

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DALAM BERINTERAKSI SOSIAL SISWA MADRASAH
ALIJAH PURWOASRI – KEDIRI**

Nikmatul Khotimah

Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd.

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Nikmatul.k@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji penggunaan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial siswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperiment design* dengan jenis *one-group pre-test and post-test design*, dengan rancangan satu kelompok subyek. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial siswa. Subyek penelitian ini adalah tujuh siswa kelas X-3 MA Al-Hikmah Purwoasri-Kediri yang memiliki skor rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis *statistic non-parametric* dengan menggunakan uji tanda. Dari hasil perhitungan diperoleh $p < \alpha$. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang berbunyi “ada perbedaan yang signifikan pada skor rasa percaya diri dalam berinteraksi siswa kelas X-3 MA Al-Hikmah Purwoasri-Kediri antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*” dapat diterima.

Kata kunci : konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*, rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang paling menarik perhatian dan penuh dengan beraneka ragam gejala kehidupan. Murid-murid Madrasah Aliyah/MA menurut perkembangan psikis dan fisiknya berada pada fase remaja, yakni fase persiapan dan transisi kearah kedewasaan, fungsi personal dan *sosial guidance* dalam hal ini membantu anak didik melampaui fase remaja tanpa mengalami banyak kesulitan atau gangguan (Walgito,2004:56). Sejumlah penelitian telah merekomendasikan betapa hubungan sosial dengan teman sebaya memiliki arti yang sangat penting bagi perkembangan pribadi. Karena teman sebaya menyediakan suatu sumber informasi dan perbandingan tentang dunia di

luar keluarga. Anak-anak atau remaja menerima umpan balik tentang kemampuan-kemampuan mereka dari kelompok teman sebaya (Santrock,2004:100). Dengan fungsinya yang demikian, anak pada usia remaja di tuntut untuk mengoptimalkan kemampuan bersosialisasinya guna masa mendatang.

Menurut Bonner (Santosa, 1999:15) mengatakan bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu/manusia dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya. Syarat terjadinya interaksi sosial adalah adanya kontak sosial dan komunikasi sosial. Dengan demikian dalam interaksi sosial diperlukan kemampuan dan keberanian untuk

mengadakan kontak sosial, namun akan terjadi kegagalan dalam berinteraksi sosial dalam bergaul jika individu tersebut merasa kurang percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di MA Al-Hikmah Purwoasri- Kediri, diperoleh informasi bahwa masih terdapat 45% dari 30 jumlah siswa kelas X-3 yang mengalami gejala kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial. Guru BK menganggap kelas X-3 MA Al-Hikmah Purwoasri-Kediri adalah kelas yang siswanya rentan memiliki masalah kurang percaya diri seperti : siswa selalu didampingi teman ketika menghadap guru, adanya siswa yang tidak berani menyapa bapak ibu guru dan karyawan di sekolah, serta adanya kelompok-kelompok dalam pergaulan di sekolah. Siswa yang mengalami kesulitan bergaul dengan teman sebaya disebabkan karena beberapa siswa merasa berbeda dengan teman yang lain baik dalam hal penampilan, kemampuan akademik maupun non akademik serta status ekonomi. Akibatnya siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial adalah cenderung tidak memiliki teman, suka menyendiri dan sulit beradaptasi dengan lingkungan. Siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri akan menghambat tumbuh kembang anak tersebut dalam beraktifitas di lingkungan sekitar yang dia tempati, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Hakim, 2002).

Rasa percaya diri rendah dalam berinteraksi sosial dapat ditangani dengan

menginteraksikan individu dengan individu yang lain, agar di antara mereka saling dapat mengoreksi pikiran-pikiran yang irasional dan saling memberikan solusi pikiran yang rasional. Dalam Bimbingan dan Konseling teknik yang dapat diberikan pada individu yang memiliki rasa percaya diri rendah dalam berinteraksi sosial yakni, dengan memberikan konseling kelompok yang berorientasi pada kognisi. Pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok REBT. Tahapan pada pendekatan konseling REBT yaitu menggunakan teori ABC dimana dalam hal itu dapat di diskusikan sehingga tepat jika digunakan dalam setting konseling kelompok. Untuk masalah kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial nampaknya tepat di atasi dalam situasi kelompok daripada konseling individu karena hal itu merupakan masalah sosial yang bersifat umum sehingga membutuhkan banyak informasi dari para pelaku interaksi sosial akan ketidakbenaran keyakinan konseli yang irasional sehingga dapat di ubah menjadi rasional.

Konseling kelompok REBT mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama yang di akibatkan oleh keyakinan atau pemikiran yang negatif dan mengubah proses berfikir yang negatif ke pemikiran yang lebih positif. Dalam konseling kelompok ini, anggota kelompok di ajak untuk saling berinteraksi, sehingga anggota kelompok saling memberikan umpan balik yang diperlukan untuk membantu mengatasi masalah

anggota yang lain. Selain itu, adanya interaksi di antara anggota kelompok akan menghasilkan peristiwa saling memberi dan menerima masukan antar anggota kelompok. Sehingga diharapkan para siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah akan secara berangsur dapat meningkat seiring dengan dilakukannya konseling REBT secara bertahap. Mengacu pada fenomena yang dipaparkan di atas maka akan dilakukan penelitian tentang “penggunaan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial siswa Madrasah Aliyah Purwoasri-Kediri”.

Rasa Percaya Diri Dalam Berinteraksi Sosial

Menurut Hakim (2002:6), rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Percaya diri berarti yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah (Lie, 2003:4). Menurut Hambly dalam Syaifullah (2010), percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu yang ada di hadapannya dengan tenang. Percaya diri merupakan keyakinan yang kuat dalam diri berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang

akan kemampuan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah dengan tenang untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Bonner (Santosa,1999:15) mengatakan bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu/manusia dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya. Suhanadji menyatakan bahwa: “Interaksi sosial adalah cara-cara berhubungan yang dapat dilihat apabila orang perorangan dan kelompok-kelompok sosial saling bertemu dan menentukan sistem serta bentuk-bentuk hubungan tersebut atau apa yang akan terjadi apabila ada perubahan-perubahan yang menyebabkan goyahnya pola-pola kehidupan yang telah ada”(2008:76). Walgito (Dayakisni dan Hudaniah,2009:119) “Interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara individu satu dengan individu lainnya dimana individu yang satu dapat mempengaruhi individu yang lainnya sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu dengan individu lainnya, kelompok dengan kelompok lainnya, dan individu dengan kelompok lainnya, yang saling bertemu dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, dan memperbaiki kelakuan individu lainnya sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial adalah keyakinan seseorang akan kemampuan diri untuk dapat berhubungan dengan tenang antara individu dengan individu lainnya, kelompok dengan kelompok lainnya, dan individu dengan kelompok lainnya yang saling bertemu dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, dan memperbaiki kelakuan individu lainnya sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik untuk bisa mencapai berbagai kebutuhan hidupnya.

Aspek-aspek kepercayaan diri. Lauster (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan sebagai berikut: a. kognitif meliputi: 1) objektif, 2) rasional, dan 3) realistis. b. afektif meliputi: 1) keyakinan kemampuan diri, 2) optimis, serta 3) bertanggungjawab.

Perilaku interaksi sosial. Menurut Bonner (Ahmadi,2007) perilaku interaksi sosial merupakan perilaku yang sudah menjadi satu pola yang relatif menetap, yang diperlihatkan individu di dalam interaksinya dengan orang lain. Perilaku interaksi sosial merupakan aksi atau perangsang bagi timbulnya reaksi atau perilaku interaksi sosial pada orang lain. Aksi

dan reaksi antara individu satu dengan individu yang lain saling mempengaruhi. Perilaku interaksi sosial dapat dilihat pada indikator – indikator sebagai berikut: a. kemampuan dalam bergaul, b. keterbukaan sikap, c. kepemimpinan, d. inisiatif sosial, e. partisipasi dalam kegiatan kelompok, f. tanggungjawab terhadap tugas, g. serta toleransi terhadap teman. 3. Bentuk – bentuk interaksi sosial meliputi: a. kerjasama, b. persaingan, c. pertentangan, d. persesuaian, dan e. asimilasi (Santosa, 199:29).

Penerapan Konseling Kelompok REBT

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* di kembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE. Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional. Konsep-konsep kunci

teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event (A)*, *Belief (B)*, dan *Emotional consequence (C)*. Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Teknik – teknik konseling kelompok diantaranya: a. pendekatan kognitif yaitu menunjukkan kepada konseli dengan cara cepat dan langsung apa yang merasa terus menerus katakan pada diri mereka sehingga menjadikan diri mereka terganggu emosinya, b. pendekatan emotif yaitu menggunakan berbagai prosedur termasuk penerimaan tanpa bersyarat, bermain peran rasional emotif, memberikan contoh atau model, khayalan rasional emotif latihan melawan malu. Konseli di ajarkan tentang nilai penerimaan tanpa syarat meskipun tingkah laku mereka mungkin sukar untuk menerima mereka sebagai pribadi mempunyai nilai yang melekat atau intrinsic, c. pendekatan behavior dimana teknik yang biasa digunakan adalah *reinforcement* dan sosial modeling, dan lain-lain.

Menurut Gladding (Nursalim,2007:67) mengemukakan suatu tahapan dalam konseling kelompok menurut REBT diantaranya: a. memperkenalkan teori REBT kepada konseli, b. berbagi masalah kepada sesama konseli, c. menganalisis masalah menggunakan intervensi ABC, d. konseli saling memberikan umpan balik, e. memotivasi konseli untuk memperhatikan peristiwa di sini dan sekarang bukan pada masa lampau, f. menggunakan

teknik REBT, g. mengulas balik kegiatan dari awal.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *pre experiment design* dengan bentuk rancangan *one group pre-test and post-test*, yaitu rancangan yang memakai pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X-3 MA Al-Hikmah Purwoasri-Kediri yang teridentifikasi memiliki rasa percaya diri rendah dalam berinteraksi sosial yang diketahui setelah dilakukan pengukuran awal (*pre-test*). Metode yang digunakan untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial siswa adalah menggunakan angket. Menghitung validitas menggunakan *product moment*. Kemudian korelasi tersebut dibandingkan dengan nilai r tabel dengan taraf kesalahan 5%. Dari perhitungan validitas 50 item angket, terdapat 43 item yang valid dan 7 item yang gugur. Uji reliabilitas menggunakan teknik belah dua ganjil – genap Spearman Brown. Dari perhitungan reliabilitas diperoleh r hitung = 0,907. Karena r hitung > r tabel maka instrument dapat dikatakan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menggunakan uji tanda menunjukkan arah perubahan yang positif dikarenakan ada peningkatan skor dari *pre-test* (XB) ke *post-test* (XA). Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan $N = 7$ dan $x = 0$

(z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,008. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,008 < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial siswa kelas X-3 MA Al-Hikmah Purwoasri- Kediri. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi sosial antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok REBT. Siswa yang pada awalnya memiliki skor rasa percaya diri rendah dalam berinteraksi sosial menjadi meningkat, dengan cara perubahan dan pembentukan perilaku baru, melalui proses konseling kelompok yang efektif dengan mereduksi pikiran-pikiran irasional menjadi pikiran-pikiran yang rasional secara berkala dan berkelanjutan.

Ellis dalam Latipun (2008:117) menyebutkan bahwa keyakinan yang rasional berakibat pada perilaku dan reaksi individu yang tepat, sedangkan keyakinan irasional akan berakibat pada reaksi emosional dan perilaku yang salah. Lebih lanjut Ellis mengatakan bahwa karena manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu “melatih dirinya sendiri untuk merubah dan menghapus keyakinan – keyakinan yang menyabotase diri sendiri”.

Keyakinan irasional dalam penelitian ini adalah keyakinan terhadap diri individu yang

mempengaruhi rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi sosial. Menurut lauster (Ghufron,2010) indikator rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial meliputi: objektif, rasional, realistis, keyakinan kemampuan diri, optimis, bertanggungjawab, dalam hal kemampuan dalam bergaul, keterbukaan sikap, kepemimpinan, inisiatif sosial, partisipasi dalam kegiatan kelompok, tanggungjawab terhadap tugas, serta toleransi terhadap teman.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yakni penelitian yang dilakukan oleh Evi Winingsih (2010), hasil penelitian disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku (berhasil) untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa yang rendah. Artinya siswa diberikan konseling kelompok rasional emotif perilaku dengan cara memodifikasi keyakinan yang irasional menjadi keyakinan yang rasional sehingga siswa akan menyadari bahwa rendahnya rasa percaya diri mereka disebabkan karena keyakinan yang irasional. Selanjutnya dari modifikasi tersebut secara simultan akan berpengaruh pada emosi dan perilaku siswa menjadi lebih percaya diri.

Dengan demikian konseling kelompok REBT merupakan pendekatan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi sosial, dengan cara mereduksi pikiran-pikiran irasional menjadi pikiran-pikiran rasional secara terus menerus dan berkelanjutan. Proses mereduksi pikiran irasional ini dilaksanakan dengan melakukan konseling kelompok, dalam proses konseling

kelompok akan tercipta dinamika kelompok yang akan menimbulkan proses umpan balik antar anggota kelompok dalam pertukaran pikiran antar anggota kelompok yang satu dengan yang lain, sehingga proses reduksi pikiran irasional akan berjalan dengan lancar. Berdasarkan analisis di atas terlihat bahwa ketujuh siswa yang dijadikan subyek dalam penelitian ini mengalami peningkatan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial. Siswa memiliki keberanian untuk bergaul dengan teman-temannya di sekolah secara luas, berani menghadap guru seorang diri, berani memulai pembicaraan, berani menatap lawan bicara, berani bergaul dengan teman yang populer di sekolah, berani menyapa guru dan karyawan di sekolah, serta berani ikut organisasi sekolah (OSIS). Siswa juga menjadi mampu berpikir bahwa dirinya adalah individu yang memiliki potensi yang besar untuk dikembangkan.

Penelitian ini memiliki implikasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Berdasarkan seluruh uraian pembahasan di atas, maka hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penggunaan konseling kelompok REBT dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi sosial. Hal ini secara otomatis, menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT juga dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan lain yang bersumber dari adanya pikiran-pikiran irasional individu seperti masalah perilaku menarik diri (*withdrawl*), kecemasan, perilaku tidak asertif dan lain-lain (Darminto, 2007). Oleh karena itu perlu diteliti

lebih lanjut untuk membuktikan bahwa konseling kelompok REBT dapat mengatasi permasalahan lain yang bersumber dari pikiran irasional selain masalah rasa percaya diri rendah dalam berinteraksi sosial.

Rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial sesungguhnya tidak hanya bisa diatasi menggunakan teknik konseling kelompok REBT saja, melainkan bisa juga menggunakan teknik *Cognitif Restructuring* (CR). CR memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional dan CR menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan kognisi klien (Nursalim, 2005). Namun dalam penelitian ini tidak diteliti, untuk itu sebaiknya diteliti lebih lanjut. Selain itu konseling kelompok REBT juga hanya dapat mengatasi permasalahan yang berasal dari keyakinan yang irasional, sehingga dalam pemecahan permasalahan siswa terkait dengan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial juga didasarkan pada adanya keyakinan irasional yang dimiliki para siswa sehingga pembentukan perilaku percaya diri dalam berintersksi sosial dapat bertahan relatif tidak lama. Hal ini kemungkinan disebabkan karena adanya *antecedent* baru yang dialami siswa sehingga mengakibatkan kembalinya keyakinan irasional. Untuk itu sebaiknya diteliti lebih lanjut supaya

mengetahui sampai berapa lama efek pemberian konseling kelompok REBT.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji tanda diketahui ada perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* tentang rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial siswa kelas X-3 MA Al-Hikmah Purwoasri-Kediri. Hal ini membuktikan ada perbedaan secara signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Mengacu pada perolehan skor *post-test* yang lebih tinggi daripada skor *pre-test* dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok REBT dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial siswa kelas X-3 MA Al-Hikmah Purwoasri-Kediri.

Saran

Bagi konselor sekolah yaitu dapat menerapkan konseling kelompok REBT sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam berinteraksi sosial. Kemudian bagi peneliti selanjutnya yaitu (a) peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya menggunakan variabel terikat yang berbeda dengan variabel yang sudah digunakan dalam penelitian ini, (b) peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan menambah subyek penelitian dan waktu pemberian perlakuan yang lebih lama, menambah alat pengumpulan data selain penggunaan angket, (c) peneliti selanjutnya

diharapkan memberikan *post-test* tidak hanya satu kali. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sampai berapa lama efek pemberian konseling kelompok REBT (melihat efektivitas jangka panjang pemberian perlakuan).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2001. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Purwa Suara.
- Lie, Anita. 2003. *Menjadi Orang Tua Bijak 101 Cara menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Nursalim, Moch. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Santosa, Slamet. 1999. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, John. 2004. *Psikologi Pendidikan edisi kedua*. Terjemahan Tri Wibowo BS. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Syaifullah, Ach. 2010. *Tips Bisa Percaya Diri*. Jogjakarta: Gerai Ilmu.