

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA FILM DALAM LAYANAN KONSELING
FORMAT KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PERASAAN RENDAH DIRI
SISWA DI MTSN LANGSAT KADAP RAO**

TESIS



Oleh:

**AFRI RAHMADIA MARTA
NIM. 16151004**

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.

Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

ABSTRACT

Afri Rahmadia Marta. 2018. "Effectiveness of The Use Film Media in Group Format Counseling Services to Reduce Feeling of Inferiority Students in MTsN Langsat Kadap Rao". Thesis. Graduate Study Program of Guidance and Counseling Faculty of Education Universitas Negeri Padang.

Inferiority feeling is an adverse psychological condition experienced by individuals. In adolescents, it could arise in the form of feeling depressed, isolated, feeling underestimated, feeling worse than others, unacceptable by the environment, and various other negative feelings. Based on the preliminary study carried out, it identifies that there are still students who were inferior to their bodies, embarrassed to come forward, and withdraw from the peers or environments. If this problem is not addressed immediately, it might have a negative impact on the next period development of adolescences. The use film media in group format counseling services is one of the strategies to reduce students' feelings of inferiority. This research was conducted with the aim of testing the effectiveness of using this method format to minimize feelings of inferiority.

This research uses a quantitative method with the Quasi-Experiment type with the design of The Non-Equivalent Control Group. The subject of the study was VIII grade students at MTsN Langsat Kadap Rao, where students in class VIII.8 as the experimental group and students in class VIII.6 were in the control group. The research instrument is the feeling of inferiority to Likert rating scale models. Data analysis of the research was carried out by Wilcoxon Signed Rank Test and Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sample Test.

The results revealed that the use of film media in group format counseling services was effective in reducing feelings of inferiority students in MTsN Langsat Kadap Rao. This can be seen from the difference in the results of the experimental group posttest is higher than the posttest control group.

Keyword: Counseling, Feeling of Inferiority, Film Media

ABSTRAK

Afri Rahmadia Marta. 2018. “Efektivitas Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa di MTsN Langsung Kadap Rao”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Perasaan rendah diri merupakan suatu kondisi psikologis negatif yang dialami oleh individu. Pada remaja, rasa rendah diri dapat muncul dalam bentuk perasaan tertekan, terisolasi, merasa diremehkan, merasa lebih buruk dari orang lain, merasa tidak diterima oleh lingkungan, dan berbagai perasaan negatif lainnya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan, teridentifikasi bahwa masih ada siswa yang minder dengan bentuk tubuhnya, malu tampil ke depan, dan menarik diri dari lingkungan teman sebaya. Jika permasalahan ini tidak segera diatasi maka dapat berdampak buruk pada perkembangan remaja periode berikutnya. Penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan menguji efektivitas penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa.

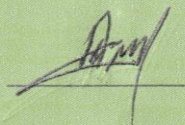
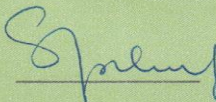
Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif tipe *Quasi Experiment* dengan desain *The Non Equivalen Control Group*. Subjek penelitian ialah siswa kelas VIII di MTsN Langsung Kadap Rao, dimana siswa kelas VIII.8 sebagai kelompok eksperimen dan siswa kelas VIII.6 sebagai kelompok kontrol. Instrumen penelitian adalah instrumen perasaan rendah diri model skala *Likert Rating Scale*. Analisis data penelitian dilakukan dengan cara uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan uji *Kolmogorov Smirnov 2 Independet Sample*.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok efektif untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa di MTsN Langsung Kadap Rao. Hal ini terlihat dari selisih hasil *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan *posttest* kelompok kontrol.

Kata Kunci: Konseling, Perasaan Rendah Diri, Media Film

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : *Afri Rahmadia Marta*
NIM : 16151004

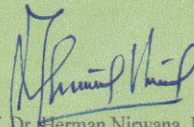
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Daharnis, M.Pd., Kons. Pembimbing I		<u>14/01 - 2019</u>
Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. Pembimbing II		<u>6/12 - 2018</u>

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang



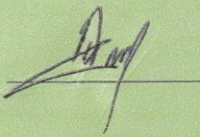
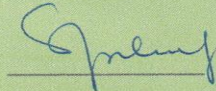
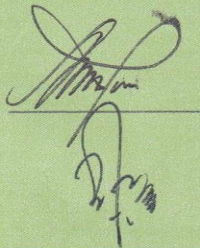
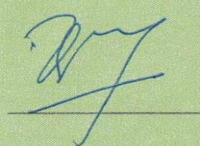
Dr. Alwen Bentri, M.Pd.
NIP. 19610722 198602 1 002

Koordinator Program Studi S2 Bimbingan
dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. Daharnis, M.Pd., Kons. (Ketua)	
2.	Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. (Sekretaris)	
3.	Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons. (Anggota)	
4.	Dr. Marlina, S.Pd., M.Si. (Anggota)	

Mahasiswa:

Nama : *Afri Rahmadia Marta*

NIM : 16151004

Tanggal Ujian : 27-11-2018

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Efektivitas Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa di MTsN Langsung Kadap Rao” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis ataupun dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan nama pengarangnya pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2018
Saya yang Menyatakan



AfriRahmadia Marta
NIM. 16151004

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Efektivitas Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa di MTsN Langsung Kadap Rao”. Shalawat dan salam peneliti haturkan kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadi pencerah bagi ummatnya, guru yang tidak pernah menggurui, seorang yang santun perilakunya, arif dan bijaksana dalam kesehariannya, serta pembuka cakrawala berpikir yang benar bagi seluruh ummat manusia.

Penyusunan tesis ini banya mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, baik selama proses penulisan maupun selama penelitian. Terkait dengan hal tersebut, peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd.,Kons., selaku Pembimbing I dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing II yang senantiasa membimbing dan mengarahkan peneliti untuk menyelesaikan tesis ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons., Ibu Dr. Marlina, S.Pd., M.Si., dan Bapak Dr. Afdal., M.Pd., Kons., selaku tim kontributor sekaligus *judgement expert* yang telah memberikan banyak masukan berupa ide, gagasan, serta saran demi tercapainya penyusunan tesis yang lebih baik.
3. Bapak dan Ibu dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah banyak mengajarkan ilmu pengetahuan dan wawasan kepada peneliti, baik secara teoretis maupun praktis, sehingga hal tersebut memberikan dampak yang positif bagi diri peneliti secara pribadi.
4. Staf Tata Usaha Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik serta kelancaran proses administrasi dalam rangka penyelesaian tesis ini.

5. Kepala Sekolah, Guru, Karyawan, dan para siswa di MTsN Langsung Kadap Rao yang telah memfasilitasi dan memberikan peneliti kesempatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian tesis.
6. Kedua orangtuaku, Ayahanda Tasril (Alm) dan Ibunda Yusmar yang senantiasa mendoakan dan memotivasi, tokoh yang menjadi inspirasi bagi peneliti agar segera menyelesaikan tesis ini. Kakakku Rian, Siben, dan Yusi juga adikku Ririn yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materil.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan masukan terhadap penyusunan tesis ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan tesis ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekeliruan dan kejanggalan yang peneliti lakukan baik dalam menulis ataupun merujuk. Oleh karena itu, peneliti terbuka terhadap kritik dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan penulisan di masa yang akan datang. Akhirul kalam peneliti ucapkan terimakasih.

Padang, Oktober 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian	13
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	15
1. Perasaan Rendah Diri	15
a. Pengertian Perasaan Rendah Diri	15
b. Faktor Penyebab Perasaan Rendah Diri	17
c. Bentuk-bentuk Perasaan Rendah Diri.....	23
d. Aspek-aspek Perasaan Rendah Diri.....	25
2. Penggunaan Media Film.....	30
a. Pengertian Media Film	30
b. Indikator Penggunaan Media Film	33
c. Prosedur Penggunaan Film sebagai Media dalam Konseling.....	35

d. Jenis-jenis Film	38
e. Manfaat Penggunaan Media Film dalam Konseling	41
3. Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri.....	44
B. Kajian Penelitian Relevan	49
C. Kerangka Berpikir	51
D. Hipotesis.....	52

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	53
1. Rancangan Penelitian	53
2. Prosedur Penelitian.....	54
B. Subjek Penelitian.....	63
C. Definisi Operasional Variabel	64
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	65
1. Jenis Instrumen Penelitian.....	65
2. Penentuan Skor	67
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	67
E. Teknik Pengumpulan Data	70
F. Teknik Analisis Data.....	71
1. Deskripsi Data	71
2. Pengujian Hipotesis	72
G. Pelaksanaan Penelitian	74

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	78
1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	78
2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	81
3. Rekapitulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	84
B. Pengujian Hipotesis.....	86
1. Uji Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	87
2. Uji Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	89

3. Uji Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	91
C. Pembahasan.....	92
D. Keterbatasan Penelitian	102
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan.....	104
B. Implikasi.....	105
C. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pelaksanaan Kegiatan Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok.....	48
2. Topik Kegiatan Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok	55
3. Kisi-kisi Instrumen Perasaan Rendah Diri Siswa	66
4. Skor Penilaian Instrumen	67
5. Reliabilitas Instrumen Perasaan Rendah Diri	70
6. Kategorisasi Perasaan Rendah Diri Siswa	72
7. Jadwal Pelaksanaan Konseling Menggunakan Media Film dalam Bentuk Format Kelompok pada Kelompok Eksperimen	75
8. Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok tanpa Menggunakan Media Film pada Kelompok Kontrol	76
9. Skor Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perasaan Rendah Diri Siswa pada Kelompok Eksperimen.....	79
10. Distribusi Frekuensi <i>Pretest – Posttest</i> Kelompok Eksperimen tentang Perasaan Rendah Diri.....	80
11. Skor Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perasaan Rendah Diri Siswa pada Kelompok Kontrol	82
12. Distribusi Frekuensi <i>Pretest – Posttest</i> Kelompok Kontrol tentang Perasaan Rendah Diri.....	82
13. Rekapitulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	84
14. Rekapitulasi Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perasaan Rendah Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol	85
15. Analisis Uji <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sample Pretest</i> Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VIII di MTsN Langsung Kadap Rao pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	87
16. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> tentang Perbedaan Perasaan Rendah Diri Siswa pada Kelompok Eksperimen (<i>Pretest – Posttest</i>)	88
17. Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> tentang Perasaan Rendah Diri Siswa pada Kelompok Eksperimen	88
18. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> tentang Perbedaan Perasaan Rendah Diri Siswa pada Kelompok Kontrol (<i>Pretest – Posttest</i>).....	90

19. Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> tentang Perasaan Rendah Diri Siswa pada Kelompok Kontrol	90
20. Hasil Analisis Uji <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sample</i> pada <i>Posttest</i> Perasaan Rendah Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Prosedur Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok	37
2. Kerangka Berpikir	51
3. Rancangan Penelitian <i>The Non Equivalent Control Grup Design</i>	54
4. Rancangan Pelaksanaan Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok	61
5. Prosedur Penelitian	62
6. Grafik Perbedaan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perasaan Rendah Diri Kelompok Eksperimen	81
7. Grafik Perbedaan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perasaan Rendah Diri Kelompok Kontrol	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	117
2. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Instrumen Penelitian tentang Perasaan Rendah Diri Siswa	118
3. Tabulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	123
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Perasaan Rendah Diri....	124
5. Instrumen Penelitian	128
6. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i>	133
7. Tabulasi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	138
8. Tabulasi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	139
9. Rekapitulasi Perbedaan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol	140
10. Hasil Uji Penyetaraan Kelompok Eksperimen dan Kontrol (<i>Uji Kolmogorov Smirnov 2 Independent Sample</i>)	141
11. Hasil Uji Hipotesis Penelitian	142
12. Rancangan Materi dan Desain Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok	146
13. Pemetaan Pelaksanaan Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa.....	172
14. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	175
15. Daftar Hadir Siswa.....	238
16. Surat	247

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan *icon* yang identik dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan pada diri remaja baik dari dimensi fisik, psikis, kognitif maupun hubungan sosialnya (Agbaria, Ronen, & Hamama, 2012). Masa remaja merupakan periode yang sangat beresiko, sehingga sebagian remaja mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya. Untuk itu, remaja membutuhkan bantuan dari orang lain dalam memahami perubahan tersebut (Papalia, Old, & Feldman, 2011; Santrock, 2012).

Salah satu perubahan yang tampak mencolok pada diri remaja ialah perubahan kondisi fisik. Pada remaja perempuan payudara yang semakin membesar, bobot tubuh yang bertambah, tumbuh bulu-bulu halus di beberapa daerah sensual, sedangkan pada remaja laki-laki ditandai dengan tumbuhnya jakun, suara yang berubah menjadi lebih besar dan menggema, serta tumbuh bulu-bulu halus di beberapa bagian tubuh. Richard dkk (Papalia et al., 2011) menyatakan “Kebanyakan remaja tidak suka melihat apa yang ada di dalam cermin tentang potret diri mereka”. Remaja cenderung menganggap dirinya terlalu gemuk, tidak menarik, bahkan beberapa remaja merasa canggung dan malu akibat penampilan fisik yang tidak sesuai dengan harapannya (Neviyarni, 2009; Supriatna, 2011).

Elkind (Papalia et al., 2011) menyatakan bahwa “*Imaginary audiens* pada masa remaja menjadi sangat tinggi dan akan menurun pada saat mereka

memasuki fase dewasa”. Terkait dengan hal tersebut, remaja cenderung berasumsi bahwa apa yang ada dalam pikiran orang lain tentang dirinya tentu akan sama dengan apa yang ada dalam benak mereka. Ketika remaja diminta untuk berbicara di depan kelas mereka merasa tidak mampu dan berpikir akan ditertawakan oleh teman-temannya, karena cara berbicaranya yang lucu. Jika hal tersebut benar-benar terjadi pada diri mereka, maka pengalaman buruk itu akan semakin membentuk *imaginery audiens* yang negatif pada diri remaja.

Hasil penelitian Muhsin (2014) mengungkapkan bahwa siswa SMP memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah akibat bentuk giginya, sehingga mereka memakai behel gigi untuk mengikuti *trend*, remaja tidak puas dengan kulit wajah yang sensitif dan berminyak, berkecil hati dengan warna kulit yang gelap, merasa minder dengan tubuh yang kurus/gemuk, remaja mengalami *stress* saat memilih pakaian yang cocok untuk dirinya, merasa wajahnya jelek akibat jerawat, serta malu memiliki tubuh yang pendek. Hasil penelitian tersebut membenarkan bahwa ketidakpuasan remaja terhadap gambaran tubuhnya menyebabkan remaja merasa rendah diri.

Adler (Friedman & Schustack, 2008) menyatakan bahwa rasa rendah diri merupakan suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh manusia, yang disebabkan oleh adanya perasaan kurang berharga, kurang mampu, tidak berdaya yang timbul akibat pengalaman buruk masa lalu dan kondisi fisik yang berbeda dari orang lain. Kartika & Nurihsan (2009) menyatakan bahwa rendah diri ialah perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari oleh manusia yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya.

Orang-orang yang memiliki perasaan rendah diri cenderung tidak berani mengambil keputusan untuk kemajuan dirinya, bahkan secara perlahan mereka akan memarginalkan diri dari komunitasnya (Kaluzna, 2017).

Linier dengan tahap perkembangan psikososial yang dirumuskan oleh Erikson, remaja mengalami kecenderungan untuk bersikap gigih dan/atau bersikap inferior. Jika pada perkembangannya remaja berhasil melewati masa ini dengan baik maka remaja akan memiliki rasa kompetensi yang tinggi terhadap dirinya, sebaliknya jika remaja gagal melewati situasi ini maka mereka akan dikuasai oleh rasa inferior yang sangat buruk dan berdampak negatif pada masa berikutnya (Feldman, 2012).

Beberapa faktor penyebab munculnya perasaan rendah diri yang negatif pada diri remaja diantaranya hubungan sosial dengan teman sebaya (Choi, Lee, & Lee, 2014), status sosial ekonomi, pola asuh orangtua (David & Trandafira, 2012), kebingungan mencari identitas diri, dan pengalaman buruk yang pernah dialami pada masa lalu (Papalia et al., 2011). Adler mengungkapkan hal-hal yang dapat memicu munculnya rasa rendah diri yang *complex* ialah pengalaman buruk masa lalu, kecemasan, dan bentuk fisik (Hoang, Cytrynbaum, & Scherer, 2017; Hurlock, 2008; Kaluzna, 2017).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (selanjutnya disebut SMP) merupakan remaja. Oleh karena itu, perlakuan-perlakuan yang diterima oleh siswa SMP baik dari keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan teman sebaya, dan lingkungan masyarakat akan menjadi tolak ukur pembentukan potret diri mereka sebagai pribadi yang unik, atau justru menjadi pribadi yang memiliki

perasaan rendah diri yang tinggi. Adapun kecenderungan perasaan ini ialah tidak menyadari potensi diri, menempatkan diri di bawah orang lain, dan bersikap egosentris.

Berbagai penelitian dalam negeri maupun luar negeri mengungkap bahwa perasaan rendah diri cenderung dialami oleh siswa SMP. Dornbusch, Ritter dan Robert (Papalia et al., 2011) menemukan bahwa di antara 6400 siswa sekolah menengah di California menunjukkan sikap rendah diri yang disebabkan oleh pola asuh orangtua. Pada dasarnya pola asuh orangtua yang demokratis membuat anak cenderung lebih berprestasi dibandingkan anak dari orangtua yang permisif dan otoriter. Remaja menganggap orangtua yang otoriter cenderung memberi label buruk kepada diri mereka dan menganggap remaja tidak memiliki kemampuan sebagaimana anak-anak lainnya.

Berkaitan dengan paparan di atas, data dari *National Research Council* (NRC) menunjukkan bahwa anak-anak miskin dengan pendidikan orangtua yang tergolong rendah, memiliki kecenderungan rasa rendah diri yang tinggi dibandingkan anak-anak yang memiliki tingkat ekonomi menengah ke atas dengan pendidikan orangtua yang memadai (Papalia et al., 2011). Hasil penelitian Maharani & Mansur (2016) mengungkap bahwa gambaran kondisi percaya diri siswa SMP secara rata-rata masih berada dalam kategori rendah, dalam hal ini perilaku yang ditunjukkan oleh siswa SMP adalah lebih banyak bergantung pada orang lain, dan tidak memiliki keberanian untuk tampil di depan umum.

Perasaan rendah diri yang berlebihan akan menyebabkan munculnya rasa ketidakmampuan, perasaan tidak berharga, dan kurangnya percaya diri (Jeon et al., 2014). Pemikiran semacam ini membuat remaja mengalami hambatan dalam proses belajar. Akibatnya remaja kurang mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, remaja cenderung menjadi pendiam dan pemalu, tidak berani maju ke depan kelas, tidak percaya diri, gelisah serta mudah putus asa. Kondisi ini juga membentuk dasar dimana seseorang menjadi tertekan, bahkan mempunyai kecenderungan untuk bunuh diri, gangguan mental, dan perilaku merusak diri sendiri (Iltizamah & Sastroatmodjo, 2017).

Salah satu faktor yang menyebabkan remaja memiliki rasa rendah diri ialah *body image dissatisfaction* atau yang disebut dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Flores, Mayumi, Zapata, & Alvarado, 2017; Kimber, Georgiades, Jack, Couturier, & Wahoush, 2015). Mengenai hal ini remaja cenderung menganggap diri tidak menarik, jelek, tidak modis, dan lain sebagainya. Akibatnya banyak remaja melakukan tindakan yang keliru. Misalnya merokok agar tubuh menjadi kurus, diet secara berlebihan, berbohong pada orangtua demi memperbaiki penampilan diri, dan perilaku negatif lainnya. Flores, Mayumi, Zapata, & Alvarado (2017) melakukan penelitian di Peru terhadap 875 remaja laki-laki dan perempuan terungkap bahwa 19,9% remaja mengalami depresi akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, sehingga mereka terjerumus kepada perilaku minum alkohol dan merokok sebagai bentuk kompensasi dari rasa rendah diri yang

dimilikinya. Penelitian Ekbote, Shimpi, Rairikar, Shyam, & Sancheti (2017) di India menemukan bahwa 15,25% dari jumlah populasi remaja memiliki kekhawatiran terhadap citra tubuhnya, hal ini terlepas dari berat badan normal ataupun tidak normal.

Kondisi yang dijabarkan di atas, relevan dengan kondisi yang dialami oleh siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri (selanjutnya disebut MTsN) Langsung Kadap Rao. Berdasarkan hasil observasi dan informasi dari guru BK pada Senin, 02 Oktober 2017 diperoleh data bahwa terdapat beberapa permasalahan siswa terkait dengan perasaan rendah diri, diantaranya minder dengan bentuk fisik yang terlalu gemuk dan/atau kurus sehingga beberapa siswa merokok agar terlihat kurus, menarik diri dari lingkungan teman sebaya karena merasa tidak cantik/tampan, kurang tertarik ikut kegiatan ekstrakurikuler karena merasa diri tidak memiliki kemampuan khusus, bersikap acuh tak acuh sebagai bentuk kompensasi dari ketidakpuasan akan tampilan fisik. Hasil ini juga didukung dengan catatan permasalahan siswa dalam buku pembinaan. Permasalahan tersebut diindikasikan timbul akibat persepsi remaja yang negatif terhadap kondisi fisiologisnya.

Adapun tindak lanjut yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (selanjutnya disingkat guru BK) di MTsN Langsung Kadap Rao ialah memanggil siswa secara pribadi ke ruangan BK untuk dilakukan konseling perorangan, memberikan layanan informasi secara klasikal, dan berbagai jenis layanan konseling lainnya. Selama ini guru BK di MTsN Langsung Kadap Rao sudah berupaya semaksimal mungkin untuk membantu

siswa mengentaskan permasalahannya, termasuk permasalahan tentang rasa rendah diri. Namun dikarenakan keterbatasan waktu pelayanan, diketahui guru BK di MTsN Langsung Kadap Rao belum pernah memanfaatkan film sebagai media kreatif dalam pelayanan konseling. Hal ini merujuk kepada informasi yang diperoleh dari guru BK di MTsN Langsung Kadap Rao.

Khususnya dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling terdapat berbagai jenis layanan dan strategi yang dapat digunakan oleh guru BK untuk membantu siswa mengatasi permasalahan rendah diri (Bastemur, Dursun-Bilgin, Yildiz, & Ucar, 2016; Erford, 2015). Diantaranya; Konseling Adlerian (Rahima, Neviyarni, & Daharnis, 2015), *self management* (Kartika & Nurihsan, 2009), konseling puisi (Maharani & Mansur, 2016), terapi manajemen emosi (Choi et al., 2014), tes proyektif, *art therapy* (David & Trandafira, 2012), dan penggunaan media film (Molaie, Shahidi, Vazifeh, & Bagherian, 2010; Powell, Newgent, & Lee, 2006; Sharp, Smith, & Cole, 2002; Smithikrai, 2016).

Khusus dalam penelitian ini strategi yang dipilih untuk mengatasi permasalahan rendah diri siswa di MTsN Langsung Kadap Rao ialah penggunaan media film atau disebut juga dengan terapi film yang merupakan bagian dari bentuk strategi konseling *modelling* simbolis (Nursalim, 2014). Jenis intervensi ini memiliki keunggulan yakni dapat memberi pengaruh emosi yang lebih kuat dan relatif bertahan lebih lama pada diri remaja, serta remaja lebih mudah menemukan cara pandang baru tentang dirinya melalui tokoh yang dilihatnya melalui ilustrasi film (Ding, Zhou, & Fung, 2018).

Penggunaan film sebagai media dalam layanan konseling merupakan suatu bentuk strategi yang dapat digunakan oleh guru BK/Konselor dengan cara memanfaatkan media audio visual dengan unsur gambar bergerak yang mengeluarkan suara. Menurut Schulenburg (Molaie, Shahidi, Vazifeh, & Bagherian, 2010) film dianggap sebagai alat yang cocok digunakan untuk pembelajaran observasional dan agaknya memiliki nilai terapeutik yang cukup baik. Rosalinda, Susanto, & Mawarni (2016) menyatakan bahwa film dapat memberikan gambaran yang lebih nyata dari berbagai peristiwa dan memiliki dampak bagi kehidupan individu. Melalui film, individu juga dapat belajar mengenai sudut pandang orang lain terhadap kondisi yang dialaminya.

Abedin & Molaie (2010) menyatakan bahwa penggunaan media film dalam terapi/konseling tidak hanya dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang terkait dengan wawasan dan motivasi. Tetapi juga dapat membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh individu terkait dengan permasalahan dirinya, antara lain permasalahan mengenai rasa rendah diri, karena pesan yang disampaikan melalui film dinilai objektif dan mudah dipahami oleh individu.

Di sisi lain, pelaksanaan konseling dengan format kelompok memberi kesempatan kepada setiap anggota untuk dapat berinteraksi dengan cara memanfaatkan dinamika kelompok. Tujuan dari kegiatan ini ialah untuk meningkatkan pemahaman dan pengembangan kemampuan sosial dalam penerimaan diri (Prayitno, 2004). Sejalan dengan maksud tersebut Corey (2012) menyatakan bahwa kelompok dapat digunakan untuk tujuan

terapeutik, edukasi atau keduanya. Melalui format kelompok setiap anggota akan saling membantu membuat perubahan mendasar dalam cara berpikir, berperasaan dan berperilaku.

Pada penelitian ini format kelompok dipilih dengan asumsi bahwa orang-orang yang memiliki masalah sama, cenderung akan memperoleh banyak dukungan dan pengalaman melalui kelompok yang dibentuk. Selain itu, individu juga memperoleh pengalaman belajar melalui proses klarifikasi dan pembentukan nilai-nilai baru dari kegiatan kelompok (Berg, Landreth, & Fall, 2006). Kegiatan kelompok dengan memanfaatkan media film dapat membantu siswa melihat secara langsung mengenai suatu tayangan yang berkaitan dengan permasalahan dirinya. Melalui media film siswa mampu memahami kondisi dirinya dan mengaplikasikannya dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil penelitian Rosalinda et al., (2016) film secara efektif memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas hubungan pertemanan siswa di kota Serang. Hasil penelitian Smithikrai (2016) di Thailand menunjukkan bahwa terjadi peningkatan perilaku positif dan pembentukan karakter mahasiswa melalui model pembelajaran berbasis film.

Penelitian Yazigi, Ulus, Selvitop, Yazigi, & Aydin (2014) di Turkey menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi/konseling kelompok menggunakan media film efektif untuk memotivasi pasien yang mengalami gangguan deperesi. Auliyah & Flurentin (2016) dalam penelitiannya di Malang mengungkap bahwa terjadi perbedaan tingkat empati siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* menggunakan media film. Hal ini memiliki

makna bahwa penggunaan media film efektif untuk meningkatkan empati siswa SMP.

Berdasarkan penjabaran data di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Penggunaan Media Film dalam Layanan Konseling Format Kelompok untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa di MTsN Langsat Kadap Rao.

B. Identifikasi Masalah

Adler (Friedman & Schustack, 2008) menyatakan bahwa rasa rendah diri merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami oleh manusia dalam bentuk perasaan kurang berharga, kurang mampu, tidak berdaya yang timbul karena pengalaman buruk pada masa lalu dan persepsi yang salah mengenai citra tubuhnya. Permasalahan ini menyebabkan individu mengalami kegagalan untuk meraih superioritas di tengah-tengah kelompoknya.

Kecenderungan remaja memiliki perasaan rendah diri dipengaruhi oleh beberapa kondisi, yaitu hubungan sosial dengan teman sebaya yang kurang bagus (Choi et al., 2014), status sosial ekonomi, pola asuh orangtua (David & Trandafira, 2012), kebingungan mencari identitas diri, dan pengalaman buruk masa lalu (Papalia et al., 2011). Kondisi lainnya yang dapat memicu munculnya rasa rendah diri yang *complex* pada diri remaja ialah kecemasan dan bentuk fisik yang kurang menarik (Friedman & Schustack, 2008; Kaluzna, 2017; Hoang, Cytrynbaum, & Scherer, 2017).

Adapun berbagai intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan mengenai perasaan rendah diri ini ialah konseling Adlerian

(Rahima et al., 2015), *self management* (Kartika & Nurihsan, 2009), konseling puisi (Maharani & Mansur, 2016), terapi manajemen emosi (Choi et al., 2014), tes proyektif, *art therapy* (David & Trandafira, 2012), dan penggunaan media film (Molaie et al., 2010; Powell et al., 2006; Sharp et al., 2002; Smithikrai, 2016).

Berdasarkan pengkajian di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

1. Kecenderungan rasa rendah diri dapat muncul manakala remaja gagal menyelesaikan tugas perkembangannya dalam menemukan identitas diri.
2. Perasaan rendah diri yang disebabkan oleh *body image dissatisfaction* membuat remaja tidak produktif menampilkan keunggulan-keunggulan yang ada pada dirinya.
3. Perasaan rendah diri membuat siswa berperilaku menarik diri dari pergaulan, pesimis, mudah menyerah, rentan terhadap tekanan lingkungan, cenderung menimbulkan perilaku negatif yang dapat merugikan diri, dan bersikap acuh-tak acuh terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.
4. Pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan oleh guru BK di MTsN Langsung Kadap Rao belum memberikan dampak yang maksimal bagi siswa, khususnya berkaitan dengan permasalahan rendah diri.
5. Guru BK di MTsN Langsung Kadap Rao belum pernah memanfaatkan film sebagai media dalam pelayanan konseling.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka permasalahan pada penelitian ini dibatasi pada perasaan rendah diri siswa MTsN Langsung Kadap Rao yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap kondisi fisiologis, dimana permasalahan tersebut akan diintervensi melalui penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka secara umum yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok efektif untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa di MTsN Langsung Kadap Rao?”. Adapun secara khusus, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan kondisi perasaan rendah diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan media film dalam layanan konseling format kelompok?
2. Apakah terdapat perbedaan kondisi perasaan rendah diri siswa kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan intervensi tanpa menggunakan media film dalam layanan konseling format kelompok?
3. Apakah terdapat perbedaan kondisi perasaan rendah diri siswa kelompok eksperimen yang diberikan intervensi menggunakan media film dalam layanan konseling format kelompok dengan kelompok kontrol yang

diberikan intervensi tanpa menggunakan media film dalam layanan konseling format kelompok?

E. Tujuan Penelitian

Merujuk kepada rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka secara umum tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa di MTsN Langsat Kadap Rao. Adapun tujuan dari penelitian ini secara khusus untuk mendeskripsikan hal-hal sebagai berikut:

1. Perbedaan kondisi perasaan rendah diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan intervensi penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok.
2. Perbedaan kondisi perasaan rendah diri siswa kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan intervensi tanpa menggunakan media film dalam layanan konseling format kelompok.
3. Perbedaan kondisi perasaan rendah diri siswa kelompok eksperimen yang diberikan intervensi penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok dengan kelompok kontrol yang diberikan intervensi bimbingan kelompok tanpa menggunakan media film.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dijabarkan ke dalam manfaat teoretis dan manfaat praktis. Adapun manfaat penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih bagi dunia pendidikan, khususnya Bimbingan dan Konseling terkait dengan pengembangan teori efektivitas penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok untuk mengurangi perasaan rendah diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, sebagai kerangka acuan untuk dapat merekonstruksi pola berpikir, merasa, dan bersikap yang lebih baik dalam bertingkah laku.
- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Langsung Kadap Rao, dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun strategi layanan yang akan diberikan kepada para siswa asuh baik dengan tujuan preventif maupun kuratif.
- c. Bagi kepala sekolah, sebagai upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan dan pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah yang dipimpin.
- d. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan, maka penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan secara umum bahwa penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok efektif digunakan untuk menurunkan kondisi perasaan rendah diri siswa. Secara khusus dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan skor rata-rata yang signifikan mengenai perasaan rendah diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok, dimana skor rata-rata perasaan rendah diri sesudah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi.
2. Terdapat perbedaan skor rata-rata perasaan rendah diri siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa menggunakan media film, dimana skor rata-rata perasaan rendah diri sesudah diberikan intervensi mengalami penurunan secara signifikan.
3. Terdapat perbedaan skor rata-rata perasaan rendah diri siswa kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan konseling menggunakan media film dalam bentuk format kelompok dan kelompok kontrol yang mengikuti bimbingan kelompok tanpa menggunakan media film, dimana skor rata-rata perasaan rendah diri kelompok eksperimen lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

B. Implikasi

Hasil temuan penelitian ini dapat memberikan implikasi kepada berbagai pihak baik siswa maupun guru BK. Penggunaan media film dalam konseling tidak hanya dapat digunakan untuk menurunkan suatu perilaku negatif, disamping itu juga dapat digunakan untuk meningkatkan atau mengembangkan perilaku positif. Penggunaan film sebagai bentuk intervensi dalam konseling memberikan kesan yang lebih menarik kepada siswa. Melalui film siswa dapat belajar berbagai hal sehingga ini membantu proses pengembangan dirinya.

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan ide bagi guru BK, konselor dan personil sekolah lainnya dalam mengatasi berbagai permasalahan siswa di sekolah, karena film dapat digunakan sebagai media edukasi yang ramah dan tepat bagi siswa. Implikasi hasil penelitian ini akan memiliki wujud kebermanfaatan yang nyata, ketika guru BK maupun konselor mampu menuangkannya dalam bentuk program pelayanan konseling yang berinovasi. Hal ini dapat dimasukkan dalam metode ataupun strategi pemberian layanan konseling di sekolah.

Secara praktis, film sebagai media edukasi maupun konseling dapat dibawa pulang oleh siswa, penggunaannya tidak terikat dengan limit waktu. Asalkan guru BK memilihkan film yang tepat untuk dijadikan sebagai tontonan kepada siswa sebagai media edukasi. Tanpa adanya pengawasan guru, siswa juga dapat memilih sendiri film yang disukainya. Hal ini dengan

tujuan untuk membentuk cara berpikir, merasa, dan bersikap yang lebih positif pada diri siswa.

C. Saran

Berdasarkan pemaparan pada bab sebelumnya, maka diajukan beberapa saran sebagai bentuk tindak lanjut penelitian ini. Berikut saran yang dapat peneliti ajukan, yaitu:

1. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru kepada remaja, bahwa menonton sebuah film tidak hanya bermanfaat sebagai media hiburan tetapi menonton film juga dapat memberikan manfaat edukasi. Berkaitan dengan ini, remaja pada usianya diharapkan untuk lebih selektif dalam memilih film yang dijadikan tontonan, agar isi dan karakter film dapat memberikan efek positif ke dalam diri remaja.

2. Bagi Kepala Sekolah

Sebagai pengambil kebijakan, kepala sekolah hendaknya memberikan jam pelayanan khusus kepada guru bimbingan dan konseling. Sehingga guru BK mampu secara maksimal memberikan pelayanan yang efektif bagi siswa, salah satunya pelayanan yang bersifat inovasi layaknya penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok. Selain itu, kepala sekolah dapat meningkatkan fasilitas ruang BK, terutama ruangan untuk menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dengan memberdayakan media teknologi yang ada.

3. Bagi Guru BK

Hendaknya guru BK menyusun suatu program pelayanan konseling yang berinovasi. Diantaranya penggunaan media film dalam layanan konseling format kelompok untuk mengatasi permasalahan rendah diri. Strategi ini tidak hanya digunakan dalam bentuk kelompok tetapi juga dapat digunakan untuk format individu dan klasikal. Dengan demikian siswa akan mampu menyelesaikan tugas perkembangannya secara maksimal.

4. Bagi Peneliti Lainnya

Direkomendasikan intervensi yang sama digunakan untuk mengatasi permasalahan yang lebih luas, seperti kecanduan *game online*, bahaya penggunaan narkoba, dan variabel lainnya. Disarankan juga kepada peneliti berikutnya untuk menggunakan media film dalam format klasikal pada skala yang lebih luas, serta dilakukan uji ahli dan validasi film terlebih dahulu, sehingga kecocokan antara film dengan permasalahan lebih jelas. Dengan demikian hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abedin, A., & Molaie, A. (2010). The Effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) on Parental Stress Reduction in Mothers of Children with Mild Mental Retardation in Tehran. *Journal Social and Behavioral Sciences*, 5(2), 988–993. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.223>.
- Adler, A. (1997). *Understanding Life An Introduction to The Psychology of Alfred Adler* (Edisi Onew). England: US Marketing Office.
- Agbaria, Q., Ronen, T., & Hamama, L. (2012). The Link Between Developmental Components (Age and Gender), Need to Belong and Resources of Self-Control and Feelings of Happiness, and Frequency of Symptoms Among Arab Adolescents in Israel. *Children and Youth Services Review*, 34(10), 2018–2027. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.03.009>.
- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ahmad, R. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*. Padang: UNP Press.
- Alan Auliyah, E. F. (2016). Efektivitas Penggunaan Media Film untuk Meningkatkan Empati Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol 1, No. 1, 2016, Hlm. 19-26, 1(1), 19–26*. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p019>.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastemur, S., Dursun-Bilgin, M., Yildiz, Y., & Ucar, S. (2016). Alternative Therapies: New Approaches in Counseling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 1157–1166. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.135>.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2006). *Group Counseling: Concepts and Procedures* (Fourth Edition). New York: Routledge.
- Brachfeld, O. (2001). *Inferiority Feelings in The Individual and The Group*. Francis: The Taylor & Francis e-Library.
- Burns. (1993). *Konsep Diri, Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. (Alih Bahasa: Eddy) Jakarta: Arcan.
- Centi, P. J. (1993). *Mengapa Rendah Diri?* Yogyakarta: Kanisius.
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H.-K. (2014). The Effect of Self-Compassion on