

Penerapan Konseling Kelompok kognitif perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa

Maris Laily Safa'ati

Prodi BK, FIP, UNESA, marislailysafaati@yahoo.co.id

Denok Setiawati, S.Pd., M.Pd., Kons

Prodi BK, FIP, UNESA. Prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat harga diri siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan pada skor tingkat harga diri siswa kelas X-3 SMAN 1 Baureno-Bojonegoro sesudah penggunaan konseling kelompok kognitif perilaku. Angket harga diri digunakan untuk mengukur tingkatan harga diri siswa. Dari angket harga diri dinyatakan bahwa yang menjadi subyek pada penelitian ini adalah delapan siswa kelas X-3 yang memiliki harga diri rendah. Penelitian ini menggunakan desain pre-post test one group design. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik non-parametrik dengan uji tanda. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa $p = 0,004$ lebih kecil dibanding $\alpha = 0,05$. Dengan demikian maka ada perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata *pre-test* 110,75 dan rata-rata *post-test* 141,88. Sehingga terdapat perbedaan skor rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* sebanyak 31,13. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa penerapan konseling kelompok kognitif perilaku dapat meningkatkan harga diri siswa X-3 SMAN 1 Baureno-Bojonegoro.

Kata Kunci : Konseling Kelompok Kognitif Perilaku, Harga Diri Siswa

The Implementation Of Cognitive Behavior Group Counseling To Increase Students Self Esteem

Maris Laily Safa'ati

Prodi BK, FIP, UNESA, marislailysafaati@yahoo.co.id

ABSTRACT

This research was based on low level of self esteem by students. Purpose of this study was to examine whether there is any significant difference in the scores of self-esteem level X-3 grade students of SMAN 1 Boureno-Bojonegoro after the use of cognitive behavioral group counseling. Self esteem questionnaire was used to measure the student self esteem level. From self esteem questionnaire was found that subjects in this research were eight students of class X-3 with low self esteem. This research was using pre-post test one group design. Data analysis techniques was used non-parametric statistics by using sign test. The result from data analysis showed that $p = 0,004$ was smaller than $\alpha = 0,05$. So then there is a difference between the scores of pre-test and post-test. based on the survey results revealed an average pre-test 110.75 and the average post-test 141.88. So that there are differences in mean scores between pre-test and post-test as much as 31.13. Thus H_0 is rejected and H_a accepted, which means that the implementation of cognitive behavior group counseling can be increase self esteem student of X-3 State Senior Hight School 1 Baureno-Bojonegoro.

Keywords : Cognitive Behavior Group Counseling, Student Self Esteem

PENDAHULUAN

Setiap manusia ingin dihargai karena pada dasarnya setiap manusia memiliki harga diri. Menurut Sullivan (1953) harga diri adalah kebutuhan untuk menerima dan menyukai serta rasa memiliki yang diperoleh dari interaksi sosial dan penilaian diri. Harga diri dikembangkan oleh penyesuaian diri terhadap lingkungan dan harapan masa depan. Menurut

Greenberg (2008) harga diri adalah kebutuhan dasar manusia, harga diri mempengaruhi motivasi, tingkah laku, kepuasan hidup, dan kemandirian yang baik dalam kehidupan. Sehingga memelihara dan meningkatkan pikiran positif pada diri sangat dibutuhkan untuk memiliki harga diri tinggi.

Harga diri setiap manusia berbeda-beda ada yang memiliki harga diri tinggi dan ada yang memiliki harga diri rendah. Tinggi rendahnya harga diri seseorang

bergantung dari respon positif dan negatif terhadap lingkungan. Menurut Epstein (1979) harga diri tinggi adalah kekuatan untuk hidup, harga diri tinggi merupakan rangsangan yang menuntut untuk mendapatkan tujuan hidup. Menurut Hence (1979) harga diri tinggi dapat mengekspresikan perasaan dengan baik. Orang yang memiliki harga diri tinggi lebih bahagia, tidak mudah depresi dan lebih bisa memahami orang lain (Guindon, 2010). Orang yang memiliki harga diri rendah ketika ia gagal melakukan sesuatu maka ia akan memandang dirinya sebagai individu yang tidak berharga merasa bahwa hidupnya tidak bermakna, putus asa dan mempengaruhi dirinya dalam berperilaku (Murk, 2006). Menurut Epstein (1979) orang yang memiliki harga diri rendah cenderung pada depresi dan kegelisahan.

Siswa akan memiliki harga diri rendah manakala ia tidak berhasil melakukan tugas dan tanggung jawabnya disekolah (Plummer, 2007). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki harga diri rendah cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah. Harga diri rendah mewujudkan perilaku misalnya: menarik diri dari orang lain, menyendiri, tidak mengerjakan PR, bermusuhan dengan teman, pemalu, dan lain-lain.

Harga diri rendah yang ada pada siswa di SMA Negeri 1 Boureno disebabkan oleh keterbatasan pada diri siswa seperti: penampilan tidak menarik dan kemampuan akademik dibawah rata-rata. Dengan keadaan tersebut siswa memiliki pikiran yang negatif pada dirinya yang menimbulkan siswa menarik diri. Sehingga teman-teman merendahnya. Akibatnya siswa tersebut menjadi pemalu. Dengan keadaan seperti ini siswa tidak memiliki keberanian untuk membela diri. Hal ini mempengaruhi perilaku siswa dalam kelas yaitu siswa menarik diri dari teman-temannya dan tidak mengerjakan PR.

Berdasarkan hasil angket yang telah disebar di SMA Negeri 1 Boureno menunjukkan bahwa siswa kelas X-3 banyak yang memiliki harga diri rendah. Dari 30 siswa terdapat 37 % siswa yang memiliki harga diri rendah. Siswa yang memiliki harga diri rendah disebabkan oleh pikiran irrasional seperti: teman saya pasti lebih pandai dari saya, teman saya pasti lebih baik dari saya. Dari pikiran tersebut berdampak pada perilaku siswa yaitu menarik diri dari teman-temannya dan tidak mengerjakan PR. Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 1 Boureno siswa yang memiliki harga diri rendah senang menyendiri, pemalu dan tidak mengerjakan PR.

Selama ini guru berusaha untuk menangani masalah tersebut dengan menegur siswa jika tidak mengerjakan tugas. Berdasarkan fenomena di atas, maka perlu adanya upaya untuk menangani masalah rendah diri pada siswa. Hal ini dilakukan dengan harapan agar perilaku rendah diri dapat diatasi dan tidak mengganggu kualitas perilaku belajar siswa. Menurut Nursalim dan Suradi (2002) Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu perkembangan siswa didik ke arah yang lebih optimal serta membantu mengatasi faktor-faktor yang menjadi

penghambat perkembangan siswa didik. Pada pelaksanaannya dalam lingkup sekolah, salah satu layanan bimbingan dan konseling yang kerap dilaksanakan adalah layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok dikembangkan dalam proses konseling didasarkan atas pertimbangan bahwa pada dasarnya kelompok dapat membantu memecahkan masalah individu atau sejumlah individu yang bermasalah. Konseling kelompok sebagai salah satu bentuk konseling dipandang memiliki kelebihan-kelebihan dibandingkan dengan konseling individual. Kelebihan tersebut antara lain adalah kemampuannya dalam membantu menangani suatu permasalahan yang timbul dengan lebih efisien tanpa mengesampingkan efektifitasnya. Sisi efisien yang dimaksud adalah kemampuan konseling kelompok dalam menghemat waktu, biaya, dan tenaga konselor dalam membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan siswa yang banyak timbul di kehidupannya (Winkel, 2006). Interaksi kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk perubahan tingkah laku individu. Selain itu konseling kelompok sebagai proses belajar dan upaya membantu individu dalam pemecahan masalahnya (George dan Cristiani, 1981).

Konseling kognitif-perilaku merupakan bentuk konseling yang efektif dan efisien digunakan pada populasi usia sekolah. Hal ini didasarkan pendapat Vernon (dalam Erford, 2004) yang mengemukakan bahwa ; Konseling kognitif-perilaku merupakan bentuk terapi yang aplikatif bagi seting sekolah dimana proses konseling dibatasi oleh waktu; Fakta bahwa bentuk konseling kognitif-perilaku yang singkat sangat penting khususnya bagi remaja (siswa) dimana sedang memiliki *sense of time* sehingga butuh sesuatu yang membantu mereka dengan segera; konseling kognitif-perilaku mengajarkan siswa bagaimana berpikir lebih baik, siswa tidak hanya merasa lebih baik namun akan mendapat yang lebih baik karena siswa mengoreksi kesalahan berpikir yang menyebabkan masalah bagi dirinya.

HARGA DIRI

Menurut Gilmore (dalam Sudrajad) mengemukakan bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Apabila kebutuhan harga diri terpenuhi secara memadai, kemungkinan akan memperoleh kesuksesan dalam menampilkan perilaku sosialnya, tampil dengan keyakinan diri dan merasa memiliki nilai dalam lingkungan sosialnya (Jordan et. al. 1979). Harga diri merupakan proses perkembangan dan kompetensi yang dimiliki. Menurut Epstein (1973) harga diri adalah pemahaman tentang dunia dan orang lain serta hubungan dengan keduanya. Sistem harga diri membuat *Global self-esteem* dan *Selective self-esteem*. *Global self-esteem* seperti penghargaan diri, penerimaan diri, sifat dan karakter diri. *Selective self-esteem* yaitu penilaian sifat pada situasi tertentu (Guindon, 2002). Menurut Branden (1992) harga diri adalah percaya terhadap kemampuan yang dimiliki untuk berpikir dan untuk menghadapi tantangan hidup. Harga diri adalah

kekuatan manusia. Harga diri adalah kebutuhan dasar manusia yang penting untuk proses kehidupan, harga diri dibutuhkan untuk perkembangan kesehatan mental yang normal. Harga diri adalah pengalaman pribadi dengan tantangan kehidupan dan kebahagiaan.

Jadi, harga diri adalah kebutuhan dasar manusia yang penting untuk proses kehidupan yang dipengaruhi oleh penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang meliputi: hasrat untuk memperoleh kompetensi, percaya diri, kekuatan pribadi, kemandirian dan kebebasan, serta dipengaruhi oleh penghargaan dari orang lain yang meliputi: prestasi, kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memiliki.

KONSELING KELOMPOK

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Menurut Gazda (1989) konseling kelompok adalah: 1) konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dengan beberapa konseli, 2) konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari, 3) Dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi konseli, 4) konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada konseli untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli.

Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok untuk mengatasi konseli dalam keadaan normal, yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi-fungsi keperibadian. Pada umumnya konseling diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah. Konseling kelompok dilakukan terhadap beberapa konseli. Dalam suatu kelompok, anggotanya dapat memberi umpan balik yang diperlukan untuk membantu mengatasi masalah anggota yang lain, dan anggota satu dengan lainnya saling memberi dan menerima.

KONSELING KELOMPOK KOGNITIF PERILAKU

Konseling kelompok kognitif-perilaku adalah penerapan kegiatan konseling kelompok dengan mempergunakan pendekatan konseling kognitif perilaku (*cognitive-behavior*). Darminto (2007) pendekatan kognitif perilaku diartikan sebagai pendekatan yang menggunakan teori atau perspektif perilaku sebagai kerangka kerja tapi secara teknis menggunakan teknik-teknik dari perspektif perilaku dan teknik perspektif kognitif. Penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku adalah proses untuk melaksanakan konseling dengan kelompok yang menggunakan pendekatan kognitif-perilaku untuk mengubah perilaku konseli yang tidak adaptif dengan terlebih dahulu menantang aspek kognisi dan ketakutan irasionalnya yang mendasarinya agar menjadi lebih realistis.

METODE

Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2008) terdapat beberapa

bentuk design penelitian eksperimen, yaitu: *pre-experimental design, true experimental design, factorial design dan Quasi experimental*.

Penelitian ini menggunakan bentuk rancangan *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*, yaitu pada rancangan penelitian ini mula-mula suatu kelompok subyek diberikan *pretest*, kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu selanjutnya dilakukan pengukuran kembali *post-test* untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Dengan demikian pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket harga diri, kemudian diberi perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan konseling kelompok kognitif perilaku. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan menggunakan angket yang sama, yaitu angket harga diri, guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

- T1 : test awal (*pre-test*) sebelum pemberian perlakuan
- X : *treatment* (perlakuan) yaitu pemberian Konseling Kelompok Kognitif Perilaku
- T2 : test akhir (*post-test*) setelah pemberian perlakuan

Subyek penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Boureno-Bojonegoro kelas X-3 yang memiliki harga diri rendah. Peneliti memberikan *pre-test* berupa angket harga diri siswa kelas X-3 yang berjumlah 32 siswa. Dari hasil *Pre-test* tersebut ditemukan 8 siswa yang memiliki skor harga diri rendah. Siswa yang mempunyai harga diri rendah dijadikan subyek penelitian.

Tabel 1 Kisi-Kisi Angket Harga Diri Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Item		Jumlah
			+	-	
Pengaruh dari diri sendiri	Kompetensi	Percaya diri	1,11,32,43	23,33,51	7
			2,31	24,35,50	5
			3,13	25,36,49	5
			4,14,18,	26,37,47	6
			5,15	27,38	4
Pengaruh dari orang lain	Prestasi	Kemandirian	6, 22,19	28,39,46	6
			7,20,	30,40	4
		Kebutuhan akan			

	rasa cinta Kebutuhan akan rasa memiliki	10, 21	52,42, 45	5
JUMLAH		20	22	42

Uji validitas menggunakan rumus korelasi Product Moment. Dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = koefisien relasi X dan Y
- $\sum xy$ = jumlah hasil kali dari X dan Y
- X^2 = kuadrat dari variabel X
- Y^2 = kuadrat dari variabel Y
- N = jumlah responden

Sedangkan untuk menghitung reliabilitas instrument dengan rumus *Sperman Brown* sebagai berikut:

$$r_{II} = \frac{2r^{1/2} \cdot 1/2}{(1+r^{1/2} \cdot 1/2)}$$

Keterangan:

- r_{II} = reliabilitas instrument
- $r^{1/2} \cdot 1/2$ = rxy yang disebutkan sebagai indeks korelasi antara belahan instrument.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan identifikasi pada siswa kelas X-3 dengan menyebarkan angket harga diri, ditemukan 8 siswa yang memiliki harga diri rendah kemudian siswa tersebut dijadikan subyek penelitian dengan data sebagai berikut:

Tabel 2 Sajian data *pre-test*

NO	NAMA SISWA	SKOR	KATEGORI
1	GSA	104	Rendah
2	GPP	113	Rendah
3	IFT	112	Rendah
4	MFU	112	Rendah
5	NLA	114	Rendah
6	RWS	115	Rendah
7	RWD	106	Rendah
8	SAM	110	Rendah

Setelah diketahui 8 siswa yang memiliki harga diri rendah, kemudian siswa tersebut diberi perlakuan yaitu dengan konseling kelompok kognitif-perilaku. Setelah melakukan serangkaian tahapan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok kognitif-perilaku selanjutnya siswa kembali diberikan angket harga diri. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah harga diri siswa mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok kognitif-perilaku. Berikut data hasil *post-test* :

Tabel 3 Sajian Data *post-test*

NO	NAMA SISWA	SKOR	KATEGORI
1	GSA	144	Tinggi
2	GPP	139	Tinggi
3	IFT	141	Tinggi
4	MFU	143	Tinggi
5	NLA	142	Tinggi
6	RWS	140	Tinggi
7	RWD	145	Tinggi
8	SAM	141	Tinggi

Setelah data terkumpul sesuai dengan metode yang digunakan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hasil penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-tet*). Adapun hasil skor angket harga diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat dalam tabel analisis sebagai berikut:

Tabel 4 Analisis pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-tet*)

No	Nama	<i>Pre-test</i> (XA)	<i>Post-test</i> (XB)	Arah Perbedaan	Tanda
1.	GSA	104	144	XA < XB	+
2.	GPP	113	139	XA < XB	+
3.	IFT	112	141	XA < XB	+
4.	MFU	112	143	XA < XB	+
5.	NLA	114	142	XA < XB	+
6.	RWS	115	140	XA < XB	+
7.	RWD	106	145	XA < XB	+
8.	SAM	110	141	XA < XB	+

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 8 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel binomial dengan ketentuan N = 8 dan X = 0, maka diperoleh ρ (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,004 ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga 0,004 < 0,05 dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya bahwa penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku dapat diterapkan untuk meningkatkan harga diri siswa kelas X-3 SMAN 1 Baureno-Bojonegoro.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “ Penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku dapat meningkatkan harga diri siswa kelas X-3 SMAN 1 Baureno-Bojonegoro”, dapat diterima. Dengan demikian konseling kelompok kognitif-perilaku dapat digunakan untuk membantu meningkatkan harga diri siswa kelas X-3 SMAN 1 Baureno-Bojonegoro.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik uji tanda dapat diketahui $N = 8$ dan $X = 0$. Harga tabel X dalam tabel binomial menunjukkan bahwa untuk $N = 8$ diperoleh $\rho = 0,004$. Harga ini lebih kecil dari pada daerah penolakan untuk $\alpha = 0,05$ ($0,004 < 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak sedangkan H_a diterima yang artinya bahwa hipotesis statistik yang berbunyi penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku dapat meningkatkan harga diri siswa kelas X-3 SMAN 1 Baureno-Bojonegoro diterima. Dari hasil analisis uji tanda tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan yang signifikan skor harga diri siswa sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok kognitif-perilaku. Hal ini berarti konseling kelompok kognitif-perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri siswa kelas X-3 SMAN 1 Baureno-Bojonegoro.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan di atas maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan hasil penelitian antara lain :

1. Bagi konselor sekolah

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok kognitif perilaku dapat meningkatkan harga diri siswa maka konselor dapat menggunakan konseling kelompok kognitif-perilaku dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif bantuan yang dapat digunakan bagi konselor sekolah untuk membantu meningkatkan harga diri siswa.

2. Bagi peneliti lain

Dalam melaksanakan penelitian yang menjadi penghambat adalah tempat penelitian yang terbuka sehingga banyak orang yang keluar masuk ditempat penelitian. Maka bagi penelitian yang akan datang diusahakan dalam proses konseling menggunakan tempat yang lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, Husni. 2010. Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Prokrastinasi Siswa. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Surabaya: PBB FIP Unesa.

Branden, Nathaniel. 1983. *Honoring The Self*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc.

Branden, Nathaniel. 1992. *The Power Of Self-Esteem*. Florida: Health Communications, Inc.

Capuzzi, David. Douglas E Gross. 2009. *Counseling And Psychotherapy, Theories and Intervension 4th edition*. New Jersey: Pearson Education Inc.

Coopersmith, S. 1967. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.

Corey, Gerald. 2005. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Brook Cole-Thomson Learning.

Darminto, Eko. 2007. *Teori – Teori Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.

Dobson, Keith. 2001. *Handbook Of Cognitive-Behavioral Therapies*. Second Edition. Newyork: The Guilford Press.

Epstein, S. 1979. *The ecological study of emotions in humans*. New York: Plenum.

Erford, Bradley T. 2004. *Professional School Counseling A Handbook of theories, Programs and Practice*.

Greenberg, J. 2008. *Understanding the vital human quest for self-esteem. Perspectives on Psychological Science*. New York: Plenum.

Guindon, Mary H. 2010. *Self-Esteem Across The Lifespen*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.

Harter, S. 1993. *Causes and consequences of low self-esteem in children and Adolescents*. New York: Plenum

Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

McKay, Matthew dan Fanning, Patrick. 2000. *Self-Esteem*. Canada: Rain Coast Books.

McLeod, A, K. 1991. *Worry Is Reasonable: The Role Of Explanations In Pessimism about Future Personal Events*. Journal of Abnormal Pssycology.

Mead, G. H. 1934. *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.

Mennuti, Rosemary B., dkk. 2006. *Cognitive-behavioral Interventions In Educational Setting A Handbook For Practice*. New York: Routledge

- Mulawarman. 2010. Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Meningkatkan Harga Diri (Self-Esteem) Siswa SMA: Suatu Embedded Experimental Design. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Malang: UM.
- Mruk, Christopher J .2006. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Muqodas, Idat. _ . *Cognitive-Behavior Therapy*. (online) <http://www.giansugiana.blogspot.com/2011/09/mengenal-cognitive-behavior-therapy.html> (diakses 29 Januari 2013)
- Nursalim, Mochamad dan Tri Hariastuti, Retno. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya : Unesa University Press.
- Oktavianti, Ridha, dkk. 2008. *Self-Esteem*. (online) <http://Pengertian Harga Diri | belajarpsikologi.com> (diakses 29 Januari 2013)
- Paterson. 2000. *The assertiveness workbook: how to express your ideas and stand up yourself at work and in relationship*. Oakland, CA: New Horbinger Press.
- Plummer, Deborah. 2006. *The Adventures of the Little Tin Tortoise*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Proud, H. Thompson dan Brown, Douglas T. 2007. *Counseling and Psychotherapy*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- S, Ariesandi. _ . *Harga Diri Kunci Kesuksesan dan Pencapaian Prestasi*. (online) <http://belajarpsikologi.com/pengertian-rendah-diri-dan-cara-mengatasinya/> (diakses 04 Februari 2013)
- Siegel, Sidney. 1990. *Statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sugiyono. 2004. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharmawan, Wahid. _ . *Pengertian Konseling Kognitif Perilaku*. (online) <http://konselorindonesia.blogspot.com/2012/04/cognitive-behavior-therapy-cbt.html> (diakses 29 Januari 2013)
- Sullivan, H. S. 1953. *The interpersonal theory of psychiatry*. Chicago: University of Chicago Press.
- Tim. 2006. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi UNESA*. Surabaya: Unipress.
- Wells, L. E., & Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, CA: Sage.
- White, R. 1963. *Ego and reality in psychoanalytic theory: A proposal regarding independent ego energies*. Psychological Issues.
- Wojowasito, S. 2003. *Kamus Bahasa Indonesia*. Malang: CV. Pengarang.