

**MENGATASI MASALAH LOW SELF ESTEEM SISWA MELALUI KONSELING INDIVIDU MODEL PERSON CENTERED THERAPY****Azmi Hanifah** ✉, Maria Theresia Sri Hartati

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juli 2016
Disetujui Agustus 2016
Dipublikasikan September 2016

Keywords:
Counseling Person Centered Therapy; Self Esteem

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena di SMPN 25 Semarang yang menunjukkan adanya beberapa anak mengalami low self esteem berdasarkan hasil analisis DCM yang disebarkan pada siswa kelas IX. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran self esteem siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu model person centered therapy dan apakah konseling individu model person centered therapy dapat mengatasi masalah low self esteem siswa. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pre test-post test design. Pre dan post test berupa skala self esteem. Subyek penelitian ini adalah enam siswa dengan inisial AZ, AU, KA, FI, AN dan AS. Uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon dengan membandingkan jenjang terkecil dari hasil pre dan post test, diperoleh hasil Z hitung $2,206 > Z$ tabel = 1,645, yang berarti H_a diterima dan H_o di tolak. Hasil penelitian ini yaitu (1) keenam konseli mengalami low self esteem dengan rata-rata nilai skor 48,45% (2) keenam konseli mengalami peningkatan self esteem dengan rata-rata skor 75,65% (3) Masalah low self esteem siswa dapat diatasi melalui konseling model person centered therapy. Oleh karena itu, Guru BK di sekolah dapat menggunakan konseling individu model Person Centered Therapy untuk mengatasi masalah low self esteem siswa.

Abstract

This research applied based on the phenomenon in SMPN 25 Semarang which indicates several students who have low self-esteem, through the results of the DCM's analysis distributed to the students of 9th grade. This research used to show the students' self-esteem before and after having individual counseling model of person-centered Therapy and whether the model of person-centered Therapy counseling can overcome the problem of low self-esteem students. This research design is experimental research which using one group pretest-posttest design. The participants of this study were six students. The writer use Wilcoxon test as Hypothesis testing by comparing the level of the smallest of the pre and post test. Obtained results Zcount $2,206 > Z$ table = 1.645, which means H_a accepted and H_o rejected. The research findings showed that (1) the pretest of the experiment of sixth counselees was 48.45% (2) In another hand the post test result of the experiment sixth counselees was 75.65% (3) The problem of low self-esteem students can be solved through counseling models centered person therapy. The result of the study shows that there is positive result and significant improvement of students' self-esteem when teacher using Person Centered Therapy to solve low self-esteem problem.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu belajar untuk menyiapkan diri menuju masa dewasa, yang mana sebelumnya berada dalam masa anak-anak. Tidak semua remaja dapat melalui tiap tahap perkembangan dengan baik. Beberapa permasalahan yang umum terjadi di masa remaja adalah kurang percaya diri dan rendah diri. Apalagi pada masa remaja ini, pengelolaan emosi bisa dikatakan masih labil. Fenomena yang ditemukan di SMPN 25 Semarang terdapat enam siswa dengan inisial AZ, AU, KA, FI, AN dan AS yang memiliki Gejala-gejala *low self esteem*, diantaranya 1) sulit menemukan hal-hal positif yang dimiliki, 2) cemas dengan hidupnya, 3) mudah tersinggung dan marah, 4) sering merasa stres dan depresi, 5) mudah putus asa, 6) kurang percaya diri, 7) merasa diri kurang menarik, 8) ragu-ragu dalam bertindak, 9) mudah dipengaruhi orang lain.

Self esteem atau harga diri merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu. *Self esteem* dapat dimaknai sebagai suatu proses yang terjadi sepanjang hidup individu untuk melakukan penilaian atau evaluasi terhadap kualitas hidupnya baik berupa sifat maupun perilaku. Penilaian atau evaluasi diri ini dapat berupa penilaian yang positif maupun penilaian negatif. Hal ini disampaikan juga oleh Santrock (2002) bahwa *Self esteem* ialah dimensi evaluatif global dari diri, harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri. Hal seupa juga dikemukakan oleh Baron dan Byrne (2002) yang berpendapat bahwa *self esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif.

Permasalahan *low self esteem* pada enam siswa tersebut diperkuat dengan pendapat Dariuszky (2004) tentang ciri-ciri individu yang memiliki *low self esteem* yaitu (1) cenderung cemas mengenai hidupnya dan cenderung kurang berani mengambil risiko, (2) cenderung kurang menghargai keberhasilan yang mereka raih, (3) kurang peduli akan tanggung jawabnya atas kegagalan yang mereka perbuat dan sering mencari-cari dalih untuk membuktikan bahwa mereka telah bertindak buruk, (4) merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain, (5) cenderung tidak termotivasi oleh keinginan untuk memperbaiki dan menyempurnakan diri, (6) kurang puas dan kurang berbahagia dengan hidupnya, dan kurang mampu menyesuaikan diri dan (7) pikiran mereka cenderung mudah terserang perasaan depresi, putus asa, dan bunuh diri.

Harga diri yang tinggi erat kaitannya dengan kemampuan mengatasi masalah-masalah dan kesulitan dalam hidup. Sebaliknya harga diri yang rendah sering menimbulkan perasaan pesimistik dan mudah menyerah. Oleh karena itu, sangat penting bagi individu untuk memiliki harga diri yang tinggi, karena untuk mencapai aktualisasi diri, kebutuhan akan harga diri harus bisa dipenuhi. Pentingnya Harga diri menurut Dariuzky (2004) bahwa harga diri berpengaruh besar terhadap kualitas dan kebahagiaan hidup seseorang. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan merasa tenang, mantap, optimis, dan lebih mampu mengendalikan situasi dirinya. Hal lain yang menjadi pentingnya memiliki harga diri yang tinggi adalah karena harga diri yang rendah dapat menyebabkan beberapa permasalahan dalam hidup, sehingga dampaknya akan terasa dalam kehidupan.

Permasalahan *low self esteem* dapat menimbulkan dampak negatif untuk kehidupan. Dampak negatif dari *low self esteem* menurut Darsono (2014) yaitu : (1) hubungan yang kacau, (2) sabotase diri, (3) perilaku yang tidak sehat, (4) gangguan makan, (5) buruknya prestasi akademik, (6) menghambat perkembangan bakat, (7) depresi, dan (8) perilaku berisiko. Permasalahan *low self esteem* enam siswa tersebut perlu mendapatkan pelayanan bimbingan dan konseling, layanan yang dipilih yaitu layanan konseling individu. Alasan Penggunaan layanan konseling individu dikarenakan permasalahan yang dialami siswa tersebut butuh penanganan untuk diselesaikan atau dntaskan agar tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Konseling individu adalah layanan yang sesuai untuk membantu pengentasan masalah siswa.

Model konseling yang dipilih yaitu konseling *person centered therapy*, dengan alasan konseling *person centered therapy* lebih menekankan pada sisi humanis, dimana individu dipercaya dapat bergerak menuju kepositifan, memberikan ruang gerak yang lebih bagi konseli, memperlakukannya dengan tanpa syarat (*genuiness*) sehingga konseli merasa lebih dihargai. Fenomena permasalahan *low self esteem* pada siswa diharapkan dapat diatasi melalui konseling individu model *person centered therapy* yang menitikberatkan pada penerimaan konseli tanpa syarat, sehingga konseli menjadi lebih terhargai.

Beberapa penelitian terdahulu yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Andarini et.al (2012) tentang Hubungan antara *Self Esteem* dengan Derajat Strees pada Siswa Akselerasi dengan subyek penelitian 32 siswa SD, menghasilkan bahwa

semakin tinggi *self esteem* anak maka semakin rendah derajat stres siswa tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmania dan Yunia (2012) tentang “hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri” menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri. Semakin tinggi *self esteem* masa semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan begitu pula sebaliknya.

Uraian di atas menjelaskan bahwa masalah *low self esteem* perlu mendapatkan penanganan, karena akan menyebabkan beberapa hal yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling *Person Centered Therapy* (PCT) dan mengetahui apakah konseling *Person Centered Therapy* (PCT) dapat mengatasi *low self esteem* siswa.

METODE

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen dengan desain penelitian yaitu *one group pre test-post test design*. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu konseling individu model *person centered therapy* (X) dan *self esteem* (Y). Hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y) adalah hubungan sebab akibat, dengan demikian konseling individu model *person centered therapy* akan mempengaruhi *self esteem*.

Subyek penelitian ini adalah enam siswa kelas IX di SMP Negeri 25 Semarang dengan inisial AZ, AU, KA, FI, AN dan AS. Subyek penelitian dipilih berdasarkan hasil terendah dari DCM. Penelitian eksperimen ini dilaksanakan selama lima kali pertemuan konseling. Konseli diberikan *pre test* sebelum diberikan konseling individu dan *post test* setelah diakhiri proses konseling. *Pre test* dan *post test* berupa skala *self esteem* yang sebelum-

nya sudah diujikan tingkat validitasnya menggunakan validitas konstruk dengan rumus *product moment* dan uji reliabelitas menggunakan rumus alpha. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentatif. Uji hipotesis menggunakan rumus wilcoxon dengan membandingkan jenjang terkecil dari hasil *pre* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data *pre test* dan *post test* melalui skala *self esteem* pada enam konseli, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat hasil *pre test* pada keenam konseli sebelum mendapatkan perlakuan berupa konseling individu berada dalam kategori rendah. Hal tersebut dapat diartikan bahwa indikator-indikator dalam *self esteem* rendah masih dilakukan oleh keenam konseli. Indikator tersebut diantaranya, memiliki kepercayaan diri rendah, penilaian dan evaluasi diri yang rendah, penghargaan diri yang rendah, kemampuan memperbaiki diri yang rendah, dan kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Hasil *post test* pada keenam konseli berada dalam kategori tinggi setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling individu model *person centered therapy*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa indikator-indikator dalam *self esteem* mengalami kenaikan dari hasil sebelumnya pada *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan.

Hasil *pre test* dan *post test* dibandingkan apakah ada perbedaan pada *self esteem* konseli sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling individu model *person centered therapy*. pada tabel 1, dapat diketahui bahwa dari keenam konseli mengalami peningkatan *self esteem* setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu. Konseli pertama mengalami peningkatan *self esteem* sebesar 25,51%, konseli kedua mengalami peningkatan *self esteem* sebesar 28,12%, konseli ketiga mengalami peningkatan *self esteem* sebesar 25,22%, konseli

Tabel 1. Perbandingan Tingkat *Self Esteem* Siswa Sebelum dan Setelah diberikan Perlakuan

No.	Kode Responden	Pre Test			Post Test			Selisih Skor
		Jumlah Skor	%	Kategori	Jumlah Skor	%	Kategori	
1.	K-1	169	48,98	Rendah	257	74,49	Tinggi	88
2.	K-2	168	48,69	Rendah	265	76,81	Tinggi	97
3.	K-3	166	48,11	Rendah	253	73,33	Tinggi	87
4.	K-4	159	46,08	Rendah	268	77,68	Tinggi	109
5.	K-5	161	46,67	Rendah	259	75,07	Tinggi	98
6.	K-6	180	52,17	Rendah	264	76,52	Tinggi	84
Rata-rata		167,17	48,45	Rendah	261	75,65	Tinggi	

keempat mengalami peningkatan *self esteem* sebesar 31,6%, konseli kelima mengalami peningkatan *self esteem* sebesar 28,4% dan konseli keenam mengalami peningkatan *self esteem* sebesar 24,35%. Rata-rata peningkatan *self esteem* dari semua konseli adalah sebesar 27,2%.

Hasil analisis uji wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan jenjang terkecil dari hasil *pre test* dan *post test*., diperoleh $T_{hitung} = 0$ (diambil jenjang yang terkecil), $T_{tabel} = 0$ (dengan taraf signifikansi 5% dan $N=6$) jadi $T_{hitung} \leq T_{tabel}$. Jika harga $T_{hitung} \leq$ harga T_{tabel} maka H_a di terima. Sementara uji wilcoxon manual diperoleh hasil $Z_{hitung} = 2,206 > Z_{tabel} = 1,645$, maka H_a juga diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self esteem* siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu model *person centered therapy*.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan diatas, hal-hal yang akan dibahas dalam pembahasan hasil penelitian yaitu mengenai gambaran *self esteem* keenam konseli sebelum diberikan layanan konseling individu, kesesuaian hasil *pre test* dan *post test* dengan hasil analisis deskriptif kualitatif per indikator dan pada masing-masing konseli, konseli yang mengalami perkembangan *self esteem* yang paling baik dan tidak baik beserta faktor penyebabnya, serta apakah konseling *Person Centered Therapy* (PCT) dapat mengatasi masalah *low self esteem* siswa.

Hasil *pre test* terhadap enam konseli menggambarkan kondisi *self esteem* sebelum diberikan konseling individu model *person centered therapy*, hasil *pre test* menunjukkan bahwa keenam konseli memiliki *self esteem* yang rendah. Rata-rata tingkat *self esteem* keenam konseli berkisar antara 48,45%. Jika dilihat pada tiap indikator *self esteem* rata-rata dari keenam konseli juga menunjukkan *self esteem* yang rendah. Semua indikator *self esteem* menunjukkan pada kategori rendah, indikator memperbaiki diri berada pada posisi terendah dari kelima indikator lain, rata-rata dari enam konseli sebesar 45% dan indikator yang paling tinggi persentasenya yaitu indikator memiliki kepercayaan diri tinggi sebesar 48,9%.

Tujuan konseling untuk mengatasi masalah *low self esteem* siswa ini sejalan dengan tujuan konseling *person centered therapy* yang dikemukakan oleh Rogers dalam Gibson dan Mitchell (2011) yaitu mengenai sejumlah perubahan yang diharapkan muncul setelah konseling berakhir. Perubahan yang diharapkan yaitu konseli bisa melihat dirinya dengan cara yang berbeda dari sebelumnya, dapat menerima dirinya, lebih percaya diri, sanggup mengarahkan diri, menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya, mampu mengubah perilaku ketidakmampuan menyesuaikan

dirinya, sanggup menerima keberadaan orang lain apa adanya, dan lebih terbuka dengan penilaian, saran dan kritik orang lain untuk dirinya.

Konseling individu model *person centered therapy* ini diharapkan mampu mengatasi masalah *low self esteem* siswa dengan berbagai macam penyebab dan dampak yang berbeda pada masing-masing konseli. Namun dalam prosesnya disesuaikan dengan kondisi konseli apakah siap menerima perubahan atau tidak. Hasil *post test* pada penelitian data kuantitatif menunjukkan bahwa rata-rata konseli berada pada kategori *self esteem* yang tinggi yaitu 75,65%. AZ mengalami peningkatan sebesar 25,51%, AU mengalami peningkatan sebesar 28,12%, KA mengalami peningkatan sebesar 25,22%, FI mengalami peningkatan sebesar 31,6%, AN mengalami peningkatan sebesar 28,4% dan AS mengalami peningkatan sebesar 24,35%.

Hasil dari *post test* tersebut menunjukkan bahwa semua konseli mengalami peningkatan dari hasil *pre test*. Peningkatan tertinggi dimiliki oleh FI, kedua AN dan ketiga AU. Namun, jika dilihat dari hasil *post test* pada masing-masing konseli, *self esteem* tertinggi tetap dimiliki oleh FI, kedua AU dan ketiga AS. Hal ini bisa terjadi karena beberapa hal, pertama karena hasil *pre test* yang sudah tinggi, kedua karena proses konseling yang baik sehingga hasil konseling juga baik, hal ini ditunjukkan melalui hasil *post test* dan hasil analisis deskriptif kualitatif berupa deskripsi hasil konseling per pertemuan.

Proses dan hasil konseling yang paling berhasil menurut peneliti adalah FI. FI dikatakan lebih berhasil dalam proses konseling bukan karena hasil *pre test* FI lebih tinggi, justru sebaliknya FI memiliki hasil *pre test* paling rendah. Hasil *post test* FI paling tinggi dikarenakan proses konseling FI lebih baik dari konseli yang lain sehingga menghasilkan hasil konseling yang baik pula. Hal ini sesuai dengan hasil analisis deskriptif kualitatif yang dipaparkan dalam bentuk peningkatan pada tiap indikator per pertemuan. FI menunjukkan kesungguhannya dalam mengikuti konseling, sejak pertemuan pertama FI sudah mantap untuk berproses menjadi lebih baik.

Peningkatan hasil konseling yang paling tinggi kedua, jika dilihat dari hasil *pre-post test* dimiliki oleh AN. Sehingga konseli kedua yang dikatakan berhasil adalah AN, namun jika dilihat dari hasil *post test* saja konseli kedua yang memiliki hasil *self esteem* yang tinggi adalah AU. Hal ini terjadi karena hasil *pre test* AU lebih tinggi dari pada hasil *pre test* AN. Sehingga peningkatan hasil konseling dilihat dari *pre-post test*, AN adalah

konseli yang dikatakan berhasil meningkatkan *self esteem*. Namun jika dilihat dari hasil analisis deskriptif kualitatif proses konseling, AU adalah konseli yang mengalami perkembangan lebih baik dari AN. Hal ini juga didukung oleh data hasil *post test* per indikator dan hasil analisis data konseling jika dilihat perkembangannya, AU mengalamai peningkatan *self esteem* lebih baik dari pada AN.

Menurut peneliti perbedaan hasil pengolahan data kuantitatif melalui skala *self esteem* dengan analisis deskripsi hasil konseling per indikator terjadi karena AN ingin terlihat lebih baik hasil konselingsnya, sehingga ketika mengisi skala *self esteem* pada saat *post test*, AN kurang jujur dengan dirinya sendiri. Karena dari proses konseling, peneliti melihat perkembangan AU lebih baik dari pada AN untuk menyadari dan memperbaiki diri menjadi pribadi dengan *self esteem* yang lebih baik dari sebelumnya.

Konseli yang mengalami peningkatan *self esteem* terendah dilihat dari hasil analisis *post test*, peningkatan *pre-post test* maupun hasil analisis data konseling per indikator adalah KA. Kesesuaian ketiga hasil analisis ini menunjukkan KA memang konseli yang paling susah untuk diajak konseling. Meskipun kategori *self esteem* KA paling tinggi diantara konseli yang lain, namun proses konseling dengan KA membutuhkan waktu yang berbeda untuk mencapai indikator *self esteem* yang baik. KA anak yang tertutup sekali, dari hasil analisis hasil konseling, KA belum sadar akan kelemahan dirinya yang harus diperbaiki. Ketika beberapa konseli sudah sadar untuk memperbaiki sejak pertemuan kedua atau ketiga, KA baru sadar pada pertemuan keempat.

Perubahan hasil konseling dilihat dari hasil analisis data kuantitatif yang dijabarkan pada tiap indikator juga menunjukkan peningkatan *self esteem* siswa. Hasil *pre test* pada keenam konseli menunjukkan indikator kepercayaan diri memiliki hasil tertinggi. Sedangkan indikator Memperbaiki diri memiliki hasil yang paling rendah. Sementara, hasil *post test* pada keenam konseli menunjukkan indikator kepercayaan diri juga memiliki hasil yang tertinggi. Sedangkan indikator menyesuaikan diri memiliki hasil terendah. Peningkatan tertinggi dimiliki oleh indikator memperbaiki diri, sedangkan peningkatan terendah dimiliki oleh indikator kemampuan menyesuaikan diri.

Perbandingan hasil analisis data kuantitatif melalui skala *self esteem* dengan hasil analisis data konseling menunjukkan kesesuaian yang tepat. Pada deskripsi hasil konseling masing-masing konseli menunjukkan komitmennya untuk

memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi, rata-rata dari mereka sanggup memperbaiki dirinya dalam hal kepercayaan dirinya. Meskipun dari beberapa konseli mengaku masih ada beberapa hal dalam kepercayaan dirinya yang belum maksimal diperbaiki. Sedangkan indikator menyesuaikan diri memiliki hasil dan peningkatan yang paling rendah. Hal ini terjadi karena rata-rata dari konseli mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri baik di lingkungan sekolah maupun penyesuaian dengan kondisi keluarga di rumah.

Hasil konseling terhadap masalah *low self esteem* konseli memang masih belum memberikan pengaruh yang besar terhadap penyelesaian masalah secara keseluruhan. Namun, mampu mengurangi beberapa hal yang menjadi indikator dari *low self esteem*. Peningkatan hasil *pre test* ke *post test* baik pada masing-masing konseli maupun jika dilihat per indikator, menunjukkan adanya pengaruh dari proses konseling yang dijalani oleh masing-masing konseli. Hasil analisis data konseling yang dijabarkan per indikator pun mendukung analisis data kuantitatif. Peningkatan *self esteem* siswa dapat dilihat perubahannya pada tiap pertemuan per indikator.

Hasil penelitian dan pembahasan tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan ke arah yang lebih baik pada konseli setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu model *person centered therapy*. Konseli mengalami perubahan untuk lebih percaya pada kemampuan diri, mampu untuk evaluasi diri, mulai menghargai kekurangan dan kelebihan diri serta menghargai keberhasilan dan kegagalan usahanya, adanya keinginan untuk memperbaiki diri ke arah yang positif dan mulai belajar untuk menyesuaikan diri di lingkungannya.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian yang berjudul mengatasi masalah *low self esteem* melalui konseling model *person centered therapy* pada siswa kelas IX di SMP Negeri 25 Semarang Tahun Ajaran 2015/2016. Berdasarkan hasil analisis data sebelum mendapatkan perlakuan berupa konseling individu model *person centered therapy* keenam konseli memiliki *self esteem* yang rendah. Adanya peningkatan *self esteem* pada enam konseli setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling individu model *person centered therapy*. Konseling individu model *person centered therapy* dapat mengatasi masalah *low self esteem* siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil uji wilcoxon yang menunjukkan bahwa $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ dengan membandingkan jenjang terkecil dari hasil *pre test* dan *post test* dan

dengan menggunakan uji manual wilcoxon diperoleh hasil $Z_{hitung} 2,206 > Z_{tabel} = 1,645$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada: (1) Prof.Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang, (2) Prof. Dr.Fakhrudin, M.Pd., Dekan FIP UNNES, (3) Drs.Eko Nusantoro, M.Pd., Ketua Jurusan BK, (4) Agung Nugroho, S.Pd., Kepala SMPN 25 Semarang, (5) Dra.Theresia Indah Abrianisasi, Guru BK 25 Semarang, (6) pihak-pihak yang telah memberikan masukan untuk kesempurnaan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, Sukma, et.al. 2012. *Hubungan antara Self Esteem dengan Derajat Strees pada Siswa Akselerasi SDN Banjarsari 1 Bandung*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM : Sosial, Ekonomi dan Humaniora, 3/1 : 217-224.
- Baron & Byrne. 2003. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Dariuszky, Goran. 2004. *Membangun Harga Diri*. Bandung: Pionir Jaya.
- Darsono, MS. 2014. *Kenapa Harus Rendah Diri? : Seri Psikologi Remaja*. Surabaya : Liris.
- Gibson, Robert L dan Marriane H.Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling (Edisi ketujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmania & Ika Yuniar. "Hubungan Antara Self Esteem dengan Kecenderungan Body Dysmorfic Disorder pada Remaja Putri". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol.1 No.2. Juni 2012. Halaman 110-117.