



Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Afriyadi Sofyan

Publication details, including author guidelines
URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Teknik bibliokonseling sebagai treatment untuk meningkatkan empati siswa

Rizki Ariska, Khairul Bariyyah¹⁾, & Eva Kartika Wulan Sari
Universitas Kanjuruhan Malang, Malang, Indonesia

Article History

Received : 21 May 2019

Revised : 25 June 2019

Accepted : 29 July 2019

How to cite this article (APA 6th)

Ariska, R., Bariyyah, K., & Sari, E.K.W. (2019). Teknik bibliokonseling sebagai treatment untuk meningkatkan empati siswa. *Psychocentrum Review*, 1(2), 79–84. DOI: 10.30998/pcr.1210

The readers can link to article via <https://doi.org/10.30998/pcr.1210>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Khairul Bariyyah. Department of Guidance and Counseling, Universitas Kanjuruhan Malang. Jl. S. Supriadi No.48, Bandungrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65148, Indonesia. E-Mail: khairulbariyyah@unikama.ac.id

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Ariska, R., Bariyyah, K., & Sari, E.K.W. (2019).

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Teknik bibliokonseling sebagai treatment untuk meningkatkan empati siswa

Rizki Ariska, Khairul Bariyyah¹⁾, & Eva Kartika Wulan Sari

Universitas Kanjuruhan Malang, Malang, Indonesia

Abstract. This research aims to: 1) to know level of student empathy before the application of bibliokonseling techniques, 2) to know level of student empathy after the application of bibliokonseling techniques and 3) to know effectiveness from bibliocounseling techniques. This research using the experimental method with design of one group pretest-posttest designs type pre-experimental research, research samples amounted to 5 students who were netted using purposive sampling techniques. This research instrument is an empathy scale. Data analysis using Wilcoxon non parametric test statistics. The results of research show that 1) level of student empathy before using bibliokonseling techniques in the low category, 2) after bibliokonseling techniques level of student empathy become a high category, 3) bibliokonseling techniques effective to increase student empathy. Based on the results of this research then it is recommended: 1) for counselors in using bibliocounseling techniques as an alternative for student to have low empathy, counselor can use bibliokonseling ingredients are in accordance with student problem, 2) for other researchers can develop a bibliokonseling techniques guide book.

Keywords: Bibliocounseling technique; empathy; guidance and counseling

Corresponding author: **Khairul Bariyyah**. Department of Guidance and Counseling, Universitas Kanjuruhan Malang, Jl. S. Supriadi No.48, Bandungrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65148, Indonesia. E-Mail: khairulbariyyah@unikama.ac.id

 This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Karakteristik penting yang harus dicapai oleh siswa pada fase remaja salah satunya mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya (Hidayati, 2016). Dalam berinteraksi dengan teman sebaya, remaja akan membutuhkan komunikasi. Dalam komunikasi itu sendiri merupakan dasar dari bentuk interaksi manusia dalam kehidupan (Kusuma, 2017). Oleh karena itu, siswa dituntut untuk mampu berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sekolah, dan mampu menguasai keterampilan sosial yang meliputi: menghargai diri sendiri dan orang lain, menerima kritik, mendengarkan pendapat orang lain, serta bertindak sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku (Hawkins & Weis, 2017). Namun sekarang ini kemampuan berinteraksi dengan baik itu semakin pudar yang disebabkan dari beberapa faktor salah satunya, yaitu teknologi yang membentuk siswa menjadi individualis (Farisi, 2016).

Berdasarkan pengamatan peneliti dampak dari penggunaan *handphone* siswa menjadi lebih cenderung kurang peduli atau acuh dengan kondisi orang lain maupun orang disekitarnya karena terlalu sibuk bermain alat komunikasi tersebut (*handphone*). Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecanduan *gadget* pada kategori tinggi memiliki tingkat empati yang rendah (Haomasan & Nofharina, 2018). Rendahnya kemampuan berempati membuat siswa melupakan aspek-aspek lain dalam kehidupannya seperti pentingnya

membangun hubungan yang baik dengan teman sebayanya, melakukan aktivitas sosial di dalam masyarakat dan menghargai siswa di lingkungan sekolah antara lain: kebiasaan mengejek teman, *bullying*, pelecehan antar siswa, kekerasan dan kecendrungan siswa menjadi individualis serta sikap tidak peduli terhadap lingkungan (Yuliawanti & Adiyanti, 2018).

Fenomena tersebut diperkuat hasil observasi yang peneliti lakukan di beberapa sekolah menunjukkan adanya perilaku egosentris. Hal ini ditunjukkan dari tingkah laku siswa ketika salah satu temannya meminjam sebuah alat tulis untuk mengerjakan tugas dari guru, tetapi temannya tidak bersedia meminjamkan dan menyarankan untuk meminjam kepada teman yang lain. Kasus lain, misalnya seorang siswa sedang sakit dan teman sebangkunya menghiraukannya dengan bermain *handphone* dari pada membawa temannya ke ruang Unit Kesehatan Sekolah. Kasus ketiga, seorang siswa memiliki teman satu meja yang diam dan tidak melakukan kegiatan seperti halnya anak lainnya; tidak ada satu siswa pun yang berusaha mendekatinya atau menghiburnya bahkan teman satu meja yang duduk di sampingnya tetap menulis dan menghiraukannya. Apabila perilaku siswa dibiarkan terus menerus maka akan memiliki sikap ketidakpedulian (*apatis*). Hal ini membuat siswa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga bisa menghambat siswa dalam menjalani hubungan sosialnya di lingkungan sekolah (Kos et al., 2017). Anak-anak yang memiliki empati mampu menjalin hubungan sosial yang baik karena empati didasari banyak segi tindakan dan pertimbangan moral (Mayfield & Mayfield, 2018). Empati sendiri merupakan aktifitas merasakan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain serta berusaha menempatkan diri sendiri pada situasi tersebut (Davis, 2018). Kemampuan berempati diperlukan pada anak, bahkan kemampuan berempati digolongkan menjadi beberapa diantaranya, yaitu anak baik, lembut hati, memikirkan perasaan orang lain yang mengarahkan diri mereka pada orang lain (Cuff, Brown, Taylor, & Howat, 2016). Anak yang memiliki kemampuan berempati tinggi terhadap orang lain bersikap sopan, bijaksana, dan murah hati, serta bertindak berdasarkan pengetahuan dan kelembutan hatinya.

Langkah nyata yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa empati siswa adalah melalui pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Salah satu alternatif teknik Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan adalah teknik bibliokonseling sebagai bantuan untuk memecahkan permasalahan empati. Hasfera (2018) menyatakan bahwa bibliokonseling adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal. Metode bibliokonseling dapat digunakan untuk membantu konseli yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan permasalahan secara verbal.

Bibliokonseling suatu teknik yang menggunakan buku (pustaka) sebagai bagian dari proses *treatment* (Salau, Wibowo, & Loekmono, 2017). Bibliokonseling adalah suatu teknik yang digunakan konselor untuk memodifikasi cara berfikir konseli (Maghfiroh, 2013). Bibliokonseling dalam hal ini bermaksud untuk memengaruhi kehidupan konseli (dalam hal ini siswa); dengan membantu siswa menemukan kesenangan dalam membaca sebuah buku dan mampu mengidentifikasi diri dengan seorang tokoh teladan. Melalui bibliokonseling siswa diharapkan dapat belajar dari orang lain bagaimana cara mengatasi masalahnya dan melepaskan emosi-emosi, mencapai arah baru dalam kehidupan, dan mengeksplorasi cara baru dalam berinteraksi dengan orang lain atau lingkungannya (Novita, Sugiharto, & Anni, 2017). Dengan menggunakan teknik bibliokonseling sebagai media untuk membantu permasalahan siswa, konselor dapat menghindari kemungkinan munculnya kesenjangan yang terjadi (Hariyadi, 2018). Teknik bibliokonseling memiliki kelebihan, yaitu adanya rasa aman pada siswa karena solusi atas permasalahan yang dimiliki siswa tanpa khawatir ada yang mengetahuinya. Beberapa hasil penelitian juga membuktikan bahwa teknik bibliokonseling efektif dalam meningkatkan empati siswa (Asri & Anggriana, 2016), mampu meningkatkan *mindfulness* siswa (Wimberley, Mintz, & Suh, 2016), dan menurunkan tingkat agresif siswa (Shechtman, 2017).

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan teknik bibliokonseling dalam meningkatkan empati siswa.

Metode

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (Creswell & Creswell, 2017). Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimen (*one group pretest-posttest designs*). Prosedur penelitian melalui beberapa tahap yaitu tes awal (*pretest*) diperlukan untuk mengetahui tingkat empati pada siswa sebelum diberikan *treatment*. Setelah pemberian *pretest* siswa yang memiliki empati rendah diberikan *treatment* dengan teknik bibliokonseling. Setelah pelaksanaan *treatment* selesai selanjutnya siswa diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana keefektifan penggunaan teknik bibliokonseling untuk meningkatkan empati siswa.

Partisipan

Penelitian melibatkan 5 siswa yang dijaring melalui teknik *purposive sampling*, yaitu memilih siswa yang memiliki tingkat empati rendah. Hasil *pretest* yang dilakukan terhadap 27 siswa, maka diperoleh subjek sebanyak 5 siswa yang termasuk kategori rendah. Dari 5 siswa tersebut adalah AF, IY, MGR, RHS, dan RP. AF adalah subjek yang memiliki skor empati sebesar 58, IY dengan skor 56, MGR dengan skor 48, RHS dengan skor 53 dan RP dengan skor 57.

Instrumentasi

Instrumen penelitian menggunakan skala empati yang terdiri dari 29 item pernyataan yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dan telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,921 yang artinya memiliki koefisien reliabilitas yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Azwar (2012) yang mengatakan bahwa koefisien reliabilitas yang berada dalam rentang 0 sampai dengan 1 maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1 berarti semakin tinggi reliabilitasnya; dan sebaliknya, koefisien yang semakin mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Analisis Data

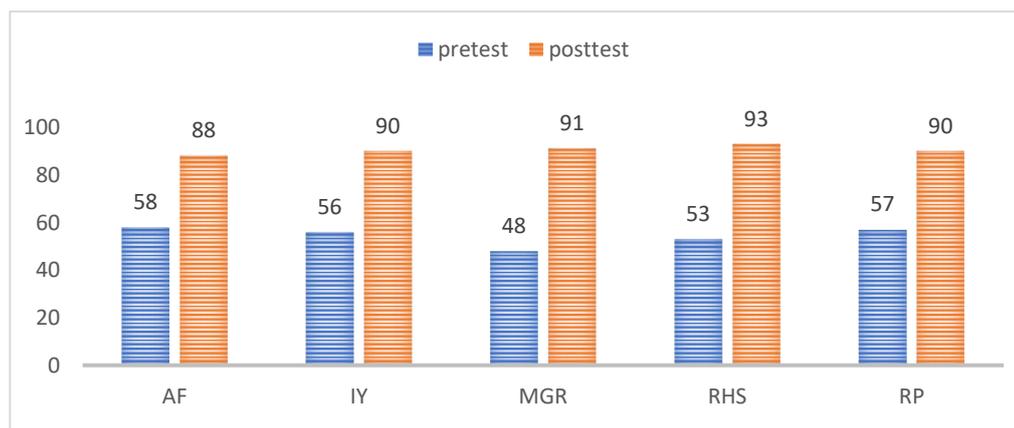
Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk menjabarkan tingkat empati siswa serta menggunakan statistik non parametrik dengan uji Wilcoxon's Signed Rank Test melalui SPSS 23.0 for Windows. Untuk mengambil keputusan hipotesis dalam uji Wilcoxon apabila probability $P < 0.05$ maka H_0 di tolak. Dengan kata lain, teknik bibliokonseling menggunakan bahan bacaan efektif untuk meningkatkan empati siswa.

Hasil

Hasil *pretest* yang dilakukan terhadap 27 siswa, maka diperoleh subjek sebanyak 5 siswa yang termasuk kategori rendah. Dari 5 siswa tersebut adalah AF, IY, MGR, RHS, dan RP. AF adalah subjek yang memiliki skor empati sebesar 58, IY dengan skor 56, MGR dengan skor 48, RHS dengan skor 53 dan RP dengan skor 57. Berdasarkan hasil *pretest* peneliti kemudian memberikan *treatment* menggunakan teknik bibliokonseling dengan media buku bacaan untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan empati. Setelah pemberian *treatment* selesai kemudian dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) terhadap 5 siswa. Adapun hasil *posttest* ke 5

siswa adalah AF memiliki skor 88, IY dengan skor 90, MGR dengan skor 91, RHS dengan skor 93 dan RP dengan skor 90.

Perbandingan hasil skor *pretest* dan *posttest* dibawah ini yang bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan atau tidak antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan *treatment* teknik bibliokonseling. Pada Gambar 1 nampak dengan jelas bahwa setelah *posttest* dilakukan skor para siswa mengalami peningkatan dari hasil sebelumnya (*pretest*). Berikut ini adalah gambaran hasil skor skala empati pada *pretest* dan *posttest*.



Gambar 1. Hasil skor pretest dan posttest tingkat empati siswa setelah treatment bibliokonseling

Mengacu pada Gambar 1 diketahui terjadi peningkatan skor empati dari kategori rendah saat *pretest* menjadi kategori tinggi saat *posttest* setelah pemberian *treatment* teknik bibliokonseling. Hal tersebut dapat diartikan bahwa teknik bibliokonseling efektif untuk meningkatkan empati. Hal ini juga didukung oleh dari analisis yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon sig.(2-tailed) $0,043 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 (Nol Hypotesis) ditolak, dan H_a (Alternatif Hypotesis) diterima dalam signifikansi $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa teknik bibliokonseling efektif untuk meningkatkan empati siswa.

Diskusi

Hasil dari *posttest* menunjukkan bahwa kelima subjek mengalami peningkatan, hal ini dipengaruhi oleh beberapa aspek yang mempengaruhi empati siswa yaitu: 1) *perspective taking* adalah kecenderungan untuk memahami pandangan orang lain dalam kehidupan sehari-hari, 2) *fantasy* adalah kecenderungan seseorang untuk menjadi sangat terlibat dalam dunia fiktif yang ada dalam buku, film dan drama yang berhubungan dengan sosial, 3) *personal distress* (kecemasan pribadi) adalah menekankan pada kecemasan pribadi yang berorientasi pada diri sendiri serta kegelisahan dalam menghadapi setting interpersonal yang tidak menyenangkan (Haryati, Wibowo, & Mulawarman, 2017). Individu yang memiliki rasa empati yang tinggi ditunjukkan dengan kebiasaan melukiskan dirinya sebagai orang yang lebih toleran, mampu mengendalikan diri dan humanis (Asri & Anggriana, 2016). Terdapat lima karakter orang yang disebut mempunyai rasa empati yang tinggi, yaitu: 1) kemampuan dalam berperan imajinatif bersandiwara dan humor, 2) sadar akan pengaruh seseorang terhadap orang lain, 3) kemampuan mengevaluasi diri sendiri, 4) pengetahuan tentang perilaku orang lain, dan 5) mempunyai rasa pengertian sosial (Bandes, 2017). Menumbuhkan rasa empati harus dimulai sejak kecil; dimulai dari dalam keluarga, sekolah, dan lingkungan yang lebih luas lagi (Asri & Anggriana, 2016).

Selain beberapa faktor yang telah disebutkan sebelumnya, lingkungan yang penuh perhatian, kasih sayang dan rasa aman adalah syarat penting bagi tumbuhnya rasa empati. Sesuai dengan tahap perkembangan moral individu, remaja yang berada pada rentang usia 12-20 tahun tahap memasuki masa dewasa, yaitu saatnya mengembangkan sifat ramah, peduli kepada orang lain, memaafkan dan membantu orang lain (Malin, Liauw, & Damon, 2017). Sifat dan perilaku moral tersebut tidak dengan mudah dapat tumbuh dalam diri siswa, maka dari itu perlu dilakukan penanaman, pengembangan dan akhirnya menjadi perilaku yang menetap yang melekat dalam diri siswa (Nielsen, Haun, Kärtner, & Legare, 2017). Dalam hal ini konselor, guru dan orang tua juga terlibat dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan berempati siswa. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Churcher (2016) yang menyatakan bahwa guru dan orang tua harus mampu mengidentifikasi perkembangan empati anak, supaya anak tumbuh menjadi manusia yang profesional bukan anti-sosial.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka teknik bibliokonseling dapat menjadi salah satu alternatif dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling yang dapat digunakan dalam membantu meningkatkan empati siswa. Melalui teknik bibliokonseling yang berjalan secara sistematis, terencana maka diharapkan dapat membantu siswa menganalisis nilai moral dan menstimulasi pemikiran kritis dan mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan konsep diri dan memperbaiki nilai pribadi dan sosial (Hariyadi, 2018).

Simpulan

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis dapat disimpulkan bahwa teknik bibliokonseling efektif dalam meningkatkan empati siswa, hal tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) tingkat empati siswa sebelum penerapan teknik bibliokonseling berada pada kategori rendah (rata-rata skor 54.4), 2) setelah penerapan teknik bibliokonseling tingkat empati siswa menjadi kategori tinggi (rata-rata skor 90.4), 3) berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa sig.(2-tailed) 0,043 < 0,05 artinya teknik bibliokonseling efektif untuk meningkatkan empati.

Dari temuan dalam penelitian ini maka dapat disarankan agar dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam peningkatan empati siswa bagi konselor, dan peneliti lain. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan: 1) bagi konselor semoga dengan adanya temuan ini bisa dijadikan alternatif untuk mengentaskan permasalahan empati dengan menggunakan teknik bibliokonseling, 2) penelitian ini dapat mengembangkan buku panduan teknik bibliokonseling.

References

- Asri, D. N., & Anggriana, T. M. (2016). Efektivitas bibliokonseling untuk meningkatkan empati remaja di rumah pintar "Bunga Padi" Kecamatan Balerejo, Kabupaten Madiun. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandes, S. (2017). Empathy, narrative, and victim impact statements. In *Nussbaum and Law* (pp. 225-276): Routledge.
- Churcher, M. (2016). Can Empathy Be a Moral Resource? A Smithean Reply to Jesse Prinz. *Dialogue: Canadian Philosophical Review/Revue canadienne de philosophie*, 55(3), 429-447.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*: Sage publications.
- Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: a review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144-153.
- Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. USA: Routledge.

- Farisi, M. I. (2016). Developing the 21st-Century Social Studies Skills through Technology Integration. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 17(1), 16-30.
- Haomasan, P., & Nofharina, N. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Pola Komunikasi Interpesonal Siswa Smp Negeri 50 Bandung. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 1-7.
- Hariyadi, S. (2018). Biblio-Konseling Berbasis Cerita Rakyat sebagai Alternatif Layanan kepada Siswa. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 3(4), 443-453.
- Haryati, A., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2017). Model Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 28-33.
- Hasfera, D. (2018). Bibliotherapy: Layanan bimbingan konseling di perpustakaan. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 10(1), 39-62.
- Hawkins, J. D., & Weis, J. G. (2017). The social development model: An integrated approach to delinquency prevention. In *Developmental and Life-course Criminological Theories* (pp. 3-27): Routledge.
- Hidayati, N. W. (2016). Hubungan harga diri dan konformitas teman sebaya dengan kenakalan remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(2).
- Kos, C., Klaasen, N. G., Marsman, J.-B. C., Opmeer, E. M., Knegeting, H., Aleman, A., & van Tol, M.-J. (2017). Neural basis of self-initiative in relation to apathy in a student sample. *Scientific Reports*, 7(1), 3264.
- Kusuma, R. S. (2017). Komunikasi Antar Pribadi Sebagai Solusi Konflik Pada Hubungan Remaja dan Orang Tua Di Smk Batik 2 Surakarta. *Warta LPM*, 20(1), 49-54.
- Maghfiroh, F. N. (2013). Penerapan Teknik Bibliokonseling untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Durenan Trenggalek Tahun Ajaran 2012/2013. *Jurnal BK UNESA*, 1(1), 50-60.
- Malin, H., Liauw, I., & Damon, W. (2017). Purpose and character development in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(6), 1200-1215.
- Mayfield, J., & Mayfield, M. (2018). Speaking from the Heart: Empathetic Language. In *Motivating Language Theory* (pp. 35-48): Springer.
- Nielsen, M., Haun, D., Kärtner, J., & Legare, C. H. (2017). The persistent sampling bias in developmental psychology: A call to action. *Journal of Experimental Child Psychology*, 162, 31-38.
- Novita, K. R., Sugiharto, D. Y. P., & Anni, C. T. (2017). Meningkatkan Kemampuan Prosocial Siswa Melalui Layanan Informasi dengan Teknik Bibliotherapy. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4).
- Salau, T. L., Wibowo, M. E., & Loekmono, J. T. L. (2017). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Bibliocounseling untuk Meningkatkan Sikap Forgiveness Siswa SMA Swasta Kota Atambua. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 196-205.
- Shechtman, Z. (2017). Group intervention with aggressive children and youth through bibliotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(1), 47-67.
- Wimberley, T. E., Mintz, L. B., & Suh, H. (2016). Perfectionism and mindfulness: Effectiveness of a bibliotherapy intervention. *Mindfulness*, 7(2), 433-444.
- Yuliawanti, R., & Adiyanti, M. G. (2018). Cyberbullying in Relation to Empathy and Friendship Quality. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 8(4), 26-41.