

## Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy* Terhadap *Self Esteem* Siswa SMPN 1 Tigabinanga, Karo-Sumatera Utara

Rasita Tri Susanti Sembiring

SMP Negeri 1 Tigabinanga, Karo-Sumatera Utara

Alamat: Jl. Juhar Tigabinanga, Kab. Karo, Sumatera Utara, KP 22162

Korespondensi penulis : [rasita.trisusanti@gmail.com](mailto:rasita.trisusanti@gmail.com)\*

**Abstract.** This research aims to determine the effect of group counseling services using a rational emotive therapy approach on the self-esteem of students at SMP Negeri 1 Tigabinanga. The sample in this research was 7 students. This type of research is a quasi experiment with one group pre-post test design. The data collection technique used in this research was a self-esteem questionnaire. Of the 45 items tested on 34 students, 39 items were valid and 6 were invalid. Based on the results of calculations using the Cronbach alpha formula, reliability is known to be 0.919. Data were analyzed using the Wilcoxon test to see whether there was an influence of rational emotive therapy counseling services on students' self-esteem. This can be obtained from the calculation results with the initial test score (pre-test) obtained on average = 73.1 while the post-test data obtained on average = 127.71. Data analysis using the Wilcoxon signed rank test obtained  $J_{count} = 13$  while  $J_{table} = 2$ . From the table of critical values  $J$  for the Wilcoxon signed rank test for  $n = 7$ ,  $\alpha = 0.05$  in accordance with the criteria for acceptance and rejection of the hypothesis, the hypothesis is accepted if  $J_{count} > J_{table}$  where  $13 > 2$  means the hypothesis is accepted, meaning the hypothesis states that there is an influence of group counseling services with a rational emotive therapy approach on the self-esteem of students at SMP Negeri 1 Tigabinanga.

**Keywords:** Group Counseling, Rational Emotive Therapy, Self Esteem

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy* terhadap *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Tigabinanga. Sampel dalam penelitian ini adalah 7 orang siswa. Jenis penelitian adalah *quasi experiment* dengan *one group pre-post test design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket *self esteem*. Dari 45 item yang diuji cobakan kepada 34 siswa, diperoleh 39 item yang valid dan 6 yang tidak valid. Berdasarkan hasil perhitungan yang menggunakan rumus *Cronbach alpha*, reliabilitas diketahui 0,919. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat adakah pengaruh layanan konseling pendekatan *retional emotif therapy* terhadap *self esteem* siswa. Hal ini dapat diperoleh hasil perhitungan dengan skor tes awal (*pre-test*) diperoleh rata-rata = 73,1 sedangkan data *post-test* diperoleh rata-rata = 127,71. Analisis data yang menggunakan uji jenjang *Wilcoxon* diperoleh  $J_{hitung} = 13$  sedangkan  $J_{tabel} = 2$ . Dari tabel nilai kritis  $J$  untuk uji jenjang bertanda *Wilcoxon* untuk  $n = 7$ ,  $\alpha = 0,05$  sesuai dengan kriteria dengan penerimaan dan penolakan hipotesis, hipotesis diterima jika  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $13 > 2$  yang berarti hipotesis diterima, artinya hipotesis yang berbunyi ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *retional emotif therapy* terhadap *self esteem* siswa kelas siswa SMP Negeri 1 Tigabinanga

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, Rational Emotif Therapy, Self Esteem

### LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa dimana individu cenderung meningkatkan pemahaman dirinya, mengetahui sifat-sifat yang ada dalam dirinya dan apa yang hendak diraih dalam hidupnya serta mengeksplorasi identitasnya. Kelas sosial remaja yang ditandai oleh pekerjaan, pendidikan, dan penghasilan orang tuanya merupakan penentu yang penting dari *self esteem*, khususnya bagi individu yang berpindah dari tahap remaja menengah ke remaja akhir. Pada masa ini seorang anak tidak lagi hanya bersifat reaktif, tetapi juga mulai aktif mencapai

kegiatan dalam rangka menemukan dirinya (akunya), serta mencari pedoman hidup untuk bekal kehidupannya mendatang. Dalam menemukan dirinya individu mulai menyadari akan keberadaan dirinya, yang lebih dalam dibanding pada sebelumnya. Serangkaian perubahan psikologis akan menyertai perkembangan fisik seorang remaja. Adanya proses tersebut berdampak pada perubahan sikap dan penyesuaian diri dengan lingkungan, sehingga remaja termotivasi untuk melakukan perubahan-perubahan dalam menghadapi kondisi baru agar diterima di dalam lingkungannya (Santrock, 2002: 89).

Perkembangan remaja dapat dilihat dari perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan identitas diri (*self identity*), perkembangan emosi, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama (Yusuf dan Sugandhi, 2011:80). Identitas diri yang dapat diartikan sebagai konsep diri sangat erat hubungannya dengan *self esteem* atau keberhargaan diri. Menurut Baron & Byrne (Widyastuti, 2014: 23) “*Self esteem* adalah komponen evaluatif dari konsep diri dalam rentang dimensi positif-negatif”. Menurut Maslow (dalam Hambali, 2013 180-183) bahwa setiap manusia memiliki lima kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, harga diri, kognitif, estetika dan aktualisasi diri. Harga diri merupakan salah satu kebutuhan penting bagi manusia. Berdasarkan hirarki kebutuhan Abraham Maslow, kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*) mendapatkan tempat ke 4, yang artinya jika kebutuhan ini tidak dipenuhi maka kebutuhan dibawahnya (aktualisasi diri) pun tidak akan terpenuhi. Kebutuhan ini mencakup penghormatan diri, kepercayaan diri, kemampuan, dan pengetahuan yang orang lain harga tinggi.

Kebutuhan *self esteem* merupakan kebutuhan seseorang untuk merasakan bahwa dirinya adalah seseorang yang patut dihargai dan dihormati sebagai manusia yang baik. Seliap individu normal pasti berharap dan menginginkan dapat merasakan hidup sukses, dihormati dan dihargai sebagai manusia.

Penghargaan diri dapat dilihat sebagai karakteristik kepribadian disfungsional yang terbentuk sangat awal dalam hidup dan mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Siswa yang memiliki *self esteem* rendah berorientasi negatif terhadap pemecahan masalah dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kemarahan dan permusuhan, selain itu siswa yang memiliki *self esteem* rendah merupakan indikasi dari kepribadian yang tidak berfungsi normal, selalu berfikiran negatif tentang permasalahan dalam hidup karena tidak mampu menghadapi kenyataan atau segala konsekuensi (Mruk, 2006:84).

Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Selain itu remaja juga memiliki kepercayaan diri dapat mencapai prestasi yang dia dan

orang lain harapkan. Pada tahapannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang dicita-citakan. Sementara itu remaja dengan *self esteem* rendah akan lebih rentan berperilaku negatif karena *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Clemes, dkk., 2012: 3). Menurut Mruk (2006:84) “*research shows that those who live this type of low self-esteem tend to reject positive feedback, focus on negative information about themselves, avoid risk, and so forth*” yang artinya “penelitian menunjukkan bahwa mereka yang hidup dengan harga diri rendah cenderung menolak umpan balik positif, fokus pada informasi negatif tentang diri mereka sendiri, menghindari risiko, dan sebagainya”.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis di SMP Negeri 1 Tigabinanga dengan membagikan angket *self-esteem* kepada 38 orang siswa, ditemukan bahwa terdapat 13,15 % atau 5 siswa yang termasuk dalam kategori kurang, 73,68 % atau 28 siswa yang termasuk dalam kategori cukup, dan hanya terdapat 13,15 % atau 5 siswa yang termasuk dalam kategori baik. Berdasarkan hasil angket dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang tidak memiliki *self esteem* dalam kategori baik. Rendahnya *self esteem* yang dimiliki oleh siswa tersebut menjadikan siswa tersebut berperilaku irasional atau dapat dikatakan berperilaku tidak wajar hal itu telah dikemukakan oleh Messina (2007) tentang ciri-ciri individu yang memiliki *self esteem* yang rendah. Menurutnya individu yang memiliki *self esteem* rendah menganggap diri mereka lebih rendah dari orang lain, lebih mudah gusar, memudarnya hasrat untuk belajar, depresi, merasa dirinya tidak berharga, berfikir irasional, kurang mampu memecahkan masalah dan mudah takut. Pada studi pendahuluan peneliti juga melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling yang ada di sekolah tersebut, dari paparan guru tersebut, bahwa guru tersebut sudah pernah melakukan tes *self esteem* sebelumnya, dan hasil yang didapatkannya juga hampir sama, bahwa masih ada sejumlah siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK penulis menyimpulkan beberapa masalah yang terdapat pada siswa yang terdapat beberapa siswa yang menyatakan gagal sebelum mencoba, Siswa yang beranggapan temannya lebih baik dari dirinya, terdapat Siswa yang tidak mandiri, Siswa yang menjauhkan diri dari temannya, Siswa yang marah ketika dikritik temannya, namun ada juga siswa yang tampak ketergantungan terhadap temannya.

Peranan guru bimbingan dan konseling adalah mendampingi siswa dalam beberapa hal, antara lain dalam perkembangan belajar/akademis, mengenal diri sendiri, dan peluang masa depan mereka, menentukan cita-cita dalam tujuan hidupnya, dan menyusun rencana yang tepat untuk mencapai tujuan-tujuan itu, serta mengatasi masalah pribadi. Pendekatan konseling yang

diperkirakan tepat dalam meningkatkan *self esteem* siswa adalah *Rational Emotif Therapy (RET)*.

Dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive Therapy* ini, siswa diharapkan mampu memenuhi kebutuhannya serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya khususnya masalah didalam dirinya yaitu *self esteem*.

## **KAJIAN TEORI**

### ***Self Esteem***

Menurut Baron dan Byrne (2002:173) *self esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. Santrock (2002:356) berpendapat bahwa *self esteem* merupakan dimensi evaluatif global dari diri. Harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri. Sedangkan menurut Worchel dkk. dalam Dayaksini dan Hudaniyah (2009:65) *self esteem* adalah komponen evaluatif dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat menurut para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah penilaian seseorang secara subjektif terhadap dirinya sendiri, sebagai evaluasi diri baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan diri, percaya diri, kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan

Coopersmith (dalam Burn, 1993:122) menyebutkan empat aspek dalam *self esteem* individu, yaitu:

1. *Power* (kekuasaan). *Power* merupakan kemampuan untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain.
2. *Significance* (keberartian). *Significance* merupakan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang lain.
3. *Virtue* (kebajikan). *Virtue* merupakan ketaatan terhadap aturan-aturan moral dan etika, oleh karena itu, kesuksesan dalam area *virtue* ditandai dengan ketaatan terhadap prinsip-prinsip moral, etika dan agama
4. *Competence* (kompetensi). *Competence* dimaksudkan sebagai keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita, baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan sosial

### **Konseling Kelompok**

Rochman Natawidjaya (dalam Adhiputra, 2015:7) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam rangka memberikan kemudahan dalam

perkembangan dan pertumbuhan dan juga dapat bersifat penyembuhan. Hasen, Warner & Smith (dalam Prayitno & Erman Amti, 2004:315) menegaskan lebih lanjut bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antarpribadi dan membantu individu pengembangan kemampuan pribadi mereka.

Menurut Kurnanto (2013:12) dalam konseling kelompok konseli juga dapat berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*) dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.

### ***Rational Emotive Therapy***

Corey menyatakan (2005: 241) RET adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dengan jujur maupun untuk berpikir irrasional dan jahat. Lubis (2011:180) mengemukakan Rasional Emotif Terapi (RET) adalah sebuah proses edukatif karena salah satu tugas konselor adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku klien melalui pengubahan cara berpikir (kognisi) nya. Konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberi tugas kepada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya.

Adapun ciri-ciri terapi rasional emotif menurut (Sukardi, 2000:99) adalah sebagai berikut:

1. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor lebih berperan aktif dibanding dengan klien.
2. Dalam proses hubungan konseling harus diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.
3. Terciptanya hubungan baik ini dengan klien dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
4. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien.
5. Diagnosis yang dilakukan dengan konseling rasional emotif bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola berpikir dari klien.

Menurut Glading (dalam Kurnanto, 2013:70) tujuan rasional emotif terapi adalah untuk:

1. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional yang menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif.
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah sebagai konseling

dari cara berpikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan cara melatih dan mengajar konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti ini adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif yaitu suatu tindakan yang dirancang untuk menyelidiki dengan prosedur ilmiah, menggunakan metode tertentu, untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian melalui data yang dikumpulkan (Asih Menanti, 2010: 28). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One group pre-test post-test design* yaitu dengan melakukan tes sebelum eksperimen (O1) dan melakukan tes sesudah eksperimen (O2).

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Tigabinanga tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 37 orang. Besaran sampel dalam penelitian ini ditentukan melalui teknik *purposive* sampel. Dari 37 jumlah populasi maka ditentukan 7 orang siswa yang memiliki *self esteem* rendah melalui screening berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK.

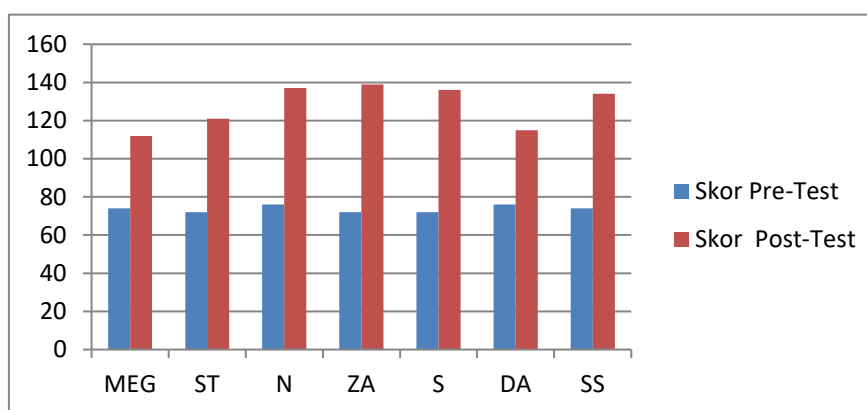
Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan pada aspek dengan pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data dari responden mengenai empati pada teman sebaya dengan mengacu pada skala *likert*. Untuk menguji validitas ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisa data dan koefisien *product moment* dan menguji reliabilitas instrumen menggunakan rumus alpha. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pretest dan post test dapat dilihat bahwa skor rata-rata dalam *pre-test* lebih rendah daripada skor rata-rata *post test*, yaitu  $73,1 < 127,71$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan skor rata-rata *self esteem* siswa dari rendah menjadi sedang dan tinggi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy*. Hasil seluruh perubahan perbandingan *Pre-Test* dan angket *Pos-test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Self Esteem* Siswa**

NO	Nama Siswa	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Skor Perubahan	Persentase %
1	MEG	74	112	38	51,35%
2	ST	72	121	49	68,06%
3	N	76	137	61	80,26%
4	ZA	72	139	67	93,06%
5	S	72	136	64	88,89%
6	DA	76	115	39	51,32%
7	SS	74	134	60	81,08%
Jumlah		516	894	378	
Nilai Tertinggi		76	139	67	
Nilai Terendah		72	112	39	
Rata-Rata		73,1	127,71	54	

**Grafik 1 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Self Esteem* Siswa**

Berdasarkan uraian di atas dapat terlihat peningkatan *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy terdapat skor rata-rata *self esteem* yang dimiliki 7 orang siswa tersebut adalah 73,1 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy diketahui rata-rata skor *self esteem* siswa mengalami peningkatan sebesar 127,71 yang didapat dari skor *pre* dan *post-test*. Rata rata perubahan interval *self esteem* pada 7 orang siswa tersebut adalah 54 atau sebesar 73,8%. Perubahan *self esteem* siswa terendah pada MEG sebesar 51,35% dan perubahan tertinggi pada ZA sebesar 93,06%.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dicari *mean* beda dan simpangan baku beda. Untuk memperoleh perhitungan maka dibuat tabel tabulasi data *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

**Tabel 2 Tabel Uji Jenjang Bertanda Wilcoxon**

Responden	Pre-Test (XA)	Post-Test (XB)	Beda (D)	D-Md (d)	d <sup>2</sup>
MEG	74	112	38	-14	196
ST	72	121	49	-13	169
N	76	137	61	9	81
ZA	72	139	67	8	64
S	72	136	64	17	289
DA	76	115	39	-16	256
SS	74	134	60	9	81
<b>Jumlah Nilai</b>	<b>516</b>	<b>894</b>	<b>378</b>		

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, lebih lengkapnya sebagai berikut.

**Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon**

Respon den	Pre-Test (XA)	Post-Test (XB)	Beda (D)	D-Md (d)	Peringkat	Tanda Peringkat	
						+	-
1	74	112	38	-14	5		5
2	72	121	49	-13	4		4
3	76	137	61	9	2,5	2,5	
4	72	139	67	8	1	1	
5	72	136	64	17	7	7	
6	76	115	39	-16	6		6
7	74	134	60	9	2,5	2,5	
$\Sigma X$	516	894	378			13	15

Dari tabel diatas terdapat nilai terkecil yaitu 13, jadi  $J_{hitung} = 13$ , dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$  sehingga nilai  $J_{tabel}$  adalah 2. Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $13 > 2$ . (Lampiran 11) Jadi dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy* terhadap *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Tigabinanga

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai  $J_{hitung} = 13$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$ , sehingga nilai  $J_{tabel}$  adalah 2. Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $13 > 2$ . Data *pre-test self esteem* siswa menunjukkan rata-rata angka sebesar 73,1 dan rata-rata *post-test* diperoleh skor 127,71 dengan selisih 54,61. Artinya skor rata-rata *self esteem* siswa setelah mendapat layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive*



therapy lebih tinggi dari pada sebelum mendapat layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy. Perubahan peningkatan interval *self esteem* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy sebesar 73,2 %. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy terhadap *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Tigabinanga atau hipotesis diterima.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut: Guru BK agar mempertimbangkan penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy terhadap *self esteem* siswa yang rendah. Diharapkan siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK, agar siswa dapat mengantisipasi permasalahan-permasalahan sosial dan pribadinya. Mengingat bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy dalam mengubah *self esteem* siswa, maka diharapkan kepala sekolah dapat terus mendukung para guru terutama guru BK dalam hal menjalankan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy. Diharapkan sekolah berperan aktif dalam memfasilitasi kegiatan layanan bimbingan konseling di sekolah agar tujuan yang diharapkan lebih maksimal lagi. Bagi orang tua diharapkan lebih memperhatikan anak anaknya dalam hal keyakinan diri akan kemampuannya dalam belajar. Bagi peneliti selanjutnya, semoga dapat menjadi bahan referensi dan menambah wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya, serta melakukan penelitian lebih lanjut *self esteem*.

### **DAFTAR REFERENSI**

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aturdian Pramesti. (2015). Hubungan antara self esteem terhadap prestasi belajar mata pelajaran makanan kontinental pada siswa jurusan tata boga konsentrasi jasa boga SMK negeri 1 Sewon. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan. *Skripsi. Tidak Dipublikasikan*.  
<https://eprints.uny.ac.id/34651/1/TUGAS%20AKHIR%20SKRIPSI88.pdf>.
- Baron, R, A (2003). *Psikologi Sosial*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama.
- Clemes, Haris, Bean, Reynol, dan Clark, Aminah, (1995). *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Terjemahan oleh Dra. Med. Meitasari Tjandarasa. Jakarta. Binaputra Aksara.

- Corey, Gerald. (1988). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung, PT. Eresco
- \_\_\_\_\_. (2005). *Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: ERESKO.
- Dariuszky, Goran. (2004). *Membangun Harga Diri*. Bandung: Pionir Jaya.
- Field, L, (2003). *Self Esteem For Women (Panduan Praktis Bagi Wanita Untuk Mencapai Kesuksesan Dalam Cinta, Karier, Keluarga)*. Bandung : Penerbit Kaifa.
- Goode,C,B. (2005). *Optimizing Your Chil'ds Talent*. Jakarta: PT Buhana Ilmu Populer.
- I Wayan Handika, Dewi Arum, Widhiyanti, MertaPutri, NiKetutSuarni. (2014). Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula ABC Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha 2013/2014". *Bali: e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun2014*. <https://media.neliti.com/media/publications/247881-penerapan-konseling-rasional-emotif-deng-ab7c720a.pdf> .
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media.
- Kurnanto, E (Ed.). (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lumongga Lubis Namora. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Mruk, Christopher J. (2006). *Self-esteem Research, Theory, and Practice Toward a Positive Psychology of sel-esteem 3rd Edition*. New York: Manufacturing Group.
- Prayitno & Amti, Erman. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Willis, Sofyan. S. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.