

Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa

Eva Kartika Wulan Sari¹, Laily Tiarani Soejanto²

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang^{1,2}

Email: evakartikawulansari@gmail.com¹, lailytiarani@gmail.com²

Abstract:

Specifically, this research aims to know the effectiveness of REBT Group Counseling to improve the self-esteem of college students. The subjects in this research were students of the faculty of science education force in 2015 identified as having the characteristics of low self esteem. The population in this research is 742 people consisting of 5 courses. A sample of members of the population use purposive sampling techniques. The research instrument used treatment material in the form of the implementation guidelines REBT group counseling and self-esteem scale that Rosenberg's self-esteem scale which has proven validity and reliability. The conclusion in this research is 1) There is an increase in self-esteem from 100% of college students have low self-esteem after being given the results obtained REBT group counseling 40% of college students in the moderate category and 60% in the high category. 2) Self-esteem increased after the college students is given REBT group counseling or could mean that the effective group counseling to improve the self-esteem of college students. The suggestion in this research is: 1) The suggestions for counseling and testing centers that REBT group counseling can be used as an help for students in problem solving. 2) The suggestion for further researcher is for further research in order to apply the techniques that are diverse in the REBT group counseling.

Keyword: Group Counseling, REBT, Self Esteem, College Students

Received 10 February , 2016; Revised 12 March , 2016; Accepted 01 April , 2016

How to Cite: Sari E. K. W., Soejanto L. T. (2016). Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa. Jurnal Konseling Indonesia, 1 (2): pp. 101-106.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Universitas Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun berada pada fase transisi dari fase remaja menuju fase dewasa, pada fase transisi ini sangat berbeda dengan tahapan perkembangan yang lain. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2004) menyatakan bahwa pada fase ini sebagai tahap *emerging adulthood*, yaitu periode masa eksplorasi yang memungkinkan individu berkesempatan untuk mencoba hal-hal baru dan cara hidup baru. Pada fase transisi ini merupakan fase dimana individu seharusnya mempersiapkan diri untuk masa depannya sebab masa depan seseorang dapat tergantung pada tingkat efektifitas persiapannya di masa remaja (Larson, 2002 dalam Santrock, 2007)

Menurut Santrock (2007) masa tersebut meliputi persiapan-persiapan seperti: perpindahan menuju struktural sekolah yang lebih besar dan impersonal, interaksi dengan *peer group* yang dari berasal dari belakang etnik dan kultur yang lebih variatif, fokus yang lebih meningkat, terhadap performa akademik, pencapaian prestasi serta penilaian orang lain.

Self esteem menurut Rosenberg adalah suatu sikap positif atau negatif individu terhadap suatu objek

tertentu yang dinamakan diri (Murk, 2006). Sedangkan menurut Coopersmith mendefinisikan *self esteem* adalah evaluasi atau penilaian pada diri, yang mengidentifikasi sejauh mana individu mempercayai dirinya mampu, penting, sukses, serta berharga (Heartherton dan Wyland, 2003). *Self esteem* adalah keyakinan atau perasaan yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri dan merupakan kunci utama yang mempengaruhi tingkat kecakapan remaja dalam berbagai aspek kehidupan antara lain kesuksesan, pekerjaan, prestasi akademik, hubungan interpersonal, serta kebahagiaan (Naderi, dkk, 2009:26-37).

Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi bangga dengan sikap dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu mempercayai persepsi diri sendiri sehingga tidak terpaku pada kesukaran-kesukaran personal, memanfaatkan kritikan dari lingkungan sebagai bahan untuk evaluasi diri, memandang diri sebagai seorang yang bernilai, penting dan berharga, memiliki harapan dan tujuan tinggi, dan berusaha merealisasikan dari lingkungan sosialnya. Sedangkan remaja yang memiliki *self esteem* rendah tidak mempunyai kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan dalam dirinya, merasa terasing karena memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak dicintai, terlalu lemah dalam mengakui kekurangan, peka terhadap kritik, terbenam dalam masalah-masalah pribadi dan melarikan diri dari interaksi sosial (Coopersmith 1967).

Seseorang yang dapat melihat potensi-potensi dirinya secara positif, diyakini memiliki *self esteem* yang positif seseorang yang memiliki *self esteem* positif akan sangat membantu dalam berjuang menjalani kehidupannya di masa depan termasuk dalam menjalani kehidupan akademiknya. Mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi cenderung lebih berhasil dalam mencapai kesuksesan akademiknya seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Redden pada tahun 2000 menyatakan bahwa *self esteem* yang tinggi memiliki hubungan yang sangat erat dengan motivasi internal dan prestasi akademik yang lebih baik (dalam Patil dkk, 2009). Pernyataan tersebut dipertegas oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Lawrance pada tahun 2002 (dalam Naderi dkk, 2009) yang mengungkapkan bahwa konsep *self esteem* merupakan faktor utama dalam mempengaruhi hasil akhir dalam proses belajar. Sedangkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Adilia (2010) menyatakan bahwa terdapat korelasi antara *self esteem* dengan optimisme mahasiswa dalam menghadapi kesuksesan karirnya.

Mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah dapat mengakibatkan mahasiswa kesulitan dalam bidang akademiknya, penelitian yang dilakukan oleh Tetan (2013) melaporkan bahwa ada korelasi yang negatif antara mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang rendah dengan prokastinasi akademik. Rendahnya *self esteem* pada mahasiswa juga dapat mengakibatkan distress psikologi pada mahasiswa (Hutahean, 2012). Sedangkan Rusnandi (2014) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat memiliki penilaian yang rendah akan dirinya sendiri terutama dalam bidang akademiknya.

Self Esteem memiliki pengaruh yang besar dalam pendidikan, tingkat *self esteem* yang tinggi merupakan salah satu aspek yang penting dimiliki oleh mahasiswa, sehingga dapat membantu menyesuaikan diri di kampus dan mampu memperoleh prestasi akademik yang baik. Dalam ruang lingkup perguruan tinggi, banyak fakta menunjukkan bahwa banyak dari mahasiswa ternyata gagal menyelesaikan pendidikannya dalam batas waktu minimal yang telah diprogramkan, atau bahkan gagal sama sekali dalam menyelesaikan studinya salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya *self esteem* mahasiswa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Fakultas Ilmu Pendidikan bahwa masih banyak mahasiswa angkatan 2009 yang belum lulus hingga saat ini bahkan setiap tahun selalu ada mahasiswa yang gagal dalam menyelesaikan studinya. Untuk menghindari hal-hal tersebut dimasa yang akan datang maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan *self esteem* mahasiswa.

Salah satu upaya untuk meningkatkan *self esteem* mahasiswa adalah pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional maupun berpikir irasional (Corey, 1999). Kurangnya penghargaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas serta ketidakyakinan siswa pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akademik adalah salah satu pikiran irasional dalam kognisi mahasiswa. Kondisi ini akan berpengaruh pada emosi mahasiswa dan terwujud dalam perilaku mahasiswa yang irasional. REBT lebih mempertimbangkan secara komprehensif dan integratif pada perasaan dan perilaku dibandingkan dengan terapi kognitif perilaku lainnya. "REBT memiliki penekanan yang kuat pada komponen emosional dan perilaku dan ditambah komponen kognitif (Erford, 2004).

Penggunaan Konseling Kelompok REBT ini dilatarbelakangi oleh asumsi bahwa rendahnya *self esteem* mahasiswa diakibatkan karena mereka ketidakmampuan mereka memandang positif terhadap potensi-potensi mereka. Ketidakmampuan mereka dalam memandang positif potensi mereka menjadi sebuah keyakinan irasional yang membuat mereka meyakini bahwa mereka tidak berharga.

Permasalahan yang timbul dan dialami mahasiswa dalam pandangan REBT diakibatkan karena sistem keyakinan yang tidak rasional atau irasional. Sehingga dalam penanganannya diupayakan untuk mengubah keyakinan tersebut menjadi rasional. Menurut Ellis (dalam Jones, 2011) formula yang ditawarkan untuk

mengubah keyakinan irasional ini adalah dengan cara melawannya (*disputing*), yang dalam teori ini digambarkan dengan urutan A (*activating event*), B (*believe*), C (*consequences*), D (*Disputing*), E (*effective*), F (*new feeling*)

Urutan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut, A digambarkan sebagai sebuah masalah, B adalah sistem keyakinan, dan C adalah konsekuensi yang diterima, maka dapat diartikan bahwa konsekuensi itu muncul dikarenakan keyakinan terhadap masalah itu sendiri. Jika keyakinan terhadap masalah bersifat rasional maka konsekuensi yang ditimbulkan adalah baik tetapi apabila keyakinan terhadap masalah bersifat irasional maka konsekuensi yang ditimbulkan adalah buruk. Jika konsekuensi yang diterima bersifat buruk maka yang dapat dilakukan adalah dengan cara melatih individu untuk dapat melawan (*disputing*) keyakinan yang irasional tersebut. Hingga pada akhirnya menimbulkan keyakinan (efek) baru yang rasional dan pada akhirnya individu mampu menggunakan keterampilan yang dimilikinya untuk mengatasi sisa permasalahannya.

Keberhasilan REBT dalam membantu individu telah terbukti pada penelitian-penelitian sebelumnya diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sakdiyah. R. (2009) pada siswa SMP Negeri 6 Malang membuktikan bahwa penerapan konseling REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri, “terjadi perubahan yang signifikan pada siswa antara sebelum diberi perlakuan dengan sesudah mendapat perlakuan teknik DIBS. Secara efektif REBT juga dapat menurunkan stres dalam belajar siswa kelas X SMAN 10 Malang Sampoerna Academy. Teknik humor dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dipakai untuk meningkatkan self esteem siswa jurusan Perawat Sosial SMKN 2 Malang. (Setyari, 2012).

Berdasarkan dari pemaparan penelitian di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa REBT, merupakan intervensi yang aplikatif untuk mengatasi permasalahan-permasalahan psikologis, yang meliputi orientasi berpikir, depresi, kontrol diri lemah, regulasi diri lemah, efikasi diri lemah, harapan hidup rendah, dan pengarahan diri lemah, yang mana menjadi aspek dalam self esteem, maka peneliti berasumsi bahwa REBT efektif dan efisien untuk meningkatkan self esteem. Dalam pelaksanaan penelitian ini pendekatan REBT diaplikasikan dalam konseling kelompok karena konseling kelompok sangat efektif untuk membantu individu yang mempunyai permasalahan self esteem (Evord, 2010). Konseling kelompok memberikan peluang bagi konseli untuk belajar bertanggungjawab atas dirinya sendiri dan orang lain (Mitchell dan Gibson, 2012). Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok REBT untuk meningkatkan *self esteem* mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest and posttest design*. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2015 yang teridentifikasi memiliki karakteristik *self esteem* rendah. Populasi berjumlah 742 orang yang terdiri dari 5 Program Studi.

Metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode teknik *sampling purposive* yaitu “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Teknik ini bisa diartikan sebagai suatu proses pengambilan sampel dengan menentukan terlebih dahulu jumlah sampel yang hendak diambil, kemudian pemilihan sampel dilakukan dengan berdasarkan tujuan-tujuan tertentu, asalkan tidak menyimpang dari ciri-ciri sampel yang ditetapkan. (Sugiyono, 2008)

Untuk memilih sampel dari anggota populasi digunakan teknik *purposive sampling*, berdasarkan pemenuhan kriteria-kriteria sebagai berikut: 1) Tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2015 pada tahun 2015/2016; 2) Teridentifikasi sebagai mahasiswa dengan self esteem rendah berdasarkan alat ukur *Rosenberg's self esteem scale* yang digunakan dalam penelitian ini; 3) Bersedia mengikuti seluruh kegiatan konseling kelompok yang dilakukan peneliti dan mengisi lembar persetujuan yang disediakan oleh peneliti; 3) Teridentifikasi sebagai mahasiswa yang memiliki karakteristik *self esteem* rendah, seperti mudah terpengaruh oleh orang lain, merasa terasing dan tidak ada penerimaan dari orang lain, merasa tidak mampu dalam menghadapi tantangan yang menuntut pengekspresian diri, tidak percaya diri, tidak mampu memecahkan permasalahannya sendiri, tidak mampu menilai kemampuan dirinya, penyusaian diri yang cenderung pesimis, tidak mampu berpartisipasi dengan baik di lingkungan, merasa terasing karena memiliki keyakinan dirinya tidak dicintai, peka terhadap kritik, perasaannya dikendalikan oleh orang lain, mempunyai hubungan yang negatif dengan orang lain, melarikan diri dari interaksi sosial, takut gagal untuk mencapai harapan yang di inginkan, mudah putus asa dan gugup, jantung berdebar-debar, gemetar dalam menghadapi persoalan.

Data penelitian diolah dengan menggunakan rumus statistik yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian sebagai untuk membuktikan hipotesis penelitian tentang keefektifan konseling kelompok REBT

dalam meningkatkan *self esteem* mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan data diolah dengan menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

Self Esteem Mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok REBT

Penelitian ini diawali dengan kegiatan *pre test* untuk mengetahui tingkat *self esteem* mahasiswa sebelum pemberian *treatment*. Setelah data dianalisis diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1: Hasil Pre Test Tingkat Self Esteem mahasiswa sebelum pemberian konseling kelompok REBT

Kategori Self Esteem	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	31-40	0	0
Sedang	21-30	0	0
Rendah	10-20	10	100
Total		10	100

Dari tabel 1 dapat diuraikan bahwa dari 10 mahasiswa, sebanyak 100% (10 mahasiswa) berada pada tingkat *self esteem* rendah, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sebelum pemberian *treatment* dengan konseling kelompok REBT berada pada tingkat *self esteem* rendah.

Self Esteem Mahasiswa sesudah diberikan konseling kelompok REBT

Konseling kelompok REBT diberikan kepada mahasiswa untuk membantu mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan tingkah laku yang irrasional. Anggota kelompok diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Setelah proses konseling kelompok REBT *posttest* dilakukan satu minggu setelah konseling kelompok REBT berakhir, dalam waktu satu minggu tersebut mahasiswa mengaplikasikan keyakinan-keyakinan rasional yang diperoleh pada saat proses konseling kelompok REBT dalam bentuk tingkah lakunya. Setelah dilakukan analisis data, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2: Hasil Post Test Tingkat Self Esteem mahasiswa sebelum pemberian konseling kelompok REBT

Kategori Self Esteem	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	31-40	6	60
Sedang	21-30	4	40
Rendah	10-20	0	0
Total		10	100

Dari tabel 2 dapat diuraikan bahwa mahasiswa setelah memperoleh *treatment* konseling kelompok REBT, sebanyak 40% (4 mahasiswa) berada pada tingkat *self esteem* sedang, dan 60% (6 mahasiswa) berada pada tingkat *self esteem* tinggi, serta tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat *self esteem* pada kategori rendah.

Uji Hipotesis Self Esteem Mahasiswa Sebelum dan Setelah Mendapatkan Konseling Kelompok REBT

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*. Uji ini menggunakan data perbandingan antara data skor skala *self esteem* sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok REBT. Hasil uji *wilcoxon signed ranks test* disajikan pada Tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 3: Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00
	Positive Ranks	10 ^b	55.00
	Ties	0 ^c	
	Total	10	

Z	-2.842 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber: Data Diolah

Hasil uji hipotesis variabel Konseling Kelompok REBT untuk meningkatkan *self esteem* diperoleh nilai Z sebesar -2.842 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,004 Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* tersebut lebih kecil dari alpha (α) sebesar 0,05 atau dengan kata lain *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0,004 < 0,05$. Berdasarkan perbandingan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dengan alpha (α) maka dapat disimpulkan H_0 ditolak. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa Konseling Kelompok REBT efektif meningkatkan *self esteem* mahasiswa. Dengan kata lain terdapat peningkatan tingkat *self esteem* mahasiswa setelah mahasiswa memperoleh perlakuan berupa Konseling Kelompok REBT.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan konseling kelompok REBT dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dalam kurun waktu 2 minggu. Untuk mengukur perubahan *self esteem* dilakukan *posttest* satu minggu setelah konseling kelompok REBT berakhir, dalam waktu satu minggu tersebut mahasiswa mengaplikasikan keyakinan-keyakinan rasional yang diperoleh pada saat proses konseling kelompok REBT dalam bentuk tingkah lakunya

Berdasarkan hasil *pretest* diketahui bahwa subyek penelitian memiliki *self esteem* rendah, yaitu sebanyak 100% (10 mahasiswa) berada pada kategori rendah, menurut Coopersmith (1967) remaja yang memiliki *self esteem* rendah tidak mempunyai kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan dalam dirinya, merasa terasing karena memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak dicintai, terlalu lemah dalam mengakui kekurangan, peka terhadap kritik, terbenam dalam masalah-masalah pribadi dan melarikan diri dari interaksi sosial.

Mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah dapat mengakibatkan mahasiswa kesulitan dalam bidang akademiknya, penelitian yang dilakukan oleh Tetan (2013) melaporkan bahwa ada korelasi yang negatif antara mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang rendah dengan prokastinasi akademik. Rendahnya *self esteem* pada mahasiswa juga dapat mengakibatkan distress psikologi pada mahasiswa (Hutahean, 2012). Sedangkan Rusnandi (2014) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat memiliki penilaian yang rendah akan dirinya sendiri terutama dalam bidang akademiknya.

Berdasarkan hasil *post test* setelah dilakukan konseling kelompok REBT diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok REBT mengalami peningkatan skor dalam *self esteem* yaitu 40% (4 mahasiswa) berada pada tingkat *self esteem* sedang, dan 60% (6 mahasiswa) berada pada tingkat *self esteem* tinggi, serta tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat *self esteem* pada kategori rendah.

Konseling kelompok REBT digunakan berdasarkan pada asumsi bahwa rendahnya *self esteem* mahasiswa diakibatkan bahwa individu tidak memiliki keyakinan yang negatif pada dirinya, keyakinan tersebut secara perlahan melekat pada dirinya dan terwujud secara nyata dalam tingkah laku sehari-hari. Dalam pandangan konseling kelompok REBT keyakinan yang negatif terhadap dirinya disebut sebagai keyakinan irasional, konseling kelompok REBT merupakan teknik konseling yang membantu konseli untuk merubah keyakinan irasional menjadi rasional sehingga tingkah lakunya menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT terbukti efektif untuk meningkatkan *self esteem* mahasiswa, menurut Corey dan Corey (dalam Ellis dan Bernard, 2006) REBT lebih efektif apabila dilakukan dalam setting kelompok daripada dilakukan secara individu dikarenakan dalam kelompok individu dapat menyadari bahwa mereka tidak hanya sendiri dalam menghadapi masalahnya, sehingga mereka dapat saling memberikan dukungan dan menjadi sumber inspirasi yang baik bagi anggota lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Ada peningkatan *self esteem* yang semula 100% mahasiswa memiliki *self esteem* rendah setelah diberikan konseling kelompok REBT diperoleh hasil 40% mahasiswa di kategori sedang dan 60% di kategori tinggi. 2) *Self esteem* mahasiswa meningkat setelah

diberikan konseling kelompok REBT atau dapat diartikan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *self esteem* mahasiswa.. Saran Penelien adalah: 1) Saran bagi Pusat Konseling dan testing bahwa konseling kelompok REBT dapat digunakan sebagai alternatif bantuan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan masalah. 2) Saran bagi penelitian lanjut adalah bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengaplikasikan teknik-teknik yang beragam dalam proses konseling kelompok REBT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilia M. D. (2010). *Hubungan Self Esteem Dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah*. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Branden, N. 1994. *The Psychology of Self-Esteem*. New York: Bantam Book Publishing History.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedent of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman dan Company.
- Corey, Gerald.(1999). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Erford, B.T. 2004. *Professional School Counseling*. Texas: CAPS Press.
- Evord, 2010. *Group Work in The School*. Boston; Pearson Education,Inc
- Hutahean. 2012. *Pelatihan Untuk Peningkatan Self Esteem Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Yang Mengalami Distres Psikologi*. Tesis tidak diterbitkan : Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia
- Murk, C.J. 2006. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Naderi, H.,dkk . 2009. *Self-esteem, Gender and Academic Achievement of Undergraduate Students*. American Journal of Scientific Research.
- Papalia, D.E., Old, S.W., dan Feldman, R.D. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Patil, M., Saraswathi, G., & Padakannaya, P. (2009). Self - Esteem and Adjustment Among Children With Reading and Writing Difficulties *Student Home Communication Science*. Vol. 3, No. 2, pp. 91-95.
- Rusandi & Rahman A.2014. Efektifitas Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution Focused Brief Therapy*) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling FKIP UNLAM Banjarmasin. *Jurnal Al Ulum*. Vol. 62. No. 4
- Sakdiya. R. 2009. *Penggunaan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa SMP Negeri 6 Malang*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: PPs Universitas Negeri Malang.
- Santrock, John. W. 2007. *Adolescence 11 thed*. Madision: Brown & Benchmark Publishers.
- Setyari. 2012. Efektivitas Teknik Humor Dalam Konseling Kelompok Rebt Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa Kelas X Jurusan Perawat Sosial SMKN 2 Malang. Skripsi tidak diterbitkan. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Tetan. 2012. Hubungan antara *Self Esteem* dan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 2 No. 1* Surabaya: Universitas Surabaya