

**Efektifitas Dispute Irasional Relisfs (DIBS) untuk menurunkan Low Self Esteem
Mahasiswa**

**AR Koesdyantho, Lydia Ersta Kusumaningtyas
Universitas Slamet Riyadi Surakarta**

ABSTRAK

Judul dari penelitian ini adalah Efektifitas Dispute Irasional Relisfs (DIBS) untuk menurunkan Low Self Esteem Mahasiswa, Yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat efektifitas Teknik Dispute Irasional Beliefs (DIBs) untuk menurunkan Low Self Esteem mahasiswa Semester 6 prodi BK Unisri tahun 2013/2014 Penelitian pra-eksperimen ini menggunakan dua jenis instrumen, yaitu : 1) bahan perlakuan (*stimulus material*), dan 2) instrumen pengumpulan data. Bahan perlakuan adalah materi pengubahan yang disusun untuk digunakan dalam proses konseling kuratif, berdasarkan pendekatan REBT. Prosesnya adalah 1) *Empirical disputing*, yaitu upaya menelusuri dan menemukan (*detecting*) irB, 2) *Logical disputing*, yaitu upaya untuk menyangga dan menyerang (*debating*) irB, dan 3) *Pragmatical disputing*, yaitu membedakan (*discriminating*) irB dan rB (Corey, 1996; Seligman, 1995:194). Sedangkan proses pengubahannya, memuat enam pertanyaan menantang *irrational belief system* (IrB) yang berfungsi untuk: 1) *dispute awfulizing*, 2) *dispute I can't stand it, should, ought, and must* (personal imperatives), 4) *challenge I can't stand it*, 5) *self-acceptance*, dan 6) *correct misperception of reality dan habit forming* (Bernard & Joice, 1986:347-395; Ellis, 1994).

Kata Kunci : Teknik Dispute Irasional Beliefs (DIBs), dan Low Self Esteem Mahasiswa

ABSTRACT

The title of yhe research is effectiveness disputeirasional Relissfs (DIBs) that causes Low Self esteem students. The puepose of this research to know the Technical Dispute Irasional Beliefs (DIBs) effective cousing low self esteem of sixth semester studentsin BK major UNISRI. This pre-experimrnt researchd to types instruments they were : 1) stimulus material 2) data collrction instrument treatment material ischanging material which is arranged to be used in curative counseling process are 1) Empirical disputing, is an effort to follow and detect ir B , 2) Logical disputing is effort support and debat ir B and 3)Pragmatical disputing is an effort to differentiate ir irB and rB (Corey,1996; Seligman, 1995: 194). While the change process six questionthat challenge the irrational belief system (IrB) which were on used to 1) dispute awfulizing, 2) dispute I can't stand it, should, ought, and must (personal imperatives), 4) challenge I can't stand it, 5) self-acceptance, dan 6) correct misperception of reality dan habit forming(Bernard & Joice, 1986:347-395; Ellis, 1994).

PENDAHULUAN

Salah satu penyebab mengapa lulusan SLTA masuk dan mengikuti kuliah di Universitas Slamet Riyadi adalah karena mereka tidak tersaring di perguruan tinggi negeri. Diakui ataupun tidak itu adalah kebanyakan fenomena yang terjadi pada banyak perguruan tinggi swasta di Indonesia, yang nota bene perguruan tinggi negeri masih menjadi impian pertama sebagai pilihan.

Mahasiswa sebagai intelektual muda dan calon pemimpin keluarga, dan pemerintah di masa depan, dan yang sedang mempersiapkan diri di Universitas Slamet Riyadi, perlu memiliki *self-esteem* yang tinggi, karena mengingat tuntutan perkembangan terhadap kemandirian seorang pemimpin sangat besar pengaruhnya dalam tugas dan kariernya. Jika hal tersebut tidak disikapi secara tepat, bisa saja menimbulkan dampak yang tidak menguntungkan bagi perkembangan pribadi individu itu sendiri. (Gysbers, NC & Henderson, 2006), mengemukakan bahwa kemandirian itu meliputi perilaku mampu berinisiatif mengatasi

hambatan/masalah, mempunyai rasa percaya diri dan dapat melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain. Oleh sebab itu, masalah *self-esteem* mahasiswa perlu mendapat perhatian dalam pembentukannya, melalui pemberian layanan konseling yang profesional (Shertzer & Stone, 1981; Coopersmith, 1976)

METODE PENELITIAN

Berdasarkan pada desain penelitian yang dipilih, maka pengukuran dengan Inventori *Self-esteem* (SEI), dilakukan dalam dua tahap, yaitu: 1) sebelum pemberian *treatment*. Mahasiswa yang telah ditetapkan sebagai subyek penelitian, diberikan tes *Self-Esteem Inventory* (SEI) untuk mengetahui keadaan awal *self-esteem* mahasiswa sebelum diberikan bahan perlakuan (teknik DIBs); dan 2) sesudah pemberian *treatment*. Mahasiswa yang telah mengikuti proses konseling DIBs, dites ulang dengan *Self-Esteem Inventori* (SEI) untuk melihat apakah tingkat *self-esteem* rendah dan sedang mahasiswa mengalami perubahan. Hasil perubahan *self-esteem* mahasiswa, ditetapkan

sebagai hasil efektif terhadap treatment yang diberikan, yakni Teknik *Dispute Irrational Beliefs*(DIBs).

Secara terperinci hasil pre-test dan post-test tentang self-esteem mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan teknik DIBs dapat dilihat pada tabel berikut :

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Tabel Hasil *Self-Esteem* Sebelum dan Sesudah Perlakuan Teknik DIBs

Responden	Pre Test	Post Test	Beda Pre & Post Test	Tanda Jenjang		
				Jenjang	+	-
1	124	155	31	2.5	2.5	0
2	117	155	38	1	1	0
3	126	155	29	7	7	0
4	125	155	30	5	5	0
5	136	155	19	9	9	0
6	125	155	30	5	5	0
7	125	155	30	5	5	0
8	124	155	31	2.5	2.5	0
9	125	150	25	8	8	0
Jumlah	1127	1390			45	0
Rata-rata	125,22	154,44			T=45	

Dari tabel , menunjukkan bahwa ternyata hasil post-test (1390) lebih besar dari hasil pre-test (1127), berarti penggunaan teknik terapi DIBs meningkatkan efektivitas self-esteem mahasiswa. Tabel 4.7 juga menunjukkan nilai jenjang terkecil adalah 0 (nol). Dengan demikian dari tabel kritis test Wilcoxon untuk $n = 9$ dengan kesalahan $\alpha = 0,05$ (uji 2 pihak), maka T tabel = 8.

Tabel Deskriptif Statistik Hasil Uji Wilcoxon

	N	Mean	Std Deviasi	Min	Max
Pre Test	9	125,22	4,842	117	136

Karena jumlah jenjang terkecil adalah 0, dan ternyata lebih kecil dari 8, maka hipotesis (H_0) di tolak. Dengan demikian, penggunaan teknik DIBs efektif mengubah self-esteem rendah mahasiswa.

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah terapi secara deskriptif statistik dapat dilihat pada Tabel 4.5.berikut :

Post Test	9	154,44	1,667	150	155
-----------	---	--------	-------	-----	-----

Dari tabel diatas hasil *mean* sesudah terapi (23) ternyata lebih besar dari *mean* sebelum terapi (19). Dengan demikian perbedaan pengetahuan yang dimaksud adalah terdapat atau adanya perubahan positif *self-esteem* mahasiswa.

Sebagai upaya pembuktian kalau hasil terapi dapat meningkatkan *self-esteem* mahasiswa, dalam Wilcoxon dapat digunakan rumus atau uji Z. Dari hasil analisis didapatkan nilai z hitung = 2,677.

Bila taraf kesalahan 0,025, maka z tabel = 1,96. Karena harga z hitung 2,677 ternyata lebih besar dari -1,96, dengan demikian H_0 ditolak. Jadi penggunaan teknik terapi berpengaruh signifikan yaitu dengan meningkatnya *self-esteem* mahasiswa. Kesimpulan ini menunjukkan sama dengan hasil uraian yang telah dipaparkan diatas.

Dengan demikian berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon, secara umum hasil pre-test dan pos-test sesuai tabel-tabel di atas terdapat perbedaan, dan ternyata hasil mean sesudah terapi lebih besar bila dibandingkan dengan hasil

mean sebelum terapi. Hasil ini diperkuat dengan pembuktian

menggunakan uji Z yang menunjukkan bahwa penggunaan teknik terapi mampu memberikan perubahan yang positif kepada mahasiswa.

Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektif tidaknya terapi DIBs dalam REBT mengubah *self-esteem* rendah mahasiswa. Secara teoritik, teknik DIBs dapat mengubah *self-esteem* rendah mahasiswa (Boyd & Greiger, dalam Ellis & Greiger, 1986:158-160; Back dalam Burns, 1988: 43-45). Persoalannya apakah kesimpulan teoritik tersebut di dukung fakta di lapangan? Untuk itu dilakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian seperti yang telah dikemukakan pada bagian pendahuluan penelitian ini. Hasil pengujian hipotesis itulah yang merupakan temuan dan dibahas dalam bagian ini.

1. Pembahasan Perubahan *Self-Esteem* Mahasiswa.

Hasil pengujian hipotesis diatas, menunjukkan bahwa teknik DIBs efektif mengubah *self-esteem* rendah

mahasiswa. Dari hasil diskusi yang dilakukan dengan mahasiswa tentang tanggapannya mengenai masalah *self-esteem* setelah perlakuan teknik DIBs, ditemukan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan pada *self-esteem* rendah mahasiswa, yaitu : (1) teknik DIBs memberikan pemahaman dan kesadaran tentang cara-cara berpikir irasional (*irrational belief system*) yang menyebabkan gangguan *self-esteem* pada mahasiswa, (2) pemahaman dan kesadaran terhadap *irrational beliefs system* itu menjadikan mahasiswa memutuskan untuk berhenti menantang diri (*self-defeating*) dan memiliki kecenderungan berpikir lebih obyektif, lebih rasional, dan lebih ilmiah (*Scientific thinking*). Berikut ini dikemukakan pembahasan peningkatan *self-esteem* mahasiswa.

Sebelum perlakuan teknik DIBs, keadaan *self-esteem* mahasiswa berada pada tingkat rendah. Sesuai dengan hasil pretest yang dikemukakan diatas, dari 9 mahasiswa dites ternyata hasilnya menunjukkan bahwa terdapat 10 mahasiswa mengalami keadaan *self-esteem* yang negative.. Hasil diagnosa tersebut, menunjukkan angka negatif dan

positif yang berbeda secara signifikan, artinya terdapat mahasiswa yang mengalami gangguan *self-esteem* lebih besar, dengan mahasiswa yang gangguan *self-esteem*-nya kurang. Karena itu, membenarkan kesimpulan Adler (dalam Coopersmith, 1967) bahwa manusia termasuk mahasiswa kehidupannya tidak berbeda dari problem psikologis dan salah satu dari problem itu adalah low *self-esteem* (dibandingkan : Maslow, 1970; Horney dalam Boeree, 2004; Ellis & Greiger, 1986).

Mahasiswa mengalami problem harga diri (*self-esteem*), akan tetapi kesulitan dalam mengatasinya, sehingga keadaan *self-esteem* rendahnya itu masih terbawa dari masa anak-anak hingga dewasa (kuliah). Kesulitan dalam mengatasi problem *self-esteem* tersebut dalam pandangan aliran terapi REBT (kognitif), disebabkan karena mahasiswa tidak memiliki kesadaran (*realise*) dan pemahaman (*insight*) tentang *irrational beliefs system* (seperti : *demanding, awfulizing, I can't stand it, self-rating dan procrastination*) yang menyebabkan dirinya mendapat *emotional and behavior disturbance* (Ellis, 1973; Ellis & Greiger, 1986; Back, 1979; Corey,

1996; Back dalam Burns, 1988). Dan ketidaksadaran itu, disebabkan mereka tidak memahami teori kerja ABC. Hal ini tergambar pada pernyataan Christin dan Gerson (mahasiswa) yang menyatakan bahwa peristiwa yang dihadapi (A) menjadi penyebab emosi dan perilaku (C). Sebenarnya, penyebab C (konsekuensi emosi dan perilaku) yang benar adalah karena keyakinan (B) terhadap peristiwa yang dihadapi (A), itulah yang menyebabkan C (konsekuensi positif maupun negatif pada emosi dan perilaku (Ellis, 1973; Ellis & Greiger 1986:59-60; Corey 1996:466).

Bertolak dari pemahaman yang keliru tersebut, mahasiswa tidak memiliki kesadaran dan pemahaman tentang proses irrational belief system sebagai penyebab utama rendahnya *self-esteem* (Ellis, dalam Boyd & Greiger, 1986:146-148; Back dalam Burns, 1988:39). Untuk itu, mahasiswa sulit mengatasi gangguan emosionalnya (emotional disturbance), dan terus menilai diri (self-rating) sebagai orang yang bodoh (stupid), tidak punya harapan (hopeless), tidak berguna (useless), dan bernilai (worthless) (Ellis

& Greiger, 1986; Perkins, 2002; Coopesmith, 1967).

Dampak dari self-rating yang negatif diatas, dilihat pada tanggapan mahasiswa tentang prestasi belajarnya seperti “ HAG 11500024” yang mengatakan bahwa kalau dia mendapat nilai baik dalam ujian, ia merasa senang dan bangga terhadap dirinya, tetapi kalau mendapat nilai buruk, ia merasa dirinya gagal total dan tidak punya harga diri. Ungkapan mahasiswa ini sama dengan pengertian distorsi kognitif yang dikemukakan Back, bahwa seorang mahasiswa yang biasa memperoleh nilai A, dan pada suatu ujian memperoleh nilai B, lalu menyimpulkan : “sekarang saya adalah seorang yang gagal total, bila saya tidak begini maka saya bukan apa-apa sama sekali” (Back dalam Burns, 1988:22). Selain itu, “EVN NA 11500059” mengemukakan bahwa ia selalu menunda-nunda belajar dan tugas-tugasnya dan tidak menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu. Apa yang dikemukakan EVN NA, tergolong irrational belief yang berhubungan dengan procrastination, yaitu kebiasaan menunda-nunda belajar, pekerjaan, dan tugas-tugas lain yang berhubungan

dengan studi maupun pekerjaan. Boyd & Greiger (1986:156) mengemukakan bahwa akibat penundaan (procrastination) terhadap pekerjaan terus-menerus, menyebabkan mahasiswa menantang dirinya (self-defeating), seperti: I can't get anything done; I'm always late; I've put off this appointment for months, dan somehow I just can get myself to do the things I want to do (Boyd & Greiger, 1986). Pemikiran seperti ini termasuk pemikiran irasional (irrational belief) yang nonproduktif dan menyebabkan gangguan emosional pada mahasiswa, namun tidak disadari, sehingga mahasiswa selalu merasa dirinya tidak mampu tidak berharga dan tidak berguna didunia sebagai ciri self-esteem rendah (Coopersmith 1967; Corey, 1996 Ellis & Greiger, 1986; Maslow dalam Boeree, 2004; Back dalam Burns, 1988).

Sesudah perlakuan teknis DIBs, pemahaman dan kesadaran mahasiswa tentang irrational belief system mulai muncul. Pemahaman dan kesadaran tersebut, terlihat pada hasil postes yang dilakukan kepada mahasiswa yang aktif mengikuti teknik DIBs dari awal hingga akhir perlakuan. Skor keadaan *self-*

esteem ada tabel 4.5 diatas, memperlihatkan bahwa 8 mahasiswa yang belum teknik DIBs keadaan self-estemnya rendah, berubah secara signifikan menjadi tinggi (88,9%), sedangkan 1 mahasiswa termasuk kategori sedang (11,1%).

Perubahan ini terjadi sebagai akibat dari perlakuan teknik DIBs yang efektif memberikan kesadaran dan pemahaman mahasiswa terhadap gangguan irrational belief system yang sebelum perlakuan tidak disadari. Kesadaran dan pemahaman terhadap irrational belief (IrB) timbul pada mahasiswa, disebabkan oleh sifat pendekatan REBT yang berimplementasi dalam teknik DIBs, yaitu :

1. Sifat didaktis (didactic), yakni pemberian pemahaman (insight) kepada mahasiswa, dengan mengajarkan cara mendeteksi irrational beliefs system (IrB) dan rational beliefs system (rB), pada sesi mendeteksi irB (empirical disputing). Melalui sesi tersebut, mahasiswa diajarkan cara kerja teori ABC, terutama untuk memahami proses terbentuknya irrational beliefs (irB) dalam diri mahasiswa, yakni

bagaimana irB menimbulkan self-defeating pada diri, dalam bentuk seperti: (a) permintaan/tuntutan pada diri yang berlebihan (demanding), (b) keadaan yang mengerikan (awfulizing), (c) tidak mampu bertahan hidup (can't stand it), (d) penilaian diri yang berlebihan (self-rating), dan (e) kebiasaan menunda-nunda pekerjaan (procrastination); dan

2. Sifat konfrontatif (confrontative), yakni proses peperangan logika antara peneliti dan mahasiswa tentang pikiran yang tidak rasional (irB). Mengkonfrontansi pikiran tidak rasional (irB) mahasiswa, dilakukan dengan cara : (a) menanyakan bukti-bukti irB, (b) menanyakan kebenaran irB, (c) menanyakan alasan menganut irB, (d) menanyakan fakta-fakta yang mendukung irB, (e) menanyakan manfaat menganut irB, dan (f) menanyakan peristiwa buruk yang menimpa konseli, bila keinginannya tidak tercapai.

Terkait dengan itu, maka teknik DIBs efektif dalam membantu mahasiswa memahami dan menyadari

bahwa perasaan rendah diri (*low self-esteem*) yang dialami dan selama ini belum disadari bersumber dari irrational belief system (irB) yang dibangun dalam dirinya terhadap permasalahan-permasalahan studi yang mereka alami. Melly (mahasiswa), mengatakan bahwa ternyata proses menantang *irrational belief* (irB), menolong dia menyadari bahwa keyakinan irasional itu membuat dia kurang optimis terhadap kemampuan dirinya, sebaliknya rational belief lebih memberikan dia rasa percaya diri dan optimis terhadap kemampuan dirinya.

Munculnya kesadaran mahasiswa terhadap *irrational belief*-nya, seperti dikemukakan diatas, adalah merupakan tujuan utama REBT menolong mahasiswa mengenalkan emotional disturbance kepada mahasiswa tentang bagaimana irrational belief itu menciptakan konsekuensi yang disfungsi dan mengajarkan konseli termasuk mahasiswa tentang bagaimana menantang, mendebat (dispute) dengan mahasiswa lain untuk mengubah atau melepaskan keyakinan irasionalnya (Ellis & Greiger, 1986, Corey, 1996). Hal ini terjadi pada mahasiswa, karena bertolak dari pandangan hakekat

manusia menurut Ellis, bahwa manusia termasuk mahasiswa mempunyai kemampuan untuk bisa mengubah proses kognitif, emotif, dan behavioral mereka (Corey, 1991; Charles & Linda, 1983).

KESIMPULAN dan SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis data dari penelitian dapat disimpulkan bahwa DIBs dalam REBT dapat menurunkan gangguan *Low Self-Esteem* mahasiswa yang berdasarkan hasil *Self Esteem Inventory* ditemukan indikasi mengalami *Slow Self-esteem*. Analisis hasil pasca tes dapat dilihat bahwa dari 9 (Sembilan) mahasiswa mengalami peningkatan *self-esteem* nya sebanyak 8 orang (88,9%) mahasiswa, sedang 1 (satu) orang (11%) mahasiswa, hampir tidak mengalami perubahan karena ternyata lebih cenderung mengalami gangguan secara fisik daripada gangguan dalam hal konsep diri.

Ada 2 (dua) teknik DIBs dalam REBT menjadi factor pengubah yaitu:

Pertama, sifat **didaktis** (*didactic*) yaitu pemberian pemahaman (*insight*) kepada klien dengan mengajarkan bagaimana

cara mengenali *irrational beliefs system* (irB) dan *rational Beliefs System* (rB), pada sesi irB (*empirical disputing*). Pada sesi tersebut klien atau mahasiswa diajarkan cara kerja teori ABC, terutama untuk mengenali cara kerja terbentuknya irB dalam diri mereka, yaitu bagaimana irB menimbulkan *self-defeating* pada diri.

Dalam bentuk seperti :

Permintaan atau tuntutan pada diri secara berlebihan (*demanding*)

Keadaan mengerikan (*awfulizing*)

Tidak mampu bertahan hidup (*can't stand it*)

Penilaian diri yang berlebihan (*self-rating*)

Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan (*procrastination*)

Kedua,

Sifat

Konfrontatif (*Confrontative*), yakni proses mengkonfrontasi pikiran tidak rasional (irB) klien atau mahasiswa, yang dilakukan dengan cara:

(a) Menanyakan bukti-bukti irB

(b) Menanyakan kebenaran irB

(c) Menanyakan alasan menganut irB

(d) Menanyakan fakta-fakta yang mendukung irB

(e) Menanyakan manfaat menganut irB

(f)Menanyakan peristiwa buruk yang yang menimpa klien atau mahasiswa bila keinginannya tidak tercapai.

Berdasarkan hal tersebut diatas, dapat dikemukakan kesimpulan umum bahwa terapi DIBs dalam REBT efektif mengubah *Self-esteem* mahasiswa yang rendah. Keefektifan teknik DIBs tersebut ditentukan oleh tiga hal seperti berikut:

- (1) Mampu membangun *insight* mahasiswa tentang *irrational beliefs system* (irB), yang menyebabkan gangguan *self-esteem* rendah pada klien atau mahasiswa, dan *rational beliefs system* (rB) yang merupakan cara berpikir positif dan produktif terhadap diri.
- (2) Proses mendebat dan mendiskripsikan *irrational belief* (irB) dan *rational belief* (rB).
- (3) Hubungan baik antara konselor dan klien atau mahasiswa dalam memaksimalkan pelaksanaan proses konseling.

Terkait dengan hal tersebut, teknik DIBs dipertimbangkan untuk digunakan dalam mengatasi masalah *self-esteem* mahasiswa di kampus, maupun masalah-masalahemosional (pribadi sosial) dan yang lainnya.

Saran

Beberapa saran dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Untuk mengatasi masalah *self-esteem* rendah pada mahasiswa maka pendekatan REBT khususnya DIBs disarankan untuk digunakan oleh konselor karena praktis dan efektif
2. Konselor perlu menguasai bekal pengetahuan teoritik dan prakten konseling melalui pelatihan-pelatihan / wokrshop untuk menambah wawasan dan ketrampilan konseling dalam mengefektifkan layanan konseling pada klien atau mahasiswa, terutama layanan konseling preventif dan kuratif terhadap masalah *self-esteem* mahasiswa.
3. Unisri Surakarta perlu memikirkan pengembangan UPT-BK, baik dalam segi SDMnya maupun fasilitas, setidaknya secara minimal layak untuk disebut sebagai UPT-BK sebuah Universitas.
4. mengadakan penelitian dan uji coba teknik DIBs dalam konteks yang lebih luas dan lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, M.H. 1997. The Role of Self-Esteem in Typical and atypical changes in Expectation. *The Journal of General Psychology*. 124(1) 133-127
- Anastasi, A. & Urbina, S. 1997. *Psychological Testing (7 ed)*. Toronto: prentice Hall International Inc.
- Andrew. 1991. *The Active self in psychotherapy and Integration of Therapeutic Style*. Boston: Allyn and Bacon.
- Boyd, J. & Greiger, R.M.. 1986. *Self-Acceptance problems*, dalam A Ellis N Greiger (ed), *RET :handbook of Rational Emotive Theraphy*, Vol. 2 (hal.347-395), New York: Springer Publishing Company
- Boeree, C. 2004. *Personality theories*. Yogyakarta: Prisma Sophi
- Branden, N. 1987. *The psychology of Self-Esteem*. California: Nas Publishing
- Corey, G. 2005. *Theory Practice of Counseling and Pyhchotherapy*. (6th ed) Brooks Cole Publishing Company
- Cottone, R.R. 1992. *Theories and paradigms of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Allyn and Bacon.
- Gysbers, N.C & Henderson. 2006. *Developing and Managing Your School Guidance Program*. Virginia: American Association for Counseling and Development.
- Hankin, S. 2004. *Srategi Untuk Meningkatkan arasa percaya Diri*. Jakarta: gramedia Pustaka Utama
- Horan, J.J. 1996. Computer-based Cognitive Restructuring on Rationalli Mediated Self-esteem. *Juornal counseling Psychology*. Vol.43, page 371-375
- Myers G. David. 1993. *Social psychology*. USA: McGraw-Hill, Inc
- Nardi, T.J. 1986. The Use of Psychodrama in RET, dalam A Ellis & R. Greiger (ed), *RET: Handbook of Rational Emotive Therapy*. Vol.2. New York: Springer Publishing Company.
- Perkins, M & Dryden. 2002. *What Rational emotive Behavior therapy ? REBT-CBT NET The Internet Guide to Rational Emotive Behavior therapy ang Cognitive Therapy*.
- Raka Joni. 2005. *Pembelajaran yang Mendidik: Artikulasi konseptual, Terapan Terapan Konstektual dan Verifikasi Empirik PPS UM* (tidak diterbitkan)
- Rumambar. 2008. *penggunaan Terapi REBT untuk Mengubah Self Esteem Mahasiswa, Tesis*. Malang: tidak diterbitkan
- Slavin, E.R. 2000. *Fundamental of Guidance*. Fourth Edition, Houghton Mifflin Company.