

APLIKASI TEKNIK “STREMA” UNTUK MEMBANTU MURID MANGSA BULI BERFIKIR SECARA POSITIF

Mohd Hilmi Bin Alias

mohdhilmi339@gmail.com

Zuraida Binti Ahmad

zuraida@ipda.edu.my

Jabatan Bimbingan dan Kaunseling IPG Kampus Darulaman

ABSTRAK: Perlakuan buli secara verbal atau bahasa boleh memberi kesan terhadap mangsa buli sama ada kesan secara mental atau emosi. Kajian ini bertujuan membantu murid yang menjadi mangsa buli untuk berfikir secara positif menggunakan teknik “StreMa”. Kajian ini dilaksanakan terhadap empat orang peserta kajian yang merupakan murid perempuan tahun enam yang tertekan dan mempunyai pemikiran negatif akibat dibuli. Data kajian dikumpul menggunakan kaedah pemerhatian separa berstruktur, temu bual berstruktur dan analisis dokumen Borang Refleksi Aktiviti. Dapatan kajian melalui analisis bertema menunjukkan terdapat tema ciri-ciri pemikiran positif terhadap semua peserta kajian. Kesimpulannya, teknik “StreMa” berdasarkan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang digunakan sangat berkesan untuk membantu peserta kajian berfikir secara positif. Cadangan tindakan susulan turut dibincangkan dalam kajian ini.

KATA KUNCI : Buli, pemikiran positif, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

PENGENALAN

Bidang kajian ini berfokus kepada bidang psikososial dan kesejahteraan mental. Empat orang murid perempuan tahun enam yang menjadi mangsa buli telah datang berjumpa saya untuk mengikuti sesi kaunseling kelompok. Dalam sesi kaunseling kelompok yang dilaksanakan, saya mendapati bahawa faktor pemikiran telah mempengaruhi perasaan mereka sehingga mereka berasa tertekan akibat daripada dibuli oleh rakan. Justeru, saya mengambil langkah melakukan konfrontasi untuk mengubah pemikiran mereka agar lebih positif dan rasional. Matlamat saya ialah untuk membantu mereka agar mendapat celik akal seterusnya dapat mengurangkan kesan akibat dibuli yang mereka alami.

Walau bagaimanapun, saya berasa kecewa kerana konfrontasi yang saya lakukan tidak berjaya membuatkan mereka mendapat celik akal. Respon yang mereka berikan masih menunjukkan bahawa mereka mempunyai pemikiran yang negatif dan tidak rasional. Hal ini menyebabkan saya terfikir bahawa konfrontasi yang saya lakukan tidak berjaya membantu mengubah pemikiran dan mengurangkan kesan akibat dibuli yang mereka alami. Memandangkan masa sesi telah tamat, saya menangguhkan dahulu sesi kaunseling kelompok bersama mereka dan merancang pertemuan untuk sesi seterusnya.

Data awal yang dikumpul melalui pemerhatian semasa sesi kaunseling kelompok, temu bual bersama guru pembimbing dan peserta kajian, analisis dokumen Borang Persepsi Diri telah mengesahkan bahawa peserta kajian sememangnya mengalami kesan akibat dibuli seperti perasaan tertekan dan memiliki pemikiran yang negatif.

FOKUS KAJIAN

Fokus kajian ini menumpukan usaha untuk membantu peserta kajian berfikir secara positif agar tidak mengalami kesan akibat dibuli. Noran Fuziah, Fatimah dan Ahmad Jazimin (2009) menjelaskan tentang beberapa kesan yang sering dialami oleh mangsa buli seperti kesan fizikal, harga diri menurun, mengalami perasaan risau, murung dan tarik diri, boleh bertindak agresif, bertengkar dan tidak jujur, kurang disukai, cuba mengelak aktiviti sosial, rasa tidak selamat, ponteng sekolah, prestasi akademik menurun dan mengambil tindakan klimaks seperti mengamuk dan bunuh diri.

Berdasarkan pengalaman saya mengendalikan sesi kaunseling bersama dengan beberapa orang mangsa buli di sekolah, saya telah mendapati bahawa kesan yang dialami oleh mangsa buli tersebut adalah berpunca daripada pemikiran negatif dan tidak rasional yang dimiliki oleh mereka. Hal ini boleh dikaitkan dengan kenyataan Hackney dan Cormier (1995) bahawa gangguan emosi manusia adalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional. Tambah mereka lagi, manusia sendirilah yang menyebabkan dirinya berasa terganggu dan gangguan itu bukanlah disebabkan oleh sumber-sumber luaran tetapi berpunca dari individu itu sendiri.

Beberapa ciri pemikiran tidak rasional yang dinyatakan oleh Sapora dan Ruhaya (2012) ialah rasa malu yang teramat, terlalu menuntut, merendah diri yang teramat, mempunyai daya toleransi yang rendah, lemah semangat, merajuk, mengalah dan menyalahkan. Justeru, ciri-ciri pemikiran yang positif atau rasional pula mestilah bertentangan dengan ciri-ciri pemikiran tidak rasional tersebut. Ciri-ciri pemikiran yang positif pula ialah menerima keadaan diri, tidak berdendam, yakin dengan diri, bertoleransi, bersabar, tidak merajuk, tidak mengkritik diri dan tidak membuat andaian negatif. Ciri-ciri pemikiran tidak rasional dan pemikiran positif yang telah dinyatakan berikut digunakan sebagai tema dalam kajian ini. Tema ciri-ciri pemikiran tidak rasional dan pemikiran positif dapat dilihat seperti Jadual 1.

Jadual 1
Tema ciri-ciri pemikiran tidak rasional dan pemikiran positif

BIL.	CIRI-CIRI PEMIKIRAN TIDAK RASIONAL	CIRI-CIRI PEMIKIRAN POSITIF
1.	Rasa malu yang teramat.	Menerima keadaan diri.
2.	Terlalu menuntut.	Tidak berdendam.
3.	Merendah diri yang teramat.	Yakin dengan diri.
4.	Mempunyai daya toleransi yang rendah.	Bertoleransi.
5.	Lemah semangat.	Bersabar.
6.	Merajuk.	Tidak merajuk.
7.	Mengalah.	Tidak mengkritik diri.
8.	Menyalahkan.	Tidak membuat andaian negatif.

Intervensi yang digunakan adalah berdasarkan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Nor Shafrin dan Rohany (2013) mengatakan bahawa rawatan yang digunakan CBT berfokuskan kepada mengubah pemikiran (pola kognitif) bagi mengubah tingkah laku dan emosi seseorang. Teori CBT mengandaikan bahawa tingkah laku maladaptif dan gangguan emosi adalah hasil daripada pola pemikiran yang tidak sesuai yang dikenali sebagai pemikiran automatik. Pemikiran automatik merupakan pernyataan diri yang automatik dan berulang berdasarkan kepercayaan tentang diri dan dunia seseorang individu.

OBJEKTIF DAN SOALAN KAJIAN

Objektif Kajian

- i. Menghuraikan sejauh mana teknik “StreMa” dapat membantu murid mangsa buli berfikir secara positif.

- ii. Memperihalkan sejauh mana teknik “StreMa” dapat menambah baik amalan intervensi guru dalam membantu murid mangsa buli.

Soalan Kajian

- i. Bagaimanakah teknik “StreMa” dapat membantu murid mangsa buli berfikir secara positif?
- ii. Sejauh manakah teknik “StreMa” dapat menambah baik amalan intervensi guru dalam membantu murid mangsa buli?

PESERTA KAJIAN

Peserta kajian yang terlibat dalam kajian tindakan ini merupakan empat orang murid perempuan yang menjadi mangsa buli. Mereka merupakan rakan sekelas yang belajar di kelas pertama dalam aliran tahun enam. Jadual 2 merupakan huraian tentang empat orang peserta kajian yang terlibat.

Jadual 2
Huraian peserta kajian

PESERTA KAJIAN	JANTINA / UMUR	LATAR BELAKANG	CIRI-CIRI SPESIFIK
Peserta Kajian A	Perempuan / 12 Tahun	Anak sulung daripada dua orang adik beradik. Pekerjaan ayah : Sendiri Pekerjaan ibu : Guru. Ejekan yang diterima : Sering diejek lembut seperti sotong oleh rakan-rakan kerana sifatnya yang terlalu lemah lembut.	Belajar di kelas pertama Tahun 6. Dalam kelas tersebut, pencapaian akademik berada di tahap pertengahan. Berbadan kurus, tinggi dan berkulit cerah. Seorang yang pemalu dan lembut. Pengawas Pusat Sumber. Kurang bercakap tetapi mesra. Berpenampilan kemas.
Peserta Kajian B	Perempuan / 12 Tahun	Anak keempat daripada lima orang adik beradik. Pekerjaan ayah : Pensyarah Pekerjaan Ibu : Pensyarah Ejekan yang diterima : Sering diejek badan seperti badak oleh rakan-rakan kerana mempunyai fizikal yang berisi.	Belajar di kelas pertama Tahun 6. Dalam kelas tersebut, pencapaian akademik berada di tahap pertengahan. Berbadan agak berisi tetapi tidak terlalu gemuk. Ketinggian sederhana dan berkulit cerah. Seorang yang pemalu Kurang bercakap tetapi mesra. Berpenampilan kemas.
Peserta Kajian	Perempuan / 12 Tahun	Anak pertama daripada tiga orang adik beradik.	Belajar di kelas pertama Tahun 6.

	C	<p>Pekerjaan ayah : Polis Pekerjaan ibu : Suri Rumah.</p> <p>Ejekan yang diterima : Sering diejek zirafah dan mata empat oleh rakan-rakan kerana mempunyai fizikal yang tinggi dan berkaca mata.</p>	<p>Dalam kelas tersebut, pencapaian akademik berada di tahap pertengahan.</p> <p>Berbadan kurus, tinggi dan berkulit sawo matang. Seorang yang pemalu tetapi mesra.</p> <p>Agak berahsia.</p> <p>Tunas Pembimbing Rakan Sebaya.</p> <p>Berkaca mata.</p> <p>Berpenampilan kemas.</p>
<p>Peserta Kajian D</p>	<p>Perempuan / 12 Tahun</p>	<p>Anak bongsu daripada dua orang adik beradik.</p> <p>Pekerjaan Ayah : Sendiri Pekerjaan ibu : Suri Rumah.</p> <p>Ejekan yang diterima : Sering diejek juling dan nasi kandar oleh rakan-rakan kerana mempunyai mata yang sedikit juling dan mempunyai nama yang hampir sama dengan nama sebuah restoran nasi kandar yang terkenal.</p>	<p>Belajar di kelas pertama Tahun 6.</p> <p>Dalam kelas tersebut, pencapaian akademik berada di tahap yang cemerlang iaitu lingkungan 10 paling hadapan.</p> <p>Badan berisi tetapi tidak gemuk. Ketinggian agak rendah dan berkulit agak gelap.</p> <p>Seorang yang mesra.</p> <p>Mempunyai mata yang sedikit juling.</p> <p>Seorang yang sensitif.</p> <p>Berpenampilan kemas.</p>

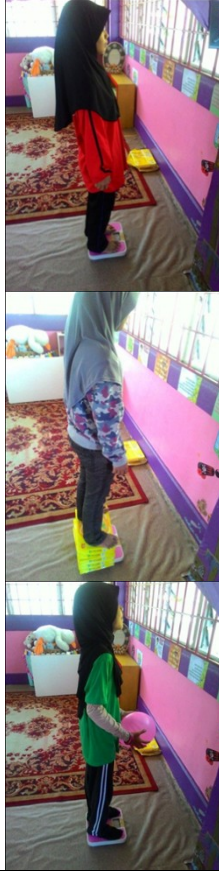
TINDAKAN YANG DIJALANKAN

Langkah-langkah tindakan dijelaskan berkaitan teknik “StreMa” yang telah dilaksanakan terhadap peserta kajian. Teknik “StreMa” mengandungi empat aktiviti iaitu aktiviti Super Saya, aktiviti Beratku Positif dan Negatif, aktiviti Kerusi Sejuk dan Aktiviti Letupan Harapan. Huraian tentang aktiviti yang dilaksanakan dapat dilihat melalui Jadual 3.

Jadual 3
Huraian aktiviti yang dilaksanakan

AKTIVITI	GAMBAR	KETERANGAN
<p>Super Saya</p>		<p>Matlamat: Menilai kekuatan dan kelemahan diri.</p> <p>Teknik: Penerokaan Diri & Konfrontasi.</p> <p>Aktiviti: Bincang tentang konsep sendiri.</p> <p>Rasional: Rasional aktiviti ini ialah untuk membantu peserta kajian mendapat celik akal dan mempunyai konsep sendiri yang positif.</p> <p>Bahan: Borang Persepsi Diri</p> <p>Tempoh Masa : 1 Jam.</p>

**Beratku
Positif dan
Negatif**



Matlamat: Mengetahui kesan pemikiran negatif dan positif terhadap diri.

Teknik: Imageri.

Aktiviti: Timbang berat badan dengan pemberat dan belon. Imaginasi kesan akibat pemikiran negatif.

Rasional: Rasional aktiviti ini ialah untuk memberi gambaran bahawa pemikiran negatif peserta kajian akan membebankan diri mereka sedangkan pemikiran positif dapat mengelakkan diri mereka daripada menghadapi bebanan ketika menghadapi isu buli.

Bahan: Penimbang berat badan, rim kertas A4 & belon yang ditiup.

Tempoh Masa : 1 Jam.

**Kerusi
Sejuk**



Matlamat: Dapat mengawal diri, mampu berfikir secara positif dan dapat mengambil tindakan secara positif.

Teknik: Main Peranan.

Aktiviti: Mengejek dan diejek. Membalas ejekan dengan kata-kata positif.

Rasional: Rasional aktiviti ini ialah untuk memupuk kesedaran dalam diri peserta kajian bahawa cara untuk mengatasi perasaan rendah diri apabila diejek ialah dengan mengambil langkah mengawal emosi, berfikir secara positif seterusnya mengambil tindakan yang positif dengan membalas melalui kata-kata yang positif.

Bahan: Kerusi dan kain penutup mata.

Tempoh Masa : 1 Jam.

**Letupan
Harapan**



Matlamat: Membuang pemikiran-pemikiran negatif yang ada.

Teknik: Relaksasi.

Aktiviti: Lapangkan fikiran, tarik dan hembus nafas. Mengeluarkan kata-kata positif. Letupkan belon menggunakan jarum dat.

Rasional: Rasional aktiviti ini ialah untuk membantu peserta kajian melapangkan fikiran, berfikir secara positif dan membuang segala pemikiran negatif sekaligus memberi



rasa kelegaan dan kepuasan kepada peserta kajian.

Bahan: Belon, jarum dat, papan polistrin & pen marker.

Tempoh Masa : 1 Jam.

Akhir sekali, saya membuat rumusan keseluruhan keempat-empat aktiviti yang telah dilalui oleh kesemua peserta kajian. Rumusan akhir ini sebagai langkah penamatan dengan mengajak peserta kajian untuk merenung kembali setiap aktiviti serta memberi maklum balas terhadap pengalaman dan ilmu pengetahuan baru yang telah diperolehi untuk diaplikasikan dalam kehidupan seharian.

DAPATAN KAJIAN

Hasil dapatan kajian melalui analisis bertema yang digunakan untuk menganalisis data yang dikumpul dapat dilihat dalam Jadual 4.

Jadual 4
Hasil analisis bertema

DATA	TEMA CIRI-CIRI PEMIKIRAN POSITIF
Pemerhatian (Laporan Catatan Nota Lapangan)	Pemikiran Positif (ciri umum) Tidak Mengkritik Diri Menerima Keadaan Diri Tidak Membuat Andaian Negatif Bersabar Tidak Berdendam
Temu Bual (Jawapan Soalan Temu Bual Berstruktur)	Pemikiran Positif (ciri umum) Menerima Keadaan Diri Tidak Merajuk Bersabar
Analisis Dokumen (Jawapan Borang Refleksi Aktiviti)	Pemikiran Positif (ciri umum) Menerima Keadaan Diri Tidak Membuat Andaian Negatif Bertoleransi Bersabar Tidak Berdendam.

REFLEKSI

Kajian yang dilaksanakan untuk membantu murid mangsa buli berfikir secara positif ini telah menunjukkan hasil dapatan yang mencapai objektif kajian. Hasil dapatan kajian memperlihatkan bahawa kesemua peserta kajian dapat berfikir secara positif setelah mengikuti intervensi teknik "StreMa" yang telah saya laksanakan terhadap mereka sekaligus menunjukkan bahawa amalan intervensi yang dilakukan telah berjaya ditambah baik daripada sebelumnya.

Melalui aktiviti Super Saya, peserta kajian telah dibantu untuk menilai kekuatan dan kelemahan diri untuk berfikir secara positif melalui perbincangan tentang Borang Persepsi Diri yang berkaitan dengan konsep sendiri. Semasa melaksanakan Teknik Penerokaan Diri, saya mendapati bahawa teknik yang diaplikasikan tersebut telah berjaya membantu peserta kajian meneroka pola pemikiran negatif mereka. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh Ellis & Grieger (1986) iaitu teknik Penerokaan Diri digunakan oleh kaunselor untuk meneroka beberapa pola pemikiran yang membawa kepada tingkah laku kalah diri klien dan memberi klien satu peluang untuk mengenal pasti pemikiran tidak rasional diri sendiri. Kesan teknik Penerokaan Diri tersebut telah memberikan kesedaran kepada peserta kajian bahawa mereka mempunyai pemikiran yang negatif sehingga memberi kesan terhadap pembentukan konsep sendiri yang negatif. Seterusnya, saya telah melaksanakan konfrontasi terhadap pemikiran negatif peserta kajian dan mendapati peserta kajian telah mendapat celik akal sekaligus berjaya mengubah pemikiran negatif mereka kepada pemikiran yang positif. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh Mizan dan Halimatun (2006) iaitu matlamat konfrontasi ialah untuk memberikan klien satu pandangan lain dalam usaha meneliti diri. Pandangan lain tersebut merujuk kepada pandangan yang lebih positif peserta kajian dalam meneliti dirinya.

Melalui aktiviti Beratku Positif dan Negatif yang dilaksanakan, saya telah berjaya membantu peserta kajian untuk membayangkan kesan pemikiran negatif dan kesan pemikiran positif terhadap diri mereka. Teknik Imageri yang saya aplikasikan dalam aktiviti Beratku Positif dan Negatif telah membantu peserta kajian menilai kesan pemikiran negatif dan kesan pemikiran positif terhadap diri mereka dengan lebih jelas melalui ransangan aktiviti yang telah dilaksanakan. Melalui teknik Imageri yang diaplikasikan, saya mendapati peserta kajian telah mendapat kesedaran bahawa pemikiran negatif telah membebankan diri mereka selama ini manakala pemikiran positif dapat mengelakkan diri mereka daripada bebanan sekaligus mendorong peserta kajian untuk berfikir secara positif sebagaimana dinyatakan oleh Corey (2012) tentang teknik Imageri bahawa *members work actively to implicitly exchange their irrational beliefs for rational ones, thereby changing their behavior in the situation*. Mohd. Azhar (2006) pula mengatakan gambaran imaginasi adalah satu kaedah penyembuhan kesan tekanan yang efektif.

Melalui aktiviti Kerusi Sejuk, peserta kajian telah dibantu untuk mengawal diri, berfikir secara positif dan dapat mengambil tindakan secara positif dalam menghadapi situasi buli dalam keadaan yang hampir sebenar melalui teknik Main Peranan yang diaplikasikan. Saya mendapati teknik Main Peranan yang diaplikasikan dalam aktiviti ini berjaya mendorong peserta kajian berfikir secara positif sekaligus membantu diri mereka mengawal emosi, membina keyakinan diri dan mengawal diri daripada merajuk. Keadaan ini sebagaimana dinyatakan oleh Nor Shafrin dan Rohany (2013) iaitu teknik Main Peranan bertujuan untuk mendedahkan pemikiran automatik (pemikiran yang tidak sesuai), memodifikasi kepercayaan perantaraan (sikap, peraturan dan andaian) dan kepercayaan teras (rasa tidak berdaya dan rasa tidak disayangi) yang dipunyai oleh klien.

Dalam aktiviti Kerusi Sejuk ini juga, saya telah mendapati peserta kajian D turut memperlihatkan pemikiran yang negatif iaitu merajuk. Saya mengimbau kembali pengalaman ketika melaksanakan aktiviti Kerusi Sejuk bersama dengan peserta kajian. Ketika peserta kajian lain mengejek peserta kajian D yang duduk di kerusi, saya mendapati beliau berdiam diri dan tidak berkata apa-apa sebaliknya hanya tersenyum dan akhirnya meminta untuk berhenti. Ketika waktu tersebut, saya merasakan aktiviti Kerusi Sejuk tidak dapat dilaksanakan terhadap peserta kajian D. Hal ini mungkin disebabkan peserta kajian D terlalu sukar untuk menerima ejekan terhadap fizikalnya yang bermata juling sehingga menyebabkan beliau menarik diri daripada aktiviti ini. Menurut Amir Awang (1987), setiap orang dilahirkan dengan kekurangan-kekurangan tertentu seperti inferioriti anggota yang membawa kepada perasaan rendah diri. Walau bagaimanapun, peserta kajian D telah memperlihatkan pemikiran positif sewaktu sesi perbincangan di akhir aktiviti Kerusi

Sejuk selepas saya mengambil langkah membantu merasionalkan pemikiran beliau dibantu oleh peserta kajian yang lain. Kesimpulan yang dapat dibuat untuk aktiviti Kerusi Sejuk melalui teknik Main Peranan ialah aktiviti tersebut telah berjaya membantu semua peserta kajian berfikir secara positif.

Melalui aktiviti Letupan Harapan yang didasari oleh teknik Relaksasi ini telah membantu peserta kajian untuk membuang pemikiran-pemikiran negatif yang ada dalam minda mereka. Saya mendapati aktiviti ini telah memberikan rasa kepuasan kepada peserta kajian apabila berjaya menghapuskan pemikiran negatif yang ditulis pada belon dengan meletupkan belon tersebut yang menjadi tanda bahawa mereka menghapuskan pemikiran negatif yang terdapat pada diri mereka. Selain itu, saya turut mendapati aktiviti Letupan Harapan turut dapat membantu peserta kajian untuk melapangkan fikiran, membuang segala pemikiran negatif dan berfikir secara positif sekaligus telah memberi rasa kelegaan dan kepuasan kepada peserta kajian.

Secara keseluruhannya, keputusan hasil kajian ini telah menunjukkan kesemua peserta kajian yang telah mengikuti intervensi teknik "StreMa" dapat berfikir secara positif. Hasil dapatan pemerhatian terhadap peserta kajian memperlihatkan terdapatnya tema ciri-ciri pemikiran positif Pemikiran Positif (ciri umum), Tidak Mengkritik Diri, Menerima Keadaan Diri, Tidak Membuat Andaian Negatif, Bersabar dan Tidak Berdendam. Hasil dapatan temu bual pula memperlihatkan terdapatnya tema Pemikiran Positif (ciri umum), Menerima Keadaan Diri, Tidak Merajuk dan Bersabar. Akhir sekali, hasil dapatan analisis dokumen memperlihatkan terdapatnya tema Pemikiran Positif (ciri umum), Menerima Keadaan Diri, Tidak Membuat Andaian Negatif, Bertoleransi, Bersabar dan Tidak Berdendam. Pemikiran positif yang dimiliki oleh peserta kajian ini dapat membantu mengelakkan diri mereka daripada mengalami kesan akibat dibuli yang lebih teruk.

CADANGAN TINDAKAN SUSULAN

Intervensi Teknik "StreMa" yang digunakan telah memperlihatkan keberkesanannya untuk membantu peserta kajian berfikir secara positif. Keberkesanan tersebut dapat dilihat melalui dapatan kajian yang telah dikemukakan. Walau bagaimanapun, saya berpendapat bahawa perlunya dilakukan tindakan susulan untuk melihat sejauhmana pemikiran positif yang telah dimiliki oleh peserta kajian telah diaplikasikan dalam situasi sebenar.

Justeru, cadangan tindakan susulan boleh dilakukan dengan membantu peserta kajian membentuk identiti yang berjaya untuk memenuhi keperluan psikologi. Keupayaan peserta kajian berfikir secara positif setelah melalui intervensi teknik "StreMa" akan digunakan untuk menilai dan menggerakkan tingkah laku yang bertanggungjawab.

RUJUKAN

Amir Awang (1987). *Teori dan amalan psikoterapi*. Pulau Pinang : Universiti Sains Malaysia.

Corey G. (2012). *Theory & practise of group counseling eighth edition*. United States : Brooks/Cole, Cengage Learning.

Ellis, A. & Grieger, R. (1986). *Handbook of rational emotive therapy*. New York : Spangler.

Hackney, W.P. & Cormier, L.S. (1995). *The professional counselor. A process guide to helping*. Needham Heights. MA : Allyn and Bacon.

Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim & Halimatun Halaliah Mokhtar (2006). *Kaunseling individu, apa dan bagaimana*. Shah Alam : Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.

Mohd. Azhar Abd. Hamid (2006). *Panduan meningkatkan kecerdasan emosi*. Kuala Lumpur : PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.

- Noran Fauziah Yaakub, Fatimah Haron & Ahmad Jazimin Jusoh (2009). *Pencegahan buli di sekolah*. Kuala Lumpur : Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Nor Shafrin Ahmad dan Rohany Nasir (2013). *Aplikasi praktik teori kaunseling & psikoterapi*. Bangi : Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Sapora Sipon & Ruhaya Hussin (2012). *Teori kaunseling dan psikoterapi*. Bandar Baru Nilai : Universiti Sains Islam Malaysia.

