosaan, 2) Tindakan kekerasan, 3) Tindakan *bullying* dan menyiksa, 4) Memiliki egois yang tinggi, 5) Tidak peduli dengan lingkungan sekitar, 6) Sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, 7) Mengucapkan kalimat-kalimat yang tidak pantas untuk diucapkan seperti berkata kasar. Berdasarkan gejala-gejala tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Empati dalam Perspektif Teori Konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis.

Metode Penelitian

Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *library reseach* karena mendeskripsikan data-data dalam bentuk kata-kata dan bahasa (*Library Reseach*) atau kajian pustaka dengan menggunakan literasi yang ada di perpustakaan. Data-data yang diperoleh untuk bahan kajian penelitian berasal dari sumber-sumber yang ada di perpustakaan seperti buku-buku, ensiklopedia, jurnal-jurnal, majalah, surat kabar, dan dokumen serta informasi-informasi yang memiliki relevansi dalam ruang lingkup pembahasan (Sofyan, 2013).

Penelitian pustaka atau riset pustaka adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengelola bahan korelasi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan (Zed Mestika, 2004). Jadi dapat dipahami bahwa penelitian kepustakaan merupakan metode dalam pencarian, mengumpulkan dan menganalisis sumber data untuk diolah dan disajikan dalam bentuk laporan penelitian kepustakaan.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian kajian pustaka berasal dari literatur yang ada di perpustakaan. Sumber data diklasifikasikan menjadi sumber data primer dan sumber data sekunder (Emzir, 2010). Sumber data primer adalah data-data yang diperoleh langsung dari sumber pertama. Peneliti memperoleh sumbernya langsung dari: 1) Gantina. K, Eka. W, & Karsih 2011. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Inderks, 2) Goleman 2007. *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terj. T. Hermaya, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum. Sumber data sekunder adalah data-data yang diperoleh dari buku-buku, dan jurnal yang merupakan data dan pendukung (Elma Mamang Sangaji dan Sopiah, 2010). Peneliti mendapatkan sumbernya tidak secara langsung melainkan dari buku-buku dan jurnal yang peneliti gunakan sebagai sumber tambahan yaitu: 1) Dina Rahmawati Hapsyah. dkk, Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar, *Jurnal SELARAS Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, Universitas Negeri Jakarta, Volume 2, Nomor 1, Mei 2019, hlm 23, 2) Nova Erlina dan Devi Novita Sari, Pengaruh Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 3, Nomor 2, September 2016, hlm. 310, Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*, Bandung: Refika Aditama dan lain sebagainya, 3) Bradley T. Erford. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Terj. Helly P. Soetjipo dan Sri Mulyantini Soetjipo, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 4) Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*, Bandung: Refika Aditama.

Hasil dan Pembahasan

Ellis memandang bahwa gangguan emosional merupakan hasil dari persepsi dan sikap seseorang terhadap suatu peristiwa, hal ini menyebabkan seseorang menjadi berfikir irasional dan tidak logis akan hal yang dihadapinya. Teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* mengatakan bahwa gangguan emosional akan menyebabkan seseorang acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar. Hal ini merupakan salah satu penyebab kurangnya empati

adalah pemikiran yang irasional. Pemikiran irasional seperti ini perlu diubah menjadi pemikiran yang rasional. Tujuan teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah untuk mengubah pemikiran yang tidak irasional menjadi pemikiran yang rasional (Syamsu Yusuf, 2016).

Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*, Ellis mengemukakan teori ABCDE yang mana dalam teori ini dijelaskan pemikiran irasional atau tidak logis bisa terjadi pada siapapun tanpa terkecuali terjadi pada peserta didik atau anak remaja yang sedang mengalami masa pubertas mencari jati dirinya, proses menstabilkan atau memantapkan cara berfikir, melupakan emosionalnya dan mempertahankan perilaku positifnya (Muhammas Surya, 2003). Akan tetapi keadaan lingkungan sekitar mengakibatkan peserta didik mengalami tekanan dan menyebabkan kurangnya rasa empat harus adanya penanganan untuk meningkatkan rasa empati agar tidak terjadi perilaku buruk atau menyimpang dalam kehidupan atau di lingkungan sekitar.

Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat meningkatkan empati pada peserta didik. Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* ini lebih menekankan pada perubahan cara berfikir dan persepsi peserta didik. Meningkatkan empati berdasarkan konsep teori Ellis yaitu ABCDE dalam konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* bahwa:

1. A (*Activity event*) adalah kondisi individu kurangnya rasa empati
2. B (*Belief*) adalah individu yang kurang memiliki rasa empati akan menimbulkan tidak peduli dengan keadaan sekitar, emosional yang tidak stabil, egois, selalu merasa dirinya paling benar, hubungan dengan lingkungan sekitar yang buruk, senang mengkritik, ucapan yang selalu menyakiti orang lain dan tsulit bahagia untuk orang lain. Gejala kurangnya rasa empati bersak dari A (*activity*) yaitu kurangnya rasa empati kemudian menimbulkan B (*belief*) salah satunya pemikiran yang irasional atau tidak logis.
3. C (*Cousequenes*) adalah konsekuensi yang dialami individu kurangnya rasa empati biasanya pemikiran yang irasional yaitu individu yang kurang rasa empatinya akan egois, senang mengkritik orang lain, tidak peduli dengan lingkungan sekitar dan menyakiti hati orang lain akan ucapannya.
4. D (*Disputing*) adalah pertentangan antara pemikiran irasional dengan pemikiran yang rasional. Pemikiran yang rasional dapat kembali pada diri individu yang mengalami kurangnya rasa empati dari proses perubahan pemikiran yang irasional menjadi rasional dari konselor. Selanjutnya individu mencari kebenaran atas pemikirannya terhadap kondisi A (*activity event*) yaitu kurangnya rasa empati.
5. E (*Effect*) adalah efek atau dampak yang bertentangan dengan pemikiran yang irasional pada individu yang mengalami kurangnya rasa empati, efek ini berupa kognitif ataupun perilaku. Artinya individu berusaha menentang pemikiran irasional pada D (*disputing*) terhadap B (*belief*) yang membawa individu pada efek kognitif maupun *behaviour* baik berupa perilaku yang negatif maupun yang positif.

Adapun proses konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang dikemukakan oleh Dryden adalah sebagai berikut:

1. Tahap Awal
 - a. Membangun aliansi kerja. Konselor bekerja sama dengan klien yang mengalami kurangnya rasa empati.

- b. Mengajarkan model ABCDE pada klien. Konselor mengajak individu untuk menyadari dan memahami proses terjadinya pemikiran irasional yang dialami klien sebagai akibat dari kejenuhan yang dialaminya
2. Tahap Pertengahan
 - a. Mengatasi keraguan-keraguan klien. Konselor meyakini klien bahwa rasa empati dapat ditangani dengan merubah pemikiran rasional dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.
 - b. Mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah
 - c. Konselor memberikan pertimbangan agar klien dapat mengembangkan pemikiran yang rasionalnya, sehingga pemikiran yang irasional atau tidak logis dapat berkurang.
 - d. Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irasional intiKonselor memberikan pemahaman bahwa rasa empati terjadi karena adanya gangguan emosional dan gangguan mental atau pola pikir yang dapat menimbulkan pemikiran yang irasional atau tidak logis. Untuk merubah pemikiran yang irasional terlebih dahulu konselor membantu klien mengurangi gangguan emosionalnya. Karena emosional yang terganggu inilah yang menimbulkan pemikiran yang irasional.
 - e. Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas relevan Konselor memberikan dorongan dan beberapa kegiatan positif kepada klien agar klien lebih mengembangkan potensi yang dimilikinya. Sehingga secara tidak langsung klien agar berfikir secara rasional, karena klien menyibukkan dirinya dengan kegiatan yang bermanfaat pada dirinya.
 - f. Membantu konseli menginternalisasikan keyakinan Konselor membantu klien dengan meyakinkan pemikiran rasionalnya, kemudian memberikan pemahaman kepada klien bahwa pemikiran yang irasional dapat menghambat hubungan sosial atau interaksi klien dengan orang lain, hal karena perilaku yang ditimbulkan oleh pemikiran yang irasional sehingga berdampak pada hubungan sosial klien
3. Tahap Akhir

Pada tahapan akhir ini konselor diperkenankan memberikan penghargaan kepada konseli. Konselor mengucapkan terimakasih atas kerja samanya dalam mengikuti proses konseling dan berperan aktif dalam meningkatkan rasa empati.

Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* ini mampu merubah cara berfikir individu yang irasional atau tidak logis menjadi rasional atau logis. Berdasarkan uraian tersebut, maka hasil yang ingin dicapai dari konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* bagi peserta didik yang kurang memiliki empati, yaitu:

- a. Peserta didik memperoleh pandangan hidup yang rasional atau logis dan dapat mengelola emosionalnya dengan baik
- b. Peserta didik mampu memahami perilaku negatif yang terjadi pada dirinya dan mampu merubah perilakunya menjadi positif
- c. Dengan mengikuti konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* peserta didik mampu merubah sikap dan cara berfikir yang tidak irasional menjadi rasional

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa empati menurut Albert Ellis adalah kemampuan dalam merasakan apa yang dirasakan orang lain yang dilakukan dengan cara berfikir rasional. Teknik ABCDE teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis mengemukakan bahwa kegiatan individu mengakibatkan kurangnya empati disebut dengan A (*activity event*) individu yang kurang empati akan menimbulkan pemikiran yang irasional yang disebut dengan B (*belief*) adanya pemikiran yang irasional menimbulkan konsekuensi C (*consequences*) individu terhadap kurangnya rasa

empati yang dialaminya, kemudian memunculkan D (*disputing*) yaitu pertentangan antara pemikiran yang irasional dengan pemikiran yang rasional. Selanjutnya memberikan E(*effect*) atau dampak yang bertentangan dengan pemikiran yang irasional pada individu yang mengalami kurangnya empati, efekti merupakan kognitif atau perilaku.

Daftar Pustaka

- Emi Indriasari. 2016. “Jurnal Konseling GUSJIGANG: Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Sociodrama pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015”. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muara Kudus. Vol.2, Nomor. 2, ISSN 2460-1187. hlm. 191
- Bradley T. Erford. 2015. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Terj. Helly P. Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ediati, A. 2015. “ Jurnal Psikologi : Profil Problem Emosi/Perilaku pada Remaja Pelajar SMP-SMA di Kota Semarang “, Fakultas psikologi Universitas Diponegoro. Vol. 14., Nomor. 2., hlm. 190-191
- Hurlock. 2011. Psikologi Perkembangan. Alih bahasa oleh Soedjarmo & Istiwidayanti. Jakarta : Erlangga.
- Herri Zain Pieter. 2012. Pengantar Komunikasi & Konseling dalam Praktik Kebidanan, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Leny Latifahlm. 2016. “Upaya Meningkatkan Empati Siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang Melalui Penggunaan Sinema Terapi: Jurnal Konseling Indonesia”. Vol. 1, Nomor.2, ISSN 2475-8881. Hlm. 88-89
- Mohamad Surya. 2003. Teori-teori Konseling, Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Novi Andriati, Etc. 2019. “Jurnal Pendidikan : Meningkatkan Sikap Empati Siswa SMP Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama”. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu dan Pengetahuan Sosial IKIP PGMI Pontianak. Vol. 17, Nomor. 1, ISSN : 2407-1803. hlm. 68-69
- Syamsu Yusuf. 2016. Konseling Individual, Bandung: Refika Aditama.
- Taufik. 2012. Empati Pendekatan Psikologi Sosial, Jakarta: Rineka Cipta.
- Vesti Dwi Cahyaningrum, Etc. 2018. “Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling: Pengembangan Panduan Pelatihan Empati Menggunakan Teknik Sinema Edukasi untuk Mencegah Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama”, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri, Vol. 3., Nomor. 3., ISSN 2503-3417. hlm. 139
- Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Yusra, N. N. (2021). The Effect of Online Game Addiction on Adjustment Social in Adolescents. *Indonesian Journal of Creative Counseling*, 1(1), 15–19.