

PERAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN HUMANISTIK UNTUK MEMBENTUK SIKAP *SELF LOVE* PESERTA DIDIK JENJANG SMA SI DESA KLIWONAN RT 03/RW 07, KELURAHAN JERON, KECAMARAN NOGOSARI

Khoirina Dwi Rahmawati¹, Hera Heru Sri Suryanti²

Universitas Slamet Riyadi

E-mail : khoirinaemma@gmail.com

No. HP : 089618565200

Abstract: *The purpose of this research is to know the role of guidance groups with humanistic approach to form a self love students senior high school levels in Kliwonan village RT 03/ RW 07, Jeron Urban Village, Nogosari District. This study using the methodology the Act of Guidance and Counseling (PTBK) undertaken during 4 (four) cycle. Each consisting of 4 cycle including planning stage 4, the act of, observation, and reflection. The subject of study this is 6 (six) students senior high school levels or equivalent at Kliwonan Village RT 03/ RW 07, Jeron Urban Village, Nogosari District who don't have the self love. The humanistic study was conducted. Data collection technique used is interview, observation and documentation. Data analysis used in this research is qualitative descriptive analysis. Based on the act of given every cycle, get the result : shows a Pra-cycle on the percentage of the self love owned 28,64%, the percentage of Cycle I is 30,22%, the percentage of Cycle II is 46,02%, the percentage of Cycle III is 69,80%, and the percentage of Cycle IV is 87,28%. This proved that the guidance group with humanistic approach role to form a self love students senior high school levels in the Kliwonan Village RT 03/ RW 07, Jeron Urban Village, Nogosari District.*

Keywords : *Group Guidance, Humanistic Approach, Self Love*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Peran Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Humanistik untuk Membentuk Sikap *Self Love* Peserta Didik Jenjang SMA di Desa Kliwonan RT 03/ RW 07, Kelurahan Jeron, Kecamatan Nogosari. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan selama 4 (empat) siklus. Setiap siklusnya terdiri dari 4 tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 6 (enam) peserta didik jenjang SMA sederajat di Desa Kliwonan RT 03/ RW 07, Kelurahan Jeron, Kecamatan Nogosari yang belum memiliki sikap *self love*. Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan humanistik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Berdasarkan tindakan yang diberikan

dalam setiap siklus, mendapatkan hasil sebagai berikut : Pada Pra-siklus menunjukkan angka presentase sikap *self love* yang dimiliki siswa sebesar 28,64%, presentase Siklus I sebesar 30,22%, presentase Siklus II sebesar 46,02%, presentase Siklus III sebesar 69,80%, dan presentase Siklus IV sebesar 87,28%. Hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik berperan untuk membentuk sikap *self love* peserta didik jenjang SMA sederajat di Desa Kliwonan RT 03/ RW 07, Kelurahan Jeron, Kecamatan Nogosari.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Pendekatan Humanistik, Sikap *Self Love*.

PENDAHULUAN

Di era baru dari pemulihan pandemi Covid-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia, banyak orang yang memanfaatkan kegunaan gadget untuk mengakses berita dan berkomunikasi dengan orang lain. Seperti yang dikatakan oleh Suryanti dan Istiqomah (2020 : 60) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget menjadi kebutuhan penting bagi kehidupan saat ini yang membutuhkan mobilitas tinggi. Setelah melalui masa pandemi yang sulit, seseorang pasti akan lebih dekat dengan diri sendiri. Sehingga hal ini akan memicu penerimaan diri yang seharusnya membuat orang juga mulai mencintai diri mereka sendiri.

Bagi sebagian orang mungkin *self love* masih menjadi hal yang tabu dan asing, namun bagi sebagian orang *self love* (mencintai diri sendiri) juga sudah dimengerti dan dipahami dengan baik. Mencintai diri sendiri merupakan hal yang penting dilakukan bagi setiap orang karena terdapat dampak positif jika seseorang mampu mencintai diri sendiri. Seperti yang dikemukakan oleh Logan (2020) bahwa dampak positif dari *self love* yaitu seseorang akan menjadi lebih lembut dan baik, memiliki lebih banyak energi untuk hidup, lebih suka berbagi dengan orang lain, memiliki hubungan baik dengan siapapun, serta tidak bergantung pada tolok ukur keberhasilan orang lain.

Ali (2018) mengemukakan bahwa *self love* atau mencintai diri sendiri merupakan seluruh aspek meliputi praktik mengenali harga diri sendiri, bersikap baik terhadap diri sendiri, serta mendorong atau mengembangkan pertumbuhan diri sepanjang perjalanan hidupnya. Seseorang dapat dikatakan telah memiliki sikap *self love* apabila telah memiliki 7 (tujuh) indikator dari *self love*. Ali (2018) juga menyatakan ketujuh indikator dari *self love* yaitu kesadaran diri, eksplorasi diri, merawat diri sendiri, harga diri, baik terhadap diri sendiri, menghargai diri sendiri serta pertumbuhan diri.

Dalam teori humanistik Corey (2005 : 54-55) menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya memiliki kesadaran diri, kebebasan, tanggung jawab serta pencipta makna. Sehingga hal ini akan membantu seseorang dalam pembentukan sikap *self love*. Hal ini dikarenakan setiap orang memiliki porsi dan kesanggupan masing-masing dalam proses pembentukan tersebut.

Bimbingan kelompok memiliki fungsi dan tujuan yaitu untuk menimbulkan dan mengembangkan setiap aspek yang masih terpendam dalam diri seseorang dalam dinamika kelompok.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 6 (enam) peserta didik jenjang SMA sederajat di Desa Kliwonan RT 03/RW 07, Kelurahan Jeron, Kecamatan Nogosari, hanya terdapat 28,64% sikap *self love* yang dimiliki peserta didik sesuai dengan ketujuh indikator yang telah disebutkan diatas.

Berdasarkan berbagai penjelasan serta uraian yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti perlu meneliti mengenai “Peran Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Humanistik untuk Membentuk Sikap Self Love Peserta Didik Jenjang SMA Sederajat Di Desa Kliwonan RT 03/ RW 07, Kelurahan Jeron, Kecamatan Nogosari”.

METODE

Metode dalam penelitian ini ialah PTBK. Menurut Sukmadinata (2012 : 142) Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) merupakan sebuah pencarian sistematis yang dilakukan para konselor, guru, maupun dosen guna mengumpulkan data terkait pelaksanaan kegiatan, keberhasilan serta hambatan, berikutnya melaksanakan perencanaan penyempurnaan kegiatan. PTBK merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru BK/ Konselor di ruang BK maupun di sekolah yang digunakan sebagai tekanan terhadap penyempurnaan maupun peningkatan kegiatan konseling (Aqib & Amrullah, 2019 : 229). Prosedur dalam penelitian ini yaitu yang pertama melakukan perencanaan tindakan, kedua melakukan pelaksanaan Tindakan, ketiga observasi dan terakhir yaitu refleksi.

Indikator Kinerja

Indikator keberhasilan digunakan untuk melihat dan mengetahui tingkat keberhasilan terhadap penelitian Tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan. Indikator orang yang memiliki sikap *self love* menurut Ali (2018) yaitu *self awareness* (kesadaran diri), *self eksplorasi* (eksplorasi diri), *self care* (merawat diri), *self esteem* (harga diri), *self kindness* (baik terhadap diri sendiri), *self respect* (menghargai diri sendiri) dan *self growth* (pertumbuhan diri).

HASIL

Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik berperan untuk membentuk sikap *self love* peserta didik jenjang SMA sederajat di Desa Kliwonan RT 03/ RW 07. Kelurahan Jeron, Kecamatan Nogosari.

Dari hasil penelitian menunjukkan setiap indikator sikap *self love* yang pada awalnya memiliki presentase rendah, berangsur naik pada setiap siklus yang dilakukan yang artinya bahwa sikap peserta didik dapat terbentuk. Hal ini dapat dilihat dari :

1. Indikator *self Awareness* (kesadaran diri)

Pada Pra-siklus memiliki presentase 50%, siklus I memiliki presentase 61,1%, siklus II memiliki presentase 77,8%, siklus III memiliki presentase 94,4%, dan siklus IV memiliki presentase 94,4% yang menandakan indikator ini berhasil mencapai target 75%.

2. Indikator *self eksplorasi* (eksplorasi diri)

Pada pra-siklus memiliki presentase 50%, siklus I memiliki presentase 50%, siklus II memiliki presentase 66,6%, siklus III memiliki presentase 83,3%, dan siklus IV memiliki presentase 94,4% yang menandakan indikator ini berhasil mencapai target 75%.

3. Indikator *self care* (merawat diri)

Pada pra-siklus memiliki presentase 16,7%, siklus I memiliki presentase 16,7%, siklus II memiliki presentase 38,9%, siklus III memiliki presentase 66,6%, dan siklus IV memiliki presentase 88,9% yang menandakan indikator ini berhasil mencapai target 75%.

4. Indikator *self esteem* (harga diri)

Pada pra-siklus memiliki presentase 16,7%, siklus I memiliki presentase 16,7%, siklus II memiliki presentase 16,7%, siklus III memiliki presentase 44,4%, dan siklus IV memiliki presentase 72,2% yang menandakan indikator ini hampir berhasil mencapai target 75%.

5. Indikator *self kindness* (baik terhadap diri sendiri)

Pada pra-siklus memiliki presentase 16,7%, siklus I memiliki presentase 16,7%, siklus II memiliki presentase 33,3%, siklus III memiliki presentase 61,1%, dan siklus IV memiliki presentase 77,8% yang menandakan indikator ini berhasil mencapai target 75%.

6. Indikator *self respect* (menghargai diri sendiri)

Pada pra-siklus memiliki presentase 16,7%, siklus I memiliki presentase 16,7%, siklus II memiliki presentase 38,9%, siklus III memiliki presentase 66,6%, dan siklus IV memiliki presentase 94,4% yang menandakan indikator ini berhasil mencapai target 75%.

7. Indikator *self growth* (pertumbuhan diri)

Pada pra-siklus memiliki presentase 33,7%, siklus I memiliki presentase 33,7%, siklus II memiliki presentase 50%, siklus III memiliki presentase 72,2%, dan siklus IV memiliki presentase 88,9% yang menandakan indikator ini berhasil mencapai target 75%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama 4 (empat) siklus dengan jumlah subjek sebanyak 6 (enam) peserta didik yang sikap *self love* nya belum terbentuk pada awalnya. Kemudian keenam subjek tersebut diberikan tindakan berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan humanistik. Perkembangan dari subjek satu dan subjek yang lain berbeda tergantung dengan kondisi subjek sendiri. Selama keempat siklus dilaksanakan, presentase terbentuknya sikap *self love* peserta didik/ subjek selalu mengalami peningkatan rata-rata pada setiap siklusnya. Sehingga penelitian ini dikatakan berhasil karena mendapatkan hasil rata-rata lebih dari target yang telah ditentukan. Hal ini dapat dijelaskan melalui pemaparan sebagai berikut :

Hasil Pra-Siklus

Tabel 1 : Hasil Pra-Siklus

NO	Ciri-Ciri <i>Self Love</i>	Nama Peserta Didik						Presentase sikap <i>self love</i> yang sudah dimiliki	Presentase sikap <i>self love</i> yang belum dimiliki
		1	2	3	4	5	6		
1	<i>Self-Awareness</i> (Kesadaran diri)	-	3	3	-	3	-	50%	50%
2	<i>Self-Exploration</i> (Eksplorasi diri)	-	-	3	3	-	3	50%	50%
3	<i>Self-Care</i> (Merawat diri sendiri)	-	-	-	3	-	-	16,7%	83,3%
4	<i>Self-Esteem</i> (Harga diri)	-	3	-	-	-	-	16,7%	83,3%
5	<i>Self-Kindness</i> (Baik terhadap diri sendiri)	3	-	-	-	-	-	16,7%	83,3%
6	<i>Self-Respect</i> (Menghargai diri sendiri)	-	-	-	-	3	-	16,7%	83,3%
7	<i>Self-Growth</i> (Pertumbuhan diri)	3	-	-	-	-	3	33,7%	66,7%
Rata-rata								28,64%	71,36%

Pada indikator sikap *self love* terdapat 7 komponen yaitu kesadaran diri, eksplorasi diri, merawat diri sendiri, harga diri, baik terhadap diri sendiri, menghargai diri sendiri, pertumbuhan diri. Dari tabel Pra-siklus dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang sudah memiliki kesadaran diri memiliki presentase sebanyak 50%, eksplorasi diri sebanyak 50%, merawat diri sendiri sebanyak 16,7%, harga diri sebanyak 16,7%, baik terhadap diri sendiri sebanyak 16,7%, menghargai diri sendiri sebanyak 16, 7%, serta pertumbuhan diri sebanyak 33,7%. Sebelum dilaksanakan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan humanistik, kondisi peserta didik yang belum memiliki sikap *self love* masih sangat rendah. Rata-rata sikap *self love* pada tahap pra-siklus hanya sebesar 28,64%.

Hasil Siklus I

Table 2 : Hasil Siklus I

NO	Ciri-Ciri <i>Self Love</i>	Nama Peserta Didik						Presentase sikap <i>self love</i> yang sudah dimiliki	Presentase sikap <i>self love</i> yang belum dimiliki
		1	2	3	4	5	6		
1	<i>Self-Awareness</i> (Kesadaran diri)	1	3	3	1	3	-	61,1%	38,9%
2	<i>Self-Explroation</i> (Eksplorasi diri)	-	-	3	3	-	3	50%	50%
3	<i>Self-Care</i> (Merawat diri sendiri)	-	-	-	3	-	-	16,7%	83,3%
4	<i>Self-Esteem</i> (Harga diri)	-	3	-	-	-	-	16,7%	83,3%
5	<i>Self-Kindness</i> (Baik terhadap diri sendiri)	3	-	-	-	-	-	16,7%	83,3%
6	<i>Self-Respect</i> (Menghargai diri sendiri)	-	-	-	-	3	-	16,7%	83,3%
7	<i>Self-Growth</i> (Pertumbuhan diri)	3	-	-	-	-	3	33,7%	66,7%
Rata-rata								30, 22%	69,78%

Pada tabel hasil siklus I di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik memiliki sikap *self love* berupa kesadaran diri sebesar 61,1%, eksplorasi diri sebesar 50%, merawat diri sendiri sebesar 16,7%, harga diri sebesar 16,7%, baik terhadap diri sendiri sebesar 16,7%, menghargai diri sendiri sebesar 16,7%, serta pertumbuhan diri sebesar 33,7%. Setelah melaksanakan bimbingan pertama, seluruh aspek dalam *self love* kecuali kesadaran diri belum meningkat. Peningkatan kesadaran diri ini dialami oleh subjek 1 dan 4. Sehingga

pada tahap pelaksanaan siklus I ini rata-rata sikap *self love* yang terjadi yaitu 30,22, jadi sudah ada peningkatan sebesar 1,58% dari tahap pra-siklus.

Hasil Siklus II

Tabel 3 : Hasil Siklus II

NO	Ciri-Ciri <i>Self Love</i>	Nama Peserta Didik						Presentase sikap <i>self love</i> yang sudah dimiliki	Presentase sikap <i>self love</i> yang belum dimiliki
		1	2	3	4	5	6		
1	<i>Self-Awareness</i> (Kesadaran diri)	2	3	3	2	3	1	77,8%	22,2%
2	<i>Self-Exploation</i> (Eksplorasi diri)	1	1	3	3	1	3	66,6%	33,4%
3	<i>Self-Care</i> (Merawat diri sendiri)	1	1	1	3	-	1	38,9%	61,1%
4	<i>Self-Esteem</i> (Harga diri)	-	3	-	-	-	-	16,7%	83,3%
5	<i>Self-Kindness</i> (Baik terhadap diri sendiri)	3	-	1	1	1	-	33,3%	66,7%
6	<i>Self-Respect</i> (Menghargai diri sendiri)	1	1	1	1	3	-	38,9%	61,1%
7	<i>Self-Growth</i> (Pertumbuhan diri)	3	1	1	1	-	3	50%	50%
Rata-rata								46,02%	53,98%

Dari hasil observasi siklus II, tindakan yang dilakukan sudah mulai menghasilkan perubahan berupa peningkatan sikap *self love* dengan hasil presentase sebesar 46,02%. Pada tabel siklus II di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik sudah memiliki kesadaran diri sebesar 77,8%, eksplorasi diri sebesar 66,6%, merawat diri sendiri sebesar 38,9%, harga diri sebesar 16,7%, baik terhadap diri sendiri sebesar 33,3%, menghargai diri sendiri sebesar 38,9%, serta pertumbuhan diri sebesar 50%. Setelah dilakukan bimbingan kelompok kedua, masih ada aspek yang belum terpenuhi oleh peserta didik dan presentase terbentuknya sikap *self love* dalam pertemuan ini yaitu sebesar 46,02%. Meningkat dari pertemuan sebelumnya sebesar 15,8%.

Hasil Siklus III

Tabel 4 : Hasil Siklus III

NO	Ciri-Ciri <i>Self Love</i>	Nama Peserta Didik						Presentase sikap <i>self love</i> yang sudah dimiliki	Presentase sikap <i>self love</i> yang belum dimiliki
		1	2	3	4	5	6		

1	<i>Self-Awareness</i> (Kesadaran diri)	3	3	3	3	3	2	94,4%	5,6%
2	<i>Self-Exploration</i> (Eksplorasi diri)	2	2	3	3	2	3	83,3%	16,7%
3	<i>Self-Care</i> (Merawat diri sendiri)	2	2	2	3	1	2	66,6%	33,3%
4	<i>Self-Esteem</i> (Harga diri)	1	3	1	1	1	1	44,4%	55,6%
5	<i>Self-Kindness</i> (Baik terhadap diri sendiri)	3	1	2	2	2	1	61,1%	38,9%
6	<i>Self-Respect</i> (Menghargai diri sendiri)	2	2	2	2	3	1	66,6%	33,3%
7	<i>Self-Growth</i> (Pertumbuhan diri)	3	2	2	2	1	3	72,2%	27,8%
Rata-rata								69,80%	30,20%

Dari hasil observasi siklus III, tindakan yang dilakukan sudah ada perubahan berupa peningkatan terhadap pembentukan sikap *self love* peserta didik sebesar 69,80%. Untuk perinciannya yaitu peserta didik sudah mulai memiliki kesadaran diri sebesar 94,4%, eksplorasi diri sebesar 83,3%, merawat diri sendiri sebesar 66,6%, harga diri sebesar 44,4%, baik terhadap diri sendiri sebesar 61,1%, menghargai diri sendiri sebesar 66,6%, dan pertumbuhan diri sebesar 72,2%. Setelah dilakukan pertemuan ketiga bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik, maka dapat disimpulkan bahwa pada pertemuan ketiga ini peserta didik mengalami peningkatan dalam pembentukan sikap *self love* sebesar 23,78%. Dimana pada siklus II mendapatkan presentase sebesar 46,02%. Sehingga dalam kondisi ini, peserta didik masih belum mencapai target yang telah ditentukan. Dan masih harus melakukan pertemuan selanjutnya.

Hasil Siklus IV

Tabel 5 : Hasil Siklus IV

NO	Ciri-Ciri <i>Self Love</i>	Nama Peserta Didik						Presentase sikap <i>self love</i> yang sudah dimiliki	Presentase sikap <i>self love</i> yang belum dimiliki
		1	2	3	4	5	6		
1	<i>Self-Awareness</i> (Kesadaran diri)	3	3	3	3	3	2	94,4%	5,6%
2	<i>Self-Exploration</i> (Eksplorasi diri)	2	3	3	3	3	3	94,4%	5,6%
3	<i>Self-Care</i> (Merawat diri sendiri)	3	3	3	3	2	2	88,9%	11,1%

4	<i>Self-Esteem</i> (Harga diri)	2	3	2	2	2	2	72,2%	27,8%
5	<i>Self-Kindness</i> (Baik terhadap diri sendiri)	3	2	2	3	2	2	77,8%	22,2%
6	<i>Self-Respect</i> (Menghargai diri sendiri)	3	3	3	3	3	2	94,4%	5,6%
7	<i>Self-Growth</i> (Pertumbuhan diri)	3	3	3	2	2	3	88,9%	11,1%
Rata-rata								87,28%	12,72%

Dari hasil observasi siklus IV, tindakan yang dilakukan sudah berhasil karena pembentukan sikap *self love* sudah mencapai bahkan melebihi target dengan presentase sebesar 87,28%. Pada siklus IV ini, sikap *self love* peserta didik sudah mencapai 87,28% dan yang belum terbentuk hanya sebesar 12,72%. Pada tahap ini pula peserta didik sudah memiliki kesadaran diri dengan presentase sebesar 94,4%, eksplorasi diri sebesar 94,4%, merawat diri sebesar 88,9%, harga diri sebesar 72,2%, baik terhadap diri sendiri sebesar 77,8%, menghargai diri sendiri sebesar 94,4%, dan pertumbuhan diri sebesar 88,9%. Pada tahap pelaksanaan siklus IV ini, rata-rata pembentukan sikap *self love* peserta didik sebesar 87,28% dari 69,80% sehingga sudah ada peningkatan sebesar 17,48% dari tahap siklus III. Dengan demikian dapat disimpulkan kembali bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik dikatakan berhasil dilaksanakan karena peserta didik sudah dapat terbentuk sikap *self love* dengan melebihi target keberhasilan (75%) yaitu sebesar 87,28%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, dan adanya tindakan bimbingan kelompok dengan pendekatan humanistik yang dilakukan, pada tahap pra-siklus sikap *self love* yang dimiliki siswa hanya sebesar 28,64%. Kemudian setelah dilakukan tindakan dari siklus I, sikap *self love* peserta didik meningkat menjadi 30,22%. Tindakan dilanjutkan pada siklus II dan hasil presentase meningkat menjadi 46,02%. Kemudian tindakan masih dilanjutkan pada siklus III dan presentasi pembentukan sikap *self love* meningkat menjadi 69,80%. Dan pada siklus IV, presentase pembentukan sikap *self love* menjadi 87,28%. Sehingga dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Humanistik berperan untuk Membentuk Sikap *Self Love* Peserta Didik Jenjang SMA di Desa Kliwonan RT 03, RW 97, Kelurahan Jeron, Kecamatan Nogosari.

Saran

1. Untuk Orang Tua
 - a. Untuk lebih memperhatikan dan tetap membimbing anak meskipun memiliki pekerjaan yang banyak.
 - b. Selalu membangun hubungan baik dengan anak agar anak merasa dirinya tidak sendirian.
 - c. Memberikan dorongan, arahan serta pendampingan kepada anak terutama dalam hal kebaikan untuk diri sendiri.
 - d. Mendukung penuh anak jika memiliki keinginan yang baik.
2. Untuk Peserta Didik/ Konseli
 - a. Mempertahankan apa yang telah diusahakan untuk membentuk sikap self love dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. Selalu mengingat bahwa diri sendiri juga layak untuk dicintai.
 - c. Mengingat bahwa segala bentuk kekurangan diri yang tidak bisa diubah tetap merupakan bagian dari diri.
 - d. Tidak melakukan hal-hal yang tidak berguna untuk diri bahkan melukai diri sendiri.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, S. (2018). *The Self Love Workbook*. United States: Ulysses Press.
- Aqib, Zainal dan Ahmad Amirullah. 2019. *PTK, PTS, PTBK*. Yogyakarta : Andi
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Logan, M. (2020). *Self-Love Workbook for Woman*. California: Rockridge Press.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2012. **Metodologi Penelitian Pendidikan**. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Suryanti, H., & Istiqomah, N. (2020). Hubungan Antara Literasi Penggunaan Gadget Dengan Sikap Di Sekolah Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA N 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 60.