

PENGARUH IMPLEMENTASI KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK DENGAN TEKNIK *MODELING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA TERALIENASI DI KELAS VIII SMP NEGERI 6 SINGARAJA

Ida Ayu Sanisca Nanda¹, Nyoman Dantes², Ni Nengah Madri Antari³

^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: mineeiz_nand@yahoo.com, nyoman.dantes@pasca.undiksha.ac.id,
flower_bali@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh implementasi konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *modeling* terhadap peningkatan *self-esteem* siswa teralienasi di kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *multi stage sampling*, yaitu pengambilan sampel secara bertahap, dari elemen populasi yang lebih besar (yang karakteristiknya sudah pasti) ke elemen populasi yang lebih kecil. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 13 orang siswa kelas VIII yang mengalami alienasi dalam pergaulan di kelasnya. Rancangan penelitian ini adalah *one shot case study*. Metode pengumpulan data utama yang digunakan adalah sosiometri dan kuesioner. Metode pengumpulan data pendukung yang digunakan adalah observasi.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa implementasi konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa teralienasi. Hal ini dilihat dari hasil analisis $t_{hitung} = 24,6$ dan t_{tabel} dengan $df(db)=12$ dan taraf signifikansi 5% adalah 2,179, sehingga diperoleh perbandingan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($24,6 > 2,179$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa "terdapat Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik *Modeling* terhadap Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Teralienasi di Kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013". Sebagai implikasi penelitian ini diharapkan dapat diwacanakan sebagai salah satu model pelatihan bagi guru pembimbing di sekolah-sekolah untuk menumbuhkembangkan *self-esteem* siswa sehingga mencapai perkembangan yang optimal dalam setiap tugas perkembangannya.

Kata Kunci: konseling eksistensial humanistik, teknik *modeling*, *self-esteem* siswa teralienasi

Abstract

The purpose of this research was determined the effect of the implementation of Existential Humanistic counseling with modeling techniques to increase self-esteem of alienated students in Eighth Grade Junior High School 6 Singaraja Academic Year 2012/2013.

This research used pre-experimental design approach. The population was eighth grade students of Junior High School 6 Singaraja. The research sample was determined by multi-stage sampling technique, that was sampling in stages, from the elements of a larger population (whose characteristics are fixed) to a smaller element's population. The samples in this study were as many as 13 students in eighth grade who had alienation experience in the association in their class. The research design was a one shot case study. The main data collection method was used sociometry and questionnaires. To supporting data collection in this research was used observation.

Based on the analysis, it was found that the implementation of Existential Humanistic counseling with modeling techniques was effective to improve the self-esteem of alienated students. It was seen from the analysis of $t = 24.6$ and t_{table} with $df(db) = 12$ and a significance level of 5% was 2.179, so the comparison $t > t_{table}$ ($24.6 > 2.179$). It can be concluded that "there was an influence of Existential Humanistic Counseling Implementation with Modeling Techniques to Increase The Self-Esteem of Alienated Students in Eighth Grade Junior High School 6 Singaraja Academic Year 2012/2013". As the

implications of this study were expected to be under consideration as a training model for guidance teachers in schools to foster self-esteem of students so as to achieve optimal development in any development task.

Keywords: existential humanistic counseling, modeling techniques, self-esteem of alienated students

PENDAHULUAN

Setiap individu mengharapkan dirinya mampu berkembang secara optimal dan dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Perkembangan kemampuan atau potensi seseorang tidak akan terwujud begitu saja apabila tidak diupayakan dengan baik oleh dirinya sendiri serta peran dari berbagai pihak. Salah satu upaya nyata yang sampai saat ini terus dilakukan untuk mengoptimalkan perkembangan dan potensi individu adalah dengan cara meningkatkan kualitas pendidikan. Pemerintah mengupayakan berbagai cara yang inovatif untuk meningkatkan kualitas pendidikan guna menghasilkan manusia yang berkualitas seiring dengan perkembangan zaman. Mulai dari meningkatkan kompetensi tenaga pendidik, meningkatkan kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana sekolah, membangun sekolah gratis, dan memprioritaskan pendidikan dalam kebijakan pemerintah. Namun, ada satu hal yang sebenarnya sangat penting tapi sering kali terabaikan, yaitu penanaman karakter pada Sumber Daya Manusia sebagai generasi penerus bangsa. Bukan hanya sekolah sebagai lembaga kependidikan dan pemerintah yang harus bertanggung jawab pada penanaman moral anak didik, tetapi juga pihak keluarga dan masyarakat yang memiliki andil sangat besar dalam penanaman karakter positif individu.

Saat ini pemerintah tengah gencar melaksanakan salah satu kebijakannya yang harus dilakukan oleh lembaga-lembaga kependidikan yaitu dengan menanamkan pendidikan karakter sejak dini. Hal ini bukan sekedar wacana tapi sudah mulai diupayakan oleh pihak sekolah walaupun sulit. Mengacu kepada Standar Nasional Pendidikan (dalam Mohammad Asrori, 2007:1), salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh guru/pendidik sebagai agen pembelajaran adalah "Kompetensi Pedagogis." Kompetensi ini mengandung makna bahwa guru/pendidik sebagai agen

pembelajaran tidak hanya memiliki tugas dan tanggung jawab mentransfer pengetahuan kepada subjek didiknya melainkan harus mampu mendidik untuk mengembangkan keseluruhan potensi yang dimiliki subjek didik sehingga menjadi anak yang cerdas dan berbudi pekerti luhur. Menanamkan karakter yang positif pada individu bukanlah hal yang mudah. Perlu adanya kerja sama yang kuat dari berbagai pihak agar karakter yang ditanamkan benar-benar kuat dan kokoh sehingga tidak mudah tergoyahkan.

Walaupun tidak tercantum secara jelas dan terperinci, namun salah satu karakter yang harus ditanamkan pada anak didik adalah kemampuan untuk menghargai diri sendiri dan orang lain. Penghargaan terhadap diri sendiri dan penghargaan dari orang lain tidak muncul begitu saja dalam diri seseorang. Semua butuh proses dan kesadaran individu itu sendiri sehingga mampu menjadi pribadi yang berharga. Ketika kebutuhan akan harga diri ini terpenuhi maka seseorang akan mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal. Namun, yang terjadi saat ini adalah begitu banyaknya remaja bahkan orang dewasa yang belum mampu menghargai dirinya sendiri. Kebanyakan masih saja mengeluh dengan apa yang didapat padahal mereka merasa usaha yang dilakukan telah optimal. Banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang baru karena mereka merasa canggung, malu dan rendah diri untuk berinteraksi. Permasalahan ini tentu akan berdampak bagi perkembangan psikologis remaja yang tentunya akan berpengaruh pada prestasi belajarnya.

Minat terhadap topik harga diri (*self-esteem*) ini dimulai oleh karya ahli psikoterapi Carl Rogers (dalam John W. Santrock, 2008:113). Rogers mengatakan bahwa sebab utama seseorang punya harga diri yang rendah (rendah diri) adalah karena mereka tidak diberikan dukungan emosional dan penerimaan sosial yang

memadai. Rogers secara khusus menganggap bahwa anak rendah diri mungkin dahulu saat masih berkembang sering ditegur, "Kamu keliru melakukannya," "Jangan lakukan itu," "Harusnya kamu lebih baik," atau "Kamu kok bodoh banget sih."

Para peneliti telah menemukan bahwa perasaan harga diri remaja berubah saat mereka berkembang. Dalam satu studi, baik itu anak laki-laki maupun perempuan punya rasa harga diri yang tinggi saat masih kanak-kanak tapi kemudian menurun pada masa remaja awal. Penghargaan diri anak gadis turun dua kali lebih besar dari anak laki-laki selama masa remaja (Kling, dkk., 1999; Major, dkk., 1999 dalam John W. Santrock, 2008:113). Diantara beberapa alasan yang diduga menjadi penyebab menurunnya rasa harga diri di kalangan anak laki-laki dan perempuan ini adalah akibat gejala selama perubahan fisik dan pubertas, meningkatnya tuntutan untuk berprestasi, dan kurangnya dukungan dari sekolah dan orang tua. Diantara alasan di balik perbedaan gender dalam penurunan penghargaan diri ini adalah anak gadis semakin memperhatikan daya tarik fisiknya, yang menjadi semakin jelas seiring dengan perubahan selama pubertas, dan motivasi untuk hubungan sosial yang belum dihargai oleh masyarakat (Crawford & Unger, 2000 dalam John W. Santrock, 2008:113).

Individu membutuhkan *self-esteem* untuk merasa kompeten dan berguna dan pada saat yang sama membutuhkan pengakuan atas nilai dan kompetensi yang kita miliki dari orang lain. Kegagalan untuk diakui oleh diri sendiri atau oleh orang lain akan menimbulkan perasaan rendah diri dan kehilangan semangat atau putus asa (*discouragement*). Hal inilah yang akan menimbulkan suatu kondisi remaja yang teralienasi. Alienasi ada suatu kondisi dimana seseorang merasakan sendiri karena tersisihkan dan kekurangan hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu remaja yang merasa teralienasi adalah dengan meningkatkan *self-esteem*-nya. Dalam meningkatkan *self-esteem* individu, terdapat dua pendekatan yang bisa dilakukan. Pendekatan pertama,

yang lebih bersifat jangka panjang adalah dengan merombak pola pendidikan Indonesia dan juga pola asuh orang tua yang lebih berorientasi pada penumbuhkembangan *self-esteem* anak sejak dini. Pendekatan kedua, yang lebih bersifat jangka pendek, adalah dengan memberikan layanan pengembangan *self-esteem* melalui konseling di sekolah oleh seorang konselor atau guru pembimbing. Kedua pendekatan ini harus dilakukan secara bersamaan untuk hasil yang optimal.

Saat ini dapat difokuskan hanya pada pendekatan kedua yang lebih efektif dan efisien, yaitu pemberian layanan dalam menumbuhkembangkan *self-esteem* anak. Dalam rangka mengarahkan dan mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri individu layanan konseling sangatlah dibutuhkan. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan harga diri adalah konseling Eksistensial Humanistik. Pemberian layanan konseling Eksistensial Humanistik secara efektif, akan membuat individu dapat mengembangkan sekaligus dapat menemukan jati diri mereka. Konseling Eksistensial Humanistik merupakan salah satu teori konseling yang bertujuan agar konseli menyadari keberadaannya secara otentik sehingga mampu membuka diri dan bertindak sesuai kemampuannya (Gerald Corey, 1999:57). Jadi, tujuan konseling Eksistensial Humanistik bukan untuk mengobati konseli secara konvensional, tetapi membantu mereka untuk menyadari apa yang mereka lakukan dan meningkatkan kesanggupan pilihannya yang bebas dan bertanggung jawab. Dengan kesadaran, seseorang bisa sadar atas tanggung jawabnya dan sanggup untuk memilih. Sebagaimana dinyatakan oleh Kiergaard dalam Gerald Corey (2010:64), "Semakin tinggi kesadaran yang dimiliki, maka semakin utuh diri seseorang." Dapat disimpulkan bahwa Eksistensial Humanistik memberikan perhatian khusus kepada mereka yang menghindari tanggung jawab dan tidak merasakan kebebasan hidup sehingga merasa rendah diri, tidak berharga dan akhirnya mengalami alienasi.

Teori konseling Eksistensial Humanistik tidak memiliki teknik konseling yang ditentukan secara ketat. Hanya sedikit teknik yang dikembangkan oleh konseling Eksistensial Humanistik, sebab pendekatan ini mendahulukan pemahaman alih-alih teknik. Prosedur-prosedur konseling bisa diadopsi dari beberapa pendekatan yang lain (Gerald Corey, 2010:63). Maka dari itulah diadopsi sebuah teknik yang dirasa tepat dari teori konseling Behavioral, yaitu teknik pemodelan atau *modeling*. *Modeling* berakar dari teori Albert Bandura (dalam Gantina Komalasari, 2011:176) dengan teori belajar sosial. Teori sosial kognitif menjelaskan bahwa orang dapat belajar dengan hanya mengobservasi perilaku orang lain. Orang yang diamati disebut model, dan proses belajar observasional ini juga dikenal dengan "*modeling*" (pemodelan) (Lawrence A. Pervin, 2012:457).

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, serta melibatkan proses kognitif. *Modeling* juga merupakan suatu teknik yang digunakan individu untuk mempelajari dan mencontoh tingkah laku seseorang yang dijadikan model. Kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada. Bandura (dalam Gantina Komalasari, 2011:176) menyatakan bahwa belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensi-konsekuensinya. Dengan bantuan model, siswa yang mengalami alienasi karena rendahnya *self-esteem* yang dimiliki akan mampu lebih terarah memperbaiki tingkah laku sesuai dengan model yang dikagumi. Rasa canggung dan rendah diri yang membuatnya teralienasi akan sedikit demi sedikit berkurang ketika ia mampu mencontoh tingkah laku model yang membuatnya lebih percaya diri dan menjadi pribadi yang terbuka.

SMP Negeri 6 Singaraja adalah salah satu sekolah menengah pertama di kota Singaraja. Siswa-siswi di sekolah ini berasal dari berbagai golongan dan lapisan masyarakat. Berdasarkan pengalaman

peneliti selama melakukan kegiatan Internship BK di SMP Negeri 6 Singaraja, peneliti menemukan gejala-gejala siswa yang mengalami penurunan *self-esteem* yang menyebabkan mereka kurang mampu mengaktualisasikan diri secara optimal dan akhirnya teralienasi. Gejala penurunan *self-esteem* yang ditunjukkan, seperti (1) menunjukkan rasa rendah diri, (2) memiliki rasa malu dan ragu yang berlebihan, (3) menjauh dari pergaulan di lingkungan sekitarnya, (4) merasa tidak berharga, (5) kecemasan siswa dalam menghadapi sesuatu yang baru, serta (6) tidak mampu bersemangat pada saat mengikuti pelajaran di kelas dan saat berinteraksi dengan lingkungan pergaulannya. Perasaan rendah diri tentunya mengakibatkan siswa mengalami kesulitan untuk berinteraksi sehingga membuatnya teralienasi dari lingkungan sosial pergaulannya. Mereka cenderung tertutup dan menjauhkan diri dari lingkungan. Hal ini tidak lain karena kurangnya rasa penghargaan diri yang dimiliki. Para guru bidang studi bahkan guru BK belum mampu membantu siswanya untuk mengoptimalkan rasa penghargaan diri yang mereka miliki. Guru-guru cenderung memilih untuk memberi cemoohan atau bahkan hukuman ketika anak berlaku yang kurang sesuai atau melakukan kesalahan yang akan semakin membuat rasa harga diri anak didik semakin berkurang.

Di samping pemaparan di atas,, peneliti menemukan fakta bahwa dalam setiap kelas terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam pergaulannya sehingga cenderung menyendiri dan mengalami alienasi. Hal ini terlihat dari hasil sosiometri yang disebarkan kepada seluruh siswa kelas VIII sebagai salah satu program layanan bimbingan konseling di SMP Negeri 6, yaitu layanan aplikasi instrumentasi. Peneliti berasumsi bahwa salah satu penyebab terjadinya alienasi adalah karena rendahnya *self-esteem* yang dimiliki anak.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh implementasi konseling Eksistensial Humanistik dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang

mengalami alienasi. Maka dari itu, peneliti melaksanakan penelitian di SMP Negeri 6 Singaraja yang berjudul "Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik *Modeling* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa Teralienasi di Kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013". Dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh implementasi konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *modeling* terhadap peningkatan *self-esteem* khususnya pada siswa yang teralienasi di kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013. Sehingga, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa manfaat teoretis dan manfaat praktis. Adapun manfaat teoretis yang bisa disumbangkan adalah dapat menjadi bahan acuan atau referensi bagi peneliti lain yang berminat meneliti permasalahan yang terkait dengan penelitian ini dan dapat menambah khasanah ilmu mengenai konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *modeling* dan *self-esteem*. Sedangkan manfaat praktisnya adalah diharapkan dapat menghasilkan kajian melalui sebuah pembuktian secara ilmiah maupun empiris tentang implementasi konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self-esteem* khususnya pada siswa yang teralienasi dan dapat menambah wawasan ilmiah terutama dalam implementasi layanan Konseling Eksistensial Humanistik untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik *Modeling*

Menurut Cavanagh (dalam Gantina Komalasari, 2011:8) konseling merupakan hubungan antara *helper* (orang yang memberikan bantuan) yang telah mendapatkan pelatihan dengan orang yang mencari bantuan *helpee* (orang yang mendapat bantuan) yang didasari oleh keterampilan *helper* dan atmosfer yang diciptakan untuk membantu *helpee* belajar membangun relasi dengan dirinya dan orang lain dengan cara yang produktif (*growth-producing*).

Adapun teori konseling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Konseling Eksistensial Humanistik. Konseling Eksistensial Humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan Eksistensial Humanistik bukan merupakan suatu pendekatan terapi tunggal, melainkan suatu pendekatan yang mencakup terapi-terapi yang berlainan yang kesemuanya berlandaskan konsep-konsep dan asumsi-asumsi tentang manusia (Gerald Corey, 2010:54).

Terapi Eksistensial Humanistik berfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab, kecemasan sebagai suatu unsur dasar, pencarian makna yang unik di dalam dunia yang tak bermakna, berada sendirian dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggauan dan kematian, dan kecenderungan mengaktualkan diri (Gerald Corey, 1999:319). Konseling Eksistensial Humanistik bertujuan agar konseli mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak sesuai dengan kemampuannya (Gerald Corey, 1999:57).

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan teknik pemodelan yang diadopsi langsung dari teknik Konseling Behavioral untuk meningkatkan *self-esteem* bagi siswa yang mengalami alienasi. Teori Konseling Eksistensial Humanistik tidak memiliki teknik konseling yang ditentukan secara ketat. Hanya sedikit teknik yang dikembangkan oleh konseling Eksistensial Humanistik, sebab pendekatan ini mendahulukan pemahaman alih-alih teknik. Prosedur-prosedur terapeutik bisa dipungut dari beberapa pendekatan konseling lainnya (Gerald Corey, 2010:63). Maka dari itulah diadopsi teknik *modeling* yang dirasa tepat dari Teori Konseling Behavioral.

Teknik pemodelan atau sering disebut dengan teknik percontohan, individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Bandura menyatakan bahwa belajar yang bisa diperoleh melalui

pengalaman langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensi-konsekuensinya. Jadi, kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model-model yang ada. Status dan kehormatan model amat berarti dan orang-orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku model-model yang menempati status yang tinggi dan terhormat di mata mereka sebagai pengamat (Gerald Corey, 2010:221).

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggenalisis berbagai pengamatan sekaligus, serta melibatkan proses kognitif. Terdapat beberapa tipe *modeling*, yaitu : (1) *Modeling* tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap model tingkah laku yang diterima secara sosial sehingga individu memperoleh tingkah laku baru. (2) *Modeling* mengubah tingkah laku lama, yaitu dengan meniru tingkah laku model yang tidak diterima sosial akan memperkuat/memperlemah tingkah laku tergantung tingkah laku model itu diganjar atau dihukum. (3) *Modeling* simbolik, yaitu *modeling* melalui film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku yang berpotensi sebagai sumber model tingkah laku. (4) *Modeling* kondisioning banyak digunakan untuk mempelajari respon emosional (Gantina Komalasari, 2011:176).

Self-Esteem Siswa Teralienasi

Harga diri adalah rasa nilai diri kita. Hal itu berasal dari seluruh pikiran, perasaan, sensasi, dan pengalaman yang telah kita kumpulkan sepanjang hidup kita: kita berpendapat bahwa kita pandai atau bodoh; merasa kecewa atau senang; menyukai diri sendiri atau tidak. Beribu-ribu kesan, penilaian, dan pengalaman yang kita miliki dari diri sendiri menambah perasaan senang tentang nilai diri kita atau sebaliknya memberikan perasaan tidak nyaman atau kecewa. Setiap orang memerlukan harga diri, berapa pun usia, jenis kelamin, latar belakang budaya, atau arah serta pekerjaan dalam hidupnya. Harga diri hampir mempengaruhi setiap

segi kehidupan (Harris Clemes, 2012:15-16).

Pentingnya kebutuhan ini bagi remaja, bersangkutan dengan akibat-akibat negatif jika tak diperolehnya rasa harga diri yang mantap. Mereka menjadi sangat canggung, dan sangat ragu-ragu dalam bertindak terutama dalam pergaulan sosial. Bila persoalan-persoalan semacam itu menjadi menumpuk, dapat mengakibatkan hilangnya rasa percaya diri dengan segala akibat-akibat negatifnya. Sebaliknya, jika diperolehnya rasa harga diri yang baik, yang antara lain timbul dari adanya pemberian penghargaan dari orang-orang lain terhadap diri dan usaha-usahanya, akan dapat menjadikan remaja yang bersangkutan penuh rasa percaya diri, yang membuatnya cepat menjadi matang dan dewasa.

Pengertian yang luas tentang keadaan diri, dan menerimanya, merupakan bentuk pemahaman terhadap diri. Dengan kata lain, orang yang mengerti dan memahami diri sendiri adalah orang yang menguasai kelemahan dan kelebihanannya. Harga diri (*self-esteem*) untuk menjelaskan *image* atau penilaian positif seseorang untuk dirinya, evaluasi global seseorang mengenai dirinya. Sebagai contoh seorang anak mungkin mempersepsikan dirinya tidak hanya sebagai individu, tetapi individu yang baik. Anak akan memiliki harga diri tertinggi ketika mereka dapat tampil dengan kompeten di domain yang dianggap penting bagi mereka. Karena itu, anak harus didorong untuk mengidentifikasi dan menghargai arena dimana mereka bisa tampil kompeten. Erikson (dalam Singgih Gunarsa, 2000:97) menegaskan, untuk mengetahui identitas diri harus dapat mencari jawaban atas pertanyaan *who am I?* (Siapa saya?).

Secara tidak langsung penghargaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri dapat mempengaruhi perkembangan pribadi, belajar, dan sosial anak. Akan timbul banyak permasalahan ketika individu tidak mampu menghargai diri dan kehidupannya. Misalnya, pada bidang pribadi tentunya ia akan mengalami kegelisahan, kesepian, kesendirian, kerendahan diri, dan berujung pada

alienasi. Pada bidang belajar ia akan mengalami kesulitan dalam berkompetisi karena timbul kecanggungan, rasa malu yang berlebihan, takut akan kesalahan, dan tidak siap untuk menampilkan diri di depan umum. Pada bidang sosial, tentunya anak akan merasa lebih buruk dibandingkan teman sepergaulannya, selalu merasa rendah diri, tidak sanggup untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, dan cenderung memilih untuk mengasingkan diri.

Konsepsi alienasi dari sesama manusia yang diungkapkan oleh Hadja (dalam Richard Schacht, 2005:213) mudah dikelirukan dengan kesepian yang biasa dan keterpisahan seseorang dari nilai dan budaya masyarakat, dan konsepsi tersebut berbeda dengan kedua hal tadi. Hadja mengkarakterisasikannya dalam kaitannya dengan perasaan kurangnya solidaritas dengan sesama manusia yang diderivasi dari pengetahuan bahwa seseorang juga memiliki pandangan, minat dan cita rasa yang sama dengan mereka. Bagi orang tersebut, teralienasi adalah merasa berbeda secara tidak nyaman dalam kehadiran karena sudut pandang, minat, dan cita rasa personalnya.

Terasing pada dasarnya dapat didefinisikan sebagai bentuk kehilangan eksistensi diri yang disebabkan tidak adanya pengakuan tentang keberadaan kita "secara hakikat" atau dengan kata lain merasa tersisihkan dan termarginalkan oleh diri sendiri dan orang lain dalam pergaulan atau masyarakat. Menurut Aiken dan Hage (dalam Richard Schacht, 2005:214) alienasi adalah ketidakpuasan dalam hubungan-hubungan sosial.

Berlandaskan atas kajian teori di atas maka di sekolah sangat dibutuhkan adanya layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa meningkatkan penghargaan diri (*self-esteem*) yang tentunya dapat mengoptimalkan perkembangannya. Dengan lebih memahami dan menghargai diri dan lingkungannya, maka seorang individu akan mampu memiliki penghargaan diri yang positif sehingga mampu tampil sebagai pribadi yang terintegrasi.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja tahun pelajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini sampel ditarik dengan menggunakan teknik *multi stage sampling*, artinya pengambilan sampel secara bertahap, dari elemen populasi yang lebih besar (yang karakteristiknya sudah pasti) ke elemen populasi yang lebih kecil dan begitu seterusnya (Nyoman Dantes, 2012:44). Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah siswa yang teralienasi karena memiliki *self-esteem* rendah pada kelas VIII di SMP Negeri 6 Singaraja. Dari 11 kelas yang terdapat pada kelas VIII di SMP Negeri 6 Singaraja, dipilihlah 50%, yaitu 6 kelas untuk mewakili pengambilan sampel. Pada 6 kelas inilah sosiometri disebarkan untuk mendapatkan anak-anak yang mengalami alienasi atau terisolir. Berdasarkan hasil rekapitulasi, terpilihlah 13 orang yang terdiri dari 6 orang siswa putri dan 7 orang siswa putra yang merupakan sampel penelitian dan dianggap mewakili dari populasi siswa teralienasi karena mengalami kesulitan dalam bergaul dan memilih untuk menyendiri. Pemilihan tersebut didasarkan pada perolehan skor penolakan terbesar pada indikator "sulit bergaul".

Penelitian ini menggunakan rancangan *pra-experimental design*. Dikatakan *pra-experimental design*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Salah satu jenis rancangan pra-eksperimen yang dipakai adalah *one-shot case study* (studi kasus satu tembakan). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah penerapan konseling Eksistensial Humanistik teknik *modeling* dan sebagai variabel terikat (Y) adalah *self-esteem* siswa teralienasi.

Metode pengumpulan data utama yang digunakan adalah sosiometri dan kuesioner. Selain itu, peneliti juga menggunakan metode observasi sebagai metode pendukung. Teknik analisis data yang digunakan adalah *t-test*. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis yaitu, uji normalitas sebaran data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis sosiometri dan sosiogram, maka didapatlah 13 orang siswa yang terindikasi mengalami alienasi dalam pergaulannya di kelas. Ketiga belas siswa inilah yang akan diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan dasar teori konseling Eksistensial Humanistik teknik *modeling*. Kelompok tersebut dibagi menjadi 2 bagian karena berdasarkan Prayitno (1999:314) konseling kelompok terbatas hanya 5-10 orang dan hendaknya memiliki kondisi dan karakteristik anggota yang homogen. Jadi, masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang siswa putri dan 7 orang siswa putra dibedakan berdasarkan jenis kelamin siswa demi kenyamanan anggota kelompok dalam menyampaikan permasalahannya. *Treatment* dilakukan kurang lebih sebanyak 3 kali pada masing-masing kelompok.

Pada awal pertemuan, peneliti menyebarkan lembar kuesioner terbuka kepada anggota kelompok untuk dijawab sesuai dengan keadaan anggota yang sebenarnya. Berdasarkan hasil kuesioner terbuka itulah peneliti mulai mengungkap permasalahan dan faktor penyebab terisolirnya si anak. Selanjutnya, barulah peneliti melakukan konseling kelompok baik berupa penggalian masalah anggota kelompok dan penyebabnya, alternatif pemecahan masalah dan pengentasannya dengan bantuan RPLKK (Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok) yang telah dipersiapkan sebelumnya. Setelah konseling kelompok selesai dilaksanakan, peneliti juga melakukan evaluasi melalui lembar penilaian layanan konseling kelompok untuk setiap anak. Dari hasil analisis keseluruhan instrumen penelitian inilah, peneliti dapat melihat sejauh mana perkembangan anggota kelompok dan seberapa berpengaruh perlakuan yang diberikan terhadap peningkatan *self-esteem* siswa teralienasi.

Berdasarkan hasil jawaban siswa pada lembar kuesioner terbuka yang disebarkan sebelum diberikan *treatment*, dapat diketahui bahwa secara umum anak masih memiliki rasa malu dan ragu ketika harus tampil di depan umum dan saat

bergaul dengan sesama jenis maupun lawan jenis. Selain itu, siswa mengakui bahwa mereka belum memahami betul siapa dirinya (*who am I?*), apa saja kelebihan dan kekurangannya, serta masih merasa belum dewasa sehingga sangat membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan hal-hal sepele sekalipun. Ketika dihadapkan pada tantangan baru, beberapa siswa menjawab tidak siap dan merasa ragu untuk menerima tanggung jawab dalam mengerjakannya.

Sebelum perlakuan diberikan, peneliti juga melakukan pengamatan dengan bantuan lembar observasi *self-esteem*. Secara umum siswa masih menunjukkan gejala kesulitan bergaul dan memilih untuk menyendiri. Belum terlihat adanya kemandirian, kebanggaan diri dan keluasan emosi. Siswa masih canggung dan rendah diri dalam menjalankan aktivitasnya baik saat bergaul maupun saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini ditunjukkan dengan adanya sikap penolakan dan keragu-raguan dalam menjawab soal yang diberikan, merasa gugup saat diminta maju ke depan kelas, kurang antusias ketika dihadapkan pada tantangan baru, ketidakmampuan memberikan pengaruh kepada orang lain saat berinteraksi, dan lain-lain.

Setelah pemberian *treatment* sebanyak 3 kali, peneliti menyebarkan kuesioner *self-esteem*. Kuesioner ini disebarkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *treatment* yang diberikan terhadap peningkatan *self-esteem* siswa yang teralienasi dalam pergaulannya. Selain itu, peneliti juga kembali melakukan pengamatan dengan bantuan lembar observasi yang sama seperti saat sebelum perlakuan diberikan. Dapat disimpulkan bahwa, secara umum anak-anak yang sebelumnya terindikasi mengalami alienasi di kelasnya menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem*. Hal ini terlihat dari perilaku siswa saat bergaul di kelas dan saat proses pembelajaran berlangsung. Siswa menunjukkan peningkatan pada rasa kebanggaan diri, kemandirian dan kesanggupan menerima tanggung jawab atau tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu, siswa juga terlihat lebih antusias dan menunjukkan keluasan emosi saat bergaul.

Keterbukaan mereka disambut baik oleh lingkungan sehingga mereka merasa lebih mudah diterima dan bergaul dengan sesama jenis maupun lawan jenis.

Penilaian hasil konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *Modeling* dengan berbasis layanan konseling kelompok juga disebarakan untuk mengetahui pendapat siswa mengenai layanan yang telah diberikan oleh peneliti. Secara umum siswa mengaku terbantu dengan diadakannya layanan tersebut.

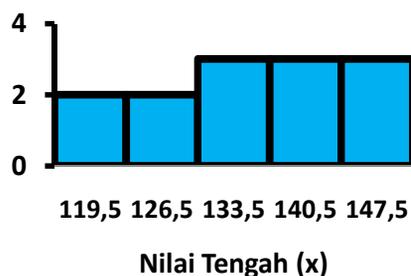
Masalah yang selama ini tidak mereka sadari, dapat dipecahkan dengan alternatif-alternatif yang disampaikan selama konseling berlangsung. Mereka juga mengakui sangat antusias dan tertarik jika layanan konseling ini dapat terus dilakukan tidak hanya untuk mereka, tetapi juga untuk siswa yang lainnya.

Berikut rekapitulasi data skor *self-esteem* siswa setelah mendapatkan perlakuan, disajikan pada tabel 01 di bawah ini.

Tabel 01. Rekapitulasi Data *Post-test* Siswa Teralienasi

No.	Responden	Hasil <i>Posttest</i> (x)	(x ²)
1	Bagus Ramadhan	144	20.736
2	Putu Swastianingsih	150	22.500
3	Putu Dhandi Dharmawan	136	18.496
4	Putu Dian Budi Astari	145	21.025
5	Dewa Kade Didik Yogi Permana	141	19.881
6	Kadek Ayu Darmini	133	17.689
7	I Made Darma Trisna	139	19.321
8	I Gede Hari Krisna Wiranata	143	20.449
9	Putu Juliantari	132	17.424
10	Kadek Juli Artawan	128	16.384
11	Gede Arik Merta Yasa	116	13.456
12	Putu Echa Handayani	129	16.641
13	Made Vira Sadvika Dewi	118	13.924
		1.754	237.926

Berikut ini adalah histogram distribusi frekuensi data hasil *post-test self-esteem* siswa teralienasi.



Gambar 01.
Grafik Frekuensi Skor *Post-tes*

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas sebaran data. Uji normalitas dilakukan untuk membuktikan bahwa frekuensi data hasil penelitian benar-benar berdistribusi normal. Normalitas sebaran data diuji dengan menggunakan rumus *Chi-Square* () dengan kriteria pengujian data berdistribusi normal jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan $dk = (jumlah\ kelas - parameter - 1)$. Hasil uji normalitas sebaran data dapat dilihat pada tabel 02 di bawah ini.

Tabel 02. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran Data

No.	Kelompok Data	t_{hitung}^2	Nilai Kriteria dengan Taraf Signifikansi 5%	Status
1	Post-test	1,69	5,591	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus *Chi-Square* (χ^2), diperoleh harga χ^2_{hitung} hasil *post-test* sebesar 1,69 dan t_{tabel}^2 dengan derajat kebebasan (dk) = 2 pada taraf signifikansi 5% adalah 5,591. Hal ini berarti t_{hitung}^2 hasil *post-test* lebih kecil dari t_{tabel}^2 (1,69 < 5,591). Sehingga data hasil *post-test* berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menganalisis data pada penelitian ini, digunakan rumus *t-test* sehingga dapat diketahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan t_{hitung} sebesar 24,6. Sedangkan t_{tabel} dengan $df(db)$ = 12 pada taraf signifikansi 5% adalah 2,179. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (24,6 > 2,179) sehingga H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima atau dengan kata lain “terdapat Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik *Modeling* terhadap Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Teralienasi di Kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013”.

Besarnya efektifitas layanan konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *modeling* terhadap peningkatan *self-esteem* siswa teralienasi dicari dengan menggunakan rumus *Effect Size*. Berdasarkan t_{hitung} = 24,6, maka didapatkan ES = 6,81. Sehingga dengan ES = 6,81 dapat dikatakan bahwa “Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik *Modeling* terhadap Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Teralienasi di Kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013” tergolong tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data tersebut di atas, diketahui bahwa *self-esteem* siswa teralienasi di kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja meningkat setelah diberikan konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *Modeling*. Ditunjukkan dengan besar *Effect Size* yang berada dalam kategori tinggi dan hasil dari t_{hitung} yang lebih besar dari t_{tabel} yang membuktikan bahwa hasil penelitian ini signifikan. Sehingga jelaslah bahwa hipotesis “terdapat Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik *Modeling* terhadap Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Teralienasi di Kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013” diterima.

Implementasi konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *Modeling* yang dikemas dalam layanan konseling kelompok yang ditujukan pada siswa-siswa yang teralienasi memberikan udara segar bagi mereka yang belum menyadari seberapa besar pengaruh tinggi rendahnya *self-esteem* seorang remaja terhadap tugas-tugas perkembangannya. Konseling ini membantu siswa secara efektif menyadari dan memahami dirinya secara utuh serta mampu menumbuhkembangkan *self-esteem* melalui model-model teman sebaya yang terpilih. Teknik konseling yang dikemas dalam konseling kelompok sangat membantu siswa dalam menemukan cara dalam memecahkan masalahnya, karena dengan konseling kelompok itu sendiri siswa mampu menceritakan masalah yang dialami seluas-luasnya dan sedalam-dalamnya. Selain itu, siswa yang bermasalah mendapatkan masukan dari teman-teman sebayanya serta dari model yang terpilih yang dianggap mampu mewakili karakteristik yang bisa ditiru untuk meningkatkan kemampuan bergaul anak sehingga *self-esteem* anak meningkat. Siswa belajar untuk lebih terbuka dan

percaya kepada teman sekitarnya dalam menceritakan permasalahan yang dialami.

Selain itu, selama kegiatan konseling kelompok berlangsung siswa melatih kepercayaan dirinya dan rasa bangga terhadap diri karena selama kegiatan berlangsung siswa diharapkan mampu secara aktif bertanya dan memberikan masukan terhadap teman sebayanya yang mengalami masalah. Dengan ikut berperan aktif, secara tidak langsung siswa belajar memosisikan dirinya dan mampu memetik pembelajaran dari pengalaman orang lain di sekitarnya. Ini mungkin terjadi karena dalam kegiatan konseling kelompok siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh salah satu anggota kelompoknya dengan dipimpin seseorang yang memiliki kompetensi dalam memberikan bimbingan dan konseling (dalam hal ini adalah guru BK atau mahasiswa BK), sehingga siswa mendapatkan salah satu wadah untuk memecahkan permasalahannya dengan melibatkan teman sebayanya. Siswa juga tidak perlu mengkhawatirkan kerahasiaan dari permasalahan yang ia sampaikan karena dalam kegiatan konseling kelompok terdapat beberapa azas-azas yang harus dipatuhi, seperti azas kerahasiaan, azas keterbukaan, azas kesukarelaan, azas kenormatifan, azas kekinian, dan sebagainya.

Self-esteem remaja akan selalu mengalami perubahan terutama dalam periode kritisnya yang sedang aktif mencari identitas diri. Tinggi rendahnya *self-esteem* seseorang sangat dipengaruhi oleh penghargaan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya serta penghargaan yang ia berikan untuk dirinya. Secara tidak langsung penghargaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri dapat mempengaruhi perkembangan pribadi, belajar, dan sosial anak. Penerapan konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *modeling* sangat dibutuhkan dalam membantu siswa meningkatkan penghargaan diri (*self-esteem*) yang tentunya dapat mengoptimalkan perkembangannya. Dengan lebih memahami dan menghargai diri dan lingkungannya, maka seorang individu mampu memiliki penghargaan diri yang

positif sehingga mampu tampil sebagai pribadi yang terintegrasi. Konseling Eksistensial Humanistik berbantuan teknik *modeling* mampu mengarahkan siswa untuk mulai bertindak, menerima kebebasan dan tanggung jawab, mencari pemaknaan diri dalam segala tindakannya serta mampu membuat individu menyadari keberadaannya sebagai pribadi yang utuh sehingga muncul penghargaan diri yang positif dalam menghadapi dan memutuskan setiap pilihan-pilihan hidup dengan bantuan model yang dipercaya akan tepat baginya meniru tingkah laku yang diinginkan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *modeling* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa teralienasi pada kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja tahun pelajaran 2012/2013.

PENUTUP

Simpulan

Dilihat dari analisis *t-tes*, didapatkan $t_{hitung} = 24,6$ dan t_{tabel} dengan $df(db)=12$ dan taraf signifikansi 5% adalah 2,179, sehingga diperoleh perbandingan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($24,6 > 2,179$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima atau dengan kata lain "terdapat Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik *Modeling* terhadap Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Teralienasi di Kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013".

Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut. Pertama, kepada guru pembimbing diharapkan untuk secara rutin menyelenggarakan Konseling Eksistensial Humanistik untuk mengentaskan permasalahan siswa khususnya untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa yang mengalami alienasi tidak hanya di kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013, akan tetapi di setiap kelas dan di setiap tahun ajaran di tahun berikutnya. Guru pembimbing adalah model sekaligus sebagai motor penggerak yang berkompeten di bidang ini untuk kemudian

menerapkan layanan konseling berlandaskan teori konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik *Modeling* secara berkelanjutan. Kedua, kepada kepala sekolah yang merupakan pemegang kebijakan untuk meningkatkan mutu pendidikan khususnya di SMP Negeri 6 Singaraja, peneliti rasa sangat bijaksana kiranya jika disediakan ruangan konseling dan fasilitas yang menunjang pelaksanaan konseling agar proses pemberian layanan dapat proses pemberian layanan terlaksana lebih efektif. Selama ini, di ruang BK belum tersedia ruangan konseling secara khusus baik konseling individual maupun konseling kelompok. Selain itu, diharapkan kepala sekolah dapat memberikan dukungan moral kepada guru BK agar dapat meningkatkan kualitas pelayanan BK di sekolah dan mampu menjadi figur sekaligus model yang pantas ditiru oleh anak didik. Ketiga kepada siswa diharapkan agar bisa mengelola diri untuk mampu menjadi model sekaligus tutor sebaya bagi siswa yang lainnya. Selain itu, diharapkan juga agar siswa mampu menerima diri dengan segala kekurangan dan kelebihan agar tidak mengalami hambatan dalam pergaulan. Keempat, kepada guru mata pelajaran diharapkan untuk lebih memperhatikan kebutuhan psikologis siswa. Dalam kegiatan pembelajaran, guru hendaknya mampu menjaga dan menumbuhkembangkan harga diri siswa dengan pemberian *reinforcement* dan mampu menjadi figur atau model yang ideal bagi siswa baik dalam berkata maupun berbuat. Kelima, kepada orang tua siswa diharapkan hendaknya mampu menumbuhkan *self-esteem* anak sejak dini. Harga diri anak akan mempengaruhi segala sisi kehidupan sosial dan pribadi anak itu sendiri. Penanaman konsep diri yang benar dan adanya penghargaan dari lingkungan sosial anak, akan membuat anak memiliki harga diri dan rasa percaya diri yang tinggi dalam menjalani setiap periode perkembangannya.

DAFTAR RUJUKAN

Asrori, Muhammad. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung : CV Wacaa Prima.

Clemes, Harris dan Reynold Bean. 2012. *Bagaimana Kita Meningkatkan Harga Diri Anak*. Terjemahan oleh Dra. Med. Meitasari Tjandrasa. Tangerang Selatan : Binarupa Aksara Publisher.

Clemes, Harris, Reynold Bean dan Aminah Clark. 2012. *Bagaimana Kita Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Terjemahan oleh Dra. Med. Meitasari Tjandrasa. Tangerang Selatan : Binarupa Aksara Publisher.

Corey, Gerald. 1999. *Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koswara. Bandung : PT. Refika Aditama.

..... 2010. *Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama.

Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit Andi.

Gunarsa, Singgih dan Yulia. 1985. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.

Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks.

Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta : Kencana.

Schacht, Richard. 2005. *Alienasi*. Terjemahan oleh Ikramullah Mahyuddin. Yogyakarta : Jalasutra.

Pervin, Lawrence A., Daniel Cervone, dan Oliver P. John. 2012. *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian*. Terjemahan oleh A. K. Anwar. Jakarta : Kencana.

Prayitno dan Erman Amti. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.