

## Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Yatim Piatu di Yogyakarta

Hanggari Deasy<sup>1</sup>, Kamsih Astuti<sup>2</sup>, Kondang Budiyan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Magister Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
e-mail: deasheefa@gmail.com

### ABSTRACT

*The aim of this research is to test the effectiveness the effects of positif thinking training in self-esteem of teen orphanage woman 'X' Yogyakarta. Subjects were 12 adolescents divided into 6 subjects of the experimental group and 6 subjects of the control group with low and medium self-esteem categories. Self-esteem category obtained from score scale Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI) from Coopersmith (1967) adapted and modified by the researchers. The research design used pre-post control group design with data analysis technique used Mann-Whitney test and Wilcoxon test. The Mann-Whitney test was used to see the difference in scores in the experimental and control groups. The result of data analysis with Mann-Whitney test showed that there was no significant difference of self-esteem in the experimental group after being treated with self-esteem control group without being treated ( $p = 0,746 > 0,05$ ). The result of data analysis with Wilcoxon test showed that there was a significant difference of self-esteem in experimental group before and after treatment ( $p = 0,027 < 0,05$ ).*

**Keywords: Positif Thinking, Self-Esteem, Teen Orphanage.**

### PENDAHULUAN

Masa remaja perlu membutuhkan *role model* dari teman-teman, orangtua, maupun orang yang lebih dewasa karena dapat berpengaruh terhadap perkembangan dan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Samadi (2004) mengungkapkan bahwa masa remaja penting bagi para orangtua dan pendidik, karena seluruh hal yang harus jelas di masa mendatang, mulai berkembang dimasa ini. Pada masa ini pula, pengaruh-pengaruh buruk ataupun baik tertanam pada diri para remaja seumur hidup.

Hurlock (1999) mengungkapkan bahwa hubungan keluarga yang buruk merupakan bahaya psikologis pada setiap usia, khususnya masa remaja karena pada saat ini anak laki-laki dan anak perempuan sangat tidak percaya pada diri sendiri dan bergantung pada keluarga untuk memperoleh rasa aman. Hal ini bisa dialami oleh remaja yang hidupnya kurang memperoleh kasih sayang dan perhatian dari keluarganya, khususnya bagi remaja yang orangtuanya sudah meninggal ataupun bercerai.

Yusuf (2016) menjelaskan bahwa keadaan keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil atau berantakan (*broken home*) merupakan faktor penentu bagi berkembangnya kepribadian anak yang tidak sehat. Rand Conger (dalam Yusuf, 2016) dan perkumpulannya mengungkapkan bahwa orangtua yang mengalami tekanan ekonomi atau perasaan tidak mampu mengatasi masalah finansialnya, cenderung menjadi depresi, dan mengalami konflik keluarga, yang akhirnya mempengaruhi masalah remaja, seperti kurang harga diri, prestasi belajar rendah, kurang dapat bergaul dengan teman, mengalami masalah penyesuaian diri karena depresi dan agresi.

Berbagai macam faktor keluarga tersebut menjadi penyebab anak-anak dan remaja diasuh di panti asuhan. Bagi kebanyakan anak, panti asuhan memberi lingkungan hidup yang aman yang memberinya rasa aman dan kesempatan untuk bertumbuh kembang secara fisik dan mengembangkan potensi yang dipunyainya. Bagi anak lainnya, panti asuhan merupakan salah satu episode tersendiri yang dianggap sebagai riwayat perampasan kehidupannya (Arvin, 2000).

Menurut Kasyidi (2015) anak-anak yang sejak kecil dipelihara di rumah yatim piatu, panti asuhan, atau di rumah sakit, banyak mengalami kelainan-kelainan jiwa, seperti: menjadi anak yang pemalu, agresif, dan lain-lain yang pada mulanya disebabkan kurang terpenuhinya rasa kasih sayang yang sebenarnya merupakan bagian dari emosional anak. Hal ini senada dengan Borualogo (dalam Marwati, 2013) yang mengungkapkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan berpotensi memiliki masalah terkait dengan harga diri, berupa hilangnya kepercayaan diri, tidak mampu menilai kemampuan diri, merasa tidak aman terhadap keberadaan mereka di lingkungan.

Berbagai macam fenomena yang terjadi di panti asuhan, termasuk peran pengasuh terhadap remaja panti. Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif akan mengakibatkan anak mempunyai harga diri yang rendah. Sementara itu, pola asuh otoritarian akan membuat anak mempunyai harga diri yang tinggi.

Harga diri bagi remaja sangat penting karena berpengaruh dalam menentukan kesuksesan dan kegagalan diberbagai tugas kehidupan remaja (Andrew, dkk., dalam Hasibuan dan Wulandari, 2015). Harga diri sebagai cara pandang individu terhadap diri sendiri dalam menerima dan menghargai diri sendiri sebagai individu yang utuh (Branden, dalam Azizah, 2011).

Pandangan dan sikap negatif dari teman-teman serta pengasuh panti terhadap para remaja Panti Asuhan Yatim Putri 'X' Yogyakarta menyebabkan munculnya berbagai perasaan yang negatif dalam diri, seperti: perasaan tidak berharga, kurang mampu, serta kurang diterima oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini dikarenakan pikiran otomatis yang muncul pada remaja Panti Asuhan Yatim Putri 'X' Yogyakarta terhadap peristiwa yang dialaminya tersebut berupa pikiran yang negatif, sehingga mempengaruhi perasaan dan perilakunya menjadi negatif pula yang akhirnya menyebabkan harga dirinya menurun. Mukhlis (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010) mengatakan bahwa pembentuk harga diri pada individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, perintah, dan larangan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai.

Mruk (2006) mengungkapkan bahwa pendekatan kognitif menjadi pendekatan yang paling empiris dalam menghasilkan metode intervensi untuk harga diri. Hal ini menjadikan berpikir positif sebagai salah satu model pendekatan kognitif yang merupakan salah satu alternatif terapi psikis untuk penanganan masalah individu maupun kelompok, dengan cara mengubah cara berpikir individu yang negatif menjadi positif.

Berpikir positif dapat digunakan sebagai salah satu model pendekatan kognitif untuk meningkatkan harga diri. Lumpkin (2004) mengungkapkan bahwa memikirkan gagasan-gagasan yang positif merupakan aspek utama yang berikutnya dalam mengembangkan harga diri yang sehat.

Peneliti menggunakan model pendekatan kognitif berupa berpikir positif tersebut dalam bentuk pelatihan. Peneliti menggunakan model pendekatan kognitif berupa berpikir positif tersebut dalam bentuk pelatihan. Pelatihan berpikir positif ini mengacu pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yang diintegrasikan dengan teori A-B-C Albert Ellis yang dikemas dalam bentuk sesi-sesi praktek *games*, yaitu *games* "Afirmasi Diri", *games*

“Harapan yang Positif”, *games* “Pernyataan yang Tidak Menilai”, serta *games* “Penyesuaian Diri terhadap Kenyataan”. Pada tiap sesi praktek *games* tersebut akan dipraktikkan teori A-B-C Ellis, sehingga Remaja Panti Asuhan Yatim Putri ‘X’ Yogyakarta dapat mengalami sendiri secara langsung pikiran yang muncul dalam diri masing-masing individu (B) atas terjadinya suatu peristiwa (A) yang dapat berdampak pada emosi serta perilaku individu (C).

Rogers (dalam Mukhlis, 2013) menjelaskan bahwa cara dan pola berpikir seseorang mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan dimunculkan dalam situasi spesifik. Untuk mengembangkan kemampuan berpikir positif, maka individu harus mengenali jenis kesalahan dalam berpikir, antara lain distorsi kognitif yang dialami, dengan cara mengembangkan berbagai wawasan tentang jenis distorsi kognitif yang sering dialami (Burns, dalam Susetyo, 2004), mengembangkan informasi tentang sisi positif manusia, dan mengembangkan penilaian positif terhadap seseorang atau sesuatu (Albrecht, dalam Susetyo, 2004).

Dalam hal ini, remaja Panti Asuhan Yatim Putri ‘X’ Yogyakarta yang selama ini menyimpan rasa benci serta memiliki pemikiran yang negatif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun terhadap situasi yang dihadapi diharapkan untuk mulai bisa berpikir secara positif. Remaja Panti Asuhan Yatim Putri ‘X’ Yogyakarta sudah bisa dikatakan berpikir secara positif apabila dapat memenuhi keempat aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yaitu mampu untuk afirmasi diri, muncul harapan yang positif, mampu untuk memberikan pernyataan yang tidak menilai, serta dapat menyesuaikan diri terhadap kenyataan.

Peneliti berharap dengan adanya pelatihan berpikir positif ini dapat membantu meningkatkan harga diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri ‘X’ Yogyakarta sehingga membuat remaja menjadi yakin dengan kemampuan dirinya sendiri dan merasa berkompeten dalam meraih kesuksesan, merasa berarti dan berharga, serta dapat bersikap baik terhadap sesama, sehingga dapat merasakan hidup dengan penuh kebahagiaan baik di rumah, di sekolah, maupun di panti asuhan.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir dalam penelitian ini, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan harga diri antara kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan dengan kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan.
2. Ada perbedaan harga diri kelompok eksperimen antara sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.

## METODE

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat: harga diri adalah hasil penilaian individu terhadap diri sendiri baik secara positif maupun negatif yang ditunjukkan dengan suatu sikap penerimaan atau penolakan bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, berharga menurut standar dan nilai pribadinya. Pengukuran harga diri untuk penelitian ini, peneliti mengadaptasi dan memodifikasi alat ukur *Coopersmith Self Esteem Inventory* (CSEI) berdasarkan teori Coopersmith (1967) menjadi skala likert.
2. Variabel bebas: pelatihan berpikir positif adalah salah satu pengembangan dari pendekatan kognitif teori A-B-C Albert Ellis untuk melatih cara berpikir individu dengan memandang segala sesuatu hal dari sisi positifnya baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi dengan meningkatkan keempat aspek berpikir positif, yaitu: afirmasi diri, harapan yang positif, pernyataan yang tidak menilai, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Pelatihan berpikir positif diberikan kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan konsep pelatihan *experiential learning*. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu praktek *games*, praktek *ice breaking*, ceramah, *worksheet*, serta diskusi. Dilakukan juga pemutaran video, dan terakhir dilakukan evaluasi proses pelatihan.

Subjek yang bersedia terlibat dalam penelitian yaitu berjumlah 12 orang untuk penetapan 6 subjek kelompok eksperimen dan 6 subjek kelompok kontrol yang dilakukan secara random. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest control group design*. Metode pengumpulan data menggunakan skala harga diri *Coopersmith Self Esteem Inventory* (CSEI) yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti menjadi skala likert. Koefisien korelasi bergerak dari 0,341 – 0,717. Hasil uji reliabilitas yang diperoleh pada skala harga diri menunjukkan nilai koefisien reliabilitas Alpha ( ) = 0,894, hal tersebut menunjukkan bahwa pengukuran yang dilakukan memiliki tingkat 89,4%.

Pada penelitian ini juga dilakukan wawancara setelah selesainya proses pelatihan pada subjek kelompok eksperimen dengan tujuan untuk menggali informasi mengenai kondisi subjek sebelum, selama, dan setelah mengikuti pelatihan, serta harga diri subjek setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney* dan uji *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil pengujian hipotesis dengan uji *Mann-Whitney* dalam penelitian ini tidak diterima, yang ditunjukkan dengan tidak adanya perbedaan harga diri pada subjek kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan (*posttest*) dengan subjek kelompok kontrol. Tidak adanya perbedaan harga diri pada subjek kelompok eksperimen dan subjek kelompok kontrol bisa terjadi dikarenakan subjek pada penelitian ini tinggal dilingkungan yang sama, bahkan beberapa subjek tinggal dalam satu kamar. Hal ini menyebabkan beberapa subjek kelompok kontrol bisa mengetahui proses pelatihan berpikir positif melalui subjek kelompok eksperimen.

Hasil analisis data dengan uji *Mann-Whitney* berikutnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan harga diri pada subjek kelompok eksperimen dengan subjek kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan (*pretest*), yang berarti bahwa secara keseluruhan subjek kelompok eksperimen dan subjek kelompok kontrol memiliki kondisi harga diri yang sama sebelum dilakukannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif pada subjek kelompok eksperimen.

Pengujian hipotesis selanjutnya dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini diterima, yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan harga diri pada subjek kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberi perlakuan (*posttest*), yang berarti bahwa pelatihan berpikir positif pada penelitian ini berpengaruh positif dalam meningkatkan harga diri subjek kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil *worksheet* selama pelatihan, serta hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar subjek kelompok eksperimen selama ini mudah sekali berpikiran negatif terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sebelum dilakukannya pelatihan.

Lim, Saulsman, dan Nathan (dalam Sarandria, 2012) mengungkapkan bahwa harga diri yang rendah mungkin terjadi karena individu mengalami pengalaman hidup yang negatif atau tidak menyenangkan, terutama pada masa anak-anak dan remaja. Pengalaman-pengalaman negatif yang pernah dialami oleh subjek kelompok eksperimen menyebabkan pola pikirnya menjadi negatif, sehingga menghasilkan emosi dan tindakan yang negatif juga.

Peneliti menggunakan intervensi pendekatan kognitif berupa pelatihan berpikir positif untuk melatih pikiran, emosi, serta perilaku yang selama ini negatif menjadi positif pada subjek kelompok eksperimen. Hal ini diperkuat oleh penelitian Febriana, dkk. (2016) yang menyatakan bahwa terapi kognitif mampu meningkatkan fungsi kognitif.

Pelatihan berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil dari integrasi aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) dan teori A-B-C Ellis. Berdasarkan hasil *worksheet* dan diskusi selama berlangsungnya pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar subjek kelompok eksperimen sudah mampu untuk meningkatkan keempat aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980), meliputi: afirmasi diri yaitu mampu melihat kekuatan dalam diri; harapan yang positif yaitu mampu berkonsentrasi pada kesuksesan, memecahkan masalah, dan berani dalam menghadapi tantangan; pernyataan yang tidak menilai yaitu mampu memberikan pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan; serta penyesuaian diri terhadap kenyataan yaitu mampu untuk menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Terjadinya peningkatan keempat aspek berpikir positif pada sebagian besar subjek kelompok eksperimen, berdampak positif juga pada harga dirinya. Hal ini ditunjukkan dari hasil skor *mean posttest* dan *mean follow up* subjek kelompok eksperimen yang meningkat, meskipun hasil skor *mean posttest* dan skor *mean follow up* belum menunjukkan kategori harga diri yang tinggi, yang berarti bahwa sebagian besar subjek kelompok eksperimen sudah mengalami peningkatan harga diri. Meningkatnya harga diri pada sebagian besar subjek kelompok eksperimen juga ditunjukkan dengan meningkatnya keempat aspek harga diri menurut Coopersmith (1967), yang meliputi: kekuatan (*power*), kompetensi (*competence*), keberartian (*significance*), serta kebajikan (*virtue*).

Hasil analisis data pada kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan harga diri pada subjek kelompok kontrol (*pretest* dan *posttest*) tanpa diberi perlakuan. Terjadinya peningkatan skor *mean posttest* pada kelompok kontrol bisa terjadi karena kemungkinan subjek kelompok kontrol melakukan manipulasi atau *faking good* pada saat pengisian skala *posttest*. Hal ini bisa saja terjadi karena pada saat berlangsungnya proses penelitian tidak ada pelaksanaan kegiatan ataupun pemberian intervensi lain yang dapat mempengaruhi kondisi harga diri subjek penelitian.

Analisis data dengan uji *Wilcoxon* juga digunakan untuk mengetahui hasil skor *posttest-follow up* dan *pretest-follow up* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis data uji *Wilcoxon* untuk mengetahui *posttest-follow up* pada penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan harga diri subjek kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif (*posttest*) dengan fase *follow up*.

Hasil analisis data uji *Wilcoxon* untuk mengetahui *pretest-follow up* pada penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan harga diri subjek kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif (*pretest*) dengan fase *follow up*.

## DISKUSI

Secara umum, pelatihan berpikir positif dapat berjalan dengan lancar, didukung dengan adanya antusiasme subjek kelompok eksperimen, serta *trainer* yang terlihat berkompeten dalam memberikan penyampaian materi dan memberikan praktek dalam pelatihan berpikir positif ini dengan menggunakan teori A-B-C Ellis pada setiap sesi praktek *games*.

Hasil evaluasi level reaksi sebagian besar subjek menunjukkan bahwa perasaannya senang bisa mengikuti pelatihan berpikir positif ini, sedangkan hasil dari evaluasi level hasil menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif ini dapat memberikan banyak manfaat bagi



sebagian besar subjek kelompok eksperimen, terutama dari segi pemikirannya yang selama ini negatif menjadi positif, serta dapat merubah sikap menjadi lebih positif juga.

Tidak ada perbedaan harga diri yang signifikan pada remaja Panti Asuhan Yatim Putri 'X' Yogyakarta kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan berpikir positif dengan kelompok kontrol tanpa diberi pelatihan berpikir positif. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $Z = -0,324$  dan  $p = 0,746$  ( $p > 0,05$ ), serta skor harga diri subjek kelompok eksperimen (skor *mean posttest X*) KE sebesar 89,33 dan skor harga diri subjek kelompok kontrol (skor *mean posttest X*) KK sebesar 92,33. Analisis statistik tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima.

Ada perbedaan harga diri yang signifikan pada kelompok eksperimen remaja Panti Asuhan Yatim Putri 'X' Yogyakarta sebelum dan setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $Z = -2,207$  dan  $p = 0,027$ , ( $p < 0,05$ ), serta skor harga diri sebelum diberikan pelatihan (skor *mean pretest X*) KE sebesar 84,00 dan skor harga diri setelah diberikan pelatihan (skor *mean posttest X*) KE sebesar 89,33. Terjadi peningkatan skor harga diri juga pada fase *follow up* dengan diperoleh nilai *mean follow up (X)* sebesar 93,67. Analisis statistik tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, terutama yang memiliki kategori harga diri rendah dan sedang, diharapkan mampu untuk tetap berpikir positif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun dalam menghadapi peristiwa yang dialami setelah mengikut pelatihan berpikir positif.
2. Bagi pengurus/pembina panti dan pihak yang terkait, diharapkan dapat melakukan suatu program kegiatan yang dapat membantu Remaja Panti Asuhan Yatim Putri 'X' Yogyakarta memiliki pandangan yang positif baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi yang bertujuan untuk meningkatkan harga dirinya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk menggali lebih jauh tentang berbagai hal yang terkait dengan berpikir positif maupun harga diri remaja panti perlu melakukan kesepakatan kepada kelompok eksperimen terlebih dahulu sebelum dilakukan perlakuan untuk tidak memberitahu proses pelatihan kepada subjek kelompok kontrol. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya perlu melakukan pengukuran terlebih dahulu pada variabel bebasnya yaitu berpikir positif karena pada penelitian ini hanya dilakukan pengukuran pada variabel terikatnya yaitu harga diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. G. (1980). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skill*. New Jersey: Prentice-Hall.inc.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Arvin, B. K. (2000). *Ilmu Kesehatan Anak*. Edisi: Kelimabelas. Jakarta: EGC.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Estem*. San Fransisco: W. H. Freeman.
- Febriana, B., Poeranto, S., & Kapti, R. E. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*. 04, (01), 74, 80.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R.S. (Ed). (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hasibuan, R. L., & Wulandari, L. H. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*. 11, (02), 104-105.
- Hurlock, E. B. (Ed). (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Dalam Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Kasyidi, M, F. (2015). *Pendidikan Keluarga Berbasis Tauhid*. Jakarta: Da'arul Hijrah Technology.
- Lumpkin, A. (Eds). (2004). *You Can Be Positive, Confident and Courageous*. (Terjemahan Astrid Gisella G). Jakarta: Erlangga.
- Marwati, E. (2013). *Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiah Yogyakarta*. Tesis (tidak diterbitkan). Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*. 10, (01), 05.
- Mruk, C. (2006). *Self Esteem: research, theory, and practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Samadi, F. (2004). *Bersahabat dengan Putri Anda: Panduan Islami dalam Memahami Remaja Putri Masa Kini*. Jakarta: Pustaka Zahra.
- Sarandria. (2012). *Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Dewasa Muda*. Tesis (tidak diterbitkan). Depok, Universitas Indonesia.
- Susetyo, Y. F. (2004). Mengembangkan Perilaku Mengajar yang Humanis. Makalah Berdasarkan Laporan Penelitian (tidak diterbitkan). Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandungl.