

Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan *Self-esteem* pada Remaja

Fi Aunillah¹, Maria Goretti Adiyanti²

Program Studi Magister Profesi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. Social discrepancy that occurs in some state Junior High Schools ‘considered superior’ in Yogyakarta, including SMP N X & Y, allow the students of low socio-economic status to have a negative view of themselves and the environment, feel depressed, unconfident, and less able to optimize self potential (pre-eliminatory study in 2013). In this case, self-esteem in adolescents is an important supporting factor for their growth and ability to face the adversities. Self-esteem is developed through resilience skills development program for adolescents in this condition. This research aims to improve self-esteem in adolescent of low socio-economic status through resilience skills development program. Quasi experimental research method with the data analysis in the form of Mann-Whitney U Test was used to measure the increase in adolescents’ self-esteem both before and after the intervention. Resilience skills development program was proven significant in improving self-esteem in adolescents that have lower socio-economic status.

Keywords: resiliency, self-esteem, low socio-economic status

Abstrak. Kesenjangan sosial yang terjadi di beberapa SMP Negeri “Unggulan” Yogyakarta, khususnya di SMP N X & Y, memungkinkan para siswa berstatus sosial-ekonomi rendah untuk memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan, merasa tertekan, tidak percaya diri, dan kurang mampu mengoptimalkan potensi diri (pre-eliminatory study 2013). Dalam hal ini, self-esteem pada remaja merupakan faktor pendukung yang penting bagi pertumbuhan dan kemampuannya untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami. Self-esteem dikembangkan melalui pengembangan keterampilan resiliensi bagi remaja dalam kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan self-esteem remaja berstatus sosial-ekonomi rendah melalui program pengembangan keterampilan resiliensi. Metode penelitian kuasi eksperimen dengan analisis data berupa Mann-Whitney U Test digunakan untuk mengukur peningkatan self-esteem remaja sebelum dan sesudah intervensi. Program pengembangan keterampilan resiliensi terbukti meningkatkan self-esteem secara signifikan pada remaja berstatus sosial-ekonomi rendah.

Kata kunci: resiliensi, self-esteem, status sosial-ekonomi rendah

Fenomena status sosial-ekonomi (SSE) rendah erat kaitannya dengan kemiskinan yang melanda berbagai wilayah di Indone-

sia, termasuk di Kota Yogyakarta. Kemiskinan memiliki pengaruh yang paling besar dan paling terukur secara langsung terhadap dasar kebutuhan psikologis (Townend & Grant, 2008). Kemiskinan tidak hanya dipahami sebatas ketidakmampuan ekono-

¹ Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui: fiunillah@yahoo.com

² Atau melalui: mg_adi@ugm.ac.id

mi tetapi juga kegagalan pemenuhan hak-hak dasar dan perbedaan perlakuan bagi seseorang atau sekelompok orang dalam menjalani kehidupan secara bermartabat (Keputusan Walikota Yogyakarta Nomor 616/KEP/2007). Orang yang berada dalam golongan pendapatan yang rendah, status pendidikan yang rendah, dan pekerjaan tertentu memiliki risiko yang lebih tinggi dalam kemungkinannya mengembangkan permasalahan psikologis (Townend & Grant, 2008).

Kemiskinan seringkali menjadi kendala bagi seorang anak untuk mendapatkan pendidikan yang layak baginya. Padahal, pendidikan merupakan hak setiap warga negara dari semua kalangan (Undang-Undang Dasar 1945 pasal 31 ayat 1), termasuk anak dari keluarga miskin. Namun demikian, para siswa di beberapa SMP Negeri “unggulan” Kota Yogyakarta, seperti beberapa siswa di SMP N X dan Y Yogyakarta, mengalami berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kesenjangan sosial antara siswa yang berasal dari keluarga berstatus sosial-ekonomi tinggi dengan siswa berstatus sosial-ekonomi rendah (*preliminary study tahun 2013*).

Kesenjangan sosial yang terjadi membuka peluang bagi para siswa dalam kondisi tersebut untuk mendapatkan respon negatif dari lingkungan (baik dari teman maupun guru). Coopersmith (1967) menemukan bahwa anak yang didominasi, ditolak, dan mendapat hukuman yang berat dari lingkungan memiliki *self-esteem* yang rendah. Beberapa kasus yang ditangani oleh para mahasiswa Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP), Fakultas Psikologi UGM di beberapa SMP Negeri Yogyakarta (termasuk di dalamnya SMP N X dan Y Yogyakarta) pada tahun 2012-2013 menunjukkan bahwa siswa yang berlatar belakang SSE rendah memiliki permasalahan yang kompleks (Supardi, 2013; Mahanani, 2013;

Mukhlis, 2013; Veranika, 2013; Aunillah, 2013; Efendi, 2013; Aryuni, 2013; Wardani, 2013). Oleh karena itu, perlu adanya upaya yang dapat meningkatkan kekuatan diri (*personal strengths*) mereka agar dapat menghadapi kesulitan yang dialami.

Rendahnya *self-esteem* yang menjadi salah satu permasalahan pada siswa ber-SSE menjadi fokus dalam kajian penelitian ini. *Self-esteem* merupakan salah satu kekuatan seseorang untuk dapat beradaptasi dengan baik (Branden, 1992), terutama bagi remaja yang berada dalam status sosial-ekonomi rendah. Remaja dalam kondisi tersebut mengalami beberapa kesulitan (*adversities*) yang harus dihadapi, antara lain kondisi kemiskinan yang dialami, adanya tuntutan sosial dan akademis yang semakin tinggi, serta kesulitan menghadapi masa remaja yang penuh dengan gejolak (Nagar, Sharma, & Chopra, 2008; Jones, 2012). *Self-esteem* pada seorang remaja merupakan faktor pendukung yang penting bagi pertumbuhannya dan kemampuannya untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami (Yadav & Iqbal, 2009).

Rendahnya *self-esteem* ini menyebabkan banyaknya masalah personal seperti rasa malu (*shyness*), kesepian, keterasingan, rendahnya performansi di sekolah, depresi, melukai diri sendiri, bunuh diri, dan *anorexia nervosa* (Heatherton & Wyland, 2003; Yadav & Iqbal, 2009). Selain itu, rendahnya *self-esteem* juga berdampak pada masalah sosial, seperti kenakalan remaja (Yadav & Iqbal, 2009), kekerasan, kriminalitas, dan penggunaan obat terlarang (Hewitt, 2009; Heatherton & Wyland, 2003).

Self-esteem adalah penilaian pribadi atas keberhargaan (*worthiness*) yang diekspresikan melalui sikap implisit maupun eksplisit seseorang terhadap dirinya sendiri (Coopersmith, 1967; Schwarz, 2010); pandangan yang mendasar atas diri tentang bagaimana merasa, menilai, dan menghargai diri sen-

diri (Sorensen, 2006); mencakup pandangan diri secara keseluruhan ataupun spesifik, seperti bagaimana perasaan seseorang tentang lingkungan sosialnya, ras atau kelompok etnis, ciri-ciri fisik, keterampilan di bidang tertentu, dan performansi sekolah (Heatherton & Wyland, 2003). *Self-esteem* merupakan pandangan yang bersifat personal yang mencakup penilaian seseorang terhadap kompetensi yang dimiliki, kebermanfaatan diri, serta kemampuan diri untuk menghadapi masalah dan berhasil dalam kehidupan (Sorensen, 2006). Gambaran ini bersifat subjektif karena tertanam di dalam pemikiran seseorang itu sendiri sehingga berpengaruh pada motivasi, kreativitas, ambisi, dan kesediaan untuk mengambil risiko (Sorensen, 2006).

Orang dengan *self-esteem* tinggi lebih merasa bahagia dan lebih efektif dalam memenuhi tuntutan lingkungan (Coopersmith, 1967). Di sisi lain, *self-esteem* yang rendah ditandai dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak berguna, tidak dicintai, dan membiarkan perasaan akan kelemahan-kelemahan mereka mendominasi perasaan akan diri mereka sendiri (Sorensen, 2006). Orang dengan *self-esteem* rendah meyakini bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan. *Self-esteem* rendah biasanya diasosiasikan dengan gangguan klinis, seperti depresi, gangguan makan, dan psikosis (Whelan, Haywood, & Galloway, 2007).

Self-esteem bukan merupakan suatu hal yang diturunkan, melainkan bisa diperoleh dari proses belajar manusia melalui pengalaman yang dialaminya (Branden, 1992). Perkembangan *self-esteem* terbentuk melalui proses pembelajaran yang panjang, berkembang dari pandangan yang terbentuk sejak seseorang lahir (Sorensen, 2006), berdasarkan hasil interaksi antara pengaruh lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat melalui bentuk penerimaan, perlakuan, dan

penghargaan yang diterima oleh seseorang (Larsen & Buss, 2005; Sorensen, 2006; Coopersmith, 1967), serta situasi spesifik yang dialami (Sorensen, 2006). *Self-esteem* dibangun oleh pembuktian diri (*self-verification*) yang terjadi dalam kelompok (Cast & Burke, 2002). Hal ini meningkatkan dasar kebermanfaatan diri dan dasar keyakinan penghargaan diri.

Perkembangan *self-esteem* berbeda pada masing-masing individu. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain rasa penguasaan (*sense of mastery*), kestabilan emosi, keterbukaan diri (*extraversion*), sifat berhati-hati (*conscientiousness*), pengambilan risiko yang rendah (*low risk taking*), dan kesehatan fisik (Robins, dkk, 2007; Myers, Willse, & Villalba, 2011). Jenis kelamin juga memengaruhi perkembangan *self-esteem*. Laki-laki cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi daripada perempuan (Birndrof, Ryan, Auinger, & Aten, 2005).

Rhodes, Roffman, Reddy, dan Fredrikson (2004) melakukan suatu penelitian *longitudinal* tentang perubahan *self-esteem* pada remaja selama masa sekolah menengah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak hanya ras, kelas sosial, atau manfaat material dari sekolah atau masyarakat yang memengaruhi perkembangan *self-esteem* pada remaja, tetapi juga kesesuaian siswa dengan ras atau kondisi sosial-ekonomi lingkungan di sekolah. Sebagaimana diprediksikan peneliti tersebut bahwa ketidaksesuaian sosial dan kemiskinan, keduanya berkaitan dengan *self-esteem* yang lebih rendah pada remaja.

Permasalahan yang muncul karena rendahnya *self-esteem* dapat dikurangi dengan mengadakan suatu program -khususnya di sekolah- yang dirancang khusus untuk meningkatkan *self-esteem* (Hewitt, 2009). Yadav & Iqbal (2009) menemukan bahwa pelatihan keterampilan hidup (*life-skill training*) terbukti mampu meningkatkan

self-esteem, emotional adjustment, educational adjustment, total adjustment, dan empati para siswa yang berusia 15-17 tahun di Hans Raj Model School, Punjabi Bagh, India. Intervensi berbasis sekolah juga dapat meningkatkan keterampilan hidup dan keyakinan diri pada siswa di India. Para siswa yang mendapatkan intervensi ini memiliki keterampilan hidup dan sikap yang lebih baik (Sorensen, Gupta, Nagler, & Viswanath, 2012). Peningkatan *self-esteem* juga dapat dilakukan melalui penerimaan sosial dan peningkatan kompetensi/keterampilan tertentu (Taylor, Wamser, Welch, & Nanney, 2012).

Murk (2006) menyimpulkan ada empat kelompok dasar yang digunakan oleh para peneliti terdahulu dalam teknik peningkatan *self-esteem* (lihat Tabel 1). *Acceptance* dan *positive feedback* merupakan bentuk dari penilaian oleh orang lain sebagai seorang yang berharga, yang menghubungkan seseorang dengan komponen *self-esteem*. *Modelling* dan *problem solving* meningkatkan kompetensi dan merefleksikan sumber *self-esteem*. Tiga teknik yang memerlukan kompetensi dan kebermanfaatan yaitu: *cognitive restructuring* menyangkut perubahan menjadi lebih kompeten dalam berpikir melalui cara yang berguna; *assertiveness training* berarti menjadi lebih terampil dalam membela hak pribadi sebagai makhluk hidup yang berharga; dan *natural self-esteem moments* menantang *self-esteem* pada kedua level tersebut. Kelompok tiga teknik ter-

akhir, *group, individual work*, dan *practice* merupakan format unsur yang dapat berguna untuk membantu dalam menyesuaikan program untuk individu atau kelompok dengan karakteristik tertentu.

Remaja yang dibesarkan dalam keadaan yang kurang beruntung atau serba kekurangan (miskin) berisiko lebih besar pada hasil perkembangan yang merugikan mulai dari *underachievement* dan permasalahan perilaku hingga penyesuaian diri di kehidupan yang akan datang, seperti rendahnya status pekerjaan dan kesehatan yang buruk (Schoon, 2006). Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk membantu para remaja, terutama yang terlahir ditengah-tengah keluarga berstatus sosial-ekonomi rendah untuk mengembangkan *self-esteem* yang sehat agar dapat mencapai kesuksesan sebagai remaja serta membawa kesuksesan dan keyakinan yang positif untuk melewati masa remaja mereka.

Penilaian diri seseorang tentang apa yang dapat dan tidak dapat lakukan akan berdampak pada tingkat motivasi, banyaknya usaha dan ketekunan, kemampuan untuk bangkit dari kegagalan, dan akhirnya mendapatkan kesuksesan hidup (Lupo, 2012). Peningkatan penilaian diri ke arah yang lebih sehat tersebut akan dilakukan melalui pemberian program pengembangan keterampilan untuk mampu bertahan dan tetap produktif dalam menghadapi situasi-situasi yang sulit dan tidak menguntungkan, seperti lingkaran kemiskinan yang

Tabel 1

Beberapa teknik yang efektif untuk meningkatkan *self-esteem* (Murk, 2006)

Worthiness-Based Techniques	Competence-Based Technique
a. <i>Acceptance</i>	c. <i>Modelling</i>
b. <i>Positive feedback</i>	d. <i>Problem solving</i>
Competence- and Worthiness-Based	Common Format Factors
e. <i>Cognitive restructuring</i>	h. <i>Group work</i>
f. <i>Assertiveness training</i>	i. <i>Individual work</i>
g. <i>Natural self-esteem moments</i>	j. <i>Practice</i>

remaja ini alami. Keterampilan untuk merespons sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesulitan (*adversities*), terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari disebut juga dengan istilah resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Reivich dan Shatté pada tahun 1997 menemukan ada tujuh faktor terbaik yang menyusun konsep resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan membuka diri (Reivich & Shatté, 2002).

Resiliensi merupakan suatu kapasitas universal (Benard, 2004). Resiliensi merujuk pada kemampuan untuk mengatasi perubahan yang mengganggu secara terus-menerus pada tingkatan yang tinggi melalui cara yang baik, memungkinkan kesehatan dan energi yang baik ketika berada di bawah tekanan, bangkit kembali dari keterpurukan dengan mudah, mampu mengatasi kesulitan-kesulitan (*adversities*), menggunakan cara yang baru dalam melakukan suatu hal dan menjalani hidup ketika cara yang lama tidak tepat lagi, serta melakukan semua ini tanpa melakukan hal yang mengganggu dan berbahaya (Siebert, 2010).

Kemunculan ilmu baru tentang psikologi resiliensi telah mengidentifikasi kekuatan-kekuatan yang perlu dimiliki dan hampir setiap orang dapat mengembangkannya (Siebert, 2010). Bagi siswa, resiliensi memiliki manfaat yang sangat besar. Peningkatan resiliensi internal siswa dapat membantu siswa dalam melibatkan diri secara aktif di sekolah sehingga mendorong perkembangan yang positif dan menghindari perilaku negatif masa remaja (Sharkey, You, & Schnoebelen, 2008).

Pengembangan keterampilan resiliensi dapat digunakan sebagai sarana untuk melatih seseorang dalam berpikir secara lebih akurat tentang diri sendiri dan dunia, mengarahkan pada hubungan yang lebih

baik, lebih produktif dalam menghadapi kesulitan, serta merasa bersemangat dan berenergi dalam hidup (Reivich & Shatte, 2002). Peningkatan keterampilan tertentu pada diri seseorang juga telah terbukti meningkatkan *self-esteem* (Murk, 2006). Resiliensi membawa seseorang pada pemahaman tentang cara dan alasan seseorang berpikir tentang tindakannya serta dapat membantu mengatasi momen yang penuh dengan tekanan yang berkaitan dengan masa remaja, relasi dengan teman lama dan baru (Reivich & Shatte, 2002). Pemahaman tentang pikiran seseorang dalam bertindak akan memengaruhi penilaian seseorang terhadap sumber-sumber *self-esteem* yang dimiliki oleh setiap orang. Hal ini tentu akan berdampak pada perkembangan *self-esteem* pada seseorang.

Resiliensi memiliki hubungan yang positif dengan *self-esteem* (Karatas & Cakar, 2011). Penguasaan (*sense of mastery*) keterampilan resiliensi dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat *self-esteem* seseorang. Oleh karena itu, program pengembangan keterampilan resiliensi seorang remaja dengan SSE rendah diasumsikan dapat meningkatkan *self-esteem* yang dimilikinya agar mampu sukses secara sosial dan akademik meski menghadapi kondisi yang sulit. Program tersebut disusun berdasarkan pendekatan kognitif-perilaku (Suwarjo, 2007) yang secara terstruktur dapat memperbaiki proses berpikir yang tidak bermanfaat tentang diri (*the self*) dan perilaku maladaptif. Pendekatan ini menekankan bagaimana masalah emosi dan perilaku dapat diatasi secara efektif melalui restrukturisasi kognitif dan menunjukkan bagaimana keyakinan irasional atau distorsi kognitif mengganggu seseorang dan bagaimana ia dapat mengubah pemikiran tidak akurat melalui berbagai metode (Corey, 2009). Pada penelitian sebelumnya, konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-

perilaku telah terbukti efektif dalam mengatasi perilaku siswa di sekolah karena dapat meningkatkan *self-esteem*, *self-control*, dan perilaku di kelas (Larkin & Thyer, 1999).

Penggabungan pendekatan kognitif dan perilaku dalam suatu intervensi bertujuan untuk meningkatkan efektivitas intervensi terhadap permasalahan manusia (Sundel & Sundel, 2008). Ada dua komponen pikiran yang menjadi fokus selama terapi kognitif-perilaku, yaitu *automatic thoughts* dan *underlying beliefs*. Kerangka kerja intervensi kognitif-perilaku mendorong seseorang agar semakin mengenal dan menerima emosi diri sendiri serta menemukan *automatic thoughts* terlebih dahulu dan kemudian *underlying beliefs* yang terkait, termasuk *intermediate* dan *core beliefs* (Curwen, Palmer, & Ruddel, 2008). *Automatic thoughts* merupakan istilah yang dikemukakan oleh Beck terhadap pikiran-pikiran dan kesan-kesan yang muncul dengan sengaja pada suatu aliran kesadaran seseorang (Beck & Greenberg, dalam Curwen, Palmer, & Ruddel, 2008). Istilah yang sama adalah '*internalized statements*', '*self-statement*', '*things you tell yourself*', dan '*self-talk*'.

Curwen, Palmer, dan Ruddel (2008) menjelaskan *underlying beliefs* adalah keyakinan-keyakinan dan asumsi-asumsi yang menggerakkan pikiran dan kesan membentuk isi pikiran otomatis (*automatic thoughts*). Hubungan antara *automatic thoughts* dan *underlying beliefs* dapat lebih dipahami dengan memperhatikan gagasan tentang skema. *Core belief* ialah suatu keyakinan yang berada di puncak hierarki keyakinan dan memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Skema adalah struktur kognitif (atau *filing system*) yang ada di dalam pikiran, sedangkan *core belief* merupakan isi yang lebih spesifik di dalamnya. Akan tetapi, sebagian praktisi menggunakan kedua istilah ini secara bergantian.

Core beliefs bekerja pada level yang bersifat elementer dan menyeluruh, kaku dan terlalu digeneralisasi. *Intermediate beliefs* terletak di antara *core beliefs* dan *automatic thoughts*. Keyakinan ini terdiri atas sikap-sikap, aturan-aturan (harapan), dan asumsi-asumsi (Curwen, Palmer, & Ruddel, 2008). *Core beliefs* yang diorganisasi di dalam skema diri (*self-schema*) memengaruhi perkembangan dari level pemikiran yang lain, yaitu proses prasangka dan *intermediate beliefs* (Beck dkk; Cark dkk., dalam Dozois & Beck, 2011).

Model ABC yang dikembangkan oleh Ellis sejak tahun 1962 yang telah banyak digunakan oleh para praktisi dalam memberikan intervensi kognitif-perilaku juga digunakan dalam penelitian ini. "A" (*activating events*) merupakan peristiwa terkini yang menjadi pencetus. Hal ini membawa seseorang pada "C" yaitu konsekuensi emosi dan perilaku (*emotional and behavioral consequences*). Proses tersebut dimediasi oleh "B" yang merupakan keyakinan-keyakinan (*beliefs*) yang telah dikembangkan oleh seseorang berdasarkan pengalaman hidupnya (Trower, Casey, & Dryden, 2008; Curwen, Palmer, & Ruddel, 2008). Model tersebut bermanfaat dalam memahami dan membantu seseorang yang memiliki permasalahan psikologis tertentu, termasuk permasalahan seputar *self-esteem* pada remaja.

Meski terbentuk sejak masa kanak-kanak, *self-esteem* dapat dimodifikasi secara berhasil dengan kerangka kerja jangka pendek melalui terapi kognitif yang terstruktur (Fennell, dalam Mills, 2008). Pendekatan kognitif-perilaku yang memiliki tujuan dan terstruktur serta menggunakan teknik-teknik tertentu seperti penugasan pekerjaan rumah (*homework*), latihan relaksasi, monitor diri, dan pencegahan kekambuhan dapat berfungsi secara efektif dalam mengatasi *core beliefs* negatif yang kronis tentang diri (McLeod, 2008; Dozois & Beck, 2011). Murk

(2006) memaparkan program peningkatan *self-esteem* melalui program lima minggu dalam seting kelompok dengan peserta 6-12 orang. Setiap pertemuan berlangsung selama 120 menit dan dilaksanakan satu minggu sekali. Selanjutnya, Susanti (2013) melakukan program *Cognitive Behavioral Therapy in Group* yang terbukti meningkatkan harga diri pada remaja putri dengan obesitas melalui tujuh kali pertemuan selama \pm empat minggu dengan jeda per-pertemuan 2-3 hari dan durasi 150 menit untuk pelaksanaan masing-masing pertemuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* dapat ditingkatkan melalui suatu program yang terstruktur dalam jangka waktu tertentu.

Program pengembangan keterampilan resiliensi mengajarkan tujuh keterampilan yang dapat membantu seseorang untuk mengubah keyakinan irasional dan perilaku maladaptif menjadi lebih positif dan adaptif. Pertama, keterampilan mempelajari "ABC"-mu bertujuan untuk membantu peserta dalam mengidentifikasi peristiwa-peristiwa yang menekan ("A"-*adversities*) yang dapat memunculkan pikiran/perasaan/keyakinan ("B"-*belief*) serta konsekuensi tertentu ("C"-*consequence*). Kedua, keterampilan menghindari perangkap-perangkap pikiran yang dapat mengajari peserta untuk memahami berbagai perangkap pikiran yang muncul saat menghadapi *adversities*. Ketiga, keterampilan untuk mendeteksi "Gunung Es" yang mengantarkan peserta untuk mengidentifikasi keyakinan dasar (*underlying belief*) yang adaptif dan maladaptif serta mendeteksi keyakinan "puncak gunung es" yang muncul saat menghadapi *adversities* serta akibatnya terhadap kehidupan seseorang. Keempat, keterampilan menantang keyakinan-keyakinan yang dapat mendorong peserta untuk mengevaluasi seberapa tepat dan realistis keyakinan-keyakinan yang dimiliki terkait *adversities*, kemudian mengubah keyakinan

maladaptif yang ada ke arah yang lebih akurat/tepat. Kelima, keterampilan penempatan pikiran dalam perspektif yang bisa memfasilitasi peserta agar mampu melewatkan kesulitan-kesulitan dalam pikiran dan keyakinan tentang maksud dari *adversities* secara proporsional, menenangkan emosi atau tekanan-tekanan yang muncul, dan memfokuskan pikiran dan perasaan pada penyelesaian tugas dan/atau pemecahan masalah. Keenam, keterampilan penenangan dan pemfokusan yang berfungsi sebagai pengendalian gejala emosi dan gangguan pikiran yang kacau melalui teknik-teknik penenangan (relaksasi) dan teknik-teknik pemfokusan serta dapat menerapkan kedua hal tersebut saat menghadapi berbagai *adversity*. Ketujuh, keterampilan *real-time* resiliensi yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh keyakinan yang lebih akurat serta memahami pentingnya kemampuan diri dan kepemilikan dukungan orang-orang sekitar dalam menghadapi *adversities*.

Pemberian program pengembangan keterampilan resiliensi membuka peluang bagi seluruh peserta (siswa) untuk berproses bersama menjadi lebih positif dalam hal berpikir dan berperilaku. Melalui penyampaian materi, diskusi, dan presentasi hasil diskusi dan/atau tugas individu maupun kelompok memfasilitasi para siswa untuk belajar dan berlatih melalui pengalaman pribadi dan orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh program pengembangan keterampilan resiliensi untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja yang ber-SSE rendah. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan *gain score* (skor *posttest* dikurangi skor *pretest*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Metode

Identifikasi variabel penelitian

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *self-esteem*, yaitu penilaian seseorang yang diberikan atas dirinya sendiri baik secara keseluruhan maupun spesifik, seperti bagaimana pandangan seseorang tentang penampilan fisiknya, performansi di sekolah, penerimaan lingkungan sosial, dan lain-lain. *Self-esteem* akan diukur dengan *Self-esteem Inventory* (SEI) sebelum dan sesudah pelatihan.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah program pengembangan keterampilan resiliensi, yaitu program yang disusun untuk mengembangkan resiliensi seseorang melalui pendekatan *cognitive-behavioral*. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengendalikan tekanan hidup, bangkit dari kondisi yang sulit, dan tetap produktif meski berada dalam kesengsaraan (*adversity*). Esensi program ini adalah melatih tujuh keterampilan resiliensi untuk meningkatkan tujuh faktor resiliensi (lihat bagian intervensi).

Subjek penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah sepuluh siswa kelas VII, yang terdiri dari lima siswa SMP Negeri X Kota Yogyakarta sebagai kelompok eksperimen (KE) dan lima siswa SMP Negeri Y Kota Yogyakarta sebagai kelompok kontrol (KK). Kedua SMP tersebut terakreditasi A dan merupakan sekolah “unggulan” di Kota Yogyakarta. Penentuan dua kelompok tersebut dilakukan dengan *non-random assignment*, yaitu penempatan subjek ke dalam KK dan KE secara tidak acak (Shadish, Cook, & Campbell, 2002).

Pemilihan subjek penelitian berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

1. Siswa laki-laki atau perempuan berusia 12-14 tahun; Siswa di usia ini termasuk

pada tahap masa remaja awal. Papalia, Old, dan Feldman (2006) menyampaikan bahwa masa remaja awal (sekitar usia 10 atau 11 sampai 14 tahun), merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak yang memberikan kesempatan untuk tumbuh, tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial, otonomi, *self-esteem*, dan keintiman.

2. Memenuhi kriteria SSE rendah sebagai berikut:
 - a. Orangtua berpenghasilan kurang dari Rp 2.000.000,- dan memiliki satu orang anak atau lebih.
(keterangan: Kebutuhan Hidup Layak Kota Yogyakarta Rp 1.046.514,- dengan UMR Kota Yogyakarta Rp 1.065.247,-)
 - b. Status pekerjaan ayah dan/atau ibu *semi/unskilled*, dan *skilled manual*
 - c. Pendidikan orangtua maksimal D3
3. Siswa memiliki kecerdasan dengan skor IQ rata-rata atau kategori di atasnya (CFIT skala 2)

Instrumen penelitian

1) *Self-Esteem Inventory* (SEI)

SEI digunakan untuk mengukur perubahan tingkat *self-esteem* pada subjek penelitian sebelum dan sesudah program/intervensi diberikan. Instrumen ini merupakan modifikasi dari tes yang disusun oleh Coopersmith (1967). Oleh karena itu, tes tersebut disebut juga *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI). CSEI dirancang untuk mengukur sikap responden terhadap diri sendiri dalam wilayah pengalaman pribadi, sosial, keluarga, dan akademik. Ada dua macam bentuk dari tes ini, yaitu *School Form* dan *Adult Form* (Bolton, 2003). Penelitian ini menggunakan bentuk tes yang berupa *School Form* yang dapat digunakan untuk anak-anak dan remaja.

CSEI *school form* terdiri atas 58 aitem. Lima puluh aitem berisi fokus wilayah personal, sosial, keluarga, dan sekolah. Delapan aitem lainnya merupakan *lie scale* yang ditambahkan sebagai indeks *defensiveness*. Oleh karena itu, 58 aitem yang merupakan *school form* tersusun atas lima sub-skala, yaitu *General-Personal Self* (26 aitem), *Social Self-Peers* (8 aitem), *Home-Parents* (8 aitem), *School-Academic* (8 aitem), dan *Lie Scale* (8 aitem) (Bolton, 2003).

Modifikasi terhadap pilihan jawaban peneliti lakukan terhadap instrumen *self-esteem* ini agar ada perbedaan jenjang jawaban yang lebih banyak (Azwar, 1999). Ada dua pilihan jawaban dalam inventori asli, yaitu "*Like Me*" atau "*Unlike Me*". Untuk kepentingan penelitian ini, peneliti mengembangkan pilihan jawaban menjadi empat, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Selain modifikasi terhadap pilihan jawaban, modifikasi juga dilakukan terhadap pembahasan aitem instrumen agar mudah dipahami serta menyesuaikan ekspresi budaya setempat.

Untuk memperoleh skor *self-esteem*, subjek diminta untuk mengisi SEI sebelum dan sesaat sesudah program diberikan serta saat dilakukan *follow up* setelah dua minggu. Skor yang diberikan untuk masing-masing aitem bergerak dari angka 1 sampai 4. Untuk aitem *favourable*, skor diurutkan dari Sangat Tidak Sesuai (1) hingga Sangat Sesuai (4). Sedangkan untuk aitem *unfavourable*, skor diurutkan dari Sangat Sesuai (1) hingga Sangat Tidak Sesuai (4). Semakin tinggi skor total yang diperoleh menunjukkan *self-esteem* yang semakin tinggi pula.

SEI yang telah dimodifikasi tersebut diujicobakan pada 252 remaja yang duduk di bangku kelas VIII SMP. Reliabilitas skala ini diestimasi dengan teknik konsistensi internal melalui nilai *Alpha Cronbach*. Hasil uji coba tersebut menunjukkan 17 aitem

gugur dan 33 aitem sah. Koefisien *Alpha Cronbach* yang dihasilkan dari 33 aitem tersebut adalah 0,877 dengan koefisien korelasi aitem-total yang telah terkoreksi (*corrected item-total correlation*) yang merupakan statistik daya beda aitem bergerak dari angka 0,317 sampai 0,562 ($R_{ix} \geq 0,30$).

2) Resilience Quotient Test (RQT)

RQT digunakan sebagai cek manipulasi modul program pengembangan resiliensi. Tes ini merupakan adaptasi dari tes yang disusun oleh Reivich & Shatté. Penelitian tentang RQT ini dimulai pada tahun 1997 dengan serangkaian analisis statistik yang disebut dengan faktor analisis (Reivich & Shatté, 2002). Faktor analisis digunakan untuk menentukan kategori aitem atau faktor-faktor yang menyusun konsep resiliensi. Reivich dan Shatté (2002) menyimpulkan bahwa ada tujuh faktor terbaik yang menjelaskan tentang varian respons yang diberikan oleh mereka, yaitu regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan membuka diri.

RQT yang akan digunakan oleh peneliti ini telah mengalami proses adaptasi yang dilakukan oleh Suwarjo (2008) dan telah mendapatkan izin dari peneliti tersebut. Hasil uji statistik terhadap hasil adaptasi RQT tersebut menunjukkan bahwa 56 butir valid dengan dan reliabel. Koefisien korelasi aitem-total yang telah terkoreksi (*corrected item-total correlation*) bergerak dari 0,277 sampai 0,687 dan koefisien *Alpha Cronbach* instrumen adalah 0,933.

3) CFIT

Culture Fair Intelligence Test (CFIT) merupakan tes yang mengungkap kemampuan mental secara umum (*g-factor*) yang disusun oleh R. B. Cattell terdiri dari 3 bentuk yaitu Skala 1 untuk anak usia 4 tahun – 8 tahun, skala 2 untuk anak usia 8 tahun – 13 tahun

atau dewasa rata-rata, skala 3 untuk murid SMA ke atas atau dewasa superior.

Penelitian ini menggunakan CFIT skala 2 untuk mendapatkan skor IQ subjek penelitian. Hal ini dilakukan berdasarkan tujuan pemilihan subjek dengan memperhatikan aspek kecerdasan subjek.

Intervensi

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah program pengembangan keterampilan resiliensi yang disampaikan secara kelompok. Modul yang digunakan dalam program ini merupakan modifikasi dari modul yang disusun oleh Suwarjo (2008). Modifikasi dilakukan terhadap salah satu aitem lembar kerja format M.1.1 yaitu "Konflik dengan pembimbing panti" diganti dengan "Konflik dengan orangtua". Selain itu, peneliti juga melakukan modifikasi terhadap tampilan materi dan lembar kerja yang diberikan kepada peserta agar lebih menarik.

Modul asli adalah bagian dari model konseling teman sebaya untuk pengembangan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan. Model tersebut telah teruji efektif untuk mengembangkan resiliensi. Hal ini terbukti dari hasil uji *t* untuk rerata skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen adalah -15,186 dengan $p < 0,01$ (Suwarjo, 2008).

Modul dalam penelitian ini telah diujicobakan kepada 15 remaja yang duduk di bangku SMP kelas VIII. Uji coba dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah modul dapat dijalankan dengan baik. Uji coba ini dilaksanakan oleh fasilitator yang telah berpengalaman dalam memberikan program pengembangan diri remaja. Evaluasi yang diberikan berbentuk rating dengan skor 1 sampai dengan 5. Skor

tersebut diurutkan dari kriteria penilaian Kurang Sekali (1), Kurang (2), Sedang (3), Baik (4), dan Baik Sekali (5).

Evaluasi tersebut menghasilkan penilaian terhadap beberapa hal yang berkaitan dengan proses pelaksanaan uji coba program, antara lain isi materi jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (rata-rata hasil= 4,88), sistematika materi (rata-rata hasil= 4,25), performa fasilitator (rata-rata hasil= 4,375), dan pengaturan waktu (rata-rata hasil= 3,62). Selain itu, evaluasi juga diberikan melalui catatan observasi mengenai proses pelaksanaan uji coba program. Berdasarkan catatan observasi tersebut didapatkan evaluasi berupa durasi waktu pelaksanaan yang kurang proporsional dengan jumlah sesi dan materi yang disampaikan sehingga terkesan terburu-buru, penggunaan bahasa dalam materi sebaiknya dibuat lebih operasional dan mudah dipahami oleh siswa SMP, tampilan lembar kerja dibuat lebih menarik, dan lebih melibatkan peserta dalam diskusi materi. Waktu pelaksanaan yang kurang proporsional tersebut dikarenakan keterbatasan waktu yang diberikan oleh pihak sekolah kepada peneliti untuk melakukan uji coba program.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, peneliti melakukan revisi terhadap materi dan lembar kerja untuk peserta serta melakukan diskusi dengan fasilitator terkait pelaksanaan uji coba tersebut. Hal ini dilakukan agar penelitian intervensi dapat berjalan dengan lebih baik.

Prosedur penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain The untreated control group design with dependent pre-test and post-test sample.

Tabel 2
Prosedur Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest	Follow-Up
NR: KE	O1	X	O2	O3
NR: KK	O1		O2	O3

Keterangan: NR = non-random assignment; KE = kelompok eksperimen; KK = kelompok kontrol; O1 = pretest; X = perlakuan berupa program pengembangan resiliensi; O2 = posttest; O3 = follow-up (pengukuran ulang setelah dua minggu selesai pelatihan)

Pretest kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) diberikan pada masing-masing kelompok, kemudian dilakukan intervensi bagi kelompok KE. Pada hari terakhir pertemuan, *posttest* diberikan kepada para subjek di KE. Sedangkan, *posttest* untuk KK diberikan pada waktu yang berbeda. Selanjutnya dilakukan pengukuran ulang melalui *follow-up*, dan sebagai bentuk tanggung jawab peneliti terhadap KK, peneliti akan memberikan intervensi pada waktu yang telah disepakati bersama antara peneliti dan pihak sekolah.

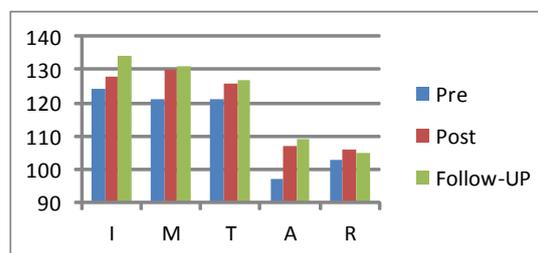
Program ini disampaikan oleh seorang fasilitator yang memahami ilmu psikologi, terutama kerangka kerja pendekatan kognitif-perilaku. Dalam hal ini, fasilitator merupakan mahasiswa Program Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada yang telah menyelesaikan Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP) dan berpengalaman dalam program pengembangan diri remaja. Selain seorang fasilitator, dua orang observer juga dilibatkan dalam proses intervensi ini.

Hasil

Data hasil penelitian yang dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan *gain score self-esteem* yang sangat signifikan sebelum dan sesudah pemberian program pengembangan kete-

rampilan resiliensi pada KE dibandingkan dengan KK ($Z=-2,619$; $p<0,01$).

Gambar 1 berikut ini adalah data perbandingan hasil ketiga pengukuran pada KE berdasarkan rerata *self-esteem*.



Gambar 1. Histogram perbandingan pengukuran *self-esteem* pada KE

Berdasarkan pemaparan data kuantitatif seperti yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, ada perbedaan *gain score* (skor *posttest* dikurangi skor *pretest*) yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Peningkatan skor *self-esteem* pada kelompok kontrol tersebut dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan. Hal itu dibuktikan melalui uji interaksi antara *gain score* resiliensi dan *self-esteem* dengan menggunakan anava campuran. Dari uji interaksi tersebut didapatkan hasil bahwa tidak ada interaksi antara *gain score* resiliensi dan *self-esteem* dengan $p>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan perubahan *gain*

score resiliensi dan *self-esteem*. Artinya, kedua skor resiliensi dan *self-esteem* sama-sama mengalami peningkatan.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah program pengembangan keterampilan resiliensi dapat meningkatkan *self-esteem* pada remaja berstatus sosial-ekonomi rendah. Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas, program pengembangan keterampilan resiliensi terbukti meningkatkan *self-esteem* pada remaja berstatus sosial-ekonomi rendah. Efek peningkatan *self-esteem* ini masih dapat bertahan setelah dua minggu selesai pemberian program.

Berdasarkan uji interaksi antara skor resiliensi dan *self-esteem* menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada skor resiliensi juga terjadi pada skor *self-esteem*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perubahan pada skor resiliensi diikuti dengan perubahan skor *self-esteem*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif dengan *self-esteem* (Karatas & Cakar, 2011).

Proses belajar selama program ini berlangsung menekankan pada proses berbagi pengalaman, perasaan, dan pikiran antarpeserta. Peserta tidak hanya diberikan berbagai macam materi seputar keterampilan resiliensi, tetapi juga dilibatkan secara aktif serta diberikan latihan agar dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan program dilakukan dalam kelompok agar peserta dapat saling berbagi pengalaman dan belajar dari pengalaman orang lain. Proses pembuktian diri (*self-verification*) yang terjadi dalam kelompok mampu membangun *self-esteem* (Cast & Burke, 2002).

Peningkatan *self-esteem* remaja pada KE dipengaruhi oleh proses pemahaman

mengenai rekonstruksi kognitif dan menunjukkan bagaimana keyakinan irasional atau distorsi kognitif mengganggu seseorang serta bagaimana mengubah pemikiran tidak akurat melalui berbagai metode (Corey, 2009). Proses pembelajaran yang ada mengarahkan subjek untuk mengubah status pikiran dan perasaannya saat ini sehingga dapat mengubah tingkah laku negatif menjadi positif (Oemarjoedi, 2003).

Secara bertahap, peserta dilatih untuk mengidentifikasi peristiwa-peristiwa yang menekan baginya (A), pikiran dan perasaan yang muncul (B), dan konsekuensi (C) yang mungkin terjadi. Peserta dilatih untuk memahami kerangka kerja ABC dalam memengaruhi kehidupan seseorang. Kemudian, peserta dikenalkan dengan berbagai perangkat pikiran yang sering menjebak seseorang dalam perilaku yang maladaptif. Selanjutnya, peserta dilatih untuk menemukan bukti-bukti yang berlawanan dengan pikiran-pikiran negatif yang selama ini dipertahankan. Setelah itu, peserta diantarkan untuk menemukan alternatif pikiran untuk menggantikan pikiran negatif yang mengganggu. Selain itu, peserta juga diberikan latihan relaksasi dan kegiatan pemfokusan sebagai latihan untuk mengendalikan emosi dan fokus dalam mengatasi masalah yang sedang dialami.

Proses pemberian intervensi yang mencakup tujuh keterampilan resiliensi yang diberikan kepada para peserta memungkinkan peserta untuk belajar lebih resilien (tangguh) dalam menghadapi masalah-masalah yang ada pada diri mereka masing-masing. Resiliensi yang dimiliki peserta setelah mendapat intervensi semakin meningkat. Hal ini memunculkan *sense of mastery* (penguasaan keterampilan tertentu) dan kestabilan emosi. Kedua hal tersebut merupakan bagian dari faktor yang memengaruhi resiliensi (Robins, dkk., 2007; Myers, Willse, & Villalba, 2011).

Pada awalnya, dari dua puluh siswa yang terpilih menjadi calon subjek berdasarkan kriteria SSE rendah, ada sepuluh siswa yang menandatangani *informed consent* sebagai bentuk kesediaan mengikuti program. Sepuluh orang itu terdiri dari tujuh orang perempuan dan tiga orang laki-laki. Hal ini menggambarkan bahwa siswa laki-laki kurang bersedia terlibat dalam kegiatan program pengembangan diri remaja. Selain itu, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi dari perempuan (Birndrof, Ryan, Auinger, & Aten, 2005).

Dari sepuluh siswa tersebut, tujuh siswa perempuan hadir pada pertemuan pertama. Selanjutnya, pada pertemuan kedua, satu peserta mengundurkan diri karena kesibukan kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Enam peserta ini bertahan hingga pertemuan ketujuh. Akan tetapi, pada pertemuan terakhir ada satu peserta yang tidak datang karena ada keperluan dengan orangtuanya. Oleh karena itu, peserta dalam penelitian ini berjumlah lima orang.

Validitas dalam penelitian ini berusaha dipertahankan oleh peneliti melalui beberapa cara, antara lain subjek KE dan KK berasal dari dua sekolah yang memiliki akreditasi "A", keduanya termasuk SMP "unggulan" di Kota Yogyakarta, subjek KE dan KK sama-sama duduk di kelas VIII, dan kedua kelompok subjek melalui proses *screening* status sosial-ekonomi keluarganya. Selain itu, *self-esteem inventory* dan modul yang digunakan dalam penelitian ini telah diujicobakan terlebih dahulu kepada subjek uji coba yang setara dengan subjek penelitian.

Kendala dalam penelitian ini antara lain; (1) keterbatasan kewenangan peneliti di sekolah, sehingga berdampak pada dua kali pertemuan (dari delapan kali pertemuan) dilaksanakan di ruang yang kurang kondusif, (2) pertemuan dilaksanakan pada

siang hari setelah selesai jam pelajaran sehingga peserta dalam kondisi lelah, dan (3) pengisian tugas-tugas yang cukup banyak juga menyulitkan peserta karena juga dihadapkan pada tugas dan kewajiban sekolah. Selain itu, jumlah subjek yang sedikit membuat hasil penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan. Jangka waktu intervensi yang cukup panjang membuat angka mortalitas subjek cukup tinggi.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah program pengembangan keterampilan resiliensi dapat meningkatkan *self-esteem* pada remaja berstatus sosial-ekonomi rendah. Efek peningkatan tersebut dapat bertahan sampai dengan dua minggu setelah program selesai diberikan.

Saran

Berdasarkan temuan dan kelemahan dalam penelitian ini, ada beberapa hal yang peneliti sarankan untuk menjadi kajian lebih lanjut. *Pertama*, program ini sebaiknya diteliti kembali pada para siswa SMP di sekolah lain. *Kedua*, program ini dapat diteliti pada remaja di jenjang sekolah menengah yang lebih tinggi, yaitu SMA. *Ketiga*, subjek penelitian sebaiknya tidak hanya berjenis kelamin perempuan sehingga dapat memperkaya hasil penelitian. *Keempat*, penelitian berikutnya dapat melakukan pengukuran ulang setelah satu bulan program diberikan untuk melihat efek jangka panjang program ini.

Daftar Pustaka

Aryuni, M. (2013). *Laporan praktik kerja profesi psikologi: Kasus individu di jenjang SMP* (Tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas

- Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Aunillah, Fi. (2013). *Laporan praktik kerja profesi psikologi: Kasus individu di jenjang SMP* (Tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco: WestEd.
- Birndorf, S., Ryan, S., Auinger, P., & Aten, M. (2005). High self-esteem among adolescents: Longitudinal trends, sex differences, and protective factors. *Journal of Adolescents Health, 37*, 194-201. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.08.012>
- Bolton, B. (2003). Coopersmith self-esteem inventory: Test review. *Rehabilitation Counseling Bulletin, 47*(1), 58-60
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem: An inspiring look at our most important psychological resource*. Florida: Health Communications, Inc.
- Cast, A. D., & Burke P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social forces, 80*(3), 1041-1068.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th Edition). California: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Curwen, B., Palmer, S., & Ruddel, P. (2008). *Brief cognitive behavior therapy*. London: Sage Publication Ltd.
- Dozois, D. J. A., & Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy. In J. D. Herbert & E. M Forman (Editor) *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies* (hal.26-56). USA: John wiley & Sons, Inc.
- Efendi, M. (2013). *Laporan praktik kerja profesi psikologi: Kasus individu di jenjang SMP* (Tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Heatherton, T. F., & Wyland, R. J. (2003). Assessing self-esteem. In Shane J. Lopez & C. R. Snyder (Eds). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. USA: American Psychological Association.
- Hewitt, J. P. (2009). *The encyclopedia of positive psychology, Volume II, L-Z*. (Editor: Shane J. Lopez). United Kingdom: Willey-Blackwell.
- Jones, L. (2012). Measuring resiliency and its predictors in recently discharged foster youth. *Child Adolesc Soc Work J*. <http://dx.doi.org/10.1007/s10560-012-0275-z>
- Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-esteem and helplessness, and Resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies, 4*(4), 84-91
- Keputusan Walikota Yogyakarta Nomor 616/KEP/2007. Tentang Rencana Aksi Daerah Penanggulangan Kemiskinan dan Pengangguran Kota Yogyakarta tahun 2007-2011.
- Kristiani, S. F. (2011). *Peran berpikir optimis terhadap peningkatan harga diri penyandang cacat tubuh* (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Larkin, R., & Thyer, B. A. (1999). Evaluating cognitive-behavioral group counseling to improve elementary school students' self-esteem, self-control, and classroom behavior. *Behavioral intervention, 14*, 147-161

- Larsen, R. J. & Buss, D. M. (2005). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. Boston: McGraw-Hill.
- Lupo, C. M. (2012). *Increasing student achievement and improving self-esteem through a community building intervention* (Tesis). Didapatkan dari ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3522176)
- Mahanani, F. K. (2013). *Laporan praktik kerja profesi psikologi: Kasus individu di jenjang SMP* (Tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- McLeod, J. (2008). Penerjemah A. K. Anwar, Editor Tri Wibowo B.S., *Pengantar konseling: Teori dan studi kasus* (Edisi ketiga). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mills, J. (2008). Broadening the cognitive behavioural formulation for low self-esteem: Helping 'Claire' with her damaged and broken self. *Assessment and case formulation in cognitive behavioural therapy* (hal.162-172). Los Angeles: Sage Publication Ltd.
- Mukhlis, H. (2013). *Laporan praktik kerja profesi psikologi: Kasus individu di jenjang SMP* (Tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Murk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Myers, J. E., Willse, J. T., & Villalba, J. A. (2011). Promoting self-esteem in adolescents: The influence of wellness factors. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 89(1), 28-36
- Nagar, S., Sharma, S., & Chopra, G. (2008). Self-esteem among rural adolescent girl in Kangra District of Himachi Pradesh. *Anthropologist*, 10(2), 151-154
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Jakarta: Penerbit Kreatif Media.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2006). *Human development*. USA: McGraw Hill Higher Education.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Rhodes, J., Roffman, J., Reddy, R., & Fredriksen, K. (2004). Changes in self-esteem during the middle school years: A latent growth curve study of individual and contextual influences. *Journal of School Psychology*, 42(2004), 243-261. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2004.04.001>
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. (2007). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423-434. doi: 10.1037//0882-7974.17.3.423
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptations in changing times, 1st edition*. USA: Cambridge University Press.
- Schwarz, E. (2010). Selfhood and self-esteem: A phenomenological critique of an educational and psychological concept. *Santalka, Filosofija*, 18(3), 53-62. <http://dx.doi.org/10.3846/coactivity.2010.26>
- Shadish, W.R., Cook, T.D., & Campbell, D.T. (2002). *Experimental and quasiexperimental designed for generalized causal inference*. New York :Houghton Mifflin Company.
- Sharkey, J. D., You, S., & Schnoebelen. (2008). Relations among school assets, individual resilience, and student engagement for youth grouped by level of family functioning. *Psychology in*

- schools*, 45(5), 402-418. Wiley Periodicals, Inc.
- Siebert, Al. (2010). *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Sorensen, G., Gupta, P. C., Nagler, E., & Viswanath, K. (2012). Promoting life skills and preventing tobacco use among low-income Mumbai youth: Effects of Salaam Bombay Foundation Intervention. *Plos one*, 7(4), 1-7.
- Sorensen, M. J. (2006). *Breaking the chain of low self-esteem, second edition*. USA: Wolf Publishing Co.
- Sundel, M., & Sundel, S. S. (2005). *Behavior change in the human services: Behavioral and cognitive principles and applications*. USA: Sage Publication, Inc
- Supardi, J. S. (2013). *Laporan praktik kerja profesi psikologi: Kasus individu di jenjang SMP* (Tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Susanti, T. (2013). *Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy in Group untuk meningkatkan Harga Diri pada Remaja Putri dengan Obesitas* (Tesis tidak dipublikasikan). Program Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Suwarjo. (2008). *Model konseling teman sebaya untuk pengembangan daya lentur* (Disertasi tidak dipublikasikan). Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Taylor, M. J., Wamser, R. A., Welch, D. Z., & Nanney, J. T. (2012). Multidimensional self-esteem as a mediator of the relationship between sports participation and victimization: A study of African American girls. *Violence and victims*, 27(3), 434-452
- Townend, M., & Grant, A. (2008). The transdiagnostic turn models of assessment and case formulation in action. *Assessment and case formulation in cognitive behavioural therapy* (hal. 80-104). Los Angeles: Sage Publication Ltd.
- Trower, P. Caser, A. & Dryden, W. (2008). *Cognitive-Behavior Counselling in Action*. Los Angeles: Sage Publication.
- Veranika, M. S. (2013). *Laporan praktik kerja profesi psikologi: Kasus individu di jenjang SMP* (Tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Wardani, P. K. (2013). *Laporan praktik kerja profesi psikologi: Kasus individu di jenjang SMP* (Tidak dipublikasikan). Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Whelan, A., Haywood, P., & Galloway, S. (2007). Low self-esteem: Group cognitive behaviour therapy. *British journal of learning disabilities*, 35, 125-130. Blackwell Publishing Ltd. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-3156.2006.00418.x>
- Yadav, P., & Iqbal, N. (2009). Impact of life skill training on self-esteem, adjustment, and empathy among adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 61-70.